

Trabajo Fin de Grado

Percepción de la jubilación en personas de la tercera edad

Perception of retirement by elderly people

Autor/a

Amanda Gil Miguel

Director/a

Jesús Úrbez García

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo Social

2018/2019

RESUMEN

A continuación el lector podrá encontrar un estudio realizado por un estudiante de Trabajo Social en su Trabajo Fin de Grado. El tema principal a investigar es la percepción de la jubilación en la actualidad. Para ello se han realizado encuestas a las personas que mejor nos pueden hablar sobre este tema, los jubilados. Tras realizar las encuestas y analizarlas, el lector encontrará una serie de aportaciones desde el ámbito de trabajo social para minimizar conflictos derivados de la jubilación. Por último se mostrarán las diferentes conclusiones a las que ha llegado el estudiante una vez finalizado el estudio.

Palabras clave: Jubilación, percepción, encuestas, análisis, conflictos, trabajo social.

ABSTRACT

Next, the reader will be able to find a study carried out by a student of Social Work in his Final Degree Project. The main topic to investigate is the perception of retirement at present. To this end, surveys have been made of the people who can talk best to us about this issue, retired people. After make the surveys and analysis, the reader will be able to find some contributions from the field of Social Work to reduce conflicts derivate from retirement. Finally, I will be showed the different conclusions that the student has found at the end of the study.

Key words: Retirement, perception, survey, analysis, conflict, social work.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	6
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1 ¿Qué significa “jubilación”?.....	7
3.2 Tipos de jubilación	8
3.3 Requisitos para poder jubilarse en España	9
3.4 Importe de la pensión pública contributiva	10
3.5 ¿Cómo afecta en los diferentes ámbitos sociales?	11
4. METODOLOGÍA	13
4.1 Método utilizado.....	13
4.2 Universo, Población y Muestra de la investigación	14
4.3 Técnica de recogida de datos	14
4.4 Focos a analizar	16
5. ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS	17
6. RESULTADO DE LOS DATOS OBTENIDOS	20
7. JUBILACIÓN Y TRABAJO SOCIAL.....	22
8. CONCLUSIÓN.....	25
9. BIBLIOGRAFÍA.....	27
10. ANEXOS.....	29
Anexo 1	29
Anexo 2	30
Anexo 3	32
Anexo 4	34

1. INTRODUCCIÓN

El tema elegido para la elaboración de este Trabajo Fin de Grado se trata de “percepción de la jubilación en personas de la tercera edad”. Esto es que durante este trabajo se quiere analizar la percepción que tienen algunas personas ya jubiladas respecto a la jubilación de hoy en día puesto que es un tema muy comentado en los últimos tiempos por diferentes motivos, uno de ellos es la precaria pensión de jubilación que reciben en algunos casos y que más adelante explicaré.

La hipótesis sobre la que se va a desarrollar este trabajo es la siguiente: ¿Cuál es la opinión, sensaciones y experiencia de la población mayor de 65 años respecto a la jubilación?

Para encontrar respuestas a esta hipótesis, se va a realizar durante este trabajo diferentes encuestas a diez personas con la edad de jubilación alcanzada, con la idea de que cuenten su experiencia y sensaciones respecto a su nuevo ciclo vital. De la misma manera se va a intentar hacer una aproximación como futura trabajadora social para resolver algunos de los conflictos surgidos a partir de la jubilación.

Al comienzo de este trabajo he querido explicar en qué consiste el concepto de “jubilación”, los diferentes tipos que existen aparte de la jubilación ordinaria, los requisitos mínimos que deben cumplir las personas que quieran jubilarse. También he querido explicar cómo se cobra y cuál sería el importe de la pensión pública contributiva dependiendo del caso de cada persona, y cómo afecta en los diferentes ámbitos sociales.

A continuación se exponen los tres tipos de encuestas, el número de personas encuestadas y las características de las mismas. Esto se trata de diez individuos equilibrados entre cinco mujeres y cinco hombres, los cuales comprenden las edades de entre 65 y 80 años de edad. Cabe destacar que todas las personas participantes son jubilados, de diferentes municipios y no se conocen entre sí para evitar que las respuestas obtenidas sean distorsionadas o confusas.

Respecto a las encuestas, se explica en qué consiste cada una, cuál es su propósito y se adjunta en anexos un modelo de cada una de ellas. El fin de estas encuestas es intentar responder a la hipótesis inicial con la ayuda de la participación de personas de la tercera edad.

Tras realizar estas encuestas, el lector podrá encontrar un apartado en el que se detalla el análisis de los datos obtenidos y posteriormente el resultado de los mismos, sabiendo así la opinión, sensaciones y las experiencias de todos los participantes, señalando puntos en común y puntos que los diferencia entre los diez. Es importante señalar que estas diez personas no representan a toda la población jubilada pero sí son una muestra representativa de los mismos ya que a partir de sus respuestas se puede realizar un breve estudio.

Por último tras saber los datos obtenidos, se recopilan los problemas y conflictos que genera la jubilación en estas personas, y se intenta proponer diferentes soluciones como trabajadora social para resolver las peticiones de éstas personas haciendo de su jubilación una etapa vital tranquila y feliz.

2. OBJETIVOS

Un punto imprescindible en todo trabajo que requiera una investigación y/o un estudio es el referente a los diversos objetivos que se desean alcanzar en relación al tema central así como el contexto u otros aspectos importantes.

En este trabajo, se presenta como objetivo general, realizar un estudio sobre la percepción de la jubilación con la ayuda de participantes jubilados

Para desarrollar este objetivo general, se establecen los siguientes objetivos específicos:

- Averiguar si las personas ya jubiladas perciben la jubilación como algo negativo o como una oportunidad de mejora personal en su nuevo ciclo vital.
- Comprobar si las personas participantes tienen algún tipo de rechazo hacia la etapa de jubilación
- Recabar información acerca de los diferentes conflictos y/o problemas encontrados tras realizar las diferentes encuestas a las personas de tercera edad participantes.
- Aportar soluciones desde el ámbito de trabajo social para intentar minimizar diferentes problemas y conflictos surgidos a partir de la jubilación.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 ¿Qué significa “jubilación”?

El tema principal sobre el que se va a tratar en este trabajo es la jubilación; pero para hablar sobre este término primero se debe explicar qué es y en qué consiste.

Según Pérez Porto, Julián, & Gardey, Ana (2012) la palabra jubilación viene del latín *jubilatio* y hace referencia al resultado de jubilarse (dejar de trabajar por razones de edad, accediendo a una pensión). Este concepto también permite nombrar al pago que una persona recibe cuando se jubila.

Este estado social determina que una persona ya no se encuentra física o mentalmente capacitada para continuar realizando el trabajo que hasta entonces hacía. (Pérez Porto & Gardey, 2012)

Cabe destacar que la jubilación no deja de ser un procedimiento administrativo a través del cual una persona cesa su actividad laboral y se convierte en un sujeto pasivo. Para llegar a esta situación la persona debe alcanzar una cierta edad mínima establecida por ley que actualmente se establece alrededor de los 65 años (Pérez Porto & Gardey, 2012); más adelante se explicará esto más detalladamente.

