

Universidad Autónoma de Entre Ríos
Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales
Licenciatura en Psicología

*Percepción del impacto que genera la pérdida laboral
en los hombres jubilados.*

Autora: María Alejandra Rullo

Dirección: Claudio Staffolani

Paraná, 30 de Abril de 2024



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional

RIDA Repositorio Institucional
Digital Abierto



FHAyCS
Facultad de Humanidades,
Artes y Ciencias Sociales

PERCEPCION DEL IMPACTO QUE GENERA LA PERDIDA LABORAL EN LOS HOMBRES JUBILADOS



MARIA ALEJANDRA RULLO

Universidad Autónoma de Entre Ríos
Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales



Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales

TRABAJO INTEGRADOR FINAL

PERCEPCION DEL IMPACTO QUE GENERA LA
PERDIDA LABORAL EN LOS HOMBRES JUBILADOS

INVESTIGACION CON TRABAJO DE CAMPO

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Autora: MARÍA ALEJANDRA RULLO

DNI 17413825

mariaarullo@yahoo.com.ar

Director: MG. CLAUDIO STAFFOLANI

Paraná, 30 de Abril 2024

Gracias a la vida que me
ha dado tanto...

Gracias a quienes creyeron
en mí y me acompañaron...

...a mi familia, amigos,
compañeros y profesores.

INDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	3
Descripción y Justificación de la problemática	3
ESTADO DE DEBATE	5
PLANTEO DE INTERROGANTES.....	9
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION CON TRABAJO DE CAMPO	9
Objetivo general	9
Objetivos específicos	9
SUPUESTOS O HIPOTESIS.....	10
PERSPECTIVA TEORICA.....	11
El hombre y el ciclo vital.....	11
Trabajo.....	15
Jubilación.....	17
Pérdidas-pérdida del objeto-trabajo	21
Percepción.....	24
Impacto.....	24
DISEÑO METODOLOGICO.....	26
Tipo de diseño	26
Unidad de estudio.....	26
Universo o población	27
Unidad de análisis	27
Técnica de recolección y análisis de la información	27
Cuadro informativo de la muestra analizada	29
DESARROLLO DEL INFORME - ANALISIS.....	30
Percepción y resignificación de la pérdida laboral	31
Identificación de la pérdida del vínculo social e inserción en la dinámica familiar.....	38

Rechazo a denominarse jubilado y espacios afines.....	46
CONCLUSIONES.....	50
APARTADO.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	57
Marco Teórico.....	57
Metodológica.....	60
ANEXOS	62

Percepción del impacto que genera la pérdida laboral en los hombres jubilados

RESUMEN

La jubilación como tema de estudio ha despertado interés en los últimos tiempos, sobre todo ante los acelerados cambios demográficos y el aumento de la expectativa de vida. El efecto que produce la llegada de la jubilación, la percepción del impacto puede ser diferente en cada sujeto. La acción administrativa es la misma, pero el hombre en continua evolución vivencia los acontecimientos según su contexto y momento histórico.

El objetivo general del presente Trabajo Integrador Final, se propone describir la percepción que genera la pérdida laboral por efecto de la jubilación. Específicamente en hombres jubilados, entre 65 y 70 años, y que se hayan jubilado durante los años 2021, 2022 o 2023.

Para dar cumplimiento a este objetivo se planteó una investigación cualitativa con trabajo de campo que articule teoría-práctica y a partir de los resultados obtenidos en una aproximación a referentes empíricos poder cumplimentar el objetivo general.

En relación a los objetivos específicos se buscó, en primer lugar, identificar las percepciones del impacto ante la pérdida laboral por efecto de la jubilación. Analizar dichas percepciones en relación al puesto de trabajo desempeñado dentro del organigrama o jerarquía laboral (gerentes-administrativo-cajeros). Y relacionar las pérdidas con la presencia o no de duelo-duelo patológico u otras morbilidades mentales en los hombres jubilados.

La investigación con trabajo de campo, de enfoque cualitativo, llevada a cabo, se realizó con hombres jubilados que han desempeñado su actividad laboral en una empresa de servicios privada de la ciudad de Paraná, Entre Ríos, siendo estos gerentes, administrativos o cajeros de dicha empresa al momento de jubilarse.

Se realizaron 9 entrevistas, de las cuales cinco de ellas corresponde a Gerentes de dicha empresa, una a un Administrativo Contable y tres a Cajeros. Todos realizaron su actividad laboral en la entidad bancaria privada especificada de la ciudad de Paraná. Y son hombres con edades que oscilan entre los 65 y 70 años y se han jubilado en los años 2021, 2022 y 2023 respectivamente.

Las categorías teóricas centrales que conforman el siguiente trabajo son en torno a la Jubilación, identificada como un proceso dentro del Ciclo vital, - Pérdida del objeto-trabajo- Duelo-Duelo patológico y Trastornos del estado del ánimo, como la depresión y la angustia. Las mismas no

sugieren que sean exclusivas del varón, ni las únicas que pueden ser identificadas como producto de la jubilación.



A partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo, se concluye, que la percepción del impacto que genera la pérdida laboral en los hombres jubilados que han sido entrevistados, es vivenciado como un vacío que genera sensación de incertidumbre, en algunos casos angustia y depresión, explicitados según la opinión de sus propios terapeutas. La mayoría de ellos no solo extrañan su rutina laboral sino también los vínculos sociales que de la misma surgen, considerándolos pérdidas significativas, que así identificadas se pueden interpretar como la pérdida de objeto identificada en el duelo. Si bien el concepto de duelo no está fehacientemente expresado en la población entrevistada, todos utilizan el término pérdida y las emociones y percepciones señaladas, arrojan similitud a las evidenciadas en procesos de duelo. Además se reconoce la falta de asunción plena al rol de jubilados, falta de adaptación en principio a la dinámica familiar establecida y una desaprobación en considerar a los centros de jubilados u organismos creados para su contención o esparcimiento como una posibilidad para la creación de nuevas redes sociales.

Palabras claves: Jubilación-Pérdida-Percepción

INTRODUCCIÓN

Descripción y Justificación de la problemática

“Un problema es una situación que usted y otros consideran indeseables, que afecta a alguien o a algo, y que continuara existiendo si no se hace algo para cambiarla. Si con el conjunto de conocimientos y técnicas conocidas la solución no es evidente, entonces el problema requiere un proyecto de investigación”

Humberto Eco (1977)

“Libre es aquel que sabe transformarse, y solo sabe transformarse quien es capaz de desprenderse y de seguir la próxima gran marcha hacia lo desconocido, aceptándola con buena voluntad”

Bert Hellinger (2006)

La jubilación es una acción administrativa que hace referencia al retiro laboral de una persona y va acompañado de una pensión/jubilación, que es un derecho que la persona adquiere por haber laborado una cierta cantidad de años y alcanzado una edad determinada.

Cuando se llega a esta etapa, se generan cambios representativos que influye de manera significativa en la vida de una persona, que pueden identificarse como crisis, con algunas pérdidas, que conllevan un malestar que impactan en la vida en general, en la salud y la salud mental en particular.

Según Fernández Moujan (1989) en su definición de crisis vital, nos dice que es crisis porque nos saca de estructuras deterministas que nos dan seguridad, porque nos pone ante el peligro de lo desconocido y vital porque dicha transformación consiste en la creación de algo naciente en cada ciclo de la vida, o situación traumática. La crisis no es pérdida de un objeto psíquico, ni de un rol o de una cosa concreta de la realidad exterior, sino que es la pérdida o el desprendimiento activo de la estructura en su conjunto, cómo ser psico-bio-social, que hasta ese momento nos determinaba.

Este retiro laboral por efecto de la jubilación a la edad estipulada, en ocasiones no resulta ser la etapa esperada con ansias después de tantos años dedicados al trabajo. Considerando que, entre otras mejoras, los avances científicos-tecnológicos han contribuido a qué a medida que aumenta la expectativa de vida, también aumente la calidad de vida, sentirse fuera del circuito laboral a una edad donde queda mucho por hacer, ante una sociedad que margina a un grupo humano por la edad, incide en forma negativa. (Sirlin, 2007).

La jubilación es una experiencia individual que presenta características específicas en cada caso, asimismo es una empresa colectiva en la que interactúan el reciente jubilado, sus redes de apoyo, parte de un sistema que lo integra, familia, amigos y otros grupos, por lo tanto cada proceso es individual a partir de su propia actitud, historia de vida, relación con su trabajo y proyectos; todo esto en el marco histórico específico.

Por lo tanto es importante conocer la percepción del impacto que genera la pérdida laboral por efecto de la jubilación en hombres, considerando que el trabajo es estructurante en la vida de estos.

El presente trabajo está planteado desde una inquietud personal, y considerándolo un tema de investigación de interés para la psicología, reconociendo a la jubilación como un hecho representativo en el hombre trabajador, que implica más que un acto administrativo. Marca el ingreso a una nueva etapa de su vida, genera cambios y pérdidas, desde la pérdida laboral como las otras pérdidas asociadas a la actividad.

Ante el supuesto que, un mismo acontecimiento se percibe como impactos psicológicos diferentes en cada sujeto y comparando a cada uno de ellos según hayan ejercido la actividad laboral en diferentes puestos (gerentes-administrativos-cajeros) dentro del organigrama de una misma empresa y ante la pretensión de conocer cómo se percibe el impacto ante la pérdida laboral y las otras pérdidas asociadas, fundamentalmente si se reconoce como duelo laboral, o si se identifican afectos más severos para la salud mental, se llevó a cabo la siguiente investigación con trabajo de campo.

Para dicha investigación se tomaron como referente a los hombres que se han jubilado en los años 2021, 2022 y lo que va del 2023, considerando a estos años posteriores al año pandémico 2020, donde operó a nivel mundial las restricciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ante la presencia del virus SARS-CoV. Si bien el fin de la emergencia sanitaria fue decretada el 5 de mayo de 2023, a partir del año 2021, las restricciones se fueron modificando, dando lugar al restablecimiento de las actividades en forma paulatina. Según la FIAP (Federación Internacional de Administradoras de Fondos y Pensiones) durante el 2020 un total de 115.196 personas recibieron el alta previsional gestionado por la ANSES, la cifra es inferior al promedio de los tres años previos, siendo este de 237.125 casos. A su vez los números del 2020 son inferiores a los años posteriores, ya que en el año 2021 se jubilaron 316.000 personas, en el 2022, ingresaron al sistema 368.033 y para lo que va en el año 2023 se prevé que el número se incremente ante la aprobación de una nueva moratoria. Todos estos datos sugieren un punto de referencia, que por lo expuesto se establece ese período en los años posteriores al 2020 para la misma. (FIAP-ANSES, 2023).

Los diferentes trabajos que se han realizado y que fueron consultados para el siguiente estudio, muestran los resultados obtenidos por los mismos, destacando aquellos que son más relevantes para la situación problemática planteada y que si bien se acercan al tema, no satisfacen ni responden el interés de esta investigación, no obstante visualizan momentos conflictivos alrededor del tema y generan tensión en relación al conocimiento que se posee del mismo, intentando corroborar o desestimar la perspectiva planteada a partir de lo ya investigado.

ESTADO DE DEBATE

La selección de antecedentes que se han tenido en cuenta para llevar a cabo la siguiente investigación con trabajo de campo, que aborden la percepción del impacto que genera la pérdida laboral en el hombre jubilado, nos acercaran al tema de investigación, pero no satisfacen totalmente el supuesto planteado.

Investigaciones como las realizadas en sociedades Europeas, que analizan la jubilación en el hombre, hacen referencia a la necesidad de un apoyo social ante los signos de ansiedad manifestado, tal es así en una investigación mixta llevada a cabo en La facultad de Psicología, Universidad de Bologna, Italia, titulada “*Preparase para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad*” (Chiesa-Sarchielli, 2008).

Otras como la llevada a cabo en la Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco, España, se realizó una investigación cuantitativa con hombres y mujeres jubilados: “*Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados*” (Lizaso y Otros, 2008), dónde las variables analizadas, fueron la ansiedad y depresión en torno a la jubilación.

Estos trabajos si bien analizan el impacto de la jubilación, no relacionan la ansiedad y la depresión a la pérdida laboral, sí hacen referencia al cambio en relación a los vínculos.

De igual forma una investigación cuantitativa llevada a cabo en Madrid, España, “*Una mirada sociológica al desempleo*” (Rubio Arribas, 2012). Establece como afecta el desempleo en los diferentes sectores que fueron analizados y destaca como consideran los adultos mayores la falta de la actividad laboral como duelo, no obstante son sujetos que no se han jubilado aún, sino que son afectados con el paro, así se denomina en España al momento de estar desempleado.

Según Rubio Arribas (2012), las personas desempleadas perciben la pérdida del empleo como un duelo, ya que la desvinculación profesional puede llevar al mismo, como ocurre con otro tipo de pérdidas. La pérdida del empleo es percibida como un acontecimiento traumático en la vida de las personas adultas.

Si bien esta investigación destaca el sentimiento de pérdida, lo hace en relación a sujetos, que sí pueden volver al circuito laboral ni bien restablezcan su actividad. Lo cual es interesante trasladar ese sentimiento ante la falta de trabajo, cuando la jubilación es ya un hecho, e investigar el mismo en los hombres ya jubilados.

En países de Latinoamérica también se han analizado el impacto que genera la jubilación.

En la Universidad Manuela Beltrán de Colombia, Bogotá, se llevó a cabo una investigación cuantitativa para conocer: “*Características del proceso de duelo por la pérdida de actividad laboral que se presenta en población en proceso de prejubilación del Departamento Administrativo Nacional de*

estadísticas” (Carmona Portocarrero y Otros, 2008). Analizando los factores que pueden complejizar la elaboración de la pérdida del vínculo laboral y concluyeron que el 10% de la población consultada no evidencia signos característicos al duelo, y que del 90% restante, la mitad evidencia estar atravesando un duelo y la otra mitad presenta sintomatología que en un futuro podría asociarse a un proceso de duelo.

En una investigación cuantitativa basada en informes y otras publicaciones de contenido teórico, realizada en la Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Nacional de Costa Rica, en Enero de 2011 *“Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor”* (Alpízar Jiménez, 2011). Concluye en una reflexión, que el retiro de la actividad laboral contempla una transición acompañada de pérdidas, dejando una sensación de derrota y de inutilidad dentro del cuerpo social.

En el mismo año en la Universidad Católica de Costa Rica, una investigación cuantitativa aplicada a hombres y mujeres del área administrativa en funciones muy próximos a jubilarse, titulada *“Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad”* (Meléndez, 2011), se observó que según los roles que desempeñaban, la transición hacia la jubilación tiene una significación diferente según la condición del género.

Estas investigaciones tenidas en cuenta, refleja el impacto de la jubilación ya sea en hombres y mujeres, y si bien relacionan las pérdidas, no lo hacen identificando un momento de duelo, si exponen las sensaciones que dichos entrevistados expresan. La comparación que se establece según los puestos de trabajo realizado y como se ven afectados cobra relevancia y aporta datos de interés para mi investigación.

En *“Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente Universitario”* (Zuluaga y Otros, 2012), investigación con una perspectiva mixta (cuantitativa -cualitativa) llevada a cabo en la Universidad de Manizales, Colombia. Se investigó sobre la percepción ante la jubilación, dónde se evidencian tendencias positivas y negativas en igual medida, analizando las variables calidad de vida y grado de satisfacción, reflejando según los ítems consultados lo que consideran como ganancia y como pérdida.

Esta investigación refleja otras pérdidas asociadas a la pérdida laboral, que sirven de referencia a mi trabajo en particular, para ser tenidas en cuenta, como por ejemplo la pérdida de autonomía e independencia.

En mayo de 2015 una investigación comparativa transversal llevada a cabo en México en la Universidad Autónoma del estado de México, *“Cambio de roles el adulto mayor antes y después de la jubilación”* (Cotarelo Pérez, 2015), se llega a la conclusión de que los roles cambian y según el mismo, los jubilados entrevistados en su mayoría mujeres, se definieron estar desadaptadas para estos cambios e identificaron el rol de trabajador como el que más los afectaba.

Estos cambios de roles suponen pérdidas de estatus y de un lugar en la sociedad, asociadas al cese laboral, considerándose de interés para analizar el componente duelo-duelo laboral.

En relacion a los trabajos consultados que sirven de antecedentes, para poder ubicar el problema planteado a investigar, y que fueron realizados en la Argentina, que considero relevantes ya que se dan dentro del mismo marco legal para la jubilación, se destacan:

“Actitudes hacia la Jubilación” (Rodríguez Feijoo, 2006). Facultad de Psicología de la Universidad del Salvador, Buenos Aires, estudio transversal, entre hombres y mujeres jubilados y en proceso. Según los resultados arrojados se encontró un alto porcentaje de personas con actitud desfavorable hacia la jubilación, y también la necesidad de contar con apoyo para los ya jubilados que expresaron no lograr adaptarse a la nueva situación.

“Autoestima y Autoeficacia durante el proceso de jubilación en los hombres” (Díaz, 2008). Universidad del Aconcagua, Mendoza, investigación exploratoria y descriptiva que analiza las variables autoestima y la percepción de la autoeficacia, analizando los momentos previos y posteriores a la jubilación, y donde se revela la preocupación que surge ante el cese de actividades, generando un impacto psicológico.

“Depresión post Jubilatoria” (Prats, 2011). Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, investigación cuantitativa, en donde se concluye que los hombres sufren más de depresión que las mujeres ante el impacto que genera la jubilación.

“Actitudes y significados acerca de la jubilación: Un estudio comparativo de acuerdo al género en Adultos Mayores”(Herminda y Otros, 2015) Universidad de Buenos Aires (UBA) , estudio donde se destaca y se concluye por un lado que las mujeres presentan actitudes más favorables hacia la jubilación y por otro que las características de la generación a la que pertenecen los adultos mayores influye en como perciben el retiro laboral y consecuentemente generan en el hombre actitudes negativas hacia la jubilación asociándola a una pérdida del rol laboral , la rutina y el estilo de vida.

“Jubilación en Pandemia: Estudio de caso en relacion a emociones y experiencias de una entrevistada” (Domínguez y Otros, 2020) Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba. El presente estudio tiene un enfoque cualitativo, exploratorio y de cohorte transversal. Se realizó con el objetivo de describir las emociones y experiencias de una persona jubilada durante la situación de aislamiento social, preventivo y obligatorio por Covid-19, en donde se expresa la sorpresa y desilusión de no poder despedirse de su etapa laboral sin llevar a cabo el rito habitual que caracteriza este momento evidenciado como pérdida de la vida de la persona.

De las investigaciones realizadas dentro del marco de la Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales, Universidad Autónoma de Entre Ríos y que fueron consultadas, considerándolas de importancia por los aportes en relación con mi tema de investigación, destaco.

“Hablando de Vejez -Palabras Mayores” (2016) Tesina de Grado de la Licenciatura en Psicología realizada por Selene Schiavoni Gonzales, dirigida por la Mg. Lic. Prof. Celia Estela Giusti. Esta investigación refiere a como transformar las representaciones sociales con relación a la “vejez”. Concluyendo que uno de los puntos a repensar las representaciones sociales que habitan en nuestra sociedad en relación a la vejez es la jubilación. Cómo el adjetivo de jubilado tiene su propio peso en la identidad del sujeto. Destaca también que en los talleres donde se realizaron las entrevistas, todas personas mayores de 75 años, son espacios que conllevan la intención de transformar las representaciones sociales asociadas a esta etapa de la vida.

“El trabajo más allá de la jubilación”(2018) Tesina de Grado de la Licenciatura en Psicología realizado por Vanesa Parisi ,dirigida por la Psi. Mónica Cosenza. Esta investigación cualitativa analiza las representaciones que tienen los adultos mayores de más de 65 años acerca del bienestar /malestar asociadas a las actividades laborales que realizan después de la jubilación. Si bien las entrevistadas son 5 mujeres que se desempeñan en una misma institución realizando tareas no remuneradas, rescatan la elección de ocupar lugares productivos en su vejez, dando cuenta de un movimiento y transformación de la propia economía libidinal y que tanto el contexto, las instituciones, la familia ,las amistades son componentes de la realidad del sujeto y forman parte de su bienestar/malestar.

La jubilación como acontecimiento en la vida de los sujetos ha sido y sigue siendo un tema de estudio, desde los distintos enfoques y disciplinas, como así también desde la diversidad de variables que van surgiendo a partir de suponerla un impacto que genera un bienestar/malestar para la salud mental del sujeto en relación. Todos estos antecedentes demuestran la preocupación por el tema, lo que hace relevante la propuesta de esta investigación con trabajo de campo para conocer los impactos que generan la pérdida laboral, como en este caso en hombres jubilados en la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

PLANTEO DE INTERROGANTES

La jubilación es una experiencia individual pero también es una empresa colectiva en la que interactúa el reciente jubilado con su contexto. Conocer las características que tiene este acontecimiento y el impacto que produce en la vida del sujeto, el fin de la etapa laboral, colaboraran a su entendimiento. Por lo tanto se genera el siguiente interrogante.

¿Cuál es la percepción del impacto que genera la pérdida laboral y las otras pérdidas asociadas a la actividad, en hombres jubilados desde hace no más de tres años, siendo ex empleados de una empresa privada de servicios de la ciudad de Paraná?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION CON TRABAJO DE CAMPO

Objetivo general

- ✓ Describir la percepción del impacto que genera la pérdida laboral por efecto de la jubilación para los hombres jubilados, habiéndose jubilado los mismos en un período no superior a tres años, trabajado en una misma empresa privada y en diferentes puestos según corresponda.

Objetivos específicos

- ✓ Identificar las percepciones del impacto ante la pérdida laboral por efecto de la jubilación.
- ✓ Analizar las percepciones del impacto a partir del lugar en la jerarquía laboral (gerentes-administrativos-cajeros).
- ✓ Relacionar las pérdidas con la presencia de duelo-duelo patológico u otras morbilidades mentales en los hombres jubilados.

SUPUESTOS O HIPOTESIS

Los supuestos o hipótesis iniciales ha sido que la pérdida del trabajo por el mecanismo de la jubilación produce un efecto semejante a la pérdida del objeto en el duelo, así mismo se generan otras pérdidas como podrían ser en principio el rol social, estatus, vínculos etc. Generando una serie de afectos, que pueden vivenciarse de distinta manera en diversos momentos históricos y según que puesto laboral haya desempeñado.

Cómo la percepción del trabajo ha ido cambiando, inicialmente se consideró que existe aún un segmento, compuesto por hombres recién jubilados, que han nacido a fines de la década del 50 y principios de la década del 60, que ante el fenómeno jubilatorio, perciben a la ausencia de trabajo como duelo laboral y afectos más severos que de él se manifiestan para la salud mental y que mucho depende del lugar o la función en la que se han desempeñado en tanto que importancia social que se asocia a ese lugar o función.

A partir de la emergencia de los datos, a los supuestos o hipótesis se pueden agregar que además de lo planteado no hay una plena asunción al rol de jubilado, en principio poca adaptación a la dinámica familiar y rechazo a considerar los centros de jubilados como lugar de participación que permita mantener importancia social.

PERSPECTIVA TEORICA

La pregunta-problema y el objetivo general se centran en el impacto que se percibe ante la pérdida laboral por efecto de la jubilación en hombres de entre 65 y 70 años que están jubilados desde hace no más tres años, que se han desempeñado en puestos laborales distintos entre cada uno de ellos, dentro de una misma empresa y que han trabajado en ella los últimos años anteriores al cese de actividad.

El papel que ocupa el ámbito laboral en la vida del ser humano está determinado por los significados y las funciones que este desempeña en los grupos en donde se ha desarrollado, ya que este provee oportunidades que favorecen en la interacción, contactos sociales y estabilidad en diferentes aspectos. (Gallardo Góngora, 2009).

Es pertinente para la realización de dicho Trabajo Integrador Final, definir las categorías teóricas implicadas, las cuales a partir de su articulación nos permitirá realizar un análisis con los datos obtenidos para el siguiente trabajo, como así también elaborar una conclusión al respecto.

De manera integral se identificarán las diferentes categorías desde varios enfoques para obtener una mirada totalizadora no solo de los conceptos sino sobre el tema y objeto de estudio.

El hombre y el ciclo vital

Según la Organización Mundial de la Salud (1999), se expresa que en nuestro mundo lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifica a todos. Estamos envejeciendo y esto debe celebrarse, tenga usted 25 o 65 años. Asimismo declara en el 2015 que la mayoría de las personas alcanza a vivir la vejez, siendo cada vez más la población de adultos mayores, según los cálculos para el 2050 el aumento previsto será de 900 millones a 2.000 millones de personas mayores de 60 años.

En el hombre llegar a los 65 años, después de haber trabajado la cantidad de años suficientes para percibir una jubilación, representa un momento significativo en su vida, el cual tiene un impacto y se asocia a la vejez.

La vejez en tanto ciclo evolutivo supone un arduo trabajo psicosocial consistente en permanecer integrado en un cuerpo que manifiesta el desgaste natural de los años; una psiquis que ha tenido que afrontar y enfrentar una sucesión de pérdidas; a las cuales mediante un trabajo de otorgar sentido ha debido extraerle alguna ganancia y un lugar social que ha variado históricamente desmintiendo la productividad generativa del sujeto envejecido y restándole poder social en la participación comunitaria.(Yuni y Urbano, 2005).

En ese sentido Iacub y Acrich señalan que si bien la noción de envejecimiento es un proceso que tienen directa relación con ciertos cambios que se manifiesta a nivel biopsicológicos, estos son interpretados a través de la cultura que le da una significación en un contexto particular y cambiante, estas significaciones socialmente determinan en medida la noción de edad y vejez. (Iacub y Acrich, 2008)

El envejecimiento es un fenómeno afín a la vida misma, incluye todo el proceso de vivir la concepción hasta la muerte, y como tal, la edad no puede ser una construcción social, porque no todas las personas con la misma edad muestran el mismo nivel de envejecimiento. (Hidalgo, 2002).

Lo que sí es evidente es que durante este proceso de envejecimiento se da una serie de cambios, conforme como transcurre el tiempo. Cambios en la personalidad, en los papeles sociales, en la capacidad de ajuste o adaptación al entorno. Dentro de esos cambios el cese laboral por efecto de la jubilación dentro de este proceso tiene un impacto.

Quienes han investigado el proceso de envejecimiento han observado cambios significativos en la adjudicación de papeles sociales, algunos de los cuales ocurren en la manera de ejecutar el papel social por parte del actor. Otros cambios ocurren cuando el actor asume roles nuevos, como es el caso de la jubilación. (Hidalgo, 2002).

La jubilación por sí sola es una situación que puede desencadenar una crisis en el individuo, ya sea porque la asocia a la vejez, o bien porque genera incertidumbre los eventuales cambios y pérdidas que conlleva.

Unidos a esos cambios suelen darse otras conductas, como son los temores por envejecer, cuando las evidentes huellas de los pasos de los años se percatan, sumado a eso la desconfianza que sienten ante la llegada de la jubilación. (Alpízar Jimenez, 2011)

La vejez es una etapa dentro del proceso de envejecimiento en el que se acentúan los signos y efectos de este. Es en esta etapa cuando se da una serie de transformaciones personales, de las condiciones físicas, del alejamiento del mercado laboral, del uso del tiempo libre, de la autopercepción y la percepción que los demás tiene de nosotros. (Aranibar, 2001)

El término “vejez” (adulthood) es definido como la cualidad de ser viejo, como así también aplicable a aquellas personas que han vivido un tiempo superior a los demás, es decir esto está en relación y comparación hacia el interior de una comunidad o grupo.