Según la RAE (2019), se trataría de la “acción y efecto de jubilar o jubilarse”. Aparece una segunda definición que dice así: “pensión que recibe quien se ha jubilado”, pero ¿qué es jubilarse? Este mismo diccionario de la lengua española dice que se trata de “disponer que, por razón de vejez, largos servicios o imposibilidad, y generalmente con derecho a pensión, cese un funcionario civil en el ejercicio de su carrera o destino”.

Para Mendizábal (1993) la jubilación debe ser “un tiempo para vivir” aunque para unos es la ocasión de gozar de todo lo bueno que tiene la vida y para otros es el tiempo del aburrimiento sin saber qué hacer con todo el tiempo libre del que disponen. “Dar contenido a ese tiempo libre consistirá en vivirlo de forma creativa, de manera que facilite la autorrealización personal, favorezca la salud y propicie la participación en la dinámica social. Por ello la ocupación del tiempo es uno de los temas principales en los cursos de preparación a la jubilación.” (Mendizábal, 1993)

La mayoría de personas que están a punto de jubilarse o recién jubiladas esperan de este cambio tranquilidad y seguridad. Algunos de ellos tienen dudas respecto a cuánto van a cobrar cuando se jubilen, cuántos años deben cotizar para la jubilación, o cómo se pueden jubilar anticipadamente. (Trueba, 2017)

3.2 Tipos de jubilación

Existen diferentes tipos de jubilación dependiendo de la edad de acceso, de los requisitos que reúne el trabajador en el momento de acceder a la jubilación... (Tipos de jubilación, 2017)

Dependiendo del periodo de cotización la jubilación puede ser contributiva o no contributiva. La principal diferencia entre estas dos modalidades es que las pensiones Contributivas se conceden en base a la edad y los años cotizados por el trabajador y las No Contributivas se conceden a personas que no han cotizado los años mínimos estipulados por ley y que se encuentran en situación de necesidad. (Fernández, 2015)

Además la jubilación puede ser ordinaria o extraordinaria; se entiende por ordinaria cuando la persona cesa de sus labores al alcanzar la edad estipulada por la ley. (Tipos de jubilación, 2017). La edad de jubilación ordinaria en nuestro país a día de hoy asciende a 65 años y 8 meses junto con 22 años cotizados.

Por otro lado jubilación extraordinaria es el momento en el que bruscamente se debe prescindir del trabajo por cuestiones de causa mayor, accidentes, discapacidad, etc. (Pérez Porto & Gardey, 2012)

La jubilación anticipada sucede cuando una persona se ve en la obligación de jubilarse por causas de tipo médicas, abandonando el mundo laboral antes de la edad establecida por la ley para la jubilación. (Pérez Porto & Gardey, 2012).

Para poder jubilarse anticipadamente debe haberse cotizado un mínimo de 30 años a la Seguridad Social. Existen varias modalidades; algunos colectivos con discapacidad o con profesiones consideradas peligrosas pueden acceder a la jubilación anticipada con ciertas condiciones especiales. (Trueba, 2017)

Algunas de estas modalidades son:

- Jubilación anticipada involuntaria. Requiere de un cese involuntario por causas de reestructuración empresarial y es necesario tener al menos 33 años de cotización. (Tipos de jubilación, 2017)
- Jubilación anticipada voluntaria. Exige encontrarse en situación de alta en la Seguridad Social. En esta modalidad una persona puede jubilarse con 63 años pero se necesitan 35 de cotización. (Tipos de jubilación, 2017)
- Jubilación anticipada forzosa. Se produce por causas ajenas al trabajador y pueden acceder a ella a partir de los 61 años. (Trueba, 2017)
- Jubilación anticipada por incapacidad. El trabajador que sufre una incapacidad permanente total, absoluta o gran invalidez, antes de cumplir la edad de jubilación sufre una incapacidad de alguno de los grados citados. (Clases de jubilación, 2018)

Cabe destacar que en cualquiera de estos casos, adelantar la jubilación supone una penalización en la cuantía de la pensión. (Trueba, 2017)

Por otro lado la jubilación parcial es un tipo de jubilación en la que los involucrados reducen su jornada laboral y su pensión es porcentual al salario que continúa recibiendo por su trabajo parcial. En el momento en que la persona alcanza la edad para jubilarse accede a la jubilación ordinaria. (Tipos de jubilación, 2017)

Jubilación flexible. Posibilidad que tiene una persona ya jubilada de volver al mercado laboral con un contrato a tiempo parcial. La cuantía que recibe será proporcional a la jornada que realice (Tipos de jubilación, 2017)

Jubilación activa. Este tipo de jubilación permite compatibilizar el 50% de la pensión con un trabajo a tiempo parcial o completo. Para poder acogerse a esta modalidad es necesario haber accedido a la jubilación en edad ordinaria estipulada por ley. (Tipos de jubilación, 2017)

Jubilación diferida. Aquella que se produce en una edad posterior a la edad ordinaria establecida por ley. Este tipo de jubilación intenta favorecer la continuidad de la vida laboral y está incentivada en forma de incremento de la pensión. Este incremento oscila entre un 2% y un 4% adicional por cada año completo cotizado tras la edad ordinaria. (Tipos de jubilación, 2017)

El concepto de prejubilación tiene tendencia a confundirse con jubilación anticipada pero implica diferentes cosas. Alguien prejubilado se trata de una persona que ha llegado a un acuerdo con la empresa en la que trabaja. En dicho acuerdo la empresa se compromete a pagar un determinado porcentaje del sueldo normal en materia de indemnización y a su vez dialoga con la Seguridad Social para conseguir una jubilación relativa a partir del momento del cese del trabajo. (Pérez Porto & Gardey, 2012). Según Trueba (2017), este tipo de jubilación se puede acceder a partir de los 61 años.

3.3 Requisitos para poder jubilarse en España

Para tener la posibilidad de jubilarse en España y poder cobrar una pensión pública contributiva los candidatos deben cumplir una serie de condiciones fundamentales:

En primer lugar, se debe estar afiliado en la Seguridad Social. “La ley dice que también serán beneficiarios los trabajadores afiliados que, en la fecha del hecho causante, no estén en alta o en situación asimilada al alta, siempre que reúnan los requisitos de edad y cotización establecidos” (Blázquez Agudo, 2019)

El segundo requisito es la edad mínima que actualmente se encuentra en régimen transitorio desde el 1 de enero de 2013 y se espera que se establezca en los 67 años en 2027. Éste régimen parte de los 65 años y va retrasando la jubilación un mes por año de

2013 a 2018 y dos meses por año de 2018 a 2027, hasta alcanzar los 67 años. Este tipo de jubilación se entiende como jubilación ordinaria. (Blázquez Agudo, 2019)

El envejecimiento poblacional que tenemos en nuestra sociedad actualmente ha hecho que se planteen nuevos retos en la mayoría de economías avanzadas. Estos retos se traducen en el retraso progresivo en la edad de jubilación como he explicado anteriormente partiendo de los 65 años hasta llegar a los 67 años. (Trueba, 2017)

El siguiente requisito se trata del periodo de cotización, el cual está establecido en 15 años o 5.475 días cotizados para poder tener derecho a una pensión pública contributiva mínima. Esto es tanto para los trabajadores que están dados de alta como los que estén de baja en la seguridad social siempre y cuando cumpla los anteriores años o días cotizados. (Blázquez Agudo, 2019)

Con respecto a los años de cotización, dado que desde el año 2013 la edad de jubilación ha ido aumentando paulatinamente año tras año hasta llegar a los 67 años en 2027, para tener acceso al cobro del 100% de la pensión hay que haber cotizado más de 35 años, cifra que aumentará hasta los 38 años y medio en 2027. (Blázquez Agudo, 2019)

Además es necesario haber cotizado mínimo dos años entre los 15 años anteriores al momento de generarse el derecho a jubilarse o anteriores a la fecha en la que terminó la obligación de cotizar, para trabajadores en alta. De lo contrario pierde el derecho a su pensión contributiva. (Blázquez Agudo, 2019)

El último requisito que debe haberse producido es lo que la ley llama “el hecho causante”. Este hecho causante puede producirse en tres modalidades:

La primera modalidad sería el día en el que un trabajador está en alta en la Seguridad Social y llega el cese en su actividad laboral. La segunda modalidad sería el día de presentación de solicitud en situaciones asimiladas a la de alta con dos excepciones: “en caso de excedencia forzosa, el día del cese en el cargo que dio origen a la asimilación; y en caso de traslado fuera del territorio nacional, el día del cese en el trabajo por cuenta ajena”. Y por último el día de presentación de solicitud en situaciones de No alta. (Blázquez Agudo, 2019)

3.4 Importe de la pensión pública contributiva

El hecho de dejar de trabajar hace que el individuo deje de recibir ingresos, por ello el Estado facilita una renta a la persona jubilada para que éste pueda mantenerse; también llamada pensión. Esta paga se mantiene hasta la muerte de la persona y es un derecho establecido y reglado por la Seguridad Social. (Pérez Porto & Gardey, 2012)

Para poder calcular la cuantía de pensión por jubilación ha de tenerse en cuenta diferentes criterios, entre ellos la base de cotización, el período de referencia, y la base reguladora.

Pero, ¿Qué significan estos términos?: “La base de cotización es el salario global mensual de un trabajador dado de alta por nómina (en bruto, no lo que percibe neto en el ingreso de su sueldo). Incluidas las horas extra, las pagas extra prorrateadas y las vacaciones retribuidas y no disfrutadas si las hubiera”. Por otro lado, la base reguladora es la media de las bases de cotización.(Cómo calcular la pensión de jubilación, 2019).

Se deben seguir los siguientes pasos para calcular la pensión de Jubilación:

En primer lugar la persona debe conocer sus bases de cotización. Si las desconoce, puede solicitarlas al INSS (Instituto Nacional de la Seguridad Social). Una vez obtenido este dato, hay que prestar atención al período de referencia, el cual representa los años que se tienen en cuenta para calcular la posterior base reguladora. Actualmente se tienen en cuenta los 22 años anteriores al hecho causante, es decir, al cese en el trabajo o al momento en que solicitas la jubilación. A continuación se ha de sumar las bases de cotización de cada uno de los meses correspondientes a los 22 años anteriores al hecho causante (264 meses). El resultado de esa suma se divide entre 308 (número de meses correspondientes a 22 años con 14 pagas) para obtener la base reguladora. Finalmente, el resultado de esa división será la cifra de cobro de su pensión de jubilación. (Cómo calcular la pensión de jubilación, 2019)

Se debe destacar que la persona cobrará el 100% de esa cifra si cumple con los requisitos actuales de años de cotización para la jubilación explicados en el apartado anterior (actualmente más de 35 años). En el caso de que esos requisitos no sean cumplidos, la Ley establece unos porcentajes dependiendo de los años cotizados. (Cómo calcular la pensión de jubilación, 2019)

Los fondos que permiten pagar las jubilaciones provienen de los trabajadores activos, a los cuales se les descuenta un porcentaje de su salario con este fin. (Pérez Porto & Gardey, 2012)

Según Rodríguez Feijoó (2007), debido al aumento de la esperanza de vida y disminución de la natalidad, la población activa va a tener que realizar aportes cada vez mayores para poder sostener a la clase pasiva.

3.5 ¿Cómo afecta en los diferentes ámbitos sociales?

La jubilación significa para la mayoría de las personas un gran cambio en diferentes ámbitos personales, por ejemplo: pérdida del rol profesional, modificación de los ingresos, modificación del ritmo de vida cotidiana, reestructuración de los contactos familiares y sociales, disponibilidad de una gran cantidad de tiempo libre, etc (Rodríguez Feijoó, 2007).

Éste mismo autor dice que “la jubilación obligatoria basada en la edad deteriora la salud de muchas personas a quienes el trabajo les otorgaba una posición social, satisfacción creativa, relaciones sociales y una elevada autoestima”. Por ello, para Buendía (1997),

resulta necesario que el jubilado encuentre actividades sustitutivas que le resulten relevantes y que sean útiles para la comunidad. (Rodríguez Feijóo, 2007)

Por otro lado la actitud hacia la jubilación depende tanto de factores personales como económicos. Una persona que sea optimista ante la vida y tenga una buena situación económica podrá afrontar su finalización de la vida laboral y su alejamiento de este tipo de vida con un mayor éxito de adaptación a su nueva situación socio-familiar; pero por el contrario, una persona centrada en el trabajo, con escasas relaciones sociales fuera de éste y con dificultades económicas, afrontará la jubilación como un momento en la vida difícil de superar. (Rodríguez Feijóo, 2007)

Además podemos encontrar diferentes actitudes hacia la jubilación, las más destacables: rechazo, aceptación, liberación, oportunidad y ambivalencia. (Agulló-Tomás, 2001).

La primera hace que la persona se niegue a aceptar la jubilación, percibe la vida laboral como manera de mantenerse activo y útil. La aceptación sería la más sana de todas ya que acepta sin problema su nueva vida. La siguiente, liberación, se trata de un sentimiento propio al momento en el que dejas de realizar algo con lo que no te sentías bien, te hacía sentir agotado o simplemente no te hacía sentir realizado. La cuarta actitud, oportunidad, es la actitud propia de personas que afrontan su nueva etapa vital como oportunidad de hacer cosas que anteriormente no podía, con pensamientos positivos, con ganas de disfrutar más de la familia... Por último quien toma una actitud ambivalente por lo general es capaz de mantener conjuntamente varias de las actitudes anteriores.