En el libro “La Vejez”, Simone de Beauvoir expresa dos concepciones que remarcan el peso cultural del término y el sentido existencial del mismo, como referencia a la modificación existente entre la relación del sujeto con el tiempo.

Como todas las situaciones humanas, tiene una dimensión existencial: modifica la relación del individuo con el tiempo, por lo tanto con su mundo y su propia historia. Por otra

parte, el hombre no vive jamás en estado de naturaleza; en su vejez, como en cualquier edad, su condición le es impuesta por la sociedad a la que pertenece (Beauvoir, 1970:15)

Pero si la vejez, como destino biológico, es una realidad transhistorica, no es menos cierto que ese destino es vivido de manera variable según el contexto social. (Beauvoir, 1970: 16)

Las importantes transformaciones que se producen en el sujeto, tales como los cambios físicos, psicológicos sociales, existenciales, traen como efecto colateral cambios en la mirada que tiene el sujeto en relacion a su identidad, que tensionan y ponen en cuestión el sí mismo. Esto ocasiona el incremento de inseguridades, fragiliza los mecanismos de control y la forma de afrontar nuevas formas de adaptación o gestionar o modificar proyectos. (Iacub,2014)

Según Iacub (2004), denomina crisis a un cambio de posición a nivel de identidad que acarrea cierto trabajo psíquico para su resolución y el cual puede relacionarse con el malestar.(Iacub,2004)

Todo sujeto pasa por crisis evolutivas y crisis accidentales que modifica su estructura, su vida, por lo tanto las crisis son inherentes a todo sujeto y lo atraviesan a lo largo de su vida y no solo pone en juego su identidad sino también la amenaza de sentirse excluido de una posición central.

La teoría de la crisis destaca los efectos negativos de la jubilación, ya que le da una importancia al trabajo como factor de integración social y acción de refuerzo de los sentimientos de integridad personal, así como constituye la principal fuente de ingreso. Las consecuencias socio psicológicas difieren de la actividad laboral realizada. Identificándose tres rupturas a partir de la jubilación; la desvalorización social, un tiempo libre vacío de contenido y la ausencia de socialización en este momento de la vida. Influye también en la salud, manifestándose como depresión o ansiedad, inclusive puede desencadenar o agravar enfermedades preexistentes. (Dulcey Ruiz y Otros, 2002).

Fernández Moujan le agrega un adjetivo a crisis y la denomina “crisis Vital” y la define como ese momento en donde la experiencia originaria, dónde la estructura previa inconsciente, generadora de ideas da lugar a otra estructura mítica, fuera del tiempo y el espacio convencional, desde el cual surgirán las imágenes puntuales que participan del contexto cultural. (Fernández Moujan,1988)

Volviendo al tema de la jubilación donde la relacionamos con una crisis ya que hay un movimiento, que cambia la estructura del sujeto y desde ya se avecina un momento aún desconocido, dentro de un contexto, podemos unir a este acontecimiento como un elemento relevante dentro del ciclo vital.

Siguiendo con lo que nos dice Fernández Moujan, el conceptualiza , crisis, como aquello que nos saca de estructuras deterministas que nos dan seguridad y porque nos pone ante el peligro de lo desconocido, y vital porque dicha transformación consiste en la creación de algo naciente en cada ciclo de vida. La crisis no es la pérdida de un “objeto” psíquico, ni de un rol o una cosa concreta de la realidad

exterior, sino que es la pérdida o el desprendimiento activo de la estructura que hasta ese momento nos determinaba. (Fernández Moujan,1988)

El trabajo que se viene realizando, como actividad, previo a la jubilación como acción administrativa es una forma de estructura que determina parte de la vida de un sujeto. Esta estructura hasta acá conformada por la actividad laboral es modificada por efecto de la jubilación, que en sus inicios puede considerarse como un período de transición que implica perder un rol laboral, por cierto y asumir un rol de jubilado, por lo tanto es necesario ser capaz de reestructurar los sistemas de roles y actividades personales. En este sentido la contención, o apoyo social ya sea desde la familia o algún organismo afín comienza a tener un papel muy representativo en la vida del jubilado. (Carter y Cook,1995)

Por otra parte, la adaptación a la nueva realidad o situación puede resultar especialmente difícil para aquellos que muestran una escasa inversión en sus funciones extralaborales, esto en relación a las relaciones familiares, a la amistad, a la participación en alguna organización y/o a la dedicación a actividades de esparcimiento, siendo de alguna manera un limitante para la reinserción en sus círculos más íntimos como así también en la ampliación de sus círculos sociales extra laborales, siendo de algún modo parte de la definición de identidad resultante que pueda sustituir el papel de trabajador.(Atchley,1971)

Dentro de las situaciones vitales que producen malestar en el sujeto, Butler (1975), propone entre otras que la jubilación puede implicar no solo un cambio de rol, sino fragilización en la propia identidad de un individuo. (Medina, 2018).

En relación con la fragilización de la propia identidad de un individuo, esta puede sufrir una crisis ante la nueva situación, que se evidencia dentro del ámbito familiar. Si tenemos en cuenta a lo que se entiende por ciclo vital familiar, siendo este un concepto ordenador, que intenta explicar la evolución secuencial de las familias y de las crisis transicionales que atraviesan en función del crecimiento y desarrollo de sus miembros. Así mismo describe el transcurrir en la vida que realizan las personas, no solo contempla las etapas preestablecidas, desde que nacen hasta que mueren, también incluyen los procesos, los cambios de roles y situaciones. Conocer estos cambios o ciclos que se producen permiten acompañar o intervenir si es necesario frente a modificaciones, producto de acontecimientos que se van sucediendo en el núcleo familiar. Los momentos transicionales de la vida familiar producen tensiones que exigen cambios en la organización familiar, para adaptarse a las necesidades cambiantes de sus miembros. Dentro de estos momentos transicionales, que pueden identificarse como crisis no normativas o externas se encuentra entre otros la pérdida de empleo por desafectación o por jubilación. (Duvall,1988)

Algunos cambios dentro de la organización familiar están relacionados con el tiempo libre que ahora comienza a interferir en la rutina diaria, ante la falta de una actividad preestablecida.

Las personas mayores que entran dentro de este circuito después de haber sido parte de una actividad productiva, ahora de jubilados viven un cambio existencial de gran importancia. Si no se actúa adecuadamente, para muchos el tener un tiempo libre no es un don sino un problema, un problema de aburrimiento y de no saber que hacer, diferente es el ocio, como ese tiempo gustoso, en oposición al tiempo laboral. Por lo tanto de ese se trata de poder tener claro el ocio como actividad placentera y ponerlo en práctica en lugar de hacer cosas para matar el tiempo.(Cabeza,2009)

No obstante, no siempre, se logra hacer estos cambios en soledad, por lo que la familia y apoyo social cobran vital importancia. El apoyo social es un constructo multidimensional que posee una perspectiva estructural y una funcional. Desde la perspectiva estructural, se focaliza en la noción de red social, en donde intervienen los vínculos que la persona posee y desde una perspectiva funcional se identifican las funciones que esa red desempeña , el apoyo que proporciona y los efectos que benefician al sujeto, como el apoyo emocional y la generación de nuevos vínculos.(Sluzki,1996)

Por lo tanto si el trabajo en la vida del hombre es determinado como un factor de integración social y actúa como refuerzo de los sentimientos de integridad personal, el cese de este, por efecto de la jubilación, unos de los relojes sociales, que determinan un acontecimiento en la vida del sujeto, genera un impacto ante la pérdida laboral que influye de manera directa dentro de un núcleo familiar y sus vínculos sociales.

Trabajo

Empleo es el trabajo realizado en virtud de un contrato formal o de hecho, individual o colectivo, por el que se recibe una remuneración o salario. Al trabajador contratado se le denomina empleado y a la persona contratante empleador. (Martínez García, 2005).

El concepto del trabajo ha sido concebido de diferentes formas a lo largo de la historia. Debido a su naturaleza cambiante y multidimensional, su significado, obedece a una construcción social que ha estado determinado por las circunstancias históricas, culturales, filosóficas, políticas, económicas y psicosociales de cada cultura y época. (Gallardo Góngora, 2011).

El papel central que ocupa el trabajo en la vida del hombre está determinado por los significados y las funciones que este desempeña en los diferentes grupos sociales, es un medio que le permite a partir de sus ingresos proporcionarle lo necesario para su supervivencia. No solo favorece a la interacción y contactos sociales, sino que también colabora con los vínculos familiares. A su vez es fuente de reconocimiento social, autoestima personal, aprendizaje y desarrollo individual, le proporciona al sujeto desarrollarse y expresarse dentro de sus habilidades y destrezas, llevando a cabo proyectos o ejerciendo su profesión, además de contribuir a la estructuración de su tiempo, proporcionándole una rutina diaria dentro de su plan de vida general. (Gallardo Góngora, 2011)

Según estos autores el trabajo efectivamente puede convertirse en un espacio de autorrealización, al estar regulado por lineamientos de tipo social, moral, ético y tener exigencias que normalizan la convivencia con otros.

Es a través de la actividad laboral que se realiza, como la sociedad le confiere a la persona una posición, un estatus, la identifica y la juzga, la persona tiene una percepción de sí misma y del mundo externo y esto influye en la forma de relacionarse con su comunidad inmediata y con la sociedad (Gallardo Góngora, 2011)

Más allá de la función instrumental, la centralidad del trabajo hace referencia a la importancia de este para el individuo, pues no solo constituye una fuente de provisión de medios materiales, a su vez suministra recursos subjetivos para el desarrollo moral, político y psicológico. (De la Garza, 2001)

La socialización es un proceso de anclaje para que el trabajo sea significativo. El significado del trabajo varía a lo largo de la vida, dependiendo de la socialización respecto a las distintas variables situacionales y de los roles que se adopten durante el ciclo tanto laboral como vital. (Roester, 2012)

En un trabajo un individuo puede percibirse involucrado, implicado y motivado en su labor, se perciba integrado como miembro de un equipo y en su entorno organizacional, alimente su autoconfianza, autoestima y sensación de valía personal, todo es y más contribuye a cubrir sus necesidades de pertenencia, inclusión, descubrimiento y de realización de nuevas experiencias.

Un individuo se identifica sorprendentemente con su trabajo ya que este le permite describirse, obtener multitud de posibles éxitos, reconocimiento por parte de su entorno, promover su desarrollo personal y fortalecer la autoestima. (Carmona y Otros, 2008).

La centralidad del trabajo en relación a otros elementos, como la familia, en la definición de la conciencia de sí mismo es muy diferente de una persona a otra, lo que implica que la transición a la jubilación puede experimentarse como vacíos, vacíos existenciales, que pueden requerir diferentes niveles de reestructuración de sí mismo. (Shanahan y Porfelli, 2002)

Según Freud en “El Malestar en la cultura” hace una referencia al trabajo y nos dice:

Ninguna otra técnica de conducción de la vida liga al individuo tan firmemente a la realidad como la insistencia en el trabajo, que a menos lo inserta en forma segura en un fragmento de la realidad, a saber, la comunidad humana. La posibilidad de desplazar sobre el trabajo profesional y sobre los vínculos humanos que con él se enlazan una considerable medida de componentes libidinosos, narcisistas, agresivos y hasta eróticos le confiere un valor que no le va en zaga a su carácter indispensable para afianzar y justificar la vida en sociedad. La actividad profesional brinda una satisfacción particular cuando ha sido elegida libremente, o

sea, cuando permite volver utilizables mediante sublimación inclinaciones existentes, mociones pulsionales proseguidas o reforzadas constitucionalmente. (Freud, 1988: 80).

El trabajo así considerado, cuando se depositan en él mociones pulsionales o grandes cantidades de libido, cuando este ya no está, puede representar una gran pérdida con sus posibles consecuencias.

Aunque en algunos casos el trabajo no representa ese medio de realización, el trabajo proporciona un sustento económico necesario, un medio de sociabilización, que más allá de su aversión, no tenerlo, representa otras ausencias.

No obstante, el trabajo es poco apreciado, como vía hacia la felicidad, por los seres humanos. Uno se esfuerza hacia el cómo hacia otras posibilidades de satisfacción. La gran mayoría de los seres humanos solo trabajan forzados a ello y de esta natural aversión de los hombres al trabajo derivan los más difíciles problemas sociales (Freud, 1988: 80).

Freud elogia al trabajo por varias razones, nos hace formar parte de una comunidad, lo cual es fundamental para el desarrollo del ser humano, ya que somos seres sociales y convivimos con otros, a través de un medio aceptado y valorado socialmente, nos ancla a la realidad, lo cual es decisivo en la medida en que vivir bajo un principio de realidad es signo de madurez psicológica y personal en general y también puede ser un vehículo y un lugar para los impulsos que forman parte de la vida psíquica interior del ser humano, cómo el erotismo, el narcisismo, la agresividad entre otros, de manera diversa. (Robles, 2022)

De esta manera Freud relaciona al trabajo con la felicidad, pues, reunidos todos elementos constituyen un camino sólido hacia una forma de plenitud. El trabajo nos da un vínculo estable con una comunidad, da cauce a nuestra vida interior a través de medios potencialmente creativos y productivos y ofrece la oportunidad de obtener logros y resultados satisfactorios. (Robles, 2022)

Jubilación

Se trata de una compensación por los años trabajados, actualmente el régimen jubilatorio se ha universalizado, casi totalmente, considerándolo un derecho adquirido a una determinada edad.

La jubilación puede ser definida como una transición que implica el abandono de un rol laboral y, por consiguiente, esto requiere la capacidad de reestructurar el sistema de funciones y actividades personales. (Chiesa, Sarchielli, 2014).

Para poder jubilarse en la Argentina según la Ley de Jubilaciones y Pensiones, es necesario tener en cuenta la edad y cantidad de años aportados. En el caso de los hombres la edad es de 65 años y haber aportado durante 30 años. Esto es en relación a la jubilación ordinaria, ya que existen otros tipos de jubilación que se contempla según La Administración Nacional de Seguridad Social.

El paso de una situación laboral a otra no laboral tiene un gran significado y produce un impacto en todos los ámbitos de la vida e impone una reconversión, dado que siempre marca una ruptura con la vida anterior. Es necesario volver a elaborar el rol según la condición de cada persona. (Sirlin, 2007)

En ese sentido, Hidalgo (2002) dice que la jubilación viene a representar una crisis muy severa, sobre todo en aquellas personas que no han elaborado proyectos de vida, que han mantenido un vínculo muy estrecho con lo laboral, y que los contactos sociales por fuera del ámbito laboral son en algunos casos escasos, lo que hace que el ajuste a la jubilación sea más dificultoso. Las pérdidas como elemento inherente a la jubilación son definidas como todo un acontecimiento significativo para un ser humano en el que se rompe o deteriora un eslabón, lazo o nexo, bien sea afectivo emocional, social o simbólico o de cualquier otra naturaleza que sea de importancia para el individuo.

Es fundamental conocer las implicancias que tienen para los sujetos, las pérdidas, contemplar el concepto sobre el grado de apego que tenía la persona ante el objeto-trabajo que le causó ese sentimiento de pérdida. Como así también conocer el lugar donde venía desempeñando sus funciones, para considerar el impacto que se genera.

Según Hidalgo (2002), ese apego viene determinado por la necesidad que se tiene de seguridad y protección. Por esa razón al romperse el eslabón, la persona se ve amenazada al punto de desatar estados de ansiedad que pueden tener diversas manifestaciones. Inclusive dañinos para su salud. De ahí la importancia de evaluar las pérdidas en relación al duelo, cuando se da esa ruptura con la situación ausente.

Existen diferentes teorías que valoran de forma distinta la influencia de la jubilación en la satisfacción vital y personal (Carter y Cook, 1995)

La teoría de la continuidad en donde se asume que la jubilación produce un cambio poco significativo, tanto en las actitudes como en las actividades, de tal manera que su significado personal está muy relacionado con la forma como se ha vivido la etapa anterior a ella.

La teoría de la actividad sostiene que la mejor forma de adaptarse a la nueva situación es mantener unos niveles adecuados de actividad que compensen las posibles pérdidas derivadas del final de la vida laboral.

La teoría de la consistencia mantiene en su concepción, que la relación que existe entre la jubilación y la satisfacción vital viene determinada por la medida en que se cumplen las expectativas que

tiene la persona al respecto de su nuevo estado. La salud y los aspectos económicos aparecen como variables mediadoras significativas de la satisfacción posterior a la jubilación.

Y por último la teoría de la desvinculación considera que la jubilación supone para la persona un progresivo alejamiento de sus roles o papeles en la sociedad, así como el distanciamiento de la sociedad respecto a la persona. Acá se evidencia lo que el sujeto ha perdido a partir de la jubilación.

Autores como Atchley (1976) dicen que a la jubilación hay que entenderla como un proceso que comienza antes de que la acción se concrete y que se prolonga después de este momento, según esta postura, identifica diferentes fases. (Atchley,1976)

Fase de prejubilación que se caracteriza porque la persona que se está por jubilar va tomando conciencia del significado de la jubilación. Durante esta fase se anticipa y se proyecta a cómo será esa nueva etapa.

Fase propiamente dicha de la jubilación que puede presentarse según tres tipos de vivencias alternativas, la luna de miel, que se caracteriza porque las personas intentan hacer todo aquello que desearon y no pudieron en los años anteriores. No todas las personas experimentan este período. Algunos que se han preparado y han cultivado algún tipo de actividad previa no pasan por esta fase. Otra alternativa es la de la rutina, que se caracteriza porque se tienen actividades y grupos estables, con lo que únicamente, el cambio se ve reflejado en función del tiempo dedicado a estas actividades. También se puede evidenciar quienes toman esta etapa como de relax y descanso, caracterizada por la reducción temporal de cualquier otra actividad alternativa.

Fase de desencanto y depresión esta aparece o es identificada cuando la persona jubilada comprueba que sus expectativas, ideas y fantasías sobre la jubilación no se cumplen.

Fase de reorientación, en algunos casos las personas que han sufrido depresión transitan una fase de reevaluación y elaboran propósitos y proyectos más realistas en función de sus experiencias como jubilado.

Fase de desarrollo de un nuevo estilo de vida, aquí se generan medios para afrontar los cambios producidos como consecuencia de la jubilación. Se establecen nuevas rutinas al estilo de vida, asumiendo las capacidades y limitaciones. Se establecen en su nuevo rol. (Atchley,1976)

La jubilación es uno de los acontecimientos de la vida que implica un paso a una etapa distinta, donde los cambios sobresalen en cuanto al antes y el después del momento. Los sujetos evalúan las situaciones dependiendo de las construcciones mentales que hayan formado en el transcurso de su vida, a través de sus experiencias, por lo tanto existen aspectos negativos como positivos, que les permiten afrontar las dificultades, aunque existen personas que consideran que su utilidad terminó, cuando llega el fin de esta etapa laboral, y por eso prefieren no imaginar su vida como jubilados. (Muñoz, 2002)

Como cada sujeto evalúa las situaciones a las que se enfrenta y a través de su experiencia las afronta considerándolas un impacto negativo o positivo, existen diferentes formas de vivir esta nueva etapa.

El fenómeno de la jubilación se plantea muchas veces de forma unilateral y poco objetiva. Para unos puede ser una liberación, el final de una etapa de la vida en donde el esfuerzo, la dedicación y la realización de actividades son planteadas como una obligación y en ocasiones no tan placenteras. Desde este punto de vista la jubilación significa descanso, tiempo libre merecido, oportunidad de realizar y desarrollar el modo de vida que siempre se ha querido. Para otros es un momento terrible, que relacionan con el deterioro o la etapa final de la vida.(Cuenca Cabeza,2008)

Autores como Iacub(2015) destacan que sentirse útiles o tener un propósito claro, genera una sensación de crecimiento y de desarrollo permanente y que la jubilación puede ser un momento positivo en la medida que el trabajo y las obligaciones ya no se encuentran en el centro del universo del jubilado, lo que permite buscar nuevos desafíos.(Iacub,2015)

Pensar en espacios para la preparación de la jubilación, genera la posibilidad de reflexión crítica sobre las cuestiones históricas culturales que desembocan en la creación y perpetuación de representaciones en la constitución de la identidad personal. Prepararse para la jubilación implica un trabajo psíquico intenso de elaboración constante de presupuestos, trayectorias, historias de vida, representaciones sociales, donde los sujetos pueden generar herramientas y habilidades. La jubilación es una etapa también signada por la posibilidad de manejar esa libertad añorada para la realización de proyectos que den sentido a la vida.(Machluk y Otros 2016)

Establecer propuestas para una jubilación activa y productiva, resulta fundamental para favorecer la prevención de los efectos adversos que pueden tener la jubilación sobre la salud física y mental. Existe un consenso en relación a que la interacción social, como la actividad y participación social favorecen a un envejecimiento saludable, siendo de vital importancia ofrecer a las personas que están atravesando por el proceso de jubilación estrategias de afrontamiento relacionadas en como invertir el tiempo libre y fomentar la interacción social para favorecer así el envejecimiento activo y productivo, la importancia de tener responsabilidades regulares durante la jubilación es clave para mantener un equilibrio ocupacional y se conecta favorablemente con la experiencia de ocupaciones saludables. (Vázquez, 2020)

Según sea el estilo de vida de la persona jubilada, más allá de que en el sujeto siempre habrá pérdidas y que la jubilación este teñida en ocasiones de experiencias negativas, dependiendo de la capacidad de resolverlas, se pueden generar acciones que promuevan una jubilación-envejecimiento saludable.

Pérdidas-pérdida del objeto-trabajo

El hombre jubilado puede presentar entre otras, dos opciones que permitirían identificar el impacto que genera la pérdida laboral, o como se la percibe. La primera puede ser una disposición al cambio, aceptando esta etapa como un escalón más en su vida, la otra puede estar relacionada a la negación, asumida por el adulto mayor al sentirse separado de la estabilidad social y económica que le brindaba su trabajo, lo que lo conduciría a un malestar psicológico. El adulto mayor puede presentar dificultades si no asume de forma adecuada la desvinculación y entonces podría experimentar lo que caracteriza a un duelo.

El retiro de la actividad laboral contempla un momento de transición, un cambio de rol, de ser una persona trabajadora a ser una persona jubilada, transición que en gran medida va a estar acompañada de una serie de pérdidas, entre las cuales se destaca la pérdida de la actuación laboral, de estatus, y que dependiendo del nivel de autoestima, puede generar un vacío existencial. (Alpízar Jiménez, 2011)

Puede ser común que la imagen de la persona está asociada con su rol de trabajador, y que por lo tanto al no tener más la actividad laboral, su imagen se vea afectada, sobre todo por los mitos y estereotipos que circulan alrededor de la jubilación. La persona puede ser percibida como personas desvalorizadas e improductivas, por lo que la jubilación no solo representa la pérdida del rol de trabajador, sino que también reduce las posibilidades de reinserción en otros ámbitos. (Soley,2007)

Según Mata (1993) la persona al jubilarse sufre pérdidas dolorosas, que afectan sobre todo la autoestima, no solo hace referencia a la pérdida del rol social y laboral, pierde compañeros, estatus, poder adquisitivo. Y aunque el nuevo jubilado llene su vida de proyectos un estigma de inutilidad lo rodeara. (Mata,1993)

Según este autor sea cual sea el estilo de vida de la persona jubilada, considera que en el sujeto siempre habrá pérdidas, pero que dependiendo de la capacidad de resolverla esta puede generar crecimientos.

De las pérdidas enunciadas como efecto colateral de la pérdida del rol de trabajador, detenernos en la pérdida del rol social está presente dentro de las necesidades que suelen manifestarse ante la reestructuración de las redes familiares, sociales.

Según la teoría del apoyo social de Kahn y Antonucci (1980), durante el ciclo vital el individuo debe abandonar diferentes actividades, que implican diferentes relaciones sociales, desde un punto de vista subjetivo, las redes sociales pueden dividirse en tres círculos concéntricos que se caracterizan por la proximidad y el grado de confianza con un sujeto, que va desde el conyugue e hijos , a los amigos y por últimos a círculos exteriores relacionados con el ocio o el esparcimiento.(Lombardo y Solivere ,2019)

La percepción del impacto puede ser diferente a lo planteado recientemente, aunque dejar de trabajar es una decisión crucial. La jubilación en si es más difícil cuando la persona cree que dejar de trabajar es perderlo todo. En cuanto a eso la valoración que le pueden otorgar al tiempo de ocio, o bien a la reinserción de nuevos espacios, incluso el familiar, determinara como se vivenciara esta nueva etapa.

Desde un punto de vista psicológico, el efecto de la pérdida de la función laboral parece vinculado a dos factores, por un lado relacionado a la importancia de la actividad laboral en la definición de la identidad personal y por el otro por la presencia de otras importantes funciones sociales en la definición de sí mismo, que puede sustituir satisfactoriamente a la función laboral. (Carter y Cook, 1995)

Autores como Hartig (2006), hablan específicamente de duelo al momento de la jubilación, describiéndolo como un proceso normal por etapas que empieza con un *shock*, continua con preocupación constante y culmina con la resolución. (Carmona, 2008).

El Dr. Montoya, especialista en Gerontología, conceptualiza el duelo a partir de 5 fases que tienden a presentarse en todos los casos aunque no de forma cronológica. Ajustados a la pérdida del objeto-trabajo.

Aflicción aguda: Su duración aproximada es de tres meses en los cuales la persona experimenta quebrantos de salud y estados emocionales asociados al shock, tales como la evitación de afectos internos, oleadas de angustia aguda caracterizadas por momentos súbitos de alta activación emocional acompañada de llanto, despersonalización y sensación de muerte. A nivel cognitivo los dolientes reportan incredulidad o negación, confusión y desconcierto además de pensamientos obsesivos.

Conciencia de pérdida: Tiempo en el que la red de apoyo cercana, que en otra etapa lo contuvo, vuelve a su vida normal, de modo que el doliente evidencia la soledad que implica estar sin el otro. Se caracteriza por ansiedad, estrés, y una preocupación flotante al no tener un futuro claro y optimista. En algunos casos mantienen una rutina, similar a la que tenían cuando trabajaban, por ejemplo madrugan con la misma frecuencia, pasea o frecuenta su lugar de trabajo, revisa documentos del pasado y se aferran a falsas expectativas, como por ejemplo algún tipo de propuesta que los reincorpore.

Conservación y aislamiento: Es aquí donde se presenta un desorden emocional semejante a un cuadro depresivo, generalmente esto se hace evidente un año después de la pérdida, si no es que ha podido revincularse o aceptar su actual condición. El jubilado comienza a aislarse, evita el tema y ya ha modificado ciertos comportamientos rutinarios similares a los que tenía en su época laboral. Su círculo social disminuye, producto de su aislamiento y falta de interés.

Cicatrización: Esta forma de nombrar a esta etapa dentro de este proceso hace referencia al momento que comienza a superar la ausencia laboral, disminuye o desaparece la angustia, llega el momento de asimilación y acomodación reconstruye su forma de ser, retoma el control de su propia vida y se embarca en la búsqueda de un nuevo significado.