En resumen, lo más importante es la correcta adaptación a la nueva etapa del ciclo vital.

4. METODOLOGÍA

4.1 Método utilizado

Para desarrollar este trabajo se va a utilizar el método cuantitativo. Este método se caracteriza por examinar datos o información porcentual a través de la realización de estadísticas en las que se analiza el comportamiento de una serie de causas y efectos, a partir de datos numéricos y de estudios probabilísticos, además se caracteriza por estar basado en una investigación empírico-analista (Balet, 2018).

Este tipo de investigación (empírico-analista) es un método de observación científico, el cual se centra en profundizar en el estudio de los fenómenos, a partir de establecer relaciones existentes entre la causa y el efecto en un contexto determinado (Nícuesa, 2015)

Según Corbetta (2003) el diseño de la investigación cuantitativa se construye teóricamente antes del inicio de la recogida de datos, y está rígidamente estructurado y cerrado. Normalmente tiene un diseño rígido por ejemplo un cuestionario de preguntas cerradas sobre una muestra. Cabe destacar también que la actitud del investigador hacia los sujetos es neutral y distanciada.

La investigación cuantitativa trabaja sobre una muestra representativa del universo estudiado, con el objetivo de recoger material empírico de forma estandarizada (cuestionario). Para analizar los datos en esta metodología se utiliza la instrumentalización matemática y estadística así como correlaciones entre variables dependientes e independientes. Estos datos son fiables, precisos, rigurosos, unívocos y estandarizados en el sentido de que los datos recogidos sobre los distintos sujetos deben poder ser comparables entre sí. (Corbetta, 2003)

“El objetivo del análisis será explicar la variación en los valores de las variables dependientes, es decir, encontrar las causas que provocan la variación de las variables dependientes entre los sujetos. Sin embargo el objetivo de la investigación cuantitativa es producir generalizaciones, síntesis de orden superior tanto desde el punto de vista de la abstracción conceptual como desde el del campo de aplicación”. (Corbetta, 2003).

Según Corbetta (2003) este tipo de investigación tiene la posibilidad de generar resultados fiables, además de un mayor control sobre el proceso de investigación y capacidad de comparar entre los estudios.

Existen diferentes técnicas de investigación cuantitativa. Entre las más utilizadas podemos encontrar: cuestionarios, encuestas, escalas de símbolos o valores numéricos, entrevista estructurada, etc. (Técnicas de investigación cuantitativa para el análisis de datos, 2017)

4.2 Universo, Población y Muestra de la investigación

Universo es la totalidad de individuos o elementos en los cuales puede presentarse determinadas características susceptibles a ser estudiadas. Éste puede ser finito o infinito y no siempre es posible estudiarlo en su totalidad. Por eso es necesario escoger una parte de ese universo, para llevar a cabo el estudio. (Calderón, 2014)

Población es el grupo del cual se desea obtener información. Es una parte del universo en la cual vamos a basar nuestro estudio, según las características de nuestra investigación. Se trata de “¿quiénes van a ser medidos?”. (Calderón, 2014)

La muestra es parte o subconjunto de la población, también se conoce como población muestral. Se trata del grupo en el que se realiza el estudio, y cabe destacar que la selección y el tamaño de la muestra van a jugar un papel muy importante en la investigación. (Calderón, 2014)

En el caso de esta investigación, el universo serían todas las personas actualmente jubiladas. Por su parte la población se concreta en las personas jubiladas que comprendan la edad de entre 65 y 80 años, para obtener respuestas fiables y sensatas. Y por último la muestra sería el grupo de personas seleccionadas entre el rango de edad de 65 y 80. La idea es que sean diez personas, cinco mujeres y cinco varones, que no se conozcan entre sí para tener una mayor variedad de respuestas.

4.3 Técnica de recogida de datos

La técnica de recogida de datos va a ser un cuestionario y dos encuestas típicas en la investigación cuantitativa. Éstas se van a poner en práctica con la muestra de población jubilada seleccionada previamente. Cabe destacar que todas las encuestas que se van a poner en práctica son de elaboración propia.

En primer lugar se trata de un cuestionario sobre aspectos generales referidos a la edad, sexo del participante, estado civil, población, estudios terminados, ocupación anterior a ser jubilado, problemas de salud, edad con la que se jubiló la persona participante y si tenía ganas de llegar a la etapa de jubilación. Este cuestionario podemos encontrarlo en Anexo 1.

La segunda encuesta está inspirada en el modo de trabajo del autor Louis Leon Thurstone quien creó este tipo de escala en 1928 con el objetivo de centrar la atención en el estímulo y no en el sujeto participante. Este tipo de encuesta también puede llamarse Método de intervalos aparentemente iguales, el cual consiste en presentar a una muestra representativa de la población una lista previa de enunciados para medir el grado de favorabilidad o desfavorabilidad de los individuos a un cierto objetivo. (Herrera, 2019).

Éste en sus encuestas elabora una serie de afirmaciones (también llamados ítems o enunciados) y deja un espacio al principio o final de cada una. La función de estos espacios es para que los individuos participantes marquen con una X las afirmaciones con las que se sientan identificados respecto al estímulo proporcionado por el entrevistador.

En este caso el estímulo es la jubilación, y a partir de ahí, los participantes podrán encontrar 16 ítems, ocho positivos y ocho negativos referidos a este tema. Esta encuesta podemos encontrarla en el Anexo 2.

Ítems positivos	Ítems negativos
<ul style="list-style-type: none"> - Tras la jubilación, se pueden mantener con facilidad los lazos de amistad - La jubilación permite dedicar más tiempo a los seres queridos - Al jubilarse uno se siente libre - Al jubilarse uno no se aburre porque puede hacer cosas que le gustan y que antes no podía hacerlas por falta de tiempo - La situación económica se mantiene parecida después de jubilarse - Después de jubilarme ha mejorado mi salud - Con lo que se cobra de pensión puedo mantener los mismo hábitos que antes de estar jubilado - Me hubiera gustado jubilarme antes de la edad reglamentaria 	<ul style="list-style-type: none"> - Lo que se cobra de pensión es demasiado poco por lo que cuesta seguir llevando el mismo nivel de vida después de jubilarse - Al jubilarse uno se convierte en una carga para la familia y la sociedad - Con la jubilación se pierden los contactos sociales porque uno se aleja de sus compañeros de trabajo - Al jubilarse uno no sabe qué hacer con tanto tiempo libre - Durante el primer año como jubilado he tenido problemas con el sueño y/o de estado de ánimo - La jubilación es sinónimo de bajos ingresos - ¡Ojalá no me hubiera jubilado y pudiera seguir con mi vida laboral!

La tercera y última encuesta está basada en el modo de trabajo de Charles Osgood quien es experto en usar la escala semántica diferencial para elaborar encuestas. Ésta fue inventada en 1957 por C. Osgood, G. Suci y P. Tannenbaum como instrumento de evaluación psicológica. (Escala Semántica Diferencial, 2017)

Este tipo de escala se usa para medir el significado de las cosas y los conceptos. Utilizar la escala semántica diferencial es la forma más confiable de obtener información sobre la actitud emocional de las personas hacia un tema de interés (Escala Semántica Diferencial, 2017)

Para la elaboración de esta encuesta se deben escribir adjetivos referidos al tema a tratar, en mi caso la jubilación. En esta técnica de recogida de datos le he pedido al sujeto que

evalúe el concepto jubilación en los diez ítems de adjetivos opuestos, asignando a cada una de ellas un valor que varía entre leve y moderado dejando un espacio intermedio para posibles dudas o cuando dos adjetivos no le parezcan a la persona ni positivo ni negativo sino algo intermedio. Podemos encontrar esta encuesta en el Anexo 3.

4.4 Focos a analizar

Son varios los focos que se quieren analizar mediante la puesta en marcha de las anteriores encuestas: foco económico, foco familiar, foco social, foco referido a la salud, foco emocional y foco referido al ocio y tiempo libre.

En primer lugar, con el foco económico se quiere averiguar si las personas entrevistadas están contentas con su pensión o por el contrario creen que se cobra demasiado poco por lo que les cuesta seguir llevando el mismo nivel de vida después de jubilarse.

El foco familiar está orientado en saber si la jubilación permite dedicar más tiempo a los seres queridos o si las personas jubiladas sienten que son una carga para su familia y la sociedad.

En cuanto al foco social, es interesante preguntar si tras la jubilación se pueden mantener con facilidad los lazos de amistad o si se pierden porque uno se aleja de sus compañeros de trabajo.

Respecto al foco referido a la salud, es interesante saber si las personas participantes durante el primer año como jubilados suelen tener problemas con el sueño y de estado de ánimo, o si por el contrario, han experimentado después de jubilarse una mejora en su salud.

Para recabar información sobre el foco emocional, se les ha preguntado a los participantes si perciben la jubilación con sentimiento de libertad o más bien de soledad, sensación de aburrimiento, aislamiento social, etc.

Por último, en el foco referido al ocio y tiempo libre de nuestros participantes se quiere averiguar si tras jubilarse pueden hacer cosas que les gusta y que antes no podían hacerlas por falta de tiempo o si por el contrario al jubilarse se aburren porque no saben qué hacer con tanto tiempo libre.

5. ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS

Una vez realizadas las encuestas¹ a los diez participantes, cinco mujeres y cinco varones de entre 65 y 80 años, se procede al análisis de las mismas para resolver la hipótesis principal de este trabajo: ¿Cuál es la opinión, sensaciones y experiencia de la población mayor de 65 años respecto a la jubilación?

Son tres el total de encuestas realizadas a estos diez participantes. La primera un cuestionario en el que se recoge información relevante previa y da paso a las siguientes encuestas, una de tipo Thurstone (1928) y otra siguiendo el modo de trabajo de C. Osgood (1957), en las que se valora la percepción de la jubilación de distinta manera.

Cabe destacar que en la encuesta tipo Thurstone (1928) se recaba información de todos los focos anteriormente mencionados (foco económico, foco familiar, foco social, foco referido a la salud, foco emocional y foco referido al ocio y tiempo libre), mientras que la de tipo C. Osgood (1957) está más orientada al foco emocional, económico y social.

Comenzando por el primer cuestionario, cabe destacar que las personas participantes en las tres encuestas comprendían las edades de: 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 77, 79 y 80 años respectivamente. Como ya he mencionado anteriormente, se trata de cinco mujeres y cinco hombres que no se conocen entre sí y cuyo estado civil es el siguiente: dos hombres y dos mujeres casados/as, dos hombres y tres mujeres viudos/as y un hombre soltero. Para lograr que los participantes no se conozcan entre sí, las encuestas fueron realizadas en tres municipios diferentes: Illueca, Brea de Aragón y Vera de Moncayo.

En cuanto al nivel de estudios, fue equilibrado ya que cinco de ellos tenían estudios superiores realizados en colegios de sacerdotes en el caso de los varones y de monjas en el caso de las mujeres, y los otros cinco tenían estudios básicos que no iban más allá del colegio primario.

Las razones de estos últimos por la que no siguieron estudiando fueron porque la mayoría al alcanzar cierta edad (alrededor de los 15 años, incluso menos en algunos casos) se incorporaban en el mundo laboral para ayudar a sus familias económicamente. También afirmaron algunos de ellos que estudiar en esos tiempos solo se lo podían permitir las familias más ricas.

Por su parte, las personas que estudiaron en colegios superiores se les había otorgado una beca para seguir con sus estudios o bien eran de familias que sólo se podían permitir pagar los estudios a uno o varios de sus hijos y por suerte les tocó a estos.

Los participantes que dijeron tener estudios superiores, trabajaron antes de jubilarse como maestro, maestra, modista, elaborando cajas de cartón para calzado y como

¹ En Anexo 4 el lector puede encontrar todas las encuestas resueltas de manera agrupada.

conductor de trenes; mientras que las personas que afirmaron tener estudios básicos trabajaron en el calzado, de cocinero y cómo mecánico. Éstos últimos alegaron que aprendieron sus oficios con la práctica a lo largo de los años sin necesidad de estudiar y formarse para ello.

Por otro lado, el 90% de respuestas fueron positivas a la pregunta de ¿tiene usted problemas de salud? Los problemas más repetidos fueron reuma, artrosis, columna desviada, hipertensión, lesiones en diferentes articulaciones y huesos, y depresión.

El 80% de los participantes se jubilaron con 63 años, únicamente dos de los participantes tuvieron que esperar hasta los 65 años para jubilarse debido a que se encontraban en situación de inactividad laboral.

Por último con respecto a la pregunta: ¿Tenía usted ganas de jubilarse?, me encontré con un 70% de participantes que contestaron “Sí” y un 30% que contestaron “No” por diferentes motivos que posteriormente explicaré.

En la encuesta tipo L. Thurstone (1928) realizada a los diez participantes he podido observar que un 90% de respuestas fueron respecto a que tras la jubilación se pueden mantener con facilidad los lazos de amistad y que lo recibido de pensión es demasiado poco por lo que les cuesta seguir llevando el mismo nivel de vida después de jubilarse.

Un 80% contestó que la jubilación permite dedicar más tiempo a los seres queridos. Por otro lado un 70% estaba de acuerdo que al jubilarse uno puede hacer cosas que le gustan y que antes no podía hacerlas por falta de tiempo.

Un 50% de participantes estaban de acuerdo con que les hubiera gustado jubilarse antes de la edad reglamentaria, a pesar de que consideran que la jubilación es sinónimo de bajos ingresos.