Renovación: Esta fase corresponde al momento en el que nuevas oportunidades aparecen en la vida de la persona, sustituto del objeto-trabajo perdido. Realidad, sentido y nuevo estilo de vida serán parte de este momento vivenciado ya de manera positiva.

Y aclara que no sobrepasar el proceso de duelo restringe las habilidades comportamentales, mentales y psíquicas, desencadenando un estado de rechazo absoluto que incluso, puede llegar a ser patológico y afectar la salud mental y psicológica de las personas jubiladas. (Carmona, 2008).

El proceso de duelo por jubilación en el adulto mayor es uno de los factores incidentes en el inicio del duelo, que consiste en asociar el cambio de vinculación que se tenía con el trabajo a la pérdida del sentido de vida, atribución que se traduce en una actitud pasiva frente al manejo del tiempo, como jubilado. (Serrano y Galindo, 2014).

En “Duelo y Melancolía” (1917) Freud nos dice que el duelo, es por lo general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc. Lo diferencia de la melancolía suponiendo en ella una predisposición enfermiza, considerándola a esta patológica. (Freud, 1993).

El duelo pesadoso, la reacción frente a la pérdida de las que nos habla Freud, contiene ese talante dolido, la pérdida del interés por el mundo exterior, la pérdida por la capacidad de escoger algún nuevo objeto de amor. Fácilmente se comprende que esta inhibición y este angostamiento del yo expresan una entrega incondicional al duelo que nada deja para otro propósito.

Freud nos muestra la diferencia entre duelo y melancolía, considerando al primero un afecto penoso que hay que transitar y al segundo un estado patológico en donde si se evidencia la perturbación del sentimiento de sí.

El examen de la realidad ha demostrado que el objeto amado ya no existe más, el trabajo al que se le ha dedicado años de vida, conocimiento tiempo y se lo ha puesto en un lugar importante, no está más. La libido es retirada de él, el hombre que ya no trabaja reconoce el tiempo de descanso pero le cuesta aceptar esta nueva realidad. (Freud, 1993)

Iacub (2014), define al duelo como la reacción a la pérdida de un vínculo que brindaba sostén y continuidad a la identidad con todas las implicaciones emocionales, cognitivas e instrumentales que contiene. Describe fases del duelo, que se pueden identificar en:

- *De embotamiento.

- *Anhelo y búsqueda del objeto perdido.

- *Alternancia entre desorganización, desesperanza y organización.

- *De mayor o menor grado de reorganización.

Esto permite comprender las relaciones entre el sujeto, el objeto perdido y la transformación de su identidad a lo largo de este proceso. (Iacub, 2014).

El duelo es un período de adaptación emocional que surge ante cualquier pérdida de algo o alguien. Aunque cada pérdida y cada persona tiene su propio proceso, perder un empleo implica en la mayoría de los casos un estado de luto mental. (Jiménez, 2022).

Las personas jubiladas que mayores obstáculos presentan son aquellas que han estado centradas excesivamente en su vida en el rol laboral, y que no han desarrollado otros campos de interés, ni se han preocupado de otras cosas, por lo que cuando se encuentran en esta nueva situación carecen de recurso para afrontar la pérdida laboral. (Rubio Arribas, 2012).

Percepción

Según la psicología clásica de Neisser, la percepción es un proceso activo-constructivo en el que el perceptor, antes de procesar la nueva información y con los datos archivados en su conciencia, construye un esquema informativo anticipatorio, que le permite contrastar el estímulo y aceptarlo o rechazarlo según se adecue o no a lo propuesto por el esquema.

La percepción de un individuo es:

Subjetiva ya que las reacciones a un mismo estímulo varían de un individuo a otro.

Selectiva, la percepción es consecuencia de la naturaleza subjetiva de la que no puede percibir todo al mismo tiempo y selecciona su campo perceptual en función de lo que desea percibir.

Temporal, ya que es un fenómeno a corto plazo. La forma en que los individuos llevan a cabo el proceso de percepción evoluciona a medida que se enriquecen las experiencias o varían las necesidades y motivaciones de estos. (Ibáñez Peinado, 2009).

La percepción es el conocimiento de las respuestas sensoriales a los estímulos que las excitan, conocimientos por el que diferenciamos o deberíamos ser capaces de diferenciar, todos y cada de los estímulos provenientes del mundo que nos rodea. (Ibáñez Peinado, 2009).

Aunque los estímulos sensoriales pueden ser los mismos, para todas las personas, cada una de ellas percibirá cosas distintas, dependerá de lo que proviene del medio externo y los inputs internos que provienen del individuo, como las necesidades, motivaciones, y experiencia previa y que proporcionaran una elaboración psicológica distinta de cada uno de los estímulos externos.

La interpretación es la última fase del proceso perceptual, depende de la experiencia previa del individuo, así como de sus motivaciones, intereses personales y su interacción con otras personas. Por ello la forma de interpretar los estímulos pueden variar, a medida que se enriquece la experiencia del individuo o varían sus intereses. (Oviedo, 2014)

Freud nos dice en el segundo capítulo de “El yo y el ello”.

Mientras que el vínculo de la percepción externa con el yo es totalmente evidente, el de la percepción interna con el yo reclama una indagación especial. (Freud, 1923:23)

Y de eso se trata percibir, reconocer que nos pasa ante eso que nuestro yo está percibiendo.

Impacto

El impacto puede definirse como la influencia o efecto dejados en alguien o en algo por causa de cualquier acción o actividad. Y se clasifican en directos e indirectos, según actúen sobre el medio afectado. Y en negativos o positivos según el efecto causado.

Si hablamos de la percepción del impacto que tiene la jubilación en el hombre, podemos hacer referencia al análisis de las consecuencias desde una perspectiva psicosocial. Es decir las repercusiones de un hecho se entienden desde la relación entre lo individual (dimensión personal) y lo colectivo (dimensión social).

Hablar de impacto psicosocial hace referencia a la mirada sobre los hechos atendiendo los cambios que generan estos hechos tanto en la persona como en las redes de apoyo social, en la comunicación familiar y comunitaria, en la elaboración personal y colectiva de la experiencia vivida, entre otras cuestiones. (Beristain, 2010).

Por impacto psicológico entendemos el conjunto de cambios de comportamientos, pensamientos, emociones que aparecen, o se intensifican, como consecuencia de la experiencia de algún tipo de situación que implica una pérdida, un daño o una amenaza, intensos, importantes y prolongados.

Definido también como una fuerte repercusión psico biosocial producida por un estado afectivo intenso y de breve desarrollo(emoción). Ese complejo proceso es iniciado por diversos factores incluidos en una situación, significativa para la persona y/o los grupos humanos. Es una cualidad de los estados emotivos, personales y/o grupales y masivos y tiene manifestaciones a diferentes niveles ya se subjetivo, neurofisiológico o interaccional. Incide positiva o negativamente en funciones de adaptación corporal, comunicación social y registro subjetivo cognitivo. (Sainz)

DISEÑO METODOLOGICO

Tipo de diseño

El diseño adoptado para esta investigación fue el trabajo de campo, que dentro del proceso de investigación permite obtener la información y datos necesarios para llevar a cabo el siguiente informe teniendo la intención de responder a la pregunta problema planteada.

Implica un acercamiento con la realidad que se busca estudiar, realizando un proceso organizado, en el cual la articulación con la teoría, el cumplimiento de los objetivos y la metodología serán fundamentales para poder arribar a conclusiones que corroboren el supuesto planteado.

El tipo de investigación es descriptiva, transversal y cualitativa. El muestreo cualitativo nos permite cumplimentar el objetivo general, siendo este descubrir como considera el hombre jubilado a la pérdida laboral y las otras pérdidas que se relacionan comparando dicho acontecimiento en hombres que se jubilaron en un período no mayor de tres años y que se desempeñaban laboralmente en distintos puestos de trabajo dentro de una misma empresa, de la ciudad de Paraná Entre Ríos y que oscilan entre 65 y 70 años. El número inicial de muestras fue de dos jubilados por puestos laborales desempeñados. El número final de la muestra se redujo según el grado de saturación de los datos que permitieron cumplir con los objetivos y dar respuesta a la pregunta problema. Para dicha investigación se eligieron nueve entrevistas por su relevancia y contenido, siendo estas últimas las que fueron analizadas para la cumplimentación de estos.

Joseph Maxwell nos dice que el método cualitativo es un enfoque interactivo, ya que todos los componentes están interrelacionados e implicados con los otros componentes, en relacion unidireccional uno con otros. (Maxwell, 1996).

Unidad de estudio

La unidad de estudio es una empresa de servicios privada nacional de la ciudad de Paraná provincia de Entre Ríos. Siendo la misma un Banco, con gran presencia e importancia como entidad financiera de la provincia, que posee su cede y casa central en dicha ciudad. Es un banco comercial de capital nacional y de carácter regional.

Universo o población

En dicho Banco, se jubilan por año un total de 15 personas en promedio en Paraná, de los cuales un 60% son hombres, los cuales se han desempeñado respectivamente ya sea como gerentes, administrativos, cajeros y otros. Se identificaron los exempleados pertenecientes a la ciudad de Paraná, para cumplimentar la muestra.

Para dicha investigación la identificación de los jubilados que pertenecen a la ciudad de Paraná y que cumplen con la condición de la Unidad de Análisis fueron los suficientes para conformar la población analizada, no siendo necesario la búsqueda en otras sucursales establecidas en otras localidades dentro de la Provincia de Entre Ríos.

El universo está conformado por un total de catorce hombres jubilados, que ingresaron a esta categoría durante los años 2021 (7), 2022 (6) y 2023 (1), que tienen una edad que oscila entre los 65 y 70 años. Que se han desempeñado laboralmente en dicha empresa en distintos puestos de trabajo siendo estos gerentes, administrativos o cajeros y que se hayan acogido el régimen jubilatorio, desde dicha entidad, pertenecientes a la ciudad de Paraná, Entre Ríos.

Unidad de análisis

La unidad de análisis son hombres que se han jubilados dentro del contexto planteado y que voluntariamente son parte de esta investigación, que se jubilaron durante los años 2021-2022-2023, desempeñándose ya sea como gerentes, administrativos o cajeros en dicha empresa.

Técnica de recolección y análisis de la información

La técnica elegida para la recolección de datos fueron entrevistas individuales, semiestructuradas cuyo guion fue rediseñado en función de los datos que se deseaba recabar y que resultaron relevantes para este trabajo. Las categorías que formaron parte del guion inicial son; dónde se indaga sobre la edad actual, situación familiar, cantidad de años trabajados, puesto o lugar de trabajo, cantidad de tiempo de jubilado, año en que se jubiló, y aquellas preguntas que se relacionaron directamente con el tema de investigación, sobre las consideraciones que se tiene ante la pérdida laboral y las otras pérdidas en relación y como se las percibe. La información recogida incluyó aspectos objetivos (hechos) y subjetivos (opiniones, actitudes), sobre el momento específico que se hace referencia.

Según Valles (2007), las entrevistas semiestructuradas son guiadas por el investigador mediante un conjunto de preguntas y cuestiones básicas a explorar, dónde el investigador y el entrevistado dialogan de forma que es una mezcla de conversación y preguntas insertadas. Es decir se incitan relatos de experiencia vivida, durante la entrevista.

Una entrevista no es casual, sino que es un dialogo intencionado entre el entrevistado y el entrevistador, con el objetivo de recopilar información sobre la investigación, bajo una estructura particular de preguntas y respuestas. (Sampieri y Otros, 2006).

Las entrevistas también contienen narraciones de las historias que los sujetos relatan, de las preguntas que fueron surgiendo a lo largo de las entrevistas, de ahí que se pudo aplicar un análisis narrativo, que según Steiner (2011) se centran en el significado, y la estructura del relato. (Steiner,2011)

Con los datos obtenidos realice un análisis interpretativo de las dimensiones planteadas en los objetivos que sostienen esta investigación. Este análisis a partir de las categorías teóricas expuestas y la información obtenida se basó en un método comparativo, esta técnica según Sirven (2007), permite realizar un trabajo desde una mirada integral, en donde se ponga en tensión continua durante el proceso, la obtención de datos, codificación, análisis e interpretación de la información. Con el fin de justificar el supuesto planteado, lograr el objetivo general, aportar conocimiento sobre el tema de elección y generar futuros problemas de investigación.

Cuadro informativo de la muestra analizada

NOMBRE	EDAD	AÑO QUE SE JUBILO	ESTUDIOS REALIZADOS	ESTADO CIVIL	PUESTO O CARGO
Rubén	69 años	2021	Secundario Completo	Casado	Cajero
Roberto	67 años	2021	Universitario	Casado	Gerente Operativo
Rodolfo	67 años	2021	Secundario Completo	Casado	Gerente Línea de caja
Ricardo	67 años	2022	Terciarios	Viudo	Gerente Regional
Raúl	66 años	2022	Universitario	Casado	Gerente de Normas y Procesos
Ramiro	66 años	2022	Secundario Completo	Soltero	Cajero
Rogelio	70 años	2022	Universitario	Divorciado	Gerente Recursos Materiales
Rolando	66 años	2022	Secundario Completo	Casado	Cajero
Rafael	65 años	2023	Secundario Completo	Casado	Administrativo

Los nombres de las personas entrevistadas fueron cambiados para preservan su identidad y mantener el anonimato.

DESARROLLO DEL INFORME - ANALISIS

La pérdida del trabajo por el mecanismo de la jubilación produce un efecto semejante a la pérdida del objeto en el duelo, de todas formas hay pérdidas que se vuelven significativas dentro de la acción establecida, en este proceso de adaptación a la nueva condición, en función al análisis se dará cuenta de ellas, como son la pérdida del rol laboral y la asunción de un rol ligado a la jubilación, la pérdida de los vínculos sociales que la actividad laboral proporciona y los agujeros que se producen por la falta de esos vínculos, los cuales se intentan recuperar a partir de uno de los círculos que rodea al sujeto por fuera del ámbito como sujeto trabajador, y sobre todo la reinserción y recuperación de espacios y vínculos en el círculo más próximo, en íntima relación con la familia.

En esta investigación se entrevistaron a hombres que se habían jubilado en los años posteriores al 2020, año en que la humanidad entera vivió una pandemia producida por el virus SARS-CoV, de la cual nadie ha salido indemne, por un motivo o por otro, todos los ciudadanos del mundo han resultado afectados, que nos llevó, en el mejor de los casos, a estar encerrados en nuestras casas, donde muchos trabajadores permanecieran en ella, experimentando la ausencia de la rutina laboral entre otras, para algunos fue una prueba piloto forzada a experimentar la idea de una posible jubilación anticipada, para otros la necesidad de volver y proyectar la jubilación de manera habitual, aunque para muchos y en el peor de los casos a enfrentarse a duelos muy dolorosos como la pérdida de seres queridos, cónyuges, amigos, familiares. (ONU, 2021)

Este acercamiento a la muerte, al proceso de duelo, al temor ante la pérdida de la vida, resignifico otras pérdidas, o en cierta forma fue cambiando la concepción de esta, fue un llamado de atención a un alto costo, donde algunos acontecimientos como la pérdida laboral se experimentaron como tal pero especificando algunos elementos en particular como es la pérdida del vínculo social asociado a lo laboral. También la recuperación del tiempo dedicado en la vida al trabajo como eje estructural en la vida del hombre y cuanto se le ha privado a la familia de ese tiempo a pesar de saber lo necesario que es el rédito laboral en relación al sustento económico que significa para la subsistencia misma. La reinserción en el ámbito familiar también es una variable que se desprende del siguiente análisis, el cual será planteado en los ítems que intentaran satisfacer con los objetivos e hipótesis planteada.

Sobre la unidad de estudio que fue especificada, y el universo conformado por hombres que se jubilaron en los años 2021-2022-2023, se analizaron 9 entrevistas por ajustarse a los parámetros establecidos y las que se consideran que arrojan datos relevantes para cumplir con los objetivos planteados, responder la pregunta problema y corroborar el supuesto enunciado.

Percepción y resignificación de la pérdida laboral

La percepción es el conocimiento de las respuestas sensoriales a los estímulos que las excitan, conocimientos por el que diferenciamos o deberíamos ser capaces de diferenciar, todos y cada de los estímulos provenientes del mundo que nos rodea. (Ibáñez, 2009).

La interpretación es la última fase del proceso perceptual, depende de la experiencia previa del individuo, así como de sus motivaciones, intereses personales y su interacción con otras personas. Por ello la forma de interpretar los estímulos pueden variar, a medida que se enriquece la experiencia del individuo o varían sus intereses. (Oviedo, 2014)

Ante el cese laboral por efecto de la jubilación, la percepción que se evidencia es de vacío, vacío generado por la falta de objeto, que aún no se ha podido llenar, la resignificación de la misma en relacion a considerarla un duelo está en intima relacion con los duelos experimentados, propios y ajenos vivenciados, no obstante todos refieren haber perdido algo y de la manera en que lo expresan ya forma parte de la interpretación subjetiva que realiza cada sujeto dependiendo de cada experiencia en particular.

El proceso de duelo por la jubilación en el adulto mayor es uno de los factores incidentes en el inicio del duelo, que consiste en asociar el cambio de vinculación que se tenía con el trabajo a la pérdida del sentido de vida, atribución que se traduce en una actitud pasiva frente al manejo del tiempo, como jubilado (Serrano y Galindo, 2014)

...la verdad, me he sentido muy perdido, extraño mi trabajo, aun no puedo acostumbrarme, siento un vacío enorme. Creo que en realidad siento angustia, me pego mal la soledad, no me molesta ser soltero, pero antes estaban mis padres y el trabajo, después ya fallecieron mis padres y me quedaba el trabajo, y ahora eso también se terminó. (Ramiro)

El vacío es representativo al espacio que genera la falta de trabajo, extrañar al objeto que ya no está, vacío que por analogía es una pérdida que le quita sentido a la vida.

Siguiendo con otros testimonios podemos identificar ese sinsentido ante la incertidumbre que genera el no saber qué hacer con este objeto que falta.

...para mí el trabajo era un motor de energía, y ahora no se, es un momento de mucha incertidumbre...tendré que adaptarme al tiempo que me sobra y buscar algo que llene ese vacío. (Rogelio)

La incertidumbre, esa falta de seguridad o de certeza que genera inquietud ante lo desconocido es percibido como impacto ante la pérdida. Como nos anticipa Iacub (2015), trabajar nos enlaza con virtudes reclamadas por esta sociedad, ser útil, valioso, productivo, y la jubilación nos deja afuera de estos valores y nos da un horizonte no muy prometedor. (Iacub,2015)

...este tiempo como jubilado ha sido bastante incierto, yo en el 2020 estuve en mi casa, y ahí creo experimente algo parecido a estar jubilado, pero sabía que al menos unos meses iba a volver. Ahora desde que me jubile...extraño el trabajo. (Rubén)

...creo desde la pandemia venimos de duelo en duelo, yo perdí amigos, y si no es lo mismo, pero si es como un duelo...me hubiera gustado trabajar unos años más, ahora lo extraño. (Rubén)

Retomando lo dicho por Iacub (2015), que el trabajo viene enlazado con virtudes, y entre ellas el sentirse útil, valioso y productivo, veremos que algunos relatos que surgen de las entrevistas nos ponen de manifiesto, la sensación de inutilidad, y la búsqueda en el imaginario de realizar alguna actividad que los posicione en ese lugar de productores. En las narraciones extraídas no se manifiesta la necesidad de trabajar para generar nuevos ingresos, la búsqueda de la actividad laboral no remunerativa está asociada a mantener la idea de estar en movimiento de hacer algo que los satisfaga y que llene u ocupe el tiempo.

...no es fácil ser jubilado, yo no me soporto, no sé qué hacer en el día, los primeros meses me lo tomé como vacaciones pero después empecé a extrañar el trabajo, me daba una vuelta al principio, por si necesitaban algo, pero llego un día que ya no podía ir, no correspondía. (Raúl)

...perdí mi trabajo, es un vacío muy grande, uno no lo piensa, cuando lo tiene, uno no saber que hacer ahora con el tiempo, el tiempo libre, porque ahora es todo libre, sin horarios...y lo que hago es como no hacer nada. (Raúl)

La confusión que se genera en los primeros tiempos, se pueden interpretar en relatos como el de Raúl, que no podía asimilar su nueva condición, por momentos creía estar

experimentando vacaciones sin fecha de vencimiento y luego generar excusas sin sentido para volver a su antiguo lugar de trabajo ocasionando en él más desconcierto.

El duelo pesaroso, la reacción frente a la pérdida de las que nos habla Freud, contiene ese talante dolido, la pérdida del interés por el mundo exterior, la pérdida por la capacidad de escoger algún nuevo objeto de amor. Fácilmente se comprende que esta inhibición y este angostamiento del yo expresan una entrega incondicional al duelo que nada deja para otro propósito. (Freud,1993)

El factor tiempo, y la necesidad de realizar algo útil también es parte del relato de Rafael, que se jubiló a principios del año 2023, después de haber trabajado 22 años en la entidad. En dónde se evidencian esa inhibición y la falta de propósitos. El sentirse inútil como jubilado refleja su forma de pensar, que el sentido de sí mismo está en función de ser útil, siendo esto solo proporcionado por la actividad laboral.

...cuando a uno le llega la edad de jubilarse, no es que lo desee, pero yo ya tenía la edad y la cantidad de años de aporte...la verdad, estoy muy arrepentido, podría haber trabajado un tiempo más, ahora estoy todo el día en mi casa y parece que estorbo todo el tiempo. En realidad hay momentos en que me siento inútil...me dicen búscate algo para hacer, y yo no que se hacer...si siempre trabaje. (Rafael)

En el caso de Rogelio, que es Contador, está pensando en retomar esa actividad, no solo porque se considera un hombre joven y activo, sino que no quiere volverse dependiente y cree que es una forma de mantenerse saludable.

...cuando me planteo volver a trabajar, me digo para que, entonces ahí quiero parar un poco, pero también es como que muchos proyectos a futuro no tengo, y necesito hacer algo, eso me inquieta...la falta de trabajo ha sido muy significativa en mi vida, cuesta llenar ese espacio uno debería prepararse mejor para este momento...uno dice me jubilo y ya, pero no es tan sencillo, no piensa en el mejor de los casos el tiempo de vida que le queda ,así que uno tiene que ocuparse en algo para no volverse en una carga.(Rogelio)

Si tenemos en cuenta lo que expresa Iacub (2014), que define al duelo como la reacción a la pérdida de un vínculo que brindaba sostén y continuidad a la identidad con todas las implicaciones emocionales, cognitivas e instrumentales que contiene, se identifica que durante los primeros tiempos que requiere una adaptación a la jubilación, la pérdida del vínculo trabajo socaba el sostén que el mismo

venía siendo para el hombre ,colocándolo en una situación de desencanto o desesperanza como parte de esa reacción.(Iacub,2014)

En Ricardo el desencanto es parte de su percepción ante la etapa de jubilado. El trabajo le brindaba un sostén y un rol además de estatus y cuando ya la jubilación es un hecho no se asemeja en nada a la idea que tenía de ella.

...lo voy a resumir en pocas palabras, es otra vida, te cambia totalmente tu visión de la vida, esa es mi visión, en mi caso me costó mucho, lo sentí mucho...no te imaginas hasta que no estas jubilado de que se trata. (Ricardo)

Siguiendo con el relato de Ricardo, que es viudo y ocupaba un puesto Gerencial dentro de la institución bancaria, realiza una analogía con el duelo, que tiene muy presente ya que enviudo hace muy tiempo y expresa un dejo de desesperanza en su testimonio.

...es como dicen algunos, que el tiempo va pasando y mejorando todo, se puede tomar como un duelo laboral, Tenes esa sensación de que te falta algo, y no sabes que hacer, estás medio perdido. (Ricardo)

Es fundamental comprender las implicaciones que tienen para las personas, las pérdidas, contemplar el concepto sobre el grado de apego que tenía la persona ante el objeto, sujeto, o hecho que le causo el sentimiento de pérdida. Por esa razón al romperse el eslabón. La persona se ve amenazada al punto de desatar estados de ansiedad que pueden tener diversas manifestaciones, llanto, enojo, depresiones y en el caso de que el pesar sea intenso y prolongado los efectos para la salud serán muy dañinos. (Hidalgo,2002)

...yo soy depresivo, ahora estoy mejor con tratamiento psicológico y psiquiátrico, estoy medicado, yo quería jubilarme y continuar con mi trabajo particular, pero todo comenzó a ir mal, había días en que no podía levantarme, no solo comencé a extrañar mi trabajo en el banco, sino que se me vinieron todos los problemas juntos...todo se fue desmoronando y yo también. (Rodolfo)

En el caso de Rodolfo, quería mantener un vínculo con lo laboral desde su emprendimiento personal, pero ambas actividades dejaron de ser su sostén y el impacto fue más que significativo, la falta de sus funciones laborales lo arrojaron a la depresión y es hoy en día que aún no encuentra que hacer para sentirse mejor.

Respecto a la depresión, cabe notar que para el psicoanálisis son dos los signos que están presentes en el momento depresivo, considerando a la tristeza y la inhibición los elementos que la definen. En “Inhibición, síntoma y angustia” Freud plantea a la inhibición-frecuente signo de los estados depresivos-como una renuncia a cierta función, renuncia que lleva a una limitación funcional del yo, y considera a la inhibición como características de los estados depresivos por la vía de esa renuncia yoica. (Freud,1989)

...tengo dos amigos, que están deprimidos, a uno la pandemia lo afectó muchísimo y al otro...fue después que se jubiló, no la paso bien después de jubilado, ahora vive en un pueblo. (Raúl)

Según un informe publicado por el Psicoanalista Santiago Levin dice que la pandemia fue una catástrofe desde todos los puntos de vista y de pérdida pura, que en cuanto a salud mental dejó al desnudo la fragilidad psíquica y que coincide plenamente con lo que informa la Organización mundial de la salud en dónde se prevé que los casos de depresión van en aumento alcanzando el podio de enfermedades para el 2050.(Levin,2023)

La depresión caracterizada por el deterioro de la regulación del estado de ánimo, del comportamiento y de la afectividad ,la angustia, y otras manifestaciones orgánicas que hacen a la salud física y mental aparecieron en las entrevistas como signos de preocupación.

...creo que en realidad siento angustia, quizás me falte tiempo para acostumbrarme a esta vida. Con mi Psicólogo tratamos este tema, y él me dice que ya todo lo voy a comenzar a ver diferente.(Ramiro)

La teoría de la consistencia mantiene en su concepción, que la relación que existe entre la jubilación y la satisfacción vital viene determinada por la medida en que se cumplen las expectativas que tiene la persona al respecto de su nuevo estado. La salud y los aspectos económicos aparecen como variables mediadoras significativas de la satisfacción posterior a la jubilación. (Carters y Cook,1995)

...el año pasado comencé con algunos problemas de salud, y se me paso el año haciéndome estudios, ahora me tengo que operar, de próstata, no sé cuándo pero estamos en eso.
(Rubén)

Los problemas de salud en Rubén es una variable significativa que aún no le permite reconocer la satisfacción posterior a la jubilación.

Estos achaques que comienzan a aparecer lo asocian al momento de estar jubilados, o bien porque le dedican más tiempo al cuidado de la salud o bien porque asocian jubilación con “vejez”.

... ahora soy jubilado “viejo” y achacado.(Rubén)

...uno se empieza a controlar más, se ocupa más de uno, va a hacerse más controles y ahí te aparecen los problemas de presión, colesterol y entonces te tienes que cuidar más, cosas que aparecen con la edad. (Roberto)

En el caso de Roberto, no registra haber tenido problemas antes, con lo cual también reconoce cuidarse más, pero asocia a la edad estos nuevos problemas de salud, no identificados en su época de trabajador.

Las personas mayores que entran dentro de este circuito después de haber sido parte de una actividad productiva, ahora de jubilados viven un cambio existencial de gran importancia. Si no se actúa adecuadamente, para muchos el tener un tiempo libre no es un don sino un problema, un problema de aburrimiento y de no saber que hacer, diferente es el ocio, como este tiempo de no hacer nada gustoso en oposición al tiempo laboral. Por lo tanto de ese se trata de poder tener claro el ocio como actividad placentera y ponerlo en práctica en lugar de hacer cosas para matar el tiempo.(Cabeza,2009)

Esta forma de identificar que la cantidad de horas destinadas al trabajo ya no llena los días como antes, que se extinguió la rutina laboral insertada en la vida del sujeto, y por lo tanto hay un excedente de tiempo, tiempo libre que por momentos lo conducen al aburrimiento ,por otros, a retomar viejos hobby o bien a no saber que hacer o a no hacer nada.

...me siento aburrido, antes de la pandemia iba seguido al club a jugar al frontón...ahora muchos ya no están..., si me dedico un poco a las plantas y a mis perros.(Rubén)

La Teoría de Tinsley y Tinsley(1996) sobre la Experiencias trascendentales de Ocio considera la participación en actividades de ocio que permite a las personas satisfacer algunas necesidades psicológicas humanas. Esta teoría integra otras, sobre la necesidad de compensación, crecimiento personal, aserción, formación de la identidad, protección o enfrentamiento. Dentro del marco de la teoría personal de adaptación al entorno, desde la Teoría sobre las experiencias Trascendentales de Ocio, se define que la satisfacción de las necesidades personales mediante experiencias de ocio contribuye a mejorar la salud mental y física, lo que incrementa el nivel global de satisfacción vital.(Tinsley,1996)

...no hay nada que me guste hacer, o no lo sé, no sé qué puedo hacer, me falta el trabajo, siento que no tengo voluntad, me gustaría encontrar algo, sí me gusta viajar.(Rodolfo)

El ocio tiene un papel fundamental en la socialización de las personas, resulta ser en este aspecto, una fuente compensatoria de esta soledad, siempre que sea un ámbito en el que estas personas se relacionen con otras personas, ya sean miembros de su familia, amigos ,gente de su edad u otros grupos.(Cabeza,2009)

...no sé qué hacer, a mí siempre me gusto salir a andar en bicicleta, ahora con más tiempo lo hago todos los días, pero a eso uno le dedica un par de horas , después ya no se en que ocuparme, leo un poco, miro televisión pero imagínese es como no hacer nada. Si me gusta juntarme con mis amigos, tengo un grupo que conservo de la facultad y el grupo con que salgo a bicicletear.(Raúl)

Una vida saludable implica actividad física y mental adecuada además de una alimentación sana y hábitos de vida idóneos para llevar una existencia con calidad. En ocasiones por falta de tiempo, dedicados pura y exclusivamente a lo laboral, algunas de estos hábitos son dejado de lado, y es en este momento donde la recuperación de estas forma parte de la adaptación y de los cambios que pueden considerarse ante la ausencia del trabajo formal.

...voy tres veces al gimnasio, eso no lo deje, antes jugaba al tenis pero ya no tanto y salimos a caminar con mi señora, ahora nos cuidamos más nos hacemos todos los controles, uno se puede ocupar más de uno, y si ahora que nos sobra ,le dedicamos más tiempo a la Iglesia, cuesta un poco al principio, pero si uno se ocupa en algo en seguida pasa y se va acomodando a ser jubilado.(Roberto)

Simple y pequeños cambios pueden volverse significativos como en el caso de Rogelio, que es divorciado, vive solo hace tiempo y nunca tuvo en cuenta la buena alimentación.

... a la mañana voy a nadar ,y siempre tengo algún trámite que hacer, si lo que hago ahora después del pico de presión, es comer sin sal, y cocinarme yo, antes hacia muchos desarreglos, no tenía horarios y el cuerpo me paso factura, como Ud. sabe vivo solo y en realidad no me cuidaba, ahora que descubrí la cocina, ocupo parte de mi tiempo cocinando, ya después no hago mucho más.(Rogelio)

Dentro del grupo de personal jubiladas es posible que estas personas necesiten ser ayudadas a redefinir su rol. En gran parte sustentado en el trabajo que pierden, pero también necesitan ayuda para descubrir en el ocio un nuevo ámbito de desarrollo humano y una fuente de beneficios y satisfacción.(Cabeza,2009)

... me gusta ir a pescar, para mi es desconectarse del mundo, no como antes, cuando era más joven, pero sigue siendo mi cable a tierra...no hago ninguna actividad física, sólo salgo a caminar si es necesario.(Rolando)

A veces descubrir una nueva actividad no les resulta tan simple, y aún no han encontrado ese tipo de ayuda que los conduzca a descubrir nuevas aficiones.

...a mí no me gusta la gimnasia, y estudiar algo a esta edad, ya no creo, para que, no soy de mucho salir, lo que si hago ahora es dormir siesta, capaz de aburrimiento, así el día se me acorta un poco, otra cosa por ahora no he encontrado.(Rafael)

Los hombres que fueron entrevistados llevan un período como jubilado no mayor a tres años, algunos recién están transitando su primer año, con lo cual no a todos les ha sido fácil encontrar una actividad, un esparcimiento, un momento de ocio reconfortante, no obstante lo intentan ,algunos en grupo otros en soledad, y si han recuperado la conciencia del cuidado, de lo fundamental que es estar bien y sano, de todos formas el alcance de esta concepción solo atañe a lo orgánico, aun no visualizan que poder hacer para su salud mental.

Identificación de la pérdida del vínculo social e inserción en la dinámica familiar.

El papel que ocupa el ámbito laboral en la vida del ser humano está determinado por los significados y las funciones que este desempeña en los grupos en donde se ha desarrollado, ya que provee oportunidades que favorecen a la interacción, contactos sociales y estabilidad en diferentes aspectos. (Gallardo Gongora,2009)

Por lo tanto, en el proceso de construcción del significado del trabajo intervienen diversos aspectos o elementos que hacen parte como tal del trabajo, como los aspectos psicosociales y aspectos subjetivos de cada individuo, como identidad, valores, trayectoria. (Blanch,2007)

Ese proceso de construcción que cada sujeto hace en relacion a su trabajo, a su experiencia, a lo largo de su actividad laboral, qué en todos los casos, la cantidad de años dedicados a él representa , aproximadamente la mitad de los años de vida, que sin esa cantidad, no habrían podido acogerse al régimen jubilatorio por las vías establecidas más habituales. Una vez jubilado ese proceso cesa y

comienza otro donde los aspectos psicosociales y subjetivos de cada individuo se van modificando. Como cada caso es particular, el proceso tiene variantes, pero no obstante refleja lo que se va considerando como pérdidas, en esta nueva construcción ahora ya como jubilado.

De los casos que fueron analizados es evidente que el ámbito laboral donde han desarrollado sus funciones ha sido generador de vínculos sociales, ya sea por la interacción diaria con los compañeros de trabajo, como los vínculos creados, ya sean en estos casos clientes de la entidad bancaria, proveedores habituales o empresas contratadas.

La diversidad de cargos sean estos cajeros, administrativos gerenciales no los exime de sentir asociados a la pérdida laboral, la pérdida de los vínculos sociales que forman parte de la esfera laboral.

...extraño el contacto con la gente, aparte extraño salir de mi casa, me aburro. Siento que envejecí mucho en estos tres años. No tengo la misma vida social, antes siempre había alguna reunión nos juntábamos con los compañeros, eso se pierde. (Rubén-Cajero)

...a mí me gustaba ser cajero, imagínese después de tantos años (20), uno conoce a todo el mundo, siempre se encuentra con algún conocido. Lo que más extraño es salir de mi casa, yo me iba y volvía caminando, trabajaba tranquilo, atendía a los clientes y de algo siempre se charlaba, ahora eso se extraña. (Rolando-Cajero)

...primero fui auxiliar administrativo y después ya me pasaron a las cajas, ahí me quede hasta que me jubile. Sí tenía contacto directo con los clientes, con los jubilados, con el que venía al Banco, siempre estaba lleno de gente, eso me falta, charlar con los clientes...ahora el día no se me pasa más. (Ramiro-Cajero)

El Cajero en una entidad Bancaria es una de las primeras personas al que el cliente o el usuario de una entidad financiera se dirige a fin de realizar algún tipo de transacción, cuando es un cliente habitual se genera un vínculo que se vuelve familiar. En ambos testimonios siendo Rubén, Rolando y Ramiro, cajeros de la entidad en distintas sucursales, experimentan, extrañar ese contacto social con los clientes, que se volvió parte de la interacción diaria más allá del vínculo con sus compañeros. Ese lugar que los colocaba como la cara visible de la institución les permitía establecer relaciones con personas de diferentes contextos que concurrían habitualmente a la entidad.

Según autores como Hidalgo (2002), que han investigado el proceso de envejecimiento y han observado cambios significativos en la adjudicación de papeles sociales, algunos de los cuales ocurren

en la manera de ejecutar el papel social por parte del actor, o cuando el actor asume roles nuevos, cómo es el caso de la jubilación. (Hidalgo,2002)

Este momento al que hace referencia este autor en los inicios de los hombres recién jubilados entrevistados aún no se evidencia este cambio significativo, expresan la falta del contacto social que les generaba el ámbito laboral como una pérdida asociada y representativa en esta primera etapa como jubilados.

Como producto de la salida del ámbito laboral y de que las personas dejan de ostentar el estatus adquirido a través del trabajo, las relaciones con sus compañeros o los vínculos generados a partir de la actividad pierden frecuencia e intensidad y esto puede generar un vacío existencial. (Headley,2001)

Yo era Gerente Regional de Empresas, mi función específica era la comunicación y atención de los grandes clientes del Banco, las Empresas que tienen cuentas en la institución. El cliente venía a mi oficina o bien se lo visita en su empresa, eso me llevaba a viajar por toda la región, a tener reuniones de trabajo. Al principio, apenas me jubile, no extrañaba viajar, después de un tiempo sí, porque en mi actividad se mezcla mucho lo social, no es solo la parte laboral, es el vínculo que se crea con el cliente. Siempre surge algo más, invitaciones a distintos eventos, exposiciones, congresos y después de tantos años, esa gente ya pasa a ser un conocido, entonces te encontrabas para cenar, o tomar un café, se tiene un contacto muy directo, eso hace al servicio de la entidad, pero también se generan otras actividades o invitaciones. Más que viajar extraño lo social de lo laboral, lo mío eran reuniones constantes y ahí conocías distintas personalidades y eso es lo que te falta, en mi caso, a mí me falta y te encuentras de golpe, que de 24 horas que tiene el día ,10 la ocupabas con el trabajo, que te gustaba y que te daba lo social, el contacto social, que para mí, es muy interesante y llega un momento que te encuentras en cero. A pesar de que vos querés tratar de mantener esas relaciones, ya no es lo mismo, se complica. Cuando te jubilas uno cree que eso va a continuar, pero no es así, se van diluyendo esos encuentros y ahí creo es cuando te empiezas a dar cuenta que estas jubilado. (Ricardo-Gerente)

Este relato de Ricardo quien ocupaba un puesto gerencial estratégico y con mucha vinculación con los grandes clientes, es muy rico en contenido, cada elemento que detalla de su actividad da cuenta de la importancia que tiene para él lo social generado a partir de lo laboral, y su manera de expresarlo evidencia la pérdida que se ha generado a partir de la jubilación. El núcleo central de su actividad laboral contenía este contacto permanente con personas más allá del entorno directo dentro de la entidad bancaria. Aquí se refleja que dentro de la actividad laboral, inciden otros aspectos que se vuelven significativos, que cuando se hace referencia al duelo por la pérdida del empleo por efecto de la jubilación no es solo a lo inherente a la actividad en sí, a la práctica puesta al servicio de una entidad. Un trabajo desarrollado dentro de un ámbito en particular es parte de un sistema de relaciones, con los

otros trabajadores de la misma entidad y con aquellos que en este caso en particular son usuarios/clientes de esta.

Un individuo se identifica sorprendentemente con su trabajo, ya que este le permite describirse, obtener multitud de posibles éxitos, reconocimiento por parte de su entorno, promover su desarrollo personal y fortalecer su autoestima. (Carmona y Otros,2008)

De características similares al testimonio de Ricardo, es el de Roberto, Encargado operativo de una sucursal de la entidad, considerada uno de los centros de pagos de los más grandes que posee el Banco. Se les llama así a las sucursales que tienen mayor número de clientes, la atención y pago a jubilados entre otros. Dónde el reconocimiento por parte del entorno si bien es expresado con afecto no deja de sentirlo con cierta añoranza ahora que el contexto se ha modificado.

...yo era Encargado operativo de Sucursal, donde se atiende a todos los jubilados y empleados públicos, un centro de pago de los más grandes, y al principio note la falta de la rutina laboral, fue muy duro, pero lo que más extrañaba era el contacto con los jubilados, porque si venían y tenían algún problema, yo no paraba hasta que se los solucionaba, hoy en día me siguen llamando y si me ven en la calle me saludan. A mí me gustaba ese tipo de atención, tratar con los jubilados y ayudarle a solucionar los problemas, antes de la pandemia eso era muy común, que vinieran a la sucursal, y uno termina involucrándose y formando un vínculo, té cuentan cosas personales y se genera una relacion más familiar, eso lo extraña al principio, aún hoy si me ven me abrazan y me agradecen ese trato que les brinde. (Roberto-Encargado)

Freud nos dice que la posibilidad de desplazar sobre el trabajo profesional y sobre los vínculos humanos que con él se enlazan una considerable medida de componentes libidinosos, narcisista, agresivos y hasta eróticos que le confiere un valor que no le va en zaga a su carácter indispensable para afianzar y justificar la vida en sociedad. (Freud,1988)

En tal sentido toda actividad laboral sea realizada en forma individual o colectiva esta enlazada de alguna manera a otros vínculos despiertan mociones en el sujeto.

...hay ciertos lugares que uno ocupa laboralmente que a veces es difícil entablar una amistad, yo no tengo amigos del trabajo o del ex trabajo (Raúl-Gerente)

Raúl comenta extrañar su trabajo, dice no haber entablado vínculos con sus compañeros, la forma de expresarse denota cierta distancia que se ha interpuesto entre su función y su entorno laboral.

La teoría de la desvinculación considera que la jubilación supone para la persona un progresivo alejamiento de sus roles o papeles en la sociedad, así como el distanciamiento de la sociedad respecto a la persona. (Carter y Cook, 1995)

Las premisas que sirven de soporte a esta teoría se enuncian de la siguiente manera. Que la desvinculación es un proceso universal, es decir, todas las personas mayores de cualquier cultura y momento histórico tienen tendencia a este desapego de la vida social. La desconexión o ruptura de vínculos entre el individuo y la sociedad es parte de la vejez, en algunos sujetos. El desarraigo es intrínseco a todos los individuos y no está condicionado por variables sociales. Podría concluirse que la desvinculación del individuo y la sociedad y su tendencia al aislamiento es un proceso normal parte del envejecimiento, por lo tanto para favorecer a un buen envejecimiento es promover la retirada progresiva de las actividades sociales que el individuo venía realzando. (Cumming y Henry, 1961)

Esta teoría así enunciada, es posible que se ajuste a una etapa de un sujeto de edad más avanzada. En los casos analizados, la mayoría extraña los vínculos sociales generados a partir de la actividad laboral, extrañan el contacto con sus compañeros, clientes etc. Y lo consideran como un elemento que han perdido junto al trabajo en sí.

La teoría de la actividad sostiene que la mejor forma de adaptarse a la nueva situación es mantener unos niveles adecuado de actividad que compensen las posibles pérdidas derivadas del final de la vida laboral. (Carter y Cook, 1995)

En las entrevistas realizadas se observan testimonios que están más en sintonía con la teoría de la actividad, que describe, como el proceso de envejecimiento de las personas es más satisfactorio cuantas más actividades sociales realiza el individuo.

De alguna manera buscan a partir de su círculo más íntimo de amistad llenar el vacío que les ocasiona la pérdida laboral por efecto de la jubilación.

...yo antes no tenía mucho tiempo, así que no hacía nada fuera del trabajo, sólo iba a las carreras de auto con un grupo de amigos los fines de semana, ahora eso ya no lo hago, pero si tengo el hábito de ir todas las mañanas a un bar a tomar un cafecito y ahí me encuentro con un par de amigos. A mí eso me parecía raro, pero ahora si no voy me falta, ahí uno puede charlar un poco de cualquier cosa. (Rodolfo-67 años)

...por suerte tengo muchos grupos de amigos, de distintos círculos, tengo mi grupo con los que juego al fútbol, con otro grupo que tengo, nos juntamos a comer, eso te ayuda muchísimo. (Ricardo, 67 años)

Estos espacios también son llenados con alguna otra actividad participativa que les genera bienestar y brindan un espacio de contención, como nos relata Roberto.

...con respecto a lo social, con mi señora, estamos trabajando mucho activamente en la Iglesia, en la Religión Católica, nos gusta mucho colaborar, así que eso es parte de nuestra actividad, y nuestras amistades son matrimonios que comparten con nosotros en esos espacios. (Roberto, 67 años)

La centralidad del trabajo en relación a otros elementos, como la familia, en la definición de la conciencia de sí mismo es muy diferente de una persona a otra, lo que implica que la transición a la jubilación puede experimentarse como vacíos, vacíos existenciales, que pueden requerir diferentes niveles de reestructuración de sí mismo. (Valls Fernández y Martínez Vicente, 2004)

El grupo de personas entrevistadas ha manifestado trabajar más de ocho horas diarias y dedicarles mucho de sí a su trabajo, este modo de sobrellevar la rutina laboral, al momento de encontrarse ya sin ella siendo jubilados, fueron percibidas como una desconexión en la dinámica familiar, generando malestar, no obstante reconocen el tiempo que le han dedicado al trabajo e identifican su ausencia en el círculo más próximo que es la familia.

...mi mujer es jubilada docente, pero ella da clases particulares, y yo siento que molesto, ahora tenemos que arreglar los horarios para que ella siga con sus clases y yo no estar en el medio. (Rubén-casado)

...no es lo mismo, uno cuando se va al trabajo no sabe lo que pasa en la casa, mi mujer se hace cargo de todo, y ahora estamos los tres, es más complicado, en los horarios, la casa es medio chica, mi hija tiene sus cosas, a veces nos traen a mi nietita, viene mi otra hija a almorzar, ella trabaja y pasa y su madre le tiene algo preparado, yo no estaba acostumbrado a tanto bullicio, a todo ese movimiento, aparte imagínese, estar con cuatro mujeres, que hablan de sus cosas, y yo no entiendo, ni me meto, por eso le digo que se me hace complicado. (Rolando, casado)

Según Nélida Rodríguez Feijoo, a través de la jubilación los adultos mayores son retirados del circuito productivo y esto implica un alejamiento de las actividades sociales. Por lo tanto, la jubilación implica la pérdida del rol laboral, la disminución de los ingresos, el cambio del ritmo de vida cotidiana. La reestructuración de los contactos familiares y sociales y la disponibilidad de una gran cantidad de tiempo libre, que si uno no se ha preparado previamente para utilizarlo, de modo que le resulte significativo y agradable, la jubilación puede convertirse en un castigo más que en una liberación. (Rodríguez Feijoo, 2001)

...para mí fue un conflicto la llegada de la jubilación, eso es muy importante la contención de la familia. Yo trabajaba muchas horas, más los viajes, no estaba muy presente en algunas cuestiones relacionadas a la familia, hace muy poco que enviude, mi mujer falleció en el 2021, y ahí me di cuenta que tenía que recuperar tiempo perdido con mis hijos, por eso ahora que tengo la posibilidad de trabajar con ellos, más allá de que eso me llena un espacio vacío y hago lo que me gusta, me di cuenta de que le dedicaba mucho tiempo a mi trabajo y ahora que los puedo disfrutar y estar con ellos me da ganas de seguir haciendo cosas. (Ricardo, Viudo)

Existen estrategias de afrontamiento para sobrellevar diferentes momentos, ellas entran dentro de una categoría estudiada por diversas disciplinas, particularmente la psicología, su importancia radica por su relevancia dentro del ciclo vital del ser humano, puestos que, constantemente se ve expuesto a diferentes eventos o acontecimiento que tiene que afrontar. Estas estrategias son consideradas como un conjunto de recursos y esfuerzos cognitivos como comportamentales orientados a resolver un problema, reducir o eliminar la respuesta emocional y /o modificar la evaluación inicial de una situación determinada (Lazarus y otros, 1986)

...me jubile el año pasado, si en Mayo, ya tenía todos los años de aporte y después de la pandemia las cosas ya no fueron como antes, como yo le contaba, ya no viene tanta gente a la sucursal, y cuando a uno le llega la edad, hay que dejarles el lugar a los otros, vio así es la ley de la vida. Además tenemos una hija con problemas de salud, es epiléptica y mi mujer siempre se ocupó de ella ,y bueno ahora estoy ,y me puedo ocupar de algunas cosas. (Rolando, casado)

Testimonios como el de Rolando nos muestra que a veces las decisiones que se toman si jubilarse o no dentro de los periodos establecidos, no dependen solamente de trabajar o no trabajar más, existen otros eventos que se entrelazan al momento de la jubilación, que requiere de más esfuerzo para su resolución.

Siguiendo el concepto desarrollado por estos autores nos dicen que estos esfuerzos cognitivos y conductuales se desarrollan para manejar demandas específicas externas o internas. Durante este proceso de adaptación que realizan los nuevos jubilados, evalúan las situaciones que se les presentan dependiendo de las construcciones mentales que se han formado tanto los aspectos negativos como positivos.

...yo al trabajo lo tenía en primer lugar, estaba muy pendiente de mi trabajo, trabajaba muchas horas diarias, era muy responsable y tenía treinta personas a cargo, le dedicaba mucho tiempo, ya en la última época me sentía muy estresado, no porque no me gustara lo que hacía, pero eran ya muchos años, yo estoy muy agradecido de mi trabajo, del Banco, por todo lo que me brindo. Era mucho el tiempo que pasaba fuera de mi casa, así que cuando me jubile me involucre más con mi familia, con mis nietos, ahora me dedico mucho a la familia. (Roberto, casado)

Puede ser común que la imagen de la persona está asociada con su rol de trabajador, y que por lo tanto al no tener más la actividad laboral, su imagen se vea afectada, sobre todo por los mitos y estereotipos que circulan alrededor de la jubilación. La persona puede ser percibida como personas desvalorizadas e improductivas, por lo que la jubilación no solo representa la pérdida del rol de trabajador, sino que también reduce las posibilidades de reinserción en otros ámbitos. (Soley, 2007)

Raúl se jubiló hacia un año y medio que estaba jubilado al momento de la entrevista, está casado, pero no tiene hijos, él es Contador y su esposa Abogada. Él era Gerente de un área que involucraba a todos los sectores de Banco, su rol de trabajado estaba muy asociado a su persona, y si bien cuando inicio los trámites previos, estaba muy convencido de la decisión que había tomado, incluso creyó estar preparado, se había tomado su tiempo para instruir a un sucesor dentro de la institución para su puesto, al momento de encontrarse ya jubilado, comenzó a percibir que había cometido un error y que quizás debería haberlo pensado mejor.

...mi esposa trabaja, ella es abogada, tiene su propio estudio, y maneja sus horarios y actividades, cuando yo trabajaba ella llegaba antes que yo, y la encontraba en casa, ahora es al revés, han cambiado las rutinas, y la verdad yo no sirvo para estar en mi casa...no tengo obligaciones formales ni compromisos, tampoco tantos temas de conversación, todo esto ha impactado en nuestra relacion. (Raúl, casado)

Dentro del ciclo de vida familiar se suceden etapas por las que pasa una familia a lo largo de su vida, estas etapas progresivas asociadas a cambios en la composición del núcleo familiar. Toda familia puede verse influida y alterada por factores internos y externos. (Duvall,1988)

...estoy en mi casa, y parece que estorbo todo el tiempo, mi señora hace mil cosas, es ama de casa, pero tiene otras actividades, yo siempre trabaje y ella se ocupaba de la casa y de las nenas, ahora si no me manda a hacer mandados, me tengo que andar corriendo, cuando no está limpiando acá está limpiando allá, y bueno me voy al patio, tomo mate, leo el diario y esas cosas hago. (Rafael, casado)

Desde el inicio de la jubilación, en los primeros momentos vemos que se consideran a los vínculos sociales que brinda la etapa laboral, como una pérdida anexada a la falta de trabajo por efecto de la jubilación. A posteriores se ve la importancia que tiene la red externa de amigos, sirven de contención, llenan un vacío y recuperan un modo de sociabilizar que les permite llenar u ocupar el tiempo. Ahora bien en cuanto a la reinserción en la dinámica familiar se expresan de manera confusa, creen que es importante el sostén que la familia brindan pero no se sienten completamente insertados en los modos en que esta se vincula, no obstante reconocen en muchos casos haberle dedicado mucho tiempo al trabajo teniendo ahora la premisa de recuperarlo y devolverle a la familia eso que se vivió como ausencia.

La jubilación supone un punto de inflexión en las trayectorias vitales que rebasa incluso la de vivirla de forma directa. Mas allá de excepciones, marca una edad, los sesenta y cinco, edad que continúa cargada con una fuerza simbólica, de la entrada a la condición de jubilado. (Sancho y otros ,2015)

Rechazo a denominarse jubilado y espacios afines

La asunción de un determinado rol nos permite distanciarnos de nuestra identidad y nos posibilita, asimismo enfrentarnos a determinadas situaciones en la vida cotidiana. Denominarse jubilado es reconocer el nuevo rol y asumir una identidad.

Berger nos dice que todo rol tiene su disciplina interior. El rol forma, determina y modela tanto la acción como el actor. (Berger)

...si no me queda otra, tengo que decir que soy jubilado, antes uno se definía por el lugar que ocupaba en el Banco, y ya no lo es, y ahora no se, y si digo que soy jubilado...me supera el termino, me cuesta decirlo, yo soy Contador, podría decir Contador jubilado, suena más lindo. (Raul,66 años)

Quienes ahora alcanzan la edad de jubilación alegan sentirse plenos de recursos para continuar integrados en la sociedad, y con ello rechazan ser caracterizados a través del molde que se les reserva. No se identifican con el rol que las personas mayores han desempeñado en la sociedad hasta hace poco tiempo porque para empezar jubilarse no implica para ellos pasar a ser “viejos” y resignarse ante un apartamiento social que no consideran que les corresponda (Sancho y otros,2015)

Continuando con lo que nos dicen estos autores aducen que los actuales jubilados, sobre todo los más jóvenes de ellos, rechazan de pleno verse incluido en un colectivo que no es tal, puesto que esta construcción responde más a una categoría social elaborada desde ciertas disciplinas que a la percepción real de pertenencia a una grupalidad en la que se reconozcan las personas que supuestamente la conformarían. (Sancho y otros,2015)

Por lo tanto no solo rechazan denominarse o identificarse como jubilados sino que también consideran algunos espacios como los Centro de Jubilados, lugares a los cuales aún no concurrirían.