Tan solo un 30% de las personas que han participado piensa que jubilarse es sinónimo de libertad y un 20% opina que tras la jubilación no saben qué hacer con tanto tiempo libre, que su salud ha mejorado tras jubilarse y que con lo que se cobra de pensión pueden mantener los mismos hábitos que antes de estar jubilado.

Por último con un 10% tenemos respuestas como: al jubilarse uno se convierte en una carga para la familia y la sociedad; con la jubilación se pierden los contactos sociales porque uno se aleja de sus compañeros de trabajo; percibimos la jubilación como sinónimo de soledad, tenemos sensación de aburrimiento...; durante el primer año como jubilado he tenido problemas con el sueño y de estado de ánimo; ¡ojalá no me hubiera jubilado y pudiera seguir con mi vida laboral!

Únicamente hay una respuesta que no ha sido seleccionada por ninguno de los participantes: la situación económica se mantiene parecida después de jubilarse.

En la encuesta de tipo C. Osgood (1957), tras preguntar a los participantes ¿qué les hace sentir la jubilación?, he recogido las siguientes opiniones: Un 70% de participantes se sienten muy satisfechos con su nuevo ciclo vital, un 10% levemente satisfechos y un 20% se sitúa entre medio de frustrado y satisfecho.

Un 80% admite sentirse débiles tras el cese de su actividad laboral, mientras tan solo un 10% de participantes se sienten levemente fuertes. Por otro lado, he podido encontrar un 40% de respuestas reñidas entre levemente productivos y levemente improductivos.

En cuanto a sentirse activos en su vida diaria, he encontrado un 50% de respuestas que dicen sentirse levemente activas, un 30% muy activas y un 10% levemente inactivos.

Cabe destacar que el 100% de los participantes dicen sentirse animados, en contraste al 50% de respuestas que admiten sentirse levemente aburridos, debido a que algunos no saben muy bien qué hacer con tanto tiempo libre.

En el siguiente rango de adjetivos se puede observar que un 70% de participantes dicen sentirse en soledad, tan sólo un 10% de ellos se siente acompañado. El tema de la soledad está incrementando en los últimos tiempos entre las personas de la tercera edad, más adelante hablaré detalladamente sobre este aspecto.

Respecto al tema económico, un 80% de participantes considera que se tienen menos ingresos en la etapa de jubilación que en la anterior vida laboral, únicamente un 10% de las respuestas dice sentirse levemente con más ingresos. El objetivo de esta pregunta consiste en saber si al terminar su vida laboral, sentían que con su pensión de jubilación se encontraban con más ingresos que cuando trabajaban o si se encontraban con menos ingresos.

Por último, un 50% de participantes dicen sentirse serenos tras la jubilación y un 80% afirman sentirse socialmente activos.

6. RESULTADO DE LOS DATOS OBTENIDOS

Gracias al exhaustivo análisis de datos en el apartado anterior, he podido llegar a diferentes conclusiones respecto a los resultados de los datos obtenidos a partir del cuestionario y las encuestas. Estas conclusiones son las siguientes:

Se puede encontrar una equivalencia entre el número de personas entrevistadas y su nivel de estudios ya que el 50% tiene estudios superiores y el otro 50% estudios básicos, pero no en todos casos corresponde el nivel de estudios con la profesión posteriormente ejercida y viceversa. No todas personas sin estudios han estado paradas, sin trabajo o sin formarse en algún oficio.

Un ejemplo se puede encontrar en la mujer que ejerció elaborando cajas de cartón para el calzado, cuyos estudios fueron de mecanografía, y contabilidad, es decir más administrativo. Por otro lado, tenemos a las personas del sector del calzado, el profesional en mecánica y al cocinero que a pesar de tener estudios básicos, aprendieron su oficio con la práctica. Sí que los maestros/as, la persona que fue modista y el conductor de trenes, tuvieron una educación superior específica para su oficio.

Con respecto a la pregunta relacionada con problemas de salud derivado del trabajo. La respuesta fue un 90% positivo y un 10% que decía no tener ningún tipo de problema respecto a su salud. Este 10% pertenece a la persona que ha sido maestro y dice que su vida, por lo general, ha sido tranquila, centrada en la enseñanza y que su trabajo no le ha producido ningún tipo de estrés ni enfermedad. De hecho, ya estando jubilado, no ha tenido episodios de depresión ni problemas de salud que otras personas suelen tener con su misma edad. Considera ser afortunado en ese aspecto y que ha disfrutado muchísimo de su profesión. Dice que quizá sea ese el motivo por el que no ha enfermado de gravedad ni a tenido ningún problema de salud.

En cuanto a la edad de jubilación, un 80% de participantes pudieron jubilarse con 63 años excepto dos personas que tuvieron que esperar hasta los 65 años debido a que estaban en situación laboral de inactividad cuando llegó su edad reglamentaria de jubilación. En ambos casos sucedió que estas dos personas, mujeres, cuando se casaron dejaron de trabajar para dedicarse a su familia íntegramente, el problema llegó cuando se quisieron jubilar y tuvieron que posponerlo dos años. Al llegar a la edad de 65 años ya pudieron jubilarse sin ningún tipo de problema.

Como respuesta a la pregunta de si tenían ganas de jubilarse, me encontré con un 70% que contestó Sí y un 30% que lo negó rotundamente. Ese 30% pertenece a la persona que fue modista, a la maestra y al participante que fue cocinero. La primera, alegó que se jubiló por obligación ya que disfrutaba mucho de su oficio y a pesar de llevar toda la vida dedicándose a lo mismo, nunca le ha dejado de gustar la costura; la persona que fue maestra, dijo que le gustaba muchísimo su profesión y que a día de hoy sigue ayudando a sus nietos con los deberes. Y por último la persona que fue cocinero afirmó que le gusta mucho cocinar, aprendió desde muy pequeño cuando observaba a su abuela y su madre

hacer las tareas del hogar y nunca ha dejado de cocinar a pesar de estar jubilado. El 70% restante comentó que llevaban demasiados años trabajando, estaban cansados, no podían seguir trabajando y acarreando con sus problemas de salud, necesitaban un descanso, querían recuperar el tiempo perdido con la familia, hacer viajes que anteriormente no había podido por falta de tiempo, etc.

Pasando a la encuesta de tipo L. Thurstone (1928), cabe destacar que un alto porcentaje de personas entrevistadas estaban de acuerdo en que tras la jubilación se pueden mantener con facilidad los lazos de amistad, que la jubilación permite dedicar más tiempo a los seres queridos y que generalmente lo que se cobra de pensión es demasiado poco por lo que cuesta bastante seguir manteniendo el mismo nivel de vida después de jubilarse.

Únicamente la frase contraria a la anterior “la situación económica se mantiene parecida después de jubilarse” no fue seleccionada por ninguna persona participante, esto demuestra que no están muy satisfechos con su pensión y que les resulta difícil mantener el mismo estilo de vida tras la jubilación.