...no me gusta eso de que a uno lo manden a anotarse en algún Centro de jubilados. No aun no, por eso pensaba en poner un negocio, una nueva actividad. (Ruben,69 años)

...me da vergüenza ir a un centro de jubilados, no se aun no me animo, tengo un vecino que va, pero no sé a qué iría, que me gustaría hacer...ahí va gente más grande, que tiene problemas con la memoria. Mi vecino el que va tiene como 80 años, no sé si hay gente de mi edad, aparte de la vergüenza, me parece que cuando uno va a un Centro de Jubilados es porque ya no le queda otra. (Ramiro,66años)

Los sesenta y cinco años definen la edad normal de jubilarse, es una marca cronológica que sitúa al sujeto, en este caso hombres, a experimentarla, de modo que alcanzar esta edad supone a priori no solo ser jubilado sino también entrar en los escenarios y la cultura del envejecimiento. No obstante el relato de los entrevistados expresa cierta adversidad al termino, y aun no se reconocen plenamente como tales.

...en realidad yo sé que soy jubilado, pero no me siento como jubilado, si, si necesito algo, algo administrativo si digo y hago las cosas, los trámites, como jubilado, pero yo tuve la suerte de poder hacer otras cosas, no me autodefino como jubilado, no me siento así, por eso sigo trabajando. Mucha gente me dice que me anote en un centro de jubilado, la verdad no estoy preparado para eso, creo que mis 67 años no son lo mismo que los jubilados de antes, como mi papa, que era ya jubilado, el famoso pasivo, que no tenía otras motivaciones, para mi hoy el jubilado es más joven, yo me siento con ganas de hacer más cosas, trabajar, viajar, creo que no me llego aun el tiempo de jubilado. (Ricardo,67 años)

...si creo que cuando me llegue ese momento, por salud o por lo que fuere, y capaz ahí si vaya a un centro de jubilados, pero yo creo que ahí si voy a sentir el verdadero dolor. Ahora aun no más allá de lo que se pierde, creo que es muy personal, y si sos muy activo, es muy difícil, dejar de hacerlo, por eso yo creo que es necesario seguir haciendo cosas, claro que no debe ser para todos iguales. Por eso me parece que si bien soy jubilado, me parece que aún no llego serlo, eso será otra etapa por superar. La jubilación es un acto administrativo, y yo si bien me costó al principio reacomodarme, creo que lo tomé así, lo que sentí que perdía con la falta de trabajo, lo pude reemplazar en seguida, con el asesoramiento externo, y con el grupo de amigos que tengo, aparte de mi familia. (Ricardo, 67 años)

Hablamos de sujetos que envejecen, y lo saben, sin embargo, debido a la forma en la que eso sucede, que es diferente a la manera en que consideran que lo hicieron generaciones anteriores, no sienten que las dimensiones biológicas y culturales que propician esa percepción les aboquen de forma ineludible a “ser viejos”. En la forma en que se nombran se pueden definir como mayores pero colorean tal significado de manera tal que no se ubican en el papel que los represente como personas mayores envejecen pero no se sienten viejos y a quienes conocieron como tales vivieron de otra forma el ser jubilado. Por ello no es que niegan de una manera contundente su condición, no se apropian de la misma, no desconocen estar envejeciendo, tampoco lo afirman. (Sancho y otros 2015)

Los hombres que fueron entrevistados están contenidos en una franja etaria que va de los 65 años a los 70 y la mayoría se siente ajena a la representación que se tiene de un sujeto de su edad, la cual parecería pertenecer a una década anterior.

...no me molesta ser jubilado, decirlo no me genera ningún prejuicio ...pero no me he acercado ningún Centro de Jubilado, para anotarme en alguna actividad, salvo para realizar algún viaje, los jubilados con los que viajamos si son más “viejos”, más adultos. (Roberto, 67 años)

Los centros de jubilados y pensionados son espacios que contribuyen al fortalecimiento y bienestar integral de las personas mayores de la comunidad y promueven el intercambio de vivencias y experiencias enriquecedoras entre pares. La ciudad de Paraná en la provincia de Entre ríos, cuenta con centros Provinciales y Nacionales que ofrecen actividades recreativas, física, talleres cognitivos y otras propuestas que estimulan y promueven al encuentro, a la formación de nuevos vínculos y también ofrecen viajes y visitas guiadas. Como así también algunas Universidades ofrecen con el fin de promover espacios de educación no formal para adultos mayores actividades de psico estimulación, artísticas y expresivas, idiomas, tango y radioteatro entre otras.

...no sabía que existía el Departamento de la Mediana y Tercera edad, voy a averiguar...me habían invitado a realizar un viaje con un grupo en un Centro de jubilados, pero a mi esposa eso no le gusta. (Raul, 66 años)

Todas estas propuestas o bien son desconocidas o no contempladas por los hombres entrevistados, lo consideran espacios para gente mayor o lugares poco probables para ellos. La mayoría de ellos no tienen conocimiento de los Centros de Jubilados, la única referencia que tienen son los viajes que se realizan a través de las gestiones que los mismos realizan, pero tampoco es una opción que contemplan por considerarla poco atractivas a esta edad.

El análisis de la percepción que tiene el hombre ante la pérdida de trabajo por efecto de la jubilación me convoca a formular las siguientes conclusiones.

CONCLUSIONES

La jubilación es una experiencia individual que presenta características específicas en cada caso, asimismo es una empresa colectiva en la que interactúan el reciente jubilado, sus redes de apoyo, parte de un sistema que lo integra, familia, amigos y otros grupos, por lo tanto cada proceso es individual a partir de su propia actitud, historia de vida, relación con su trabajo, proyectos; todo esto en un marco histórico específico.

En el presente trabajo se propuso como objetivo describir la percepción del impacto ante la pérdida laboral por efecto de la jubilación en hombres, siendo los mismos ex empleados de una misma empresa, y habiendo ocupados distintos cargos, ya sean gerentes, administrativos o cajeros. Los entrevistados no superan los tres años de jubilado y todos ellos han ingresado a esta categoría posterior al año pandémico 2020, siendo ambas premisas establecidas en los inicios para llevar a cabo la investigación realizada.

Las conclusiones a las que se arriba no son generalizables, no obstante muchos de los datos obtenidos se pueden observar en sujetos de igual característica.

En cuanto al primer objetivo específico planteado siendo este identificar las percepciones del impacto ante la pérdida laboral por efecto de la jubilación, se observa que las manifestaciones expresadas en relación a no contar con la rutina laboral, es percibida como un vacío, como falta. La ausencia ha generado la sensación de pérdida, comparable a la pérdida del objeto en el duelo, ese objeto que ya no está más, que se extraña, por el lugar que ocupaba en la vida del sujeto. No todos pudieron definirlo como duelo, ni asociar algunos trastornos del ánimo, como la depresión, la angustia, la falta de interés que vienen experimentando y que sus respectivos terapeutas confirman, como componentes de este. Tal consideración según lo observado está en íntima relación al concepto de duelo asociado específicamente a la pérdida de un ser querido, y si nos ubicamos dentro del contexto en que se realizaron estas entrevistas no tenemos que olvidar que estos hombres recientemente jubilados, en todos los casos son acogidos dentro del régimen jubilatorio después del año pandémico 2020, donde muchos experimentaron la pérdida de un ser querido y vivenciaron el dolor del duelo. Entendiendo a este acontecimiento universal determinante al momento de resignificar las pérdidas, se expresaron extremadamente cuidadosos ante el término duelo-duelo laboral, prefiriendo hablar de pérdida laboral y sus efectos.

El vacío que experimentan no solo se remite a lo exclusivamente laboral, lo que más se destaca como pérdida significativa es el vínculo social, las redes sociales construidas a partir del trabajo, ya sean bien específicas del mismo, como los casos en donde se extraña a los externos vinculadas a la empresa, sean proveedores o clientes, o como el conjunto de compañeros que conforman un grupo o equipo con el que se interactuaba diariamente desde lo laboral y lo social.

Si nos remitimos a lo que la teoría de la crisis destaca sobre los efectos negativos de la jubilación, veremos que en ella se le da una importancia al trabajo como factor de integración social y acción de refuerzo de los sentimientos de integridad personal, así como constituye la principal fuente de ingreso. Las consecuencias socio psicológicas difieren de la actividad laboral realizada. Identificándose tres rupturas a partir de la jubilación; la desvalorización social, un tiempo libre vacío de contenido y la ausencia de socialización en este momento de la vida.

La ausencia de socialización es la pérdida mejor evidenciada como consecuencia de la salida del ámbito laboral, estos vínculos que se habían generado a partir de la jubilación comienzan a diluirse, se pierde la frecuencia e intensidad, genera un hueco y puede generar una profunda sensación de vacío.

Esta sensación que en ocasiones es transitoria se observó ante el fin del rol ocupacional y social sin poder aun ser compensado con otros vínculos sociales ya establecidos fuera del ámbito laboral en gran parte de los casos analizados. Reconocen lo importante que es reencontrarse con amigos y poder realizar otras actividades, pero muchos aducen aun no poder y sentirse aburridos y desconcertados, estar vivenciando momentos de incertidumbre, estas pérdidas identificadas tienen relevancia para su identidad, no logran autodenominarse aun como jubilados, no pueden darle al concepto la plenitud que significa vivir con júbilo esta etapa, aún persisten estar enganchados con rutinas antiguas como el levantarse temprano, darse una vueltita por su antiguo lugar de trabajo o creerse que están en unas eternas vacaciones.

En cuanto al segundo objetivo específico que refiere en analizar las percepciones del impacto a partir del lugar en la jerarquía laboral. El estatus que representa ocupar un rol ocupacional ya sea como gerentes, administrativos o cajeros, no fue percibido como pérdidas, no sienten haber perdido ese lugar social-laboral, sienten haber perdido el rol de trabajador, que aún no pueden asimilar, y les cuesta adjudicarse el rol de jubilado. Sólo se identifican como tal, cuando algún trámite lo requiere, inclusive hablan de otros jubilados como si los entrevistados mismos no pertenecieran a esa categoría. Tal es así que desestiman la idea de participar en algún Centro de Jubilados, o en algún organismo que brinden actividades como las propuestas que ofrecen las universidades para la mediana o tercera edad. La mayoría de ellos desconoce estos lugares, y los que algunas veces escucharon algo relacionado lo asocian a gente adulta muy mayor con algún nivel de dependencia, no lo consideran como espacios propicios para formas nuevas redes sociales, de esparcimiento o contención.

Si bien existe un proceso de desconexión que se da progresivamente en un sujeto a medida que su edad avanza, siendo este considerado un proceso universal, según la teoría de la desvinculación. Los hombres que han sido entrevistados se encuentran en una franja etaria que dista bastante de este proceso. Son hombres que se sienten que aun podrían estar vinculados a otras actividades remunerativas o no, pero hay cierta inhibición al respecto que no les permite aun identificar qué es lo que les gustaría hacer, no logran identificar alguna afición o actividad que compense la pérdida laboral. Es aquí donde el tiempo libre ahora sin obligaciones formales comienza a jugarles en contra. Muchas no logran

reinsertarse en la dinámica familiar, se consideran estorbos, describen una estructura familiar armada desde un lugar donde ellos eran trabajadores y si bien reconocen que la familia es muy importante en este proceso de adaptación y que en sus tiempos de trabajador le han quitado tiempo de calidad a sus familias, ahora que lo tienen, expresan la intención de recuperar esos vínculos directos, recuperar esos lugares pero no encuentran como. De todas formas siempre hablamos de un proceso, y un proceso hay que transitarlo, y si hay una red directa de contención se hace más efectiva la adaptación a este cambio en sus vidas.

La teoría de la actividad sostiene que la mejor forma de adaptarse a la nueva situación es mantener unos niveles adecuados de actividad que compensen las posibles pérdidas derivadas del final de la vida laboral. Estas actividades bien pueden derivarse de acciones internas desarrolladas dentro del núcleo familiar, o bien comenzar a considerar los espacios que se ofrecen para la mediana y tercera edad.

En todas las entrevistas realizadas se observa la centralidad puesta en el trabajo, ya sea por la función ejercida, por la cantidad de horas destinadas diariamente o por el vínculo estrecho formado con la actividad laboral, esta centralidad que ahora ha dejado de serla puede requerir diferentes niveles de reestructuración de sí mismo.

Finalizar la vida laboral tiene sus efectos, algunos entrevistados debieron y aun afrontan algunos trastornos del ánimo, como la depresión, con el conjunto de síntomas y signos que la caracterizan, afectando no solo su salud mental, sino su bienestar. La angustia también es un término que utilizaron para expresarse al momento de evidenciar su estado de ánimo.

Por lo que se puede relacionar la pérdida laboral a otras morbilidades mentales como así también orgánicas, no obstante los problemas emocionales son los que en mayor medida se evidenciaron. La salud es estudiada en torno a la jubilación y sus efectos y los resultados han generado una fuerte controversia, si bien cada caso es en particular, las últimas evidencias encontradas no sostiene la idea de que la jubilación ocasione prejuicios para la salud, aunque se considera que el stress que provoca este proceso puede contribuir al desarrollo de otras patologías.

En cuanto a su salud física, todos coinciden que es momento de comenzar a cuidarse, de intensificar los controles, de alimentarse mejor, y realizar alguna actividad física. Si bien no identifican a la jubilación como punto de inflexión en el estado de salud, reconocen que en este tiempo se han descubierto como hipertensos, con colesterol, y alguna otra patología que entienden como parte de la “vejez” y por eso la intención de mejorar su calidad de vida .

La jubilación supone un punto de inflexión en las trayectorias vitales que rebasa incluso la de vivirla de forma directa. Mas allá de excepciones, marca una edad, los sesenta y cinco, edad que continúa cargada con una fuerza simbólica, de la entrada a la condición de jubilado. Para que la percepción del impacto que genera la pérdida laboral no sea identificada como una pérdida que afecte al bienestar del

reciente jubilado se sugiere: Desarrollar un proyecto de vida que suponga pensar, planificar y decidir cómo se quiere vivir esos años dentro del proceso de envejecimiento. Prepararse para elegir actividades que sean fuente de placer, de esparcimiento y de desarrollo personal. Ocuparse de hábitos saludables para el bienestar físico y mental. Fomentar las relaciones sociales, cultivar los vínculos con la familia, con las amistades. Siendo estas diferentes alternativas, elecciones para sentirse vivos y llenar ese vacío existencial y sobre todo la aceptación de la nueva realidad física-mental y social.

A modo de sugerencia una conclusión que colabore al universo de los jubilados, sería interesante identificar en profundidad porque experimentan cierto rechazo a las instituciones que han sido creadas para desarrollar en ellas diferentes actividades que colaboran con su bienestar y que no solo previenen el deterioro cognitivo habitual sino que promueven la salud mental, como así también la inclusión en estos espacios de voluntariados, dónde aquellos que lo deseen puedan brindar desde ese lugar los conocimientos que la experiencia les brinda en todos estos años como trabajadores.



APARTADO

LA JUBILACION Y SU IMPACTO-MAS ALLA DE LAS CONCLUSIONES...

Cuando hablamos de jubilación estamos designando un conjunto infinito de elementos que la integran y de pronto deberíamos hablar de jubilaciones, porque existen tantas formas de vivir la jubilación como sujetos jubilados.

La jubilación también puede ser un momento positivo en la medida que el trabajo y las obligaciones ya no se encuentran en el centro del universo del sujeto que ha dedicado parte de su vida al ámbito laboral. Esto le permite tener una mirada diferente de esta nueva etapa, ampliar horizontes, buscar nuevos desafíos, viajar, desarrollar actividades antes no realizadas por falta de tiempo, generar nuevas relaciones, formar parte de espacios diversos y dedicar más tiempo a los afectos .

Todos los cambios generan inseguridad y obligan a enfrentar nuevas y desconocidas situaciones, pero también permiten realizar balances de lo que se ha hecho, de lo que se es y de lo que se quiere para el futuro. Pensemos que la persona que se jubila teniendo entre 60 y 65 años, en el mejor de los casos y en función del aumento de la expectativa de vida, más los avances científicos-tecnológicos, puede vivir siendo jubilado la misma cantidad de años que ha dedicado a su actividad remunerada.

Es un acontecimiento que marca un antes y un después, que si bien a algunos sorprende a otros, quienes pudieron asimilar la idea del retiro laboral, aceptan con entusiasmo las posibilidades que se presentan para seguir creciendo y desarrollándose.

Hoy se cuenta con ofertas que van desde lo recreativo, deportivo y educativo para todas las etapas de la vida lo que permite expandir los intereses y las expectativas. Algunas de ellas propiciadas desde la UADER y sus Facultades a partir del Programa Universal PAMI.

La visión sobre la jubilación no es igual en todos. No obstante es innegable que el cese de actividades laborales represente un cambio profundo en la rutina. La jubilación no es necesariamente el final de la vida laboral. Desde una perspectiva más amplia algunos grupos empresariales están reviendo las opciones de contar con el personal jubilado como consultores externos, desarrollar actividades relacionadas en tiempos parciales o bien nuevos emprendimientos. También existen fundaciones que generan estos encuentros y brindan espacios contribuyendo no solo a un envejecimiento saludable activo sino velando por los derechos humanos de las personas mayores. Entre otras se encuentra la Fundación Navarro Viola y Empresas como Gardens Desarrollos Inmobiliarios con su programa de pasantes para mayores de 60.

El momento del retiro es emocionalmente desafiante para algunos y pueden experimentar sentimientos de falta de propósitos, pérdida y aislamiento, por lo que, espacios creados en donde se organizan

programas de mentorías puede ser una herramienta valiosa para enfrentar el proceso de desafectación laboral que implica jubilarse y como así también colaborar en la formación de nuevos talentos.

Para contrarrestar los sentimientos de vacío que el retiro puede provocar, es interesante conocer que existen dispositivos creados para afrontar la jubilación como para transitarla.

Y como se reconoce que la jubilación es un duelo que conlleva un trabajo psíquico, estos dispositivos trabajan desde diferentes ejes, un eje psicoeducativo, aportando conocimientos sobre esta etapa de la vida y los cambios que se suscitan, un eje emocional, sosteniendo el desarrollo psicológico de los actores involucrados y una orientación a dar consistencia a los nuevos roles que se despliegan. (Machluk y Otros 2016))

Es importante destacar a los centros de jubilados, los voluntariados y los nuevos Programas Universitarios para mayores que tienen la potencia de modificar sustancialmente la vida de los participantes. Si bien no siempre los jubilados se reconocen dentro de estos espacios, son propuestas que resultan valiosas, sin importar cuanto se haga, sino simplemente generando un estímulo vital y un compromiso personal, que redundará sin duda en un mayor bienestar para transitar la vida como jubilado.

Este proceso jubilatorio no se vive de igual manera siendo hombre o mujer. Por cuestiones culturales y de construcción de identidades de género, las mujeres encuentran mayores espacios de inclusión y se permiten mucho más las relaciones sociales y la participación en ámbitos diversos. En cambio los hombres generan menos vínculos por fuera de lo laboral y tienden a centrar su atención en el trabajo siendo esto un problema cuando se pierde como espacio. (Machluk y Otros 2016))

Es menester en esta etapa poder preguntarse cómo hacer para generar nuevos recursos, poder reposicionarse y encontrar nuevas actividades sustitutivas que resulten relevantes para la persona. De esta manera, poder convertir ese “rol sin rol” en uno que posibilite nuevas responsabilidades, estatus y prestigio social (Rodríguez Feijoo, 2006)

Si bien se genera un clima de incertidumbres, de temores, de inestabilidad emocional y que, en algunas ocasiones, puede derivar en jubilopatias. (Iacub, 2015)

Resulta interesante poder revertir el malestar que impregna el momento jubilatorio y que quede el júbilo y no las “patias”.

Por lo tanto las acciones que se llevan a cabo para fomentar un envejecimiento activo y saludable, poniéndose en marcha lugares donde se desarrollan actividades físicas, recreativas, y de cuidado, como la promoción de hábitos saludables y la prevención, contando con talleres de estimulación cognitiva, forman parte de la agenda de municipios y organizaciones sociales para el mejor desarrollo de esta etapa de la vida. A modo de ejemplo la Municipalidad de Rosario Provincia de Santa Fe, cuenta con Centros de Actividades Integrales para Adultos Mayores (CAIAM), siendo los mismos espacios recreativos, educativos y culturales ubicados en todos los distritos de la ciudad y la Municipalidad de Paraná desde

la Secretaría de Desarrollo Humano ofrece propuestas recreativas, lúdicas y de esparcimiento como así también una gran variedad de talleres.

También hay espacios donde los mismos adultos mayores pueden brindar capacitaciones a pares o a jóvenes que así lo deseen.

La convención Interamericana (2022) sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (CIPDHPM) es una herramienta imprescindible para garantizar el acceso a los derechos de las personas mayores de 60 años. Entre estos derechos se destacan el valor, la participación y el protagonismo en sus comunidades, así como también la dignidad, no discriminación, independencia y el respeto a su autonomía. Este marco normativo marca el rumbo de las acciones y políticas gerontológicas desde el enfoque de derechos. (Convención Interamericana, 2022)

La jubilación o las jubilaciones entendiendo que cada sujeto la vive desde su historia, su trayectoria, sus aprendizajes no se trata de poner cada día un ítem en la columna de las pérdidas, hay que procurar también sumar y hacer crecer la columna de las ganancias, es una nueva etapa, con mucho para descubrir.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Marco Teórico

Araníbar, P.(2001).*Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina*. Editorial ECLAC

Atchley, R.(1975). *Ajuste a la pérdida del empleo al jubilarse*. Artículo de investigación

<https://doi.org/10.2190/EHU3-VCRV-VCRJ-04NU>

Beauvoir, S.(1970) .*La vejez*. Editorial De bolsillo

Beristain, M. (2010). *Sobre perspectiva psicosocial en la investigación de derechos Humanos*. Editorial Bilbao

Blanch, J. (2007).*Psicología social del trabajo*. Tratado de psicología Social. Perspectivas socioculturales. Editorial Antropos

Carmona Portocarrero, C., Cely, J., Nemeguen, R. y Sanabria, W. (2008). *Características del proceso de duelo por pérdida de actividad laboral que se presenta en población en proceso prejubilación del DANE*. Umbral Científico, (12), 101-116.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?=30401209>

Carte, M y Cook, K.(1995).*Adaptación a la jubilación: Cambios de Rol y recursos psicológicos* .Career Development Quarterly,44(1),67-82.

<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1995.tb00530.x>

Cortarelo Pérez, A. K. (2015). *Cambios de roles en el adulto mayor antes y después de la jubilación*. Revista TOG, 12(21), 01-14.

<http://www.revistatog.com/num21/pdfs/original2.pdf>

Cuenca Cabeza, M. (2009). *Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados*. Revista Mal Estar e Subjetividades, 9(1), 13-42. Recuperada em 27 de octubre de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482009000100002&lng=pt&tlng=es.

Chiesa, R. Sarchielli, G. (2008). *Prepararse para la jubilación: El papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad*. Revista Psicología del Trabajo, 24(3),365-388.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v17n67/v17n67a8.pdf>

Cruz Meléndez, R. (2011). *Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad*. Revista Electrónica. Actualidades investigativas en educación,11(1), 1-28.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44718060016>

De la Garza, E. (2001). *Problemas Clásicos y actuales de la crisis del Trabajo*. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.

<http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/gt/20101102085819/1garza.pdf>

Díaz, M. (2008). *Autoestima y autoeficacia durante el proceso de jubilación en los hombres*. (Tesis de grado). Universidad del Aconcagua.

<http://bibliotecadigital.uda.ar/1.>

Domínguez, C. (2007). *Jubilación y Prejubilación, Un Modelo de Participación con Prejubilados*. Revista Acciones e Investigaciones Sociales, 114-124.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/170274.pdf>.

Dulcey Ruiz, E. y Uribe Valdivieso, C. (2002). *Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprensiva de la vida humana*. Revista latinoamericana de Psicología, (34), 17-27.

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80534202.pdf>

Duvall, E. (1988). *Los primeros cuarenta años del desarrollo familiar*. Relaciones familiares, 37(1) 127-134

Freud, S. (1917). *Duelo y melancolía* en S. Freud Obras Completas. (5ta ed., Vol. XIV, pp. 04-12) Editorial Amorrortu.

Freud, S. (1923). *El yo y el ello* en S. Freud Obras Completas. (5ta ed. Vol. XIX) Editorial Amorrortu

Freud, S. (1930). *El malestar en la cultura* en S. Freud Obras Completas. (5ta ed., Vol. XXI, pp. 57-140) Editorial Amorrortu.

Freud, S. (1926). *Inhibición, Síntoma y Angustia* en S. Freud Obras Completas. (5ta ed., Vol. XX, pp.) Editorial Amorrortu.

Gallardo Góngora, J. (2009). *Juventud, Trabajo, Desempleo e Identidad. Un enfoque Psicosocial*. Atenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social, 11(3), 165-182.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53721277011>

González Schiavoni, S. (2016). *Hablando de Vejez-Palabras Mayores*. Tesis de Grado Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales. Biblioteca FHA y CS. Entre Ríos.

Hidalgo, J. (2002). *El envejecimiento: aspectos sociales*. Editorial Universidad de Costa Rica.

Hidalgo, M. (2002). *Estilos de apego al lugar. Medio ambiente y comportamiento humano*. (1), 57-73.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo. Código 2110799>

Herminda, P., Tartaglini, M. y Stefani, D. (2015). *Actitudes y significados acerca de la jubilación. Un estudio comparativo de acuerdo con el género en adultos mayores*. Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 22(1), 57-56.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68646348005>

Headley, A. (2001). *El stress post jubilación: consecuencias psicosociales en pensionados por vejez*. Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Iacub, R y Acrich, L. (2008). *Psicología de la mediana edad y vejez*. En módulo III Especialidad en gerontología. Ministerio de Desarrollo Social. Presidencia de la Nación y Universidad Nacional de Mar del Plata. capítulo I, II, III., 10-36.

<https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05.>

Iacub, R. (2014). *Identidad y Envejecimiento*. Editorial Paidós

- Iacub, R. (2015) *Todo lo que usted siempre quiso saber sobre la jubilación y nunca se animó a preguntar*. Editorial Paidós.
- Ibáñez Peinado, J. (2009). *La percepción y la atención*. Psicología e investigación Criminal. Editorial Dykinson.
- Jiménez del Rio, A. (2019). *Las 4 fases del duelo en el desempleo y las tareas para superarlo*. Revista Digital Inesem.
<https://www.inesem.es/revistadigital/orientacion-laboral/fases-del-duelo>
- Jiménez, I. (2011). *Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor*. A.B.R.A Revista de la Facultad de Ciencias sociales Universidad Nacional de Costa Rica, 31(42), 15-26.
<http://www.revista.una.ac.cr/abra>
- Lazarus; R y Folkman, S. (1986). *Estrés y trastornos psicofisiológicos*. Editorial Eudema
- Lizaso, I., Sánchez de Miguel, M. y Reyzaal, L. (2008). *Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados*. Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones, 24(3), 303-324.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?scrip=sci_arttex&pid=S1576-59622008000300003&Ing=es&tlng=es.
- Lombardo, E y Soliverrez, C.(2019). *Valoración del apoyo social durante el curso vital*. Revista Psicodebate,19(1),51-61
- Machluk, L. Mansinho, M. y Salamé, M. (2016). *Los dispositivos prejubilatorios: preparación para una nueva etapa*.
<https://www.aacademica.org/000-044/273>
- Martínez, G. (2005). *Trabajo y subjetividad, entre lo existente y lo necesario*. Editorial Paidós.
- Mata, A.(1993). *Identificación de los factores personales y ambientales que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación*(Tesis de Maestría) Universidad de Costa Rica
- Medina, R. (2018). *Representaciones artísticas y sociales del envejecimiento*. Editorial Dykinson.
- Moujan, O. (1989). *Crisis Vital*. Ediciones Nueva Visión.
- Muñoz, A.(2002). *Satisfacción e insatisfacción en el trabajo*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid.
- Oviedo, G. (2014). *La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt*. Revista de Estudios Sociales.(18),89-96.
- Parisi, V. (2018). *El trabajo más allá de la jubilación*. Tesis de grado. Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales. Biblioteca de la FHA y CS. Entre Ríos.
- Prats, N. (2011). *Depresión post jubilatoria*. (Tesis de la Licenciatura en Psicología). Universidad Abierta Interamericana Facultad de Psicología y relaciones humanas.
<https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104096.pdf>
- Robles, J (2022). *El trabajo puede ser un camino a la felicidad, según Sigmund Freud*.
https://pijamasurf.com/2022/05/trabajo_camino_a_la_felicidad

- Roester, B. (2012). *Simposio Política filosofía y trabajo*. Revista de Filosofía Política 20(1),71-93
- Rodríguez Feijoo, N. (2001). *Grado de satisfacción con el uso del tiempo libre y actitudes hacia la jubilación*. Revista interdisciplinaria, 24(1), 5-42.
- <http://www.salvador.edu.ar/psic/aul1-9pubo2-08-01htm>
- Rubio Arribas, F. (2012). *Una mirada sociológica al Desempleo*. Nómadas. Revista critica de Ciencias Sociales y Jurídicas, 2(34), 01-16.
- http://dx.doi.org/10.5209/rev_NOMA.2012.v34.n2.40729
- Sanz, J. (1995). *Trastornos del estado de ánimo*. Editorial Mc Graw Hill
- Sancho, D. Andújar, D y Rodríguez, P (2015). *Envejecer sin ser mayores* .Colección Estudios de la Fundación
- Serrano Monroy, R., Galindo Castillo, N. (2014). *El duelo por la pérdida de la actividad laboral*. (Tesina de grado), Asociación Mexicana de Tanatología A.C.
- <https://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/244%20duelo>
- Sirlin, C. (2007). *La jubilación como situación de cambio*. Asesoría General en seguridad Social. Uruguay, 7(16), 47-73.
- <https://www.bps.gub.uy/1671/lajubilacion-como-situacion-de-cambio>
- Sluzki, C. (1996). *La red social: frontera de la práctica sistémica*. Editorial Gedisa
- Soley, P.(2007). *Adaptación del sistema conyugal a la jubilación de uno de sus miembros*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Costa Rica
- Tinsley, H y Tinsley, D (1996). *Una teoría de los atributos, beneficios y causas de la experiencia del ocio*. Ciencia del Ocio
- Valls Fernández, F y Martínez Vicente, J (2004). *La centralidad y el valor del trabajo en el proceso de inserción laboral de personas desempleadas*. Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones,20(3),337-354
- Vásquez, M. (2020). *Jubilación: Una transición ocupacional*. Revista Ergonomía Investigación y Desarrollo 2020 Vol.2(2): 138-150
- Yuni, J y Urbano, C (2005). *Psicología del desarrollo*. Editorial Brujas.
- Zuluaga, G. y Giraldo, G. (2012). *Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario*. Revista Eleuthera, 7(6), 148-164.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=585961835010>

Metodológica

- Bleger, J. (1971). *Temas de Psicología: entrevistas y grupos*. Editorial Paidós.
- Botta, M. y Warley, J. (2007). *Tesis, tesinas, monografías e informes*. Editorial Biblos.
- Campoy Aranda, T. y Gomes Araujo, E. (2009). *Manual básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación*. Editorial EOS.

- Cea D'Ancona, M. A. (1996). *Metodología cuantitativa: estrategias y técnicas de investigación social*. Editorial Síntesis.
- Giménez Beliveau, V. (2019). *Categorías, teorías y campo. Reflexiones sobre la naturaleza y el uso de las teorías de investigación cualitativa. En estrategias de Investigación cualitativa*. Editorial Gedisa.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C y Baptista, Lucio, P (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial Mc Graw-Hill Interamericana de México.
- Maxwell, J. (1996). *Qualitative research design. An interactive approach*. Editorial Sage Publications.
- Steinar, K. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Taylor, S. y Bogdán, R. (1990). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Editorial Paidós.
- Valles, M. (2007). *Entrevistas cualitativas*. Editorial CIS.

ANEXOS

Entrevista N°1

Esta entrevista se realizó en el domicilio del entrevistado. Previo llamado telefónico se acordó un día y un horario.

Una vez en el lugar se le volvió a explicar el fin de la entrevista, haciendo referencia al Informe final del TIF, se le comento para que carrera y la facultad adonde pertenezco, todo esto ya se lo había contado por teléfono. Se le aclaró desde ya que es anónima. Y que si bien eran preguntas sencillas si había algo que no quisiera contestar no había ningún problema.

En esta ocasión, el entrevistado prefirió no ser grabado, de todas formas pude tomar nota mientras charlábamos, algunas cosas amplíe luego, que fueron las resultantes de una escucha atenta.

Fue un encuentro ameno, con muy buena predisposición para las respuestas, al principio se generó otra charla en relación al lugar del encuentro, hablamos de plantas y animales lo que permitió que al momento de las preguntas concretas las respuestas fueran más distendidas.

Sr. Rubén -Cajero

Edad: 69 años

Estado civil: Casado

Estudios: Secundarios

P- ¿Cómo se compone su grupo familiar?

R-Bueno yo estoy casado y tengo dos hijos varones, uno ya es casado y tengo dos nietos de 9 y 5 años, tengo otro hijo aun soltero que vive acá con nosotros, en realidad vive en un departamentito que construimos aparte, pero esta más con nosotros, cena en casa cuando esta. Y bueno mi mujer, ella es jubilada docente pero da clases particulares, y mis dos perros. (risas)

P- ¿Cuándo se jubiló?

R-Yo tendría que haber comenzado mis trámites de jubilación en el 2020, pero con todo esto de la pandemia me jubile realmente en agosto de 2021.

P- ¿Siempre trabajo en el Banco o desde cuándo?

R-Cuando comencé a trabajar a los 20 más o menos, yo ya había terminado el secundario, y primero fui cadete de un supermercado, después trabajé como administrativo, y luego en el año 1980

comencé a trabajar en el banco como auxiliar administrativo, en ese momento el banco no es lo que es ahora, porque fue a partir del año 2005 que pertenece al grupo...al grupo del banco de San Juan.

O sea que desde que entre hasta que me jubile pasaron.... Cuantos años? ...40 años. Pase por varios puestos, pero en el 2005 comencé como cajero y así me jubile.

Acá hicimos cuentas de cuanto había trabajado antes en otros lugares, y en su último trabajo (creo tomo dimensión del tiempo trabajado)

P- ¿Tiene alguna otra actividad ya sea laboral, o hace algún deporte?

R-No desde que me jubilé, al principio pensaba ponerme un negocio, pero el año pasado comencé con algunos problemas de salud y se me paso el año haciendo estudios, ahora me tengo que operar, de próstata, no sé cuándo, pero estamos en eso.

Así que lo del negocio, no sé, después capaz el año que viene.

Y deporte antes de la pandemia iba más seguido al club, a jugar el frontón, pasa que muchos ya no están, (pausa), y solo voy los domingos con mi familia.

Me dedico a las plantas y a mis perros.

P- ¿Y cómo ha sido este tiempo como jubilado?

R-Bastante incierto, yo el 2020 estuve en mi casa, y ahí creo experimente algo parecido a estar jubilado, pero sabía que al menos unos meses iba a volver. Ahora y mire desde que me jubile, primero pasaron unos meses bien, después todo el año pasado andando de medico en médico, ahora que me tengo que operar, así que no se, extraño el trabajo

P- ¿Qué extraña del trabajo?

R-Extraño el contacto con la gente, por eso la idea de poner un negocio, pasa que también no me animo a gastar algunos ahorros, y ahora con esto de la operación, no sé, me tiene preocupado.

Aparte extraño salir de mi casa, me aburro.

Siento que envejecí mucho en estos tres años. No tengo la misma vida social, antes siempre había alguna reunión, para juntarse con los compañeros y eso se pierde, ahora me encargo de las plantas, de mis perritos y de algunas cosas de la casa.

Mi mujer es jubilada docente, pero ella da particular, y yo siento que molesto cuando da clases, entonces que tenemos que arreglar nuestros horarios para que ella siga con sus clases y yo no estar en el medio.

Antes cuando trabajaba nunca me enfermaba.

En el trabajo uno siempre se encuentra con algún conocido, es como que uno piensa tanto en las cosas, esta entretenido

P- ¿Y esas cosas que extraña, inclusive el trabajo, que lo expresa como pérdidas, las considera como estar atravesando un duelo?

R-(Piensa) Tal vez, creo que desde la pandemia venimos de duelo en duelo, yo perdí amigos, y si no es lo mismo, pero si, (hace una pausa)

En realidad me hubiera gustado trabajar más años, no sé, hasta los 70, el trabajo es rutinario, uno se queja, pero ahora lo extraño, salir todos los días de mi casa.

P-¿Se siente deprimido?

R-No deprimido, aburrido. (acá me dice) jubilado-viejo y achacado- (nos reímos por la rima)

No me gusta eso de que a uno lo manden a anotarse en algún centro de jubilados, no aun, por eso lo del negocio era pensar en una nueva actividad.

P-Bueno ahora esta con el tema de la operación, después puede volver a esa idea.

R-Si, tal vez...

P-Es evidente que las plantas le gustan, capaz podría ponerse un vivero, a mí no me dura nada.

Y ahí volvemos al tema de las plantas y los cuidados.

Charlamos un rato más de otros temas y luego me despido agradeciéndole su tiempo y que me haya recibido en su casa.

Entrevista N°2

La siguiente entrevista se realizó en el domicilio de la persona entrevistada, previa llamada telefónica, en donde se le explica el fin de esta.

Nos encontramos el día acordado, nuevamente le comento de que se trata el encuentro, a que facultad pertenezco, y le relato el tema de investigación, en relación a la percepción del impacto en torno a la jubilación.

La realizamos en la cocina/comedor del domicilio.

Sr. Ricardo

Edad: 67 años

Estado civil: viudo

Estudios: Terciarios Administración y Marketing

P- ¿Cuánto hace que se jubiló?

R- Hace un año, a principio del 2022

P- ¿Cuánto tiempo trabajo en el Banco antes de Jubilarse?

R- Trabaje en el banco durante 25 años, no fue mi único trabajo, en total llegue a juntar 42 años de aporte.

P- ¿Qué puesto desempeñaba en la institución al momento de jubilarse?

R- Yo era Gerente Regional de Empresas

P- ¿Cómo era su función dentro de su puesto laboral.?

R- Dentro de mi trabajo tenía gente a cargo, 10 personas, después se trabaja con los otros sectores que están involucrados con la operatoria del banco en sí, pero mi función específica, era la comunicación y atención de los grandes clientes del banco, las empresas que tienen cuenta en la institución, no solo es la colocación de productos, sino el seguimiento de las cuentas.

P- ¿Y esa actividad se realiza telefónicamente, o usted tenía contacto con sus clientes, por fuera del banco?

R- No siempre es telefónica, el cliente venía a mi oficina, o bien se lo visitaba en la empresa, eso te lleva a viajar por la región, a tener reuniones de trabajo. A veces no es una visita de un día, hay que observar a la empresa, depende de la necesidad del cliente.

P- ¿Así que entonces viajaba por varias localidades de la región?

R- Si bastante, eso se programaba mensualmente, y se hacía un recorrido, a veces había que ir a ver alguna instalación, o corroborar inmuebles y maquinarias, para el armado de documentación, o situación crediticia.

P- ¿Y ahora que está jubilado, extraña viajar?

R- Al principio no, después de un tiempo, si bastante, porque en mi actividad, se mezcla mucho lo social, no es solo la parte laboral el vínculo que se crea con el cliente, siempre surge algo más, invitaciones a distintos eventos, exposiciones, congresos, y después de tantos años, era gente ya conocida, entonces te encontrabas para cenar, o tomar un café, o en alguna nueva propuesta de algún producto en el mercado, se tiene un contacto muy directo, eso hace al servicio y también se generan otras actividades e invitaciones. Más que viajar, extraño lo social, de lo laboral, a mí me gustaba muchísimo lo que hacía yo sentía pasión por lo que hacía, lo mío eran reuniones constantes con gente y ahí conocías distintas personalidades, y eso es que lo que te falta, en mi caso a mí me falta, y ahí te encontras de golpe, que de 24 horas tenías 10 ocupada en lo laboral, que te gustaba y encima eso te llevaba a lo social que para mí es muy interesante, y llega un momento que te encontras en cero. A pesar de que vos querés tratar de restablecer esas relaciones, ya no es lo mismo se complica. Por suerte pude reemplazarlo. Cuando te jubilas uno cree que eso va a continuar, pero no es así, se va diluyendo esos encuentros, y (pausa) ahí creo que es cuando te empiezas a dar cuenta que estas jubilado.

P- ¿Qué otras cosas piensan que perdió, además de esa parte social a la que Ud. hace referencia, y que estaba muy ligada a su actividad laboral y como reemplazo o lleno ese vacío laboral?

R- Mira te lo voy a resumir en pocas palabras, es otra vida, te cambia totalmente tu visión de la vida, esa es mi visión, en mi caso me costó mucho, lo sentí mucho, perdí no solamente lo social que era una parte preponderante, eso me llevo a quedarme un poco, no es solo la diferencia de ingresos. No te imaginas hasta que no estas jubilado de que se trata. Yo al poco tiempo, comencé con otros amigos a pensar y proponerme nuevos emprendimientos, que no prosperaron, si hice asesoramientos externos, en mi caso no podía quedarme quieto.

P- ¿Y ahora sigue con la actividad de asesorar en forma independiente?

R- Si, asesoro a uno de mis hijos, en todo lo contable, y ayudo a mi otro hijo en su empresa de seguros de viajes, y siempre trato de estar conectado, haciendo alguna actividad rentable en relacion al marketing y a la administración, pero obvio no es lo mismo. Yo siento que no me puedo quedar, acostumbrado a trabajar siempre. La persona que trabajo toda su vida, cuando te llega el momento de jubilarte, que si bien sabes que está por llegar, no lo esperas nunca y cuando llega es un vacío que sentís muy grande.

P- ¿Y ese vacío, para Ud. tiene alguna similitud a experimentarlo como un duelo laboral?

R: EEEE...Puede ser, si es como dicen algunos, que el tiempo va pasando y mejorando todo, así que si se puede tomar como un duelo laboral, si al principio, esa sensación de que te falta algo, y no sabes que hacer, estás medio perdido.

P-Por lo que me cuenta, se ve que es una persona muy activa, en este tiempo de jubilado donde son otras las rutinas.: ¿ Ha tenido alguna dificultad en cuanto a problemas de salud que se comenzaron a manifestar después de jubilado, o por ejemplo insomnio, o alguna otra dolencia reciente?

R- No en mi caso no, en mi caso no, lo que si me paso es una cuestión con el tiempo, me encontré al principio con un montón de tiempo que no sabía en que ocuparlo, no problemas en el tema de salud. Si al principio conservar digamos los horarios, me despertaba muy temprano, como si aun tuviese la necesidad de levantarme para ir a trabajar, por eso creo que fue el tiempo, manejar los tiempos.

P- Hablamos de los vínculos y del aspecto social que le brindaba la parte laboral, fuera de ese entorno, tiene otros amigos, y realiza alguna actividad con ellos, un deporte por ejemplo.

R- Si por suerte, tengo muchos grupos de amigos, de distintos círculos, tengo mi grupo con los que juego al futbol, con otros que son padres de amigos de mis hijos, que nos juntamos a comer, si, si tengo muchos amigos, y eso te ayuda muchísimo. Aparte de la familia, que es fundamental, que te acompañen y que estén, para mí fue un conflicto, la llegada de la jubilación, por eso es muy importante la contención de la familia.

Yo trabajaba muchas horas, más los viajes, no estaba muy presente en algunas cuestiones relacionadas a la familia, y aparte de enviudar hace muy poco, me di cuenta de que tenía que recuperar tiempo con mis hijos, por eso la posibilidad de estar ahora trabajando con ellos, más allá de que eso me llena un espacio vacío, y estoy haciendo lo que me gusta, creo que me di cuenta que le dedicaba mucho tiempo a mi trabajo , ahora los puedo disfrutar, y estar con ellos yo me siento con muchas ganas de seguir haciendo cosas.

P- Ud. me menciona que ayuda a sus hijos, me nombro dos, y también me comento que es viudo. ¿ Hace cuánto que enviudo?

R- Si mi mujer falleció en el 2021, y tengo dos hijos varones, uno casado y otro soltero. (Acá se levanta y me ofrece un café, yo interpreto que no quiere darme más detalles en relacion a su familia y prefiero no preguntar)

(entra un perro, le pregunto por el nombre, espero que haga el café y se vuelve a sentar)

P- ¿Qué percepción tiene para Ud. Hoy ser jubilado?

R- En realidad yo sé que soy jubilado, pero no me siento como jubilado, si, si necesito algo, algo administrativo si digo y hago las cosas, los trámites, como jubilado, pero yo tuve la suerte de poder hacer otras cosas, no me autodefino como jubilado, no me siento así, por eso sigo trabajando.

Mucha gente me dice que me anote en un centro de jubilado, la verdad no estoy preparado para eso, creo que mis 67 años no son lo mismo que los jubilados de antes, como mi papa, que era ya jubilado, el famoso pasivo, que no tenía otras motivaciones, para mi hoy el jubilado es más joven, yo me siento con ganas de hacer más cosas, trabajar, viajar, creo que no me llego aun el tiempo de jubilado.

Si creo que cuando me llegue ese momento, por salud o por lo que fuere, y capaz ahí si vaya a un centro de jubilados, pero yo creo que ahí si voy a sentir el verdadero dolor. Ahora aun no más allá de lo que se pierde, creo que es muy personal, y si sos muy activo, es muy difícil, dejar de hacerlo, por eso yo creo que es necesario seguir haciendo cosas, claro que no debe ser para todos iguales. Por eso me parece que si bien soy jubilado, me parece que aún no llego serlo, eso será otra etapa por superar.

La jubilación es un acto administrativo, y yo si bien me costó al principio reacomodarme, creo que lo tomé así, lo que sentí que perdía con la falta de trabajo, lo pude reemplazar en seguida, con el asesoramiento externo, y con el grupo de amigos que tengo, aparte de mi familia.

P- Me despido de Ricardo, le agradezco, y le pregunto si lo puedo volver a contactar en el supuesto que necesite ampliar, una vez que comienzo a desarrollar el informe, le recuerdo que es anónimo, y que por supuesto siempre será si el desea hacerlo, y en sus tiempos.

Nos saludamos, me dice que cuente con él, y me desea éxitos.

Entrevista N°3

Previo llamado telefónico se acordó el día del encuentro, y se realizó la siguiente entrevista

Sr. Roberto

Edad: 67

Estado Civil: Casado

Estudios: Universitarios no concluidos hasta tercer año de Ciencias Económicas.

P-Buenas tardes Sr. Roberto, desde ya muy agradecida que me conceda esta entrevista, como le había adelantado en para la realización de mi Trabajo Integrador Final, de la Licenciatura en Psicología, de la U.A.D.E.R. y el tema está relacionado a como se percibe la jubilación

R-Buenas Tardes, no por favor, no me agradezca, gustoso de colaborar con su trabajo.

P- Gracias. Cuénteme Sr. Roberto :¿Cuánto tiempo hace que se ha jubilado?

R-Hace tres años, más o menos, a principio del 2021.

P- ¿Qué puesto laboral desempeñaba al momento de jubilarse?

R-Yo era encargado operativo de sucursal donde se atendía a todos los jubilados y empleados públicos, un centro de pago de los más grandes del Banco. Yo ingrese al banco a los 20 años, así que cuando me jubile tenía un montón de años de servicio.

P-¿Trabajo siempre en el banco?

R-Si toda mi vida trabaje en el banco, como le decía ingrese a los 20 años, estuve en varias sucursales, y en varios puestos, también estuve cuando se fueron dando todos los traspasos, los distintos dueños, hasta ahora a que pertenece al grupo.

P-¿Qué lugar ocupaba el trabajo dentro de su vida. Qué lugar le daba Ud.?

R- Y... (acá se denota pesar cuando lo dice) yo al trabajo lo tenía en primer lugar, estaba muy pendiente de mi trabajo, trabajaba muchas horas diarias, era muy responsable y tenía 30 personas a cargo, si le dedicaba mucho tiempo, ya el último tiempo me sentía muy estresado, pero no era que a mí no me gustaba, pero ya eran muchos años, yo le estoy muy agradecido al trabajo, al banco, todo lo que me brindo, pero bueno los tiempos fueron cambiando, y ya me sentía cansado. Y la verdad ya estaba enloquecido, es una sucursal con mucha gente.

P- ¿Le dedicaba más horas de lo establecido, por qué dice que lo tenía en primer lugar?

R- Porque así era, si, si yo trabajaba muchas horas, mucho tiempo fuera de mi casa, pero ya el último tiempo me sentía muy cansado, las cosas habían cambiado, y ya quería jubilarme. Yo sentía que nunca estaba en mi casa.

P-¿Entonces esperaba ese momento?

R- Si lo esperaba porque ya me sentía un poco abrumado.

P- ¿Qué cosas lo abrumaban, o le preocupaban?

R- Las cosas fueron cambiando mucho en los últimos tiempos, y más después de la pandemia, y esos cambios me fueron afectando, y ya estaba muy cansado, así que si esperaba jubilarme. Miré yo hace poco fui a la sucursal, y como todo ha cambiado, el guardia de seguridad, casi no me dejaba pasar, y yo pensé, pensar que yo era como el dueño de esta sucursal, ja, ja, ja. Estaba muy sobrepasado, a pesar de que yo lo disfrutaba, a mí me gustaba.

P-Y si bien Ud. dice que era un momento que esperaba, al principio noto la falta de la rutina laboral.

R-Si, al principio fue muy duro, pero lo que más extrañaba era el contacto con los jubilados, porque si tenían un problema, yo no paraba hasta que se lo solucionara, y hoy en día me siguen llamando, y si me ven en la calle me saludan. Porque eso sí, a mí me gustaba ese tipo de atención, estar con los jubilados, ayudarles a solucionar los problemas, antes eso era más común, uno se involucraba más con el cliente, entonces venían y me preguntaba, y si eso si al principio creo extraña un poco.

Pero como le decía yo trabajaba muchas horas, así que cuando me jubile, me involucre más con mi familia, con mis nietos. Me dedique más a la familia.

P-¿Cuántos nietos tiene?

R- Tengo tres nietos, y tengo tres hijas mujeres. Así que me ahora me dedico a mi familia.

P-Y además de dedicarse a su familia, ha realizado alguna otra actividad laboral una vez después de jubilado.

R-Una de mis tres hijas es médica, y tiene consultorios grandes de medicina estética, (me la nombra), no sé si la conoce, buena ella estaba en sus comienzos y yo lo ayude mucho al principio, le llevaba todo lo que sea banco, todo lo que era la atención con los proveedores, hasta principio de este año la ayudaba a ella ,tenía bastante participación, ahora di un paso al costado, reemplace si lo laboral del banco, con esa actividad, y si ayudar mucho a la familia , estoy mucho con mis nietos.(me remarca mucho la ayuda que le da a la familia), ahora me dedico mucho a mi familia.

P-¿Y tiene alguna afición (hobby) en particular o practica algún deporte?

R-Si voy tres veces al gimnasio, eso no lo deje, antes jugaba al tenis pero ya no tanto, y salimos a caminar con mi señora, todas las veces que podemos, salimos a caminar.

P-Y por fuera del gimnasio, socialmente tiene encuentros con amigos.

R-Con respecto a lo social, con mi señora, estamos trabajando mucho activamente, en la Iglesia, en la Religión Católica. Nos gusta mucho colaborar así que eso también es parte de nuestra actividad, no es que solo vamos a misa, ayudamos siempre que podemos.

P-¿ Conserva amistades o vínculos formados dentro de lo laboral, se encuentra de vez en cuando con sus ex compañeros de trabajo?

R- A ver, si seguí con alguna relacion, con los compañeros de trabajo, no, no, por ahí si nos encontramos, charlamos, si puedo tomar un café, pero no, no tengo ninguna amistad de mi trabajo, no tengo problemas con ninguno, no, no mis amigos no son de mi trabajo, más que nada son matrimonios que están con nosotros dentro de la iglesia.

Pero si yo estoy a disposición, si me tengo que encontrar voy, no tengo problemas, o si me avisan de alguna noticia, si yo estoy, pero no, no, tengo un vínculo de amistad con ellos.

P-¿Podría expresar si sintió algún vacío cuando dejo de trabajar?

R-Yo ayude mucho mientras trabajaba a la gente, más a los jubilados, y eso es lo que me quedo o me faltó al principio, ahora me pasa que me encuentro con algún viejito, me abraza y me agradece, y eso es lo que yo extraña al principio, pero después me fui acostumbrando, y aún hoy me llaman, pero ya ahora es más difícil, porque ya cuando no está más adentro, ya las cosas cambian.

P-Y eso que Ud. dice no estar más adentro, ahora que está afuera, se le manifestó de alguna otra forma. Le genero tristeza, o algún otro sentimiento.

R- No, no al principio estaban todos muy preocupados, y pensaban que me iba a afectar más y me mandaron al psicólogo, y fui varias veces, y después no fui más.

P- ¿Y por qué cree que su familia le sugería que fuese, al psicólogo, hay algo que en Ud. cree que cambio?

R-No, no todos me decían, que tenía que ir porque como había trabajado, tantos años, tantas horas, que eso te puede causar algo, los amigos también me lo decían, pero como yo me puse con mi hija, entonces ahí reemplacé un poco eso de trabajar, entonces no era que estaba todo el día desocupado, hacia cosas, así que no a mí no me afectó así como deprimirme o eso, de estar triste, como me decían.

P-Ud. me dice que su familia pensaba que le iba a afectar más, tal vez lo afectó de alguna manera que ellos percibieron

R-Tal vez, capaz me vieron inquieto, con ganas de seguir haciendo cosas, aunque yo ya estaba cansado del trabajo, pero como le decía, mi hija me pidió que la ayudara en su clínica y yo me dedique a ayudarla.