El resto de afirmaciones, aunque fueron seleccionadas por algunas personas, no fueron con un porcentaje tan alto como las anteriores por lo que en esta encuesta se podría resumir que son capaces de seguir manteniendo relación con amigos surgidos en el ámbito laboral, que les gusta poder mantener tiempo con sus seres queridos, hacer viajes y planes que antes de jubilarse no podían por falta de tiempo, y que el importe de la pensión es insuficiente por lo que se ven obligados a reducir ciertos gastos y modificar el estilo de vida.

Respecto a la última encuesta, por un lado me he encontrado los valores más elevados en respuestas positivas con un 100% de participantes diciendo que la jubilación les hacía sentir animados, con un 70% que afirman estar satisfechos de llegar a la etapa de jubilación y un 80% de ellos que se seguían sintiendo igual de sociables que antes de jubilarse. Por otro lado, haciendo referencia a los porcentajes más altos en respuestas negativas me he encontrado con un 50% de respuestas en las que afirman que la jubilación tiende al aburrimiento, un 80% dice que les hace sentir más débiles y con menos ingresos que anteriormente a estar jubilados, y un 70% alega que la jubilación les hace sentir en soledad.

Entiendo por tanto que a pesar de que el nuevo estado en su ciclo vital les haga sentir en algunos casos animados, satisfechos con lo ya vivido e igualmente sociables que anteriormente, también existe un alto porcentaje de encuestados que afirman que poseen menos ingresos que en la anterior situación laboral, que no saben cómo gestionar tanto tiempo libre por lo que generalmente se aburren en su día a día, que la situación de cesar de empleo les hace sentir débiles y poco productivos, y que en ocasiones tras la jubilación comienzan a sentirse solos porque sus amigos se van quedando por el camino (fallecidos), sus familiares no pueden estar pendientes de ellos, etc.

7. JUBILACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

La jubilación y el envejecimiento social son aspectos muy comentados en los últimos tiempos por diferentes profesionales. En trabajo social, es un tema que preocupa mucho debido a que deriva en ciertos conflictos y problemas en los cuales el trabajador social cuenta con unas competencias técnicas más adecuadas para el desarrollo de la intervención profesional en este ámbito.

El Trabajo Social es una disciplina y profesión que tiene como valor principal el estudio de la persona en interacción con su entorno y el apoyo tanto a ésta como a su familia. Además el trabajador social está capacitado con conocimientos tanto teóricos como prácticos para detectar, diagnosticar e intervenir con individuos, grupos y comunidades que presentan una variedad de problemas. También quisiera destacar que el profesional de trabajo social aporta a cada caso un extra de calidad al coordinarse con otros profesionales como por ejemplo de sanidad, justicia, educación, servicios sociales... para la obtención de información más veraz y apropiada para el proceso de resolución de conflictos. (García Montero, López Pérez, & Novillo García, 2018)

A lo largo de este estudio participativo he podido encontrar una serie de problemas graves que afectan a las personas mayores y que aparte de exponerlas, se debería de buscar solución desde el punto de vista de un profesional de trabajo social para poder minimizarlos en la medida en que sea posible.

El hecho de no saber adaptarse al cambio del nuevo ciclo vital, afecta psicológicamente y saludablemente a algunas de las personas lo cual es un problema grave debido a que deberían entender este cambio como un nueva etapa vital llena de oportunidades y con unos ritmos de vida más tranquilos y no tan estresantes como en épocas de trabajo. El cese de la actividad laboral es otro factor que les vuelve vulnerables, les hace sentir débiles y poco productivos, lo que implica que muchas de estas personas no aceptan su nuevo estado de jubilación llegando a tener importantes depresiones, bajo estado de ánimo, problemas de salud relacionadas con el sueño, pérdida del apetito e incluso, en casos muy extremos, no querer seguir viviendo.

Me he encontrado también varios casos en los que no saben cómo gestionar el tiempo libre que les brinda la jubilación además, aunque les gustaría invertir el tiempo de manera productiva, no saben cómo hacerlo por lo que necesitan ayuda y orientación de un profesional que les asesore, les de consejos, les ponga ejemplos sobre cómo invertir el tiempo libre para que se convierta en tiempo de diversión y de realización de actividades que les gusten en vez de ver el tiempo libre como síntoma de aburrimiento.

La soledad es un tema muy comentado últimamente debido a que actualmente la mayor parte de nuestros mayores se encuentran solos por varios motivos: su pareja ha fallecido y sus familiares no pueden estar pendientes de ellos porque tienen otras responsabilidades como cuidar su propia casa, criar a sus hijos, trabajar...

Debido a esto, cada vez las personas mayores están más solas y se producen numerosos casos de caídas en domicilios o muertes en los que vecinos y/o familiares se enteran de lo ocurrido días posteriores al suceso. A raíz de esto, se podría considerar otro problema el riesgo existente de caídas y accidentes domésticos en soledad. Contra más edad cumplen, más facultades tanto físicas, psicológicas como cognitivas pierden, lo que hace que su capacidad de movilidad y equilibrio se reduzca.

Si estas personas se caen, al vivir solas no encuentran a nadie que les ayude y aunque ellos mismos intenten levantarse, en la mayoría de casos se quedan tirados en el suelo hasta que un vecino les escucha pedir ayuda o algún familiar horas más tarde va al domicilio a visitar a la persona y se la encuentra en el suelo. También conozco casos en los que la persona no vive sola sino con su pareja, pero éste o ésta se encuentra en la misma situación por lo que no puede ayudar a que se levante del suelo, si lo intenta quizá también se caiga, pero sí resulta más fácil para localizar a alguien que venga a ayudar. De la misma manera, muchos de ellos les resulta imposible realizar las actividades básicas de la vida diaria como por ejemplo ducharse, vestirse, hacer la comida... por lo que se ven en la necesidad de solicitar ayuda a profesionales que vayan al domicilio a cuidarles.

Respecto al tema económico les supone un problema tener menos ingresos con la pensión de jubilación que con su salario laboral. Ésta pensión de jubilación en la mayoría de casos no es suficiente, por ello necesitan un asesor que les oriente sobre cómo invertir el dinero sin modificar demasiado su estilo de vida. Así de esa manera gastarán menos dinero, y ese ahorro lo podrán seguir utilizando para realizar actividades que les gusten.

Para solucionar cada uno de estos problemas, yo como futura trabajadora social, creo que lo más conveniente en cada caso sería lo siguiente:

Para minimizar el primero de los problemas, no saber adaptarse al cambio del nuevo ciclo vital, se debería hacer un taller de preparación para la jubilación. Dicho taller estaría compuesto por un número reducido de personas que compartieran el mismo problema llamado “grupo de apoyo”. En las diferentes sesiones que durara el taller, lo ideal sería que los participantes expusieran sus miedos al cambio de un estilo de vida al otro, y que nos contaran falsos rumores que habían escuchado respecto a la jubilación. El trabajador social por su parte debería facilitarles información real y veraz sobre el tema, y desmontar falsos mitos que ellos creían reales. Con este grupo de apoyo lo que se quiere conseguir es que vean este cambio como una nueva etapa llena de oportunidades, más tranquila que en épocas de trabajo, con más tiempo para realizar las cosas que antes la jornada laboral no les permitía, en definitiva, ver lo positivo de la jubilación y evitar que caigan en problemas de salud y depresiones por miedo o por falsas creencias.

Los dos siguientes problemas, no saber gestionar el tiempo libre y la soledad en personas mayores, podría combatirse creando grupos de interacción social. La idea sería programar actividades de lunes a sábado adaptadas a personas de tercera edad y concretar varios

grupos para que en el caso de que la propuesta les gustase a muchas personas, en vez de hacer un grupo numeroso, hacer varios grupos de unas 10 personas con problemas similares para poder asegurarnos que todos los asistentes participan al 100%. La meta sería que en estas actividades lo primordial fuese combatir el tiempo libre de manera productiva, entretenida, y relacionándose con otras personas para que ese tiempo libre no sea en soledad.

En cuanto al tema de riesgo de caídas en domicilio, accidentes domésticos, incapacidad de realizar las actividades básicas de la vida diaria, se debería ofrecer información de servicios tipo teleasistencia o SAD. Ambos servicios son para ayudar a las personas; el primero es un servicio 24 horas y más orientado a las caídas y accidentes domésticos mientras que el segundo es el Servicio de Ayuda a Domicilio en el que una persona especializada acude al domicilio de la persona que lo solicita y le ayuda a realizar actividades básicas como la limpieza, higiene, realización de la compra, dar de comer a la persona, le acompaña a dar paseos, etc. También hay otro servicio que se adaptaría a estas necesidades y es el servicio de comida a domicilio. En este servicio la persona que lo solicita contrata "X" comidas al mes y una empresa se encarga de llevarles a domicilio tanto las comidas como las cenas para que ellos no tengan que ir a comprar, hacer la comida, limpiar los utensilios de cocina, etc.

A parte de estos servicios más orientados a seguir viviendo en casa, existe la posibilidad de ir a residencias o centros de día. En estos espacios serán atendidos todo el día en el caso de residencias y realizarán actividades tanto en el primer caso como en centros de día. Será el profesional en trabajo social quien informe a la persona del servicio mejor adaptado a su situación así como el modo de solicitarlo.

Por último, el problema derivado del cambio en los ingresos, debería ser un profesional de esta materia quien aconseje sobre cómo reducir gastos en unas cosas para poder aprovechar lo ahorrado en otras cosas más necesarias. En muchos casos cuando les decimos que algo positivo de la jubilación es el poder hacer cosas que anteriormente debido a la jornada laboral les resultaba imposible hacer, ellos nos dicen "sí, pero con qué dinero porque antes me faltaba tiempo pero ahora me falta dinero", por lo que lo ideal sería mostrarles que con lo que ahora mismo cobran de pensión, es lógico que deben recortar ciertos gastos tontos e innecesarios, y lo que ahorren de esos recortes pueden utilizarlo para realizar actividades que anteriormente no podían hacer no por escasez de dinero, sino por falta de tiempo como por ejemplo viajes, celebraciones con familiares, etc.

8. CONCLUSIÓN

Para concluir este trabajo fin de grado me gustaría hacer un repaso sobre los objetivos marcados al inicio del mismo para saber si han sido cumplidos o no. Los objetivos que se plantearon fueron los siguientes:

Objetivo general,

- *Realizar un estudio sobre la percepción de la jubilación con la ayuda de participantes jubilados*

Objetivos específicos,

- *Averiguar si las personas ya jubiladas perciben la jubilación como algo negativo o como una oportunidad de mejora personal en su nuevo ciclo vital.*
- *Comprobar si las personas participantes tienen algún tipo de rechazo hacia la etapa de jubilación*
- *Recabar información acerca de los diferentes conflictos y/o problemas encontrados tras realizar las diferentes encuestas a las personas de tercera edad participantes.*
- *Aportar soluciones desde el ámbito de trabajo social para intentar minimizar diferentes problemas y conflictos surgidos a partir de la jubilación.*

Como se puede comprobar, el objetivo general ha sido cumplido de manera satisfactoria gracias a la participación de las personas encuestadas. Debido a la elaboración de las encuestas y a la posterior participación de las personas jubiladas, se ha podido llevar a cabo un estudio sobre la percepción de éstas en su nuevo ciclo vital, el estado de jubilación. Quisiera aclarar que la opinión de estas diez personas no representa el 100% del sector de jubilados pero sí son una muestra representativa de los mismos.

Continuando con los objetivos específicos, el primero de ellos “*averiguar si las personas ya jubiladas perciben la jubilación como algo negativo o como una oportunidad de mejora personal en su nuevo ciclo vital*”, se puede observar en las respuestas de las encuestas (adjuntado en Anexo 4) que, en líneas generales, un 70% de participantes tenía ganas de jubilarse mientras que un 30% no, es decir que a pesar de los problemas económicos y de soledad entre otros, más de la mitad de los encuestados quería jubilarse por lo que se entiende que lo ven como algo positivo en el ciclo de la vida.

Respecto al segundo, “*Comprobar si las personas participantes tienen algún tipo de rechazo hacia la etapa de jubilación*” he podido cerciorarme de que existen diversas causas que provocan a las personas encuestadas el rechazo a la jubilación. Principalmente, el hecho de tener menos ingresos que en su anterior vida laboral es un factor que les preocupa a la inmensa mayoría, además de que el cese de trabajo les hace sentir a muchos de ellos débiles, inactivos, y sin saber qué hacer con tanto tiempo libre. Generalmente este

modo de pensamiento deriva en problemas de salud como por ejemplo depresiones y en sensación de aburrimiento.

El siguiente objetivo específico dice así: *“Recabar información acerca de los diferentes conflictos y/o problemas encontrados tras realizar las diferentes encuestas a las personas de tercera edad participantes”*. Tal y como dice este tercer objetivo específico, tras realizar las tres encuestas, he podido encontrar diferentes problemas derivados de la jubilación. Los conflictos más graves son: no saber adaptarse al nuevo ciclo vital, la jubilación; no saber cómo gestionar correctamente el tiempo libre; pasar largas horas del día en completa soledad; el alto porcentaje de accidentes domésticos protagonizado por personas de tercera edad; y no saber mantener el mismo estilo de vida después de jubilarse debido al cambio de ingresos.

En cuanto al último objetivo específico *“Aportar soluciones desde el ámbito de trabajo social para intentar minimizar diferentes problemas y conflictos surgidos a partir de la jubilación”*, he intentado aportar soluciones a los problemas anteriormente citados de la mejor manera bajo mi criterio profesional. Algunas de estas aportaciones son crear grupos de apoyo para realizar una preparación a la jubilación y tener una adaptación más progresiva a este nuevo ciclo vital, crear grupos de interacción social para minimizar la soledad entre otras