P- Y en su salud física como se encuentra, después de jubilado, notó algún tema con la salud que le requiera otra atención.

R- Y si, uno se empieza a controlar más, se ocupa más de uno, va a hacerse más controles, y ahí te aparecen los problemas de presión, y el colesterol, y entonces te tienes que cuidar más, cosas que te aparecen con la edad.

P-Ud. antes no tenía presión o no se controlaba tanto.

R- No, no tenía, pero tampoco me hacía chequeos médicos tan seguido, pero son cosas normales, que son de la edad, a medida que van pasando los años van saltando cosas.

P-¿No relaciona este tema de la presión con el estrés que venía sintiendo en su última etapa laboral?

R-No no, son cosas propias de la edad. No creo que sean por estar jubilados, que ahora tengo presión y colesterol.

P- ¿Y Ud. se nombra como jubilado. Se presenta como jubilado?

R- No, no me molesta ser jubilado, yo digo que soy jubilado, y eso no me genera ningún prejuicio.

P- ¿Ah tenido algún acercamiento o inquietud en relacion a realizar alguna actividad en un centro de jubilado?

R- No, no me he acercado a ningún centro de jubilado, para anotarme en alguna actividad, salvo que me anote, si para realizar algún que otro viaje, y ahí si me siento más joven, porque los jubilados con los que viajamos si son más adultos, y ahí yo me siento joven, pero solo para eso me he acercado, no aun no para otras cosas. Será que no me miro bien al espejo, ja, ja.

P- ¿Hay alguna razón por la que cree que no se ha involucrado en otra actividad, y solo se ha contactado para viajar?

R- No, no solo que no creo que este para algún taller de la memoria, y esas cosas. Será para otro momento.

P- Hace poco estuve en un congreso sobre adultos mayores, y la verdad que son muy interesantes las propuestas que ofrecen, por supuesto que no todos los jubilados se enganchan con las actividades.

R-Si conozco gente que va a los talleres, pero bueno yo por ahora si puedo me engancho en algún viajecito.

P-Entonces Roberto para ir cerrando. ¿ Cómo me definiría el impacto que tuvo en Ud., la perdida laboral por efecto de la jubilación?

R-Mire al principio no le voy a mentir, fue un poco duro, yo creo que trabajar con mi hija me ayudo a no sentir la falta de trabajo, y como venía muy cansado, me lo tome con más tranquilidad, después uno se va acostumbrando, pero como también le dedicamos más tiempo a la iglesia, no se queda uno mucho pensando. Yo como le digo soy muy agradecido, con lo que el banco me brindo, mis hijas pudieron estudiar y hoy son profesionales, aparte en este tiempo me acerque más a mis nietos y a mi familia. Cuesta un poco, pero si uno se ocupa en algo en seguida, pasa y se acomoda a ser jubilado.

P- Bueno Roberto, le agradezco muchísimo su tiempo, y la buena predisposición para las respuestas.

Nos saludamos cordialmente.

Entrevista N°4

Se realiza esta entrevista en el domicilio del Sr. Previo contacto telefónico donde acordamos día y horario.

En el lugar se le comenta en torno a que gira la entrevista, que es anónima, y está encuadrada en un trabajo de investigación para cumplimentar la presentación del Trabajo Integrado final de la carrera de la Licenciatura en Psicología.

Sr. Raúl

Edad: 66

Estado Civil: Casado

Estudios: Universitarios Completos-Contador

P-Buenas Tardes Sr. Raúl. ¿Cuánto tiempo hace que se jubiló?

R- Que tal buenas tardes. Yo hace que me jubile...estamos en Agosto, me jubile a principios del año pasado, así que más o menos un año y medio.

P-Y al momento de Jubilarse, en qué sector y que cargo tenía en la entidad.

R-Yo era Gerente de Normas y Procesos

P-Me quiere contar un poco de que se trata

R- Si a grandes rasgos, toda la normativa del banco viene del BCRA (Banco Central de la República Argentina), esas normas son para todas las entidades financieras, cada entidad, las interpreta y se redactan acorde a normativas internas, y se establece la operatoria para ponerlas en vigencia.

P- Entonces Ud. en su puesto laboral, no tenía contacto con los clientes de la entidad.

R- No solo es con los empleados del sector y con las demás gerencias donde va dirigida la información.

P- ¿Cuánto Tiempo trabajo en el Banco?

R- En el banco durante treinta años, entre cuando tenía treinta y cinco, antes había trabajado en un estudio contable, apenas me recibí de contador.

P- ¿Cuántos empleados tenía a su cargo?

R- Empleados directos a quien yo me dirigía diariamente, 15 empleados dependían de mí.

P-Mantenía con ellos algún vínculo, extralaboral.

R- No, no de amistad, solo si había algún festejo que se hiciera en el sector, por ejemplos a veces festejábamos algún cumpleaños, y si me hicieron una despedida cuando me jubile.

P- Y la Jubilación lo sorprendió, o era lo que se imaginaba.

R- Yo ya sabía que me iba a jubilar, ya había iniciado los trámites, en realidad, ya quería jubilarme, por eso no me quede más tiempo. También había estado preparando a una persona para que asumiera mi cargo, o sea que tenía muy presente el tema de la jubilación, pero yo no sé qué me imagine, capaz me tendría que haber tomado un mes de vacaciones y pensarlo bien, no se...No es fácil ser jubilado.

P-¿A qué se refiere con que no es fácil ser jubilado?

R- Yo no me soporto, no sé qué hacer en el día. Los primeros meses me lo tome como vacaciones, inclusive nos fuimos de viaje con mi esposa un mes a Europa.

Pero después empecé a extrañar el trabajo, me daba una vuelta al principio, por si necesitaban algo. Pero llego un día que ya no podía ir, no correspondía, y ahí comenzaron los problemas.

P-¿A que problemas se refiere?

R- Que no sé qué hacer, a mí siempre me gusto salir a andar en bicicleta y lo sigo haciendo todos los días, pero eso, uno lo hace un par de horas, y después ya no sé qué hacer. No me llevo bien con las cosas de la casa, así que leo un poco, miro algo de televisión, pero imagínese, que eso es como no hacer nada.

P- Ud. Raúl me dijo que es casado, tiene hijos.

R- No, no tenemos hijos.

P- ¿Y su esposa trabaja?

R- Si ella es más joven que yo, es abogada, tiene su propio estudio. Tiene sus propios horarios, pero también tiene sus propias actividades, cuando yo trabajaba y volvía, ella era la que llegaba antes y yo la encontraba en casa, ahora es al revés, y han cambiado las rutinas. Y la verdad yo me di cuenta de que no sirvo para estar en mi casa.

P-Y no pensó en la posibilidad de emprender alguna otra actividad, ya sea rentable o no, por ejemplo algo que le haya gustado siempre estudiar o aprender y por falta de tiempo no lo ha realizado.

R- No sé, siempre trabaje, primero administrativo en un estudio contable, y después en el banco. Nunca tuve mucho tiempo de pensar en otra cosa, antes jugaba al futbol, pero ya no, y si salgo en bicicleta, tengo un grupo que salimos a pedalear, pero no otra cosa, tal vez podría mejorar mi Ingles.

P-Bueno esa una muy buena opción, inscribirse en algún instituto, y formar algún grupo de conversación, incluso la facultad tiene espacios para aprender o reforzar los conocimientos en idiomas. Esta El Departamento de la Mediana y Tercera Edad. Donde se ofrecen varios cursos y talleres.

R- No sabía, puede ser, voy a averiguar, también me habían invitado a realizar un viaje con un grupo de un centro de jubilados, pero a mi esposa eso no le gusta.

P-Si es una opción, pero en los centros de jubilados, no solo se viaja, hay otras opciones, talleres, grupos de baile, quizás pueda conocer un poco y ver que actividades realizan y encontrar alguna que le guste.

R- Si algo voy a tener que hacer, si no me voy a enloquecer acá adentro, y después vienen los achaques y uno se siente enfermo o inútil.

P-¿ A qué se refiere con enfermo, alguna dolencia orgánica?

R- No, no yo estoy bien de salud, me refiero a la depresión, tengo dos amigos, que están deprimidos, a uno la pandemia le afectó muchísimo, y al otro...(piensa) y si más o menos fue después que se jubiló, antes que yo, no era del banco, pero si no la paso bien después de jubilado, ahora vive en un pueblo.

P- Y Ud. le teme a llegar a sentirse deprimido.

R- La verdad que sí, ya le digo, yo decidí jubilarme cuando cumplí los 65 años, ya tenía 40 años de servicio, 10 como administrativo y después hice carrera en el banco, así que imagínese, termine la facultad, y comencé a trabajar y no pare, y cuando pare, no sé qué pensé, y ahora no sé qué hacer, en todo el día.

P- Por cómo me lo relata parece que para Ud., fue una pérdida importante entonces no tener que trabajar más.

R-Estaba muy acostumbrado a mi ritmo laboral, si, perdí salir todos los días con un fin específico, perdí mi trabajo, es un vacío muy grande, uno no lo piensa, cuando lo tiene, está cansado, pero cuando se terminan las obligaciones, más allá de que a mí me gustaba mi trabajo, es como que no puede, en mi caso disfrutar del tiempo, eso es, no saber qué hacer con el tiempo, el tiempo libre, porque ahora es todo libre, sin horarios.

P- Y cree que estar con tanto tiempo ocioso, además de impactar en Ud. impacto en su familia.

R- ...Y yo creo que si, en parte, ahora la cansada es mi esposa, más allá que ella maneja sus horarios, pero los tiene, y los tiene que cumplir, y yo no, si me quiero levantar temprano me levanto y

si no, no, me entiende, no tengo compromisos formales, y tampoco tengo obligaciones formales, y tampoco tengo tantos temas de conversación, así que si, dijera que algo impacto en nuestra relacion.

P- Y además del grupo con que sale a bicicletear, tiene algún otro grupo de amigos con los que se junta o sociabiliza.

R- Mío solo, no, tenemos un grupo de matrimonios amigos, que generalmente, los viernes o los sábados nos juntamos a cenar. Tenemos un grupo de WSP, y armamos que vamos a comer y quien se encarga de que cosas, eso sí es algo que generalmente hacemos. Pero no más que eso.

P- O sea que socialmente, no tiene inconvenientes de estar con otros grupos.

R- No, para nada, me gusta juntarme con mis amigos, y el grupo de bicicleta, tengo amigos de la facultad también que nos reunimos de vez en cuando. Bueno en realidad tengo esos pocos amigos.

P- Y grupos de amigos de compañeros bancarios o ex bancarios.

R- No, del Banco, no, si tengo conocidos, que uno se encuentra en la calle y se saluda, pero amigos no. Hay ciertos lugares que uno ocupa laboralmente que a veces es difícil entablar una amistad, a menos que uno se conozca de antes. De otra época, ahí puede ser, pero en mi caso, yo no tengo amigos del trabajo, o del ex trabajo

P-¿Cuándo le consultan en la actualidad, qué es, como se autodefine? Se piensa como jubilado.

R-Puf, si no me queda otra, tengo que decir que soy jubilado, antes uno se definía por el lugar que ocupaba en el banco, y ya no lo es, y ahora sí, no sé, y si digo que soy jubilado. No por el estatus en sí ,es más fácil decir trabajo en tal lugar o soy gerente .

P-Parece que le pesa el término.

R-Me supera el término, me cuesta decirlo, yo soy contador, podría decir contador jubilado.

P-Si me dijo que era contador, pero nunca me lo nombro refiriéndose a su profesión. Y Ud. sigue siéndolo más allá de estar jubilado.

R- Si es cierto, suena más lindo ser contador jubilado, ja, ja, siempre me olvido de que soy contador, es como decía el personaje del chavo, dígame licenciado.

P- Así es primero es Raúl, contador jubilado, y seguramente muchas cosas más.

R-Tiene razón, creo uno tiene que pensar más en uno, y tal vez no se capaz que soy pintor y aun no lo descubrí.

P-De eso se trata fortalecer lo intrapersonal, y descubrir cuales son las habilidades que uno tiene, y tal vez se sorprenda. Bueno Sr. Raúl hasta acá ha llegado mi entrevista, desde ya le agradezco su tiempo, y la buena predisposición para responder.

R- Espero que le haya sido de utilidad, muy interesante su tema, y me ha dejado pensando, así que le deseo lo mejor en su trabajo de investigación.

Nos saludamos y despedimos.

Entrevista N°5

La entrevista se llevó a cabo en el domicilio del Sr. Rodolfo. Le comenté de que se trataba la misma, y encuadrada en el marco del trabajo integrador Final. Que es anónima y que esta referida a temas inherentes a la jubilación. Al impacto por la pérdida laboral por efecto de esta.

Sr. Rodolfo

Edad: 67 años

Estado Civil: Casado

Estudios: Secundario completo

P- Buenas Tardes Sr. Rodolfo, cuénteme un poquito como se conforma su familia.

R- Que tal como le va, buenas tardes, bueno yo soy casado, y tengo tres hijas mujeres, ya casadas, y tengo dos nietos varones. En realidad vivo con mi esposa, ya mis hijas están todas casadas y no viven acá.

P- ¿Cuántos años tiene Ud. Sr. Rodolfo, y cuanto hace que se jubiló?

R- Yo tengo 67 años y hace dos años que me jubile, pero no solo me jubile del banco.

P- ¿Cómo es eso, porque dice que no solo se jubiló del banco?

R- Yo trabaje durante 35 años en el banco, y sabía que cuando me llegara los 65 años me iba a jubilar, al principio trabajaba en una sucursal, pero cuando mis hijas comenzaron a ir al colegio yo pedí un traslado, y no quería moverme a otra sucursal, porque no me gustaba eso de los traslados, que uno deja la familia, para irse a trabajar a otro lado o, bien ir trasladando a la familia por todos lados, entonces, cuando me trasladaron a esta sucursal, pedí quedarme acá, al tiempo ya cuando mis hijas eran más grandes y se fueron a estudiar, yo empecé a dedicarme a otra cosa, tenía campo y entonces trabajaba en las dos partes, en realidad tenía en mi empresa productora, 8 empleados, y mi idea era jubilarme y seguir con mi empresa, pero con la pandemia todo cambio, y tuve que dejar mi empresa y ocuparme de liquidar a los empleados, y ahí comencé con problemas de juicios e indemnización, por eso le digo me jubile de todo, porque primero me fui del banco. Y después me di cuenta de todos los problemas que se me venían y me tuve que decidir a cerrar todo, yo no quería dejarle ningún problema a mi familia.

P-¿Y en el banco que actividad desempeñaba?

R- Al principio era administrativo, después muchos años cajero y el último tiempo tesorero de línea de caja.

P- Entonces ya en los últimos tiempos no tenía contacto directo con el público.

R- No ya no, yo controlaba a los cajeros en la apertura y cierre del banco, se balancea todo, así que no directamente con la gente, si con los empleados.

P-Su idea inicial era jubilarse y seguir trabajando en su emprendimiento personal.

R- Si así es ,eso era para lo que había trabajado todo este tiempo, pero la pandemia cambio todo, yo creí que iba a poder seguir, pero pasaron cosas y ya no pude continuar, y si uno no maneja su propia empresa las cosas no funcionan.

P-Entiendo que son cosas muy personales, pero si me puede ampliar porque no pudo continuar.

R- Mire yo le cuento, yo soy depresivo, ahora estoy mejor, estoy en tratamiento con psicóloga y psiquiatra, estoy medicado. Yo quería jubilarme, para seguir con mi trabajo particular, pero todo comenzó a ir mal, había días que no me podía levantar, que no quería levantarme, que no solo empecé a extrañar el trabajo del banco, si no que se me vinieron todos los problemas juntos, y dejé las cosas en manos de los empleados y ya no pude acomodarlas, y tuve que liquidar todo, campo, herramientas, todos, pagar a los empleados, y todo eso me afecto muchísimo, pero ahora estoy mejor.

Nosotros hicimos todo bien, y yo estoy agradecido por eso, criamos a nuestras hijas, nos esforzamos, porque estudiaran, ahora yo creí que sería un tiempo para poder viajar y disfrutar y estar más tranquilo con mi empresa, pero no fue así, y yo no quería involucrar a mis yernos y entonces cuando no pude ocuparme yo, todo se fue desmoronando, y yo también.

P- ¿Era la primera vez que se sintió así con ese cuadro depresivo tan profundo?

R- No, no ya me había pasado una vez, pero no así, fue en el 2001, con el tema del corralito, y todos los problemas que surgieron en el banco y yo hacía poquito que tenía mi empresa, y eso me puso muy mal, ahí también tuve licencia y carpeta médica, pero después me recupere, capaz porque era más joven y las chicas eran chicas no sé, y había que trabajar y pude volver.

P- Ud., me dice qué ahora está mejor, desde ya el hecho de contarme lo que le ha sucedido, me hace suponer que sí, cuénteme que cosas a podido hacer para sentirse mejor.

R- Bueno yo antes no tenía mucho tiempo, así que no hacía nada fuera del trabajo, solo iba a las carreras de auto con un grupo de amigos los fines de semana, ahora eso ya no lo hago, pero si tengo el hábito de ir todas las mañanas a un bar a tomar un cafecito y ahí me encuentro con un par de amigos. A mí eso me parecía raro, de ir y darme una vueltita por el bar, pero si, ahora es como si no voy me falta, ahí uno puede charlar un poco de cualquier cosa.

P- Ha incorporado eso como una rutina y por ejemplo sale a caminar.

R- No, no salgo a caminar, no hago otra cosa, no me gusta nada.

P- Seguramente algo debe haber que aún no encontré, pero cuando vaya nuevamente al bar, capaz pueda cambiar de camino o alargarlo antes de llegar y de paso pasea un poco.

R- Si puede ser no se me había ocurrido.

P-¿ Y qué otras cosas realizan durante el día?

R- Nada, me levanto, voy al bar, vuelvo almuerzo, duermo la siesta y miro televisión.

P- Su señora es la que atiende en la granja, por lo que vi. Ud. también atiende el negocio.

R- No, el negocio es de ella, yo ahí no me meto, tiene una empleada, así que no, no me ocupo para nada del negocio.

P- Y de las cosas de la casa, los tramites por ejemplo.

R- No, a mí no me gusta hacer nada de eso, solo hago los asados los domingos cuando vienen mis hijas, con los nietos, eso sí.

P- Y porque solo los domingos, nunca se le ocurrió hacer un asadito el miércoles.

R- No sé, los asados son de los domingos, la verdad que no.

P-Se lo comento, no para que lo tome tan literal, si no que de apoco, capaz pueda hacer pequeños cambios, para ir modificando su día. Son pequeñas cosas, como leer un libro, un día cocinar, ir buscando cosas que le gusten.

R- No hay nada que me guste, o no lo sé, mire yo soy muy duro de acá (y se toca la cabeza), no me entran las cosas, no sé qué puedo hacer, a mí la falta de trabajo, y no tener mi empresa me dejo un vacío enorme, y siento que no, no tengo voluntad, para hacer otra cosa, si me gustaría, viajar, pero ahora nos tenemos que reponer un poco.

P- Comprendo que se sienta así, pero me parece se está olvidado que en un momento Ud. Fue tesorero y tuvo una empresa y empleados a su cargo, y como Ud. me conto junto a su esposa han criado tres hijas, que hoy son profesionales. Si concuerdo con el vacío que deja el trabajo, pero es joven.

R- Si, el trabajo para mí era como mi columna vertebral, y ahora ya no lo tengo más.

P- Cuénteme de su gusto por las carreras.

R- Si, antes iba mucho a las carreras, de TC, y también miro las carreras de fórmula uno, por televisión. Las carreras siempre son mejor mirarla por televisión, pero cuando íbamos uno se encontraba con gente que solo la veía un sábado y domingo, y compartíamos esa pasión como si nos conociéramos de toda la vida. Pasa que después uno se vuelve grande y ya no está para esos trotes.

Hablamos de corredores De Fórmula Uno, los Del TC. Cuáles son los que le gusta a él y cuales a mí.

P- Quizás pueda ir un fin de semana alguna que otra vez y llevar a sus nietos, son lindos esos eventos para compartir con ellos.

R- Si mi hija y mi psicóloga me dicen lo mismo, yo si mi esposa quiere ir algún lado, al cine, voy el acompañó, pero yo solo, hacer algo, no, no me sale, lo que no hago es acompañarla a yoga.

P- Que bien, ella hace yoga, y lo invito a Ud. y porque no fue.

R- No, se, creo que no me va a gustar. Tendría que probar.

P- Bueno, pague un mes, e inténtelo, después hay tiempo de dejarlo.

R- Y pero si la profesora me ve, me va a preguntar, y no voy a saber que decirle, porque no voy.

P- Primero vaya, y después vea, y si no va más, es porque se dio cuenta de que no es para Ud. Además de los amigos del bar, tiene matrimonios amigos, con los que se reúnan para alguna ocasión.

R- No, yo no, mi señora tiene sus amigas, pero matrimonios con los que nos reunamos no, solo viene mi familia, las chicas, va mis yernos, y los nietos. Ellos vienen a casa ,es solo con la familia con la que nos reunimos.

P- Bueno Rodolfo, la verdad un placer conocerlo, espero que siga con su tratamiento, no lo deje, le agradezco su buena predisposición, me gustó mucho charlar con Ud. Intente ir a yoga y déjese sorprender.

R- Bueno lo voy a pensar, muchas cosas que Ud. me dijo me lo dicen mi psicóloga, si yo apenas me siento un poco mal, la llamo, disculpé Ud. si la entretuve mucho con mi charla.

P- Fue un placer, al contrario, estoy muy agradecida.

Nos despedimos y prometió contarme si lograba ir un mes a yoga.

Entrevista N°6

Pactada la entrevista, y puesto en conocimiento no solo el anonimato, sino también el fin de esta, se realizó la al Sr. Ramiro.

Sr. Ramiro

Edad: 66 años

Estado civil: Soltero

Estudios: Secundarios Completos

P- Buenas tardes Sr. Ramiro, con quien vive en la actualidad

R- Yo en este momento vivo solo, soy soltero, antes vivía con mis padres, pero ambos ya fallecieron, así que desde que ya no están, vivo solo, con mis dos perritos, mis compañeros de vida.

P- ¿Y cuánto hace fallecieron sus padres?

R- Y más o menos mi padre hace diez años y mi madre seis o siete.

P- Tiene hermanos, sobrinos

R- Si tengo dos hermanas mayores que yo, que están casadas, que han formado su propia familia, y si tengo sobrinos, dos mujeres y dos varones, y varios sobrinos nietos.

P- Tiene relacion con su familia, los frecuenta

R- Si, no mucho, pero si yo voy a sus casas, y a las reuniones, los cumpleaños, las fiestas, si los visito, no mucho pero voy, y si tengo un sobrino, que es el más apegado a mí, que viene a casa, o pasa a visitarme, me llama por teléfono y esas cosas.

P- Me dijo que tiene 66 años, cuanto hace que se jubiló.

R- Hace un año que me jubilé, si el año pasado, después que cumplir los 65 ya había comenzado con los tramites y cuando salieron me jubilé.

P- Y como se ha sentido desde que se jubilo

R- La verdad, me he sentido muy perdido, extraño mucho mi trabajo, aun no puedo acostumbrarme a no levantarme temprano, es como si estuviera de vacaciones sin estarlo, esperando cuando se terminen, aparte de no poder dormir, siento un vacío enorme, no puedo asimilar que soy jubilado, me está costando mucho, los primeros meses me daba una vuelta por la sucursal, siempre con

alguna excusa, pero cuando las excusas se me terminaron, ya deje de pasar, aparte mis compañeros ,me preguntaban que hacía ahí, y es como que me empecé a sentir fuera de lugar, no sé si me explico.

P-Pudo pensar en buscar algún tipo de ayuda para sobrellevar este momento.

R-Si, en realidad volví al psicólogo que había ido cuando fallecieron mis padres, y él me derivó a otro y comencé a hacer terapia, ahí voy, ahora me sugirió que hiciera una interconsulta con un psiquiatra y un neurólogo.

P- Y un neurólogo porque, entiendo la sugerencia del psiquiatra, pero que otras cosas le han sucedido para tener que consultar a un neurólogo.

R-Tengo muchos olvidos, pierdo las cosas, ando distraído, por eso mi sobrino pasa todas las veces que puede, y me llama por teléfono, yo creo que me encontré solo completamente solo en mi casa, y me perdí, no sé, si yo ya vivía solo, pero estaba activo, no tenía problemas, y ahora se me pasan los días, nunca sé qué día es, es como que no puedo planificar nada, yo creo que es distracción, pero una consulta no viene mal.

P-No desde ya. De que fallecieron sus padres

R-Mi mama tenía problemas cardiacos, y mi papa Alzheimer.

P-Bueno siempre es bueno controlarse, ver los antecedentes familiares, y sobre todo no dejarse estar, es evidente que su trabajo ocupaba un lugar relevante o importante en su vida

R- Y si imagínese los años que he trabajado, aparte las horas que le dedicaba, ahora no sé muy bien qué hacer con esas horas.

P- ¿Cuánto tiempo trabajo en el banco, y cuál era su última actividad?

R- En el banco, con todos los cambios de dueño y eso, más o menos 25 años, antes trabajé 15 años en un comercio, que ya no existe más, dos años en una mueblería, era ayudante, eso fue cuando apenas comencé a trabajar.

P- Y en estos 25 años, en que lugares del banco estuvo

R- Primero fui auxiliar administrativo, y después ya me pasaron a las cajas y ahí me quedé hasta que me jubilé.

P- Entonces estaba en contacto directo con los clientes.

R- Si con los clientes, con mis queridos los jubilados, con el que venían al banco, siempre estaba lleno de gente.

P- En la pandemia, se quedó en su casa.

R- Sí, si no iba a trabajar, fue duro ese año. Pero no teníamos mucho por hacer. Y por la edad, no nos permitían ir a trabajar, yo no veía la hora en que se terminara.

P- Y después pudo volver por un tiempo más.

R- Si yo quería volver lo antes posible, yo si bien ya pasé los 60, no tengo ninguna enfermedad, y quería volver para cumplir la edad de jubilación, no me quería ir antes.

P- ¿Y por qué quería volver lo antes posible?

R- Porque extrañaba mi trabajo, la gente, imagínese, un hombre solo, no tengo mucho por hacer, así que mi trabajo lo era todo, ocupaba mi día, y ya cuando volvía hacia mandados y ya el día se hacía más corto.

P- Tenia ya la cantidad de aportes suficientes, para optar por las opciones que ofrecía el banco.

R- Si, pero para que, para quedarme en mi casa como ahora. La verdad nunca imagine que iba a tener tanto tiempo para nada.

P- Bueno recién ha pasado poco tiempo, pero seguramente hay cosas que puede hacer en este tiempo libre.

R- En realidad paso mucho tiempo en mi casa, no salgo, o salgo muy poco, a veces voy a pescar, o al cine, pero no me acostumbro a no trabajar y se pasa el día acá, tomo mate , escucho radio, estoy con los perros, ahora estoy arreglando unas sillas , eso me tiene entretenido, pero después de trabajar tantos años, cuando uno se jubila, cree que va a descansar, no sé yo , yo estaba un poco cansado del banco, aparte ya la gente no va tanto a las cajas como antes, entonces el último año el trabajo era más aburrido, o menos intenso, pero por lo menos veía gente, a mí me gustaba atender a la gente, yo soy una persona muy amable y después de tantos años muchos me buscaban.

P- Y ahora siente esa falta

R- Si eso me falta, charlar con los clientes, después que fallecieron mis padres, imagínese, yo me dedique a ellos, vivíamos los tres juntos, cuando ellos ya no estuvieron, yo seguía yendo a trabajar, si sentía un poco llegar a mi casa y estar solo, pero entre el trabajo y algunas cosas se pasaba el día, ahora el día no se me pasa más.

P- ¿Tiene amigos?

R- Sí, alguno que otro, no los veo seguido, de algunos uno se va distanciando, no sé yo estaba mucho con mis padres, mis hermanas tenían su propia familia, así que yo como vivía con ellos, me dedique a cuidarlos, y ya no salía tanto, de vez en cuando iba a pescar, si con algún amigo, pero no los veo muy seguido.

P- No ha pensado en viajar, ahora que tiene tiempo, y que las obligaciones ya no son las mismas.

R- No me decido, no soy muy viajero, me cuesta armar un viaje solo.

P- Bueno tiene opciones, hay lugares que arman paquetes con excursiones, y también hay centros de jubilados dónde no solo hay actividades, talleres, también organizan viajes, quizás podría tenerlo en cuenta.

R- Me da vergüenza ir a un centro de jubilados, no se aun no me animo, tengo un vecino que va, pero no sé a iría, qué gustaría hacer, ahora cuando me levanto con ganas arreglo cosas de la casa.

P- ¿Por qué dice que le da vergüenza?

R- No sé, ahí va gente más grande, que tiene problemas con la memoria, mi vecino tiene como 80 años, el sí va, pero no sé si hay gente de mi edad, aparte me da vergüenza, me parece que ya cuando uno va a esos lugares es porque no le queda otra.

P- En realidad son lugares donde se generan lindos grupos, pensó en alguna otra actividad, otro trabajo de pocas horas, que le guste hacer

R- Mi sobrino, ese que viene seguido, me ofreció un trabajo en su negocio, para atender el teléfono. Pero no me decido, no sé si quisiera volver a tener obligaciones tan puntuales, me gustaría encontrar algo diferente, si me da vueltas un poco ir a aprender a bailar tango, eso me gusto siempre y nunca fui, tal vez el año que viene, pueda buscar algún lugar.

P- Este año de jubilado, parece le está costando un poco. Ud. me dijo que los días no se le pasan, cuénteme si puede decirme mejor que siente.

R- Creo en realidad que siento angustia, que me pego mal la soledad, no me molesta ser soltero, pero antes estaban mis padres y el trabajo, después ya mis padres se fueron y me quedaba el trabajo, y ahora también eso ya se terminó, no tengo hijos, tengo mi familia, pero cada uno está en la suya, quizás me falte tiempo para acostumbrarme a esta vida. Está bien que con el psicólogo tratamos ese tema y él me dice qué ya todo lo voy a comenzar a ver diferente.

P- Ud. me refirió que siente angustia, es probable que se deba a las cosas que me nombro que ha perdido. Seguramente se ira sintiendo mejor con la terapia y con nuevos proyectos que pueda plantearse.

R- Si, no sé muy bien que me gustaría hacer. Tal vez me apure, tendría que haber pedido un traslado y quedarme en algún lugar del banco un par de años más. Porque Ud. investiga a los jubilados.

P- ¿Qué le sorprende del tema de mi investigación?

R- Mi padre cuando falleció, ya era jubilado, yo nunca lo vi mal, quizás haya sido porque estaba mi madre, y mis hermanas, y yo que vivía con ellos. Quizás yo pensaba que mi jubilación sería para mí algo más reconfortante. No cobro mal, no es eso, para mí es, es la soledad. No se capaz tenía una idea equivocada de la jubilación. Por un lado yo no me siento viejo, pero por el otro ya tenía encima los 65 años, si uno no se jubila, lo jubilan igual, y en definitiva se queda sin nada.

P- Ahora tiene tiempo para disfrutar de otras cosas, solo es encontrarla, y no descuidarse, hacer alguna actividad. Sale a caminar.

R- No, no me gusta mucho, intente salir, pero si no tengo algo concreto que hacer no salgo, hay gente que sale a caminar por gusto así como diversión, solo a caminar, a mí eso no me gusta, o no puedo me aburre.

P- Caminar hace muy bien a la salud, de todas formas uno tiene que buscar actividades que lo hagan sentir cómodo, pruebe con el tango, no lo deje para más adelante. Le molesta decir que es jubilado, si se lo preguntan.

R- Aun me confundo, no lo digo mucho, me cuesta un poco, a veces pienso que tengo que volver a trabajar. Si me preguntan, dudo un poco antes de responder, creo que siento que decir jubilado es decir terminado, como que ya está, que ya todo se terminó. Que cuando uno ya no puede volver a trabajar como antes, no quedan muchas cosas por hacer.

P-Comprendo, es bastante reciente, aunque ya casi va para un año, sería tal vez oportuno conectarse con otros vínculos y sociabilizar un poco más, propóngase esos pequeños cambios.

R-Si, voy a charlar con mis hermanas, o con mi sobrino que me ayude a buscar algo para hacer.

P- Bien es una buena idea, fortalecer esos vínculos más cercanos que son la familia y reencontrarse con otras personas con quien interactuar probablemente le ayuden a no sentir que todo se terminó. Bueno Sr. Ramiro, hasta acá son mis preguntas, desde ya muy agradecida con todas sus respuestas.

R- Gracias a Ud. espero haberle respondido todo bien.

P- Si por supuesto, de cada una de las entrevistas yo no solo aprendo, si no que todo me sirve para mi trabajo final, así que gracias nuevamente por su buena predisposición.

Entrevista N°7

Sr. Rafael

Edad: 65 años

Estado Civil: Casado

Estudios: Secundario Completo

P-Buenas Tardes Sr. Rafael, como ya le había comentado, esta entrevista anónima es para mi trabajo final de la licenciatura en Psicología.

R- Si, ningún problema.

P-Cuénteme cuantos años tiene y su estado civil

R- Bueno yo tengo 65 años, en diciembre cumpla 66 me falta poco, y estoy casado hace...40 años, con Margarita, tenemos dos hijas mujeres, que no viven acá en el país, ellas se fueron cuando terminaron la facultad, son Analistas de sistemas y viven en España ya hace diez años. Así que con mi mujer vivimos los dos solitos.

P-Y Ud. Rafael que estudios tiene.

R- Yo termine el secundario, y ya después no estudie más, hice el servicio militar y cuando volví ya me puse a trabajar, después me case y ya nacieron las nenas.

P- ¿Cuánto tiempo trabajo en el banco?

R-En el banco yo entre a trabajar en el año 2000, así que trabaje 22 años.

P-¿Cuáles eran sus tareas?

R-Siempre fui administrativo, en distintos sectores, pero nunca fui cajero y esas cosas, trabajo de administración, conciliación bancaria, contable, en operaciones.

P-Tenia compañeros con los que compartía su sector

R- Si, había varios, muchos chicos jóvenes, de los viejos quedaron pocos, algunos ya no volvieron después de la pandemia, se jubilaron antes que yo.

P- En la pandemia Ud., por la edad también se quedó en su casa.

R- Si, el primer año si, pero cuando me dejaron volver volví. Otros ya decidieron no volver, y arreglaron con el banco. Así que en mi sector quedamos muy pocos de los de antes.

P-Y se sigue viendo con algunos de sus compañeros.

R- Muy poco, a veces nos cruzamos y charlamos un rato, pero no mucho.

P-¿ Cuánto hace que se jubiló?

R- Yo me jubile a principios de este año. Después que cumplí los 65, ya tenía los años de aporte y ahí me jubilé.

P- Y Ud. deseaba jubilarse

R-Cuando uno ya llega a la edad de jubilarse, no es que lo desee, pero yo ya tenía la edad, y la cantidad de años de aporte, y mi mujer ya me decía que me jubilara, qué para que seguir trabajando más años.

P-Y Ud. estuvo de acuerdo con eso

R- Si, que se yo, comencé los tramites, pensé que iban a tardar más, y bueno ya no me quedaba otra, y ahora ya está, estoy jubilado.

P-Disculpe, pero noto siento desagrado cuando se expresa, cuénteme como se ha sentido en estos meses.

R-La verdad, estoy muy arrepentido, yo soy joven, no tengo problemas de salud, podría haber trabajado un tiempo más, para estar todo el día en mi casa, haciendo mandados, y durmiendo la siesta, no hago otra cosa, estoy acá en mi casa, parece que estorbo todo el tiempo.

P- ¿Por qué piensa así?

R-Y porque mi señora, hace mil cosas, hace las cosas de la casa, antes al mediodía ella no cocinaba, y ahora tampoco, entonces al mediodía cocino yo, pero ella tiene sus actividades, y las sigue haciendo.

P-Su señora nunca trabajo fuera de su hogar.

R-No ella siempre fue ama de casa, pero siempre está haciendo algún curso, va a inglés, hace gimnasia, tiene su grupo de amigas y los jueves va a coro.

P-Y Ud. no realiza ninguna actividad

R-No, a mí no me gusta, la gimnasia, estudiar algo a esta edad, ya no creo, para que, siempre trabaje, y ella se ocupa de la casa y de las nenas, yo estaba más libre los fines de semana, pero ella siempre se ocupó de todo, y ahora me manda a hacer mandados, yo voy no tengo problemas, si tengo todo el tiempo, pero ya le digo me tengo que andar corriendo, cuando no está limpiando acá, está limpiando allá, y bueno me voy al patio, tomo mate, leo el diario, esas cosas hago.

P-Sería interesante que pudiera encontrar algo Ud. también para hacer, algo que le guste.

R- Si, no sé, yo no soy de mucho salir, no sé, pero si así van a ser todos los días, yo voy a enloquecer. Hace pocos meses que me jubile, pero la verdad no se para que, que se supone que haga ahora.

P-Bueno eso es algo que Ud. tiene que descubrir, es joven. Tiene amigos

R- Si algún que otro conocido, tenemos un par de matrimonios amigos, a veces cenamos juntos.

P-Tal vez pueda iniciar con ellos alguna actividad, ya que es un grupo que conoce, también hay lugares donde se reúnen los jubilados que quizás le pueda interesar.

R-Tendría que pensarlo, aun no sé, que voy a hacer, fíjese ya estamos cerca de fin de año, y se me han pasado todos estos meses haciendo nada, ahora estamos viendo de arreglar un poco la casa, las chicas vienen para las fiestas, así que bueno tal vez me ponga con eso, y vio después ya viene el verano y hace calor, así que capaz que para el año que viene encuentro algo.

P-Si, hay personas que están bien así, y se amigan con el tiempo libre que tienen, pero como Ud., ha expresado que no sabe muy bien que hacer ahora como jubilado, un pasatiempo que encuentre puede hacerlo sentir mejor y no como Ud., me dijo un estorbo. Hay algún otro cambio que Ud., haya notado en su estado de ánimo.

R-En realidad hay momentos en que me siento inútil, mi mujer va y viene, ella está activa todo el tiempo, es un poco más joven que yo, siempre encuentra cosas por hacer, me dice búscate algo para hacer, y yo no sé qué hacer, recién ahora que me cocino, encuentro las cosas de la cocina, antes no sabía ni donde estaban las ollas. Lo que si hago ahora es dormir la siesta, capaz es de aburrimiento que me voy a dormir, así el día se acorta un poco, se siente el vacío del trabajo, otra cosa ahora no me doy cuenta.

P-Como Ud. dijo es joven y está bien de salud, tiene que ver la forma de encontrar el sentido a esta nueva realidad, ahora como jubilado.

R- (hace una mueca)

P-Le molesta que le diga que es jubilado.

R-No, en realidad soy jubilado, es como Ud. dice mi nueva realidad.

P-Si, hace muy poco que lo es, es razonable que aún no se pueda autodefinir como tal, de todas formas eso no significa otra cosa que haber cumplido con su ciclo laboral, la vida continua y por eso es fundamental que planifique, que tenga proyectos nuevos.

R- Si comprendo, tal vez ahora cuando vengan las chicas, esta va a ser la primera vez que vengan y yo voy a tener todo el tiempo para estar con ellas, ahí me sienta un poco mejor.

P-Seguramente desde ya, pero no deje de pensar en Ud. Bueno Rafael, espero no haberlo incomodado con mis preguntas, ha sido muy amable al responderlas, ya le había contado yo que estas entrevistas son anónimas, y todas sus respuestas me son de gran ayuda para mi trabajo, desde ya muchas gracias.

R-Gracias a Ud. Me gusto la entrevista y si me sentí cómodo, aparte hoy ya hice algo distinto, esto de charlar con Ud. me hizo muy bien.

P-Bueno me alegro, y nuevamente Gracias.

Entrevista N°8

Sr. Rogelio

Edad:70

Estado Civil: Divorciado

Estudios: Universitarios Contador

P-Buenas Tardes Sr. Rogelio, como ya habíamos hablado, voy a realizarle una entrevista anónima para mi trabajo de investigación, desde ya muchas gracias. Cuénteme un poquito de Ud. su estado civil. Sus estudios y que edad tiene.

R-Buenas Tardes, bueno tengo 70 años, soy divorciado, ahora estoy en pareja, pero no convivimos, tengo un hijo varón de mi matrimonio anterior, que está casado, y tiene una niña, así que soy abuelo, tengo una nietita de 10 años, un sol.

P-Así que Ud. vive solo, y que estudios tiene.

R-Si, así es desde que me divorcie, me mude a un departamento, mi mujer se quedó con la casa, y vivo solo ya hace 10 años más o menos. Ud. me pregunta por mis estudios. Soy Contador.

P-¿Cuántos años trabajo en el Banco?

R-En el Banco trabaje durante 25 años, como se dice normalmente las bodas de plata. Y si uno se casa con el Banco, en este caso. Bueno mi caso.

P-¿Por qué dice que se casa con el Banco?

R-Porque ese es mi caso, yo desde que firme el primer contrato laboral, me case, me dedique al banco.

P-En qué lugar se desempeñaba,

R-Yo era Gerente de Recursos Materiales

P-Me puede ampliar un poco en qué consistía específicamente.

R- Si, yo me encargaba de todas las compras de insumos que realizaba el Banco. Cada oficina o sector hace un requerimiento, y pide que se necesita, entonces, se realizan compras a proveedores de esos insumos, para abastecer a las sucursales y a casa central, hay operaciones que son las más habituales, como compras de librería y esas cosas, pero cuando hay que cambiar terminales, o bien otros tipos de mobiliarios, se requiere de otros procesos, pedir presupuestos, cotejarlos, establecer, formas de

pago, y eso demanda un continuo trato con proveedores, es como un jefe de compras, para hacérselo más sencillo, aunque yo tenía mis propios jefes de compra, así que uno continuamente está en relacion , con otros empresarios de otros rubros, y eso demanda tiempo.

P- Y su trabajo lo realizaba desde su oficina, o le demandaba viajar a esas empresas con las que se relacionaba.

R-Y eso dependía mucho de lo que hubiera que comprar, hay empresas que son habituales al Banco, pero siempre hay que estar al corriente de las novedades, y no solo de los presupuestos, uno tiene que controlar costos, beneficios siempre.

P-¿Cuánto hace que se jubiló?

R-El año pasado me jubilé, apenas cumplí los 70, ya tenían los años suficientes de aporte y la edad por supuesto ya la había superado.

P-Planifico entonces su retiro.

R-Mas o menos, yo ya había arreglado trabajar hasta los 70,pero siempre con la esperanza de tal vez seguir un poco más, pero el año pasado a principio de año , el stress decidió por mí, tuve un episodio de presión alta, y ahí tuve que realizarme todos los controles médicos, ahora como sin sal y estoy medicado, los médicos me explicaron que era muy probable que fuera por el ritmo de trabajo, y como ya le dije yo vivo solo, y mucho no me cuidaba en las comidas, y hacia bastante desarreglos y el cuerpo me paso factura, así que después de eso, creo que ahí no me quedaron dudas, y me tuve que jubilar. No estoy mal, ahora estoy controlado, pero si me siento inquieto todo el tiempo.

P-A qué se refiere con inquieto.

R-A que a pesar del susto que me lleve, sigo como acelerado, y no me puedo habituar a no correr, es como que todo lo hago en ritmo modo trabajo, entonces lo que tengo que hacer se me termina rápido.

P- Y que cosas son las que realiza diariamente.

R- A la mañana voy a nadar, después ya siempre tengo que hacer algún trámite, a veces mi hijo, mejor dicho mi nuera, me pide que lleve la nena a algún lugar, ahora que tengo que comer mejor intento cocinarme, al principio pedía viandas, pero bueno ahora descubrí la cocina, y después ya está después no hago mucho más.

P- Ud., me dijo que esta en pareja pero que no conviven, sale con su pareja.

R-Si los fines de semana, ella no es de acá, así que viene los viernes o yo viajo los viernes, y si salimos, ella durante la semana trabaja, así que prácticamente en la semana estoy solo.

P- Y tiene grupos de amigos, con los que reunirse.

R- Si, si tengo con ellos nos reunimos, no tan seguido, pero sí.

P- Y ese ritmo laboral tan intenso que tenía, a pesar de su problema de salud, que lo hizo detener un poco, lo extraña.

R-Si por supuesto, desde ya , la actividad y mi ritmo laboral me demandaban mucho tiempo, aparte uno siempre está comunicándose con gente, y cuando no viajando, eso se extraña muchísimo, yo nunca ejercí como contador independiente, pero a veces no se tengo ganas de comenzar algo por mi cuenta, mi hijo me dice que descanse, que disfrute la vida, pero yo no sé disfrutar la vida si no es trabajando, ese fue el gran problema en mi matrimonio anterior, el trabajo, por eso yo le decía que me había casado con el trabajo.

P- Y ahora también se divorció de él. Lo siente así.

R-Si pudiese decirse que sí, sin conflictos de por medio, pero si algo así como un divorcio.

P-¿ Qué siente que perdió?

R-(piensa) no le quiero decir que status, porque si bien yo era Gerente, eso es un puesto, yo soy contador, perdí relaciones, las laborales que da el trabajo, no se perdí, el trabajo para mí era un motor de energía, por eso yo le digo que es como que aún estoy acelerado, pero que a la vez no se para que me acelero, se entiende, es como que tengo sensaciones encontradas, por un lado me levanto pensando hacer mil cosas, y por el otro me quedo dando vueltas sin rumbo, yo nunca fui así, siempre estaba muy seguro, imagínese, tomando decisiones, teniendo todo bajo mi control, y ahora no se es un momento de mucha incertidumbre, cuando me planteo volver a trabajar, me digo para que, entonces ahí quiero parar un poco, pero también es como que muchos proyectos a futuro no tengo, y necesito hacer algo, eso me inquieta, yo soy un hombre muy activo, esto es como unas eternas vacaciones, y no se puede estar de vacaciones todo el tiempo, por eso cuando mi hijo o mi nuera me dicen que disfrute, no sé , está bien uno puede hacer un viajecito, ir al cine o a cenar de vez en cuando, pero eso no lo hace todos los días.

P-Aun no hace un año que se jubiló, estará en un proceso de adaptación, de todas formas una persona tan activa como Ud. manifiesta, aparte de disfrutar y cuidar su salud, no sería tan desacertado encontrar una actividad rentable o no relacionada con su profesión. Ya que es un terreno donde Ud. Sé siente cómodo.

R-Si probablemente sea como Ud. dice, es tiempo lo que falta para adaptarme, y volviendo a la analogía del divorcio, a mí me llevo tiempo acostumbrarme a estar ocupándome de todas mis cosas, si bien estaba todo el día trabajando, ahora será algo así, adaptarme al tiempo que me sobra y buscar algo que llene ese vacío.

P-Las pérdidas que uno transita, son a veces experimentadas como duelo, y para sobrellevarlo hay que atravesar etapas, de todas formas uno tiene que estar atento a no quedarse en una de ellas. Aparte de su hijo, su nuera y nieta, cuenta con otra familia cercana.

R- No, mis padres ya fallecieron, y yo soy hijo único, no tengo otra familia que frecuente, en las fiestas cuando nos reunimos somos muy pocos, es siempre con la familia de mi nuera, pero no son personas que tampoco por lo menos yo esté en contacto.

P-Aparenta ser un hombre en cierta forma solitario, sociable, pero que no posee digamos una red de contención o afectos o vínculos más allá de los que me ha nombrado. Pensó en este tiempo tal vez pertenecer a algún grupo, que despierte su interés.

R- Si, no, en realidad no, es cierto cuando voy a nadar voy solo, y después el resto de las cosas las hago solo, no se eso de estar en otros grupos, no se.

P- Tal vez no ser parte de un grupo, tal vez liderar algún grupo, ser un referente en algún área que domine.

R-la falta de trabajo ha sido muy significativa en mi vida, Cuesta llenar ese espacio, uno debería prepararse mejor para este momento, cree o yo por lo menos no me imaginaba que se sentía estar jubilado, uno dice me jubilo y ya, pero no es tan sencillo, no se otros casos, pero en mi este tiempo no ha sido nada fácil. Uno dedica tantos años, piensa en el retiro, pero en realidad creo que lo piensa como algo pasajero y no para el tiempo que le queda de vida, yo tengo 70 años, imagínese, si vivo 20 años más, es casi la misma cantidad que trabaje en el banco, y aparte uno no quiere volverse una carga para los hijos, así que si es algo de lo que también se tiene que ocupar mientras pueda.

P-Así es, es una etapa inevitable y en algunos casos no es tan bien recibida. Bueno Sr. Rogelio, hasta acá han sido mis preguntas, espero haya sido de su agrado, a mí me ha resultado muy interesante, desde ya muchas gracias.

R-No por favor no me agradezca, espero termine pronto su trabajo, la felicito por ser tan respetuosa con las preguntas. Éxitos con sus estudios.

P-Gracias

Entrevista N°9

Sr. Rolando

Edad:66 años

Estado Civil: Casado

Estudios: Secundarios Completos

P- Buenas tardes Sr, Rolando, gracias por recibirme.

R- Buenas Tardes

P- Bien vamos a comenzar con algunas preguntas, son sencillas, anónimas, cuénteme un poquito con quien vive en la actualidad y como se compone su familia.

R-Bien, yo vivo con mi Sra. Elsa, tenemos dos hijas, una ya está casada, y la otra aún vive con nosotros, ella tiene unos problemitas de salud, tenemos una nieta chiquita de dos añitos. Y bueno esa es mi familia, vivimos los tres solitos acá.

P-¿Cuántos años tiene Ud. Rolando?

R-Tengo 66 años

P-¿Qué tipo de estudios tiene?

R-Tengo terminado el secundario completo, después quise ir a la facultad pero era medio complicado en mi época, así que digamos que solo el secundario.

P-Y en el banco en qué lugar se desempeñaba

R- Yo era cajero, aunque ya quedan pocos, muchos ya se manejan todo por home banking, así que cada vez va menos gente a la sucursal, en realidad esa es la idea, así que los cajeros somos bichos en peligro de extinción.

P-¿Cuánto tiempo trabajo en el Banco como cajero?

R-En este banco, 20 años, hasta que me jubile

P-¿Cuánto hace que se Jubiló?

R- El año pasado, si en mayo por ahí ya me jubilé, ya tenía todos los años de aporte y ya después de la pandemia las cosas no fueron como antes, como yo le decía, la gente ya no viene tanto a la sucursal, y cuando uno llega a la edad, hay que dejarles el lugar a los otros, vio así es la ley de la vida.

P-Así es, y Ud. tenía ganas de jubilarse

R-No mucho, pero bueno uno ya llega a una edad, que no le queda otra, que tiene que pensar, que ya el tiempo de trabajar se terminó, y bueno ya hay que quedarse en las casas, aparte como yo le contaba, tenemos una hija con problemas de salud, y mi mujer siempre se ocupó de ella, y bueno ahora estoy yo, así que la puedo ayudar un poco más.

P-¿ Cómo se sentía en su trabajo?

R-Bien, bien, a mí me gustaba ser cajero, imagínese después de tantos años, aparte uno conoce a todo el mundo, así que siempre encuentra algún conocido, la sucursal donde yo estaba es bastante tranquila, así que yo estaba cómodo ahí.

P- Y ahora se siente cómodo estando en su casa

R- Y.... no es lo mismo, uno cuando se va al trabajo no sabe lo que pasa en la casa, mi mujer se hace cargo de todo, y ahora que estamos los tres, es como más complicado.

P- A qué se refiere con complicado

R- Y en los horarios, la casa es medio chica, mis hijas tiene sus cosas, a veces nos traen a mi nietita, viene la otra hija a almorzar, ella trabaja, y pasa y su madre ya le tiene algo preparado, y yo no estaba acostumbrado a todo ese bullicio a todo ese movimiento, aparte imagínese, estar con 4 mujeres, que hablan de sus cosas y yo no entiendo y ni me meto, por eso le digo que se me hace complicado.

P- Comprendo, y que cosas le gusta hacer

R- Pescar, pescar, para mí irme a pescar es desconectarme del mundo, así que cuando puedo me voy, no como antes cuando uno era más joven, pero bueno ese es mi cable atierra como se dice.

P- Y qué otras cosas extrañas de su trabajo

R- Lo que más extraño es salir de mi casa, yo me iba caminando y volvía caminado, trabajaba tranquilo, veía a los clientes, se charlaba un poco de cualquier cosa, y ya uno cuando volvía encontraba todo en orden

P Y ahora

R- Ahora ya le digo no es que sea un desorden sería muy injusto con mi mujer, pero entre las cosas de mi hija y las cosas que hay que hacer de la casa, yo ayudo en lo que puedo, pero me canso que me manden de un lado para otro.

P-Disculpe que le pregunte, que tiene su hija

R-Mi hija es epiléptica, esta medicada, pero no se la puede dejar mucho tiempo sola, mi mujer siempre la cuido como una nena, y hay que estar encima de ella para muchas cosas.

P-Y Ud. ¿Cómo se ha sentido en relacion a su salud?

R-Bien, bien lo normal para la edad, pastilla para el estómago, para la presión y para el corazón, estamos bien controlados, andamos bien.

P- Ud. me conto que le gusta pescar, y que antes iba y venía al trabajo caminando, ahora sale a caminar

R-No, poco, no salgo más que para lo necesario.

P- Tiene grupos de amigos, con los que pueda compartir un asado, o un café

R-Si, no muchos, algunos que otros, a veces nos reunimos

P-Al parecer no está muy cómodo con estar jubilado

R- Y ya está, uno se tiene que acostumbrar, a ser jubilado, no queda otra, y menos en estos tiempos, ya no hay muchos trabajos que tomen jubilados, si uno quisiera volver a trabajar, cuando te llega la hora te llega.

P-Si en cuanto a lo laboral, pero hay otras cosas que puede realizar para estar bien en esta nueva etapa.

R- Si, no se ya veremos.

P-Comprendo está en tiempo de adaptación. Bien estas son todas las preguntas que le quería realizar. Gracias Sr, Rolado, salude a su Sra. Gracias

R-Gracias a Ud. cualquier cosa me avisa y me pregunta. Gracias serán dados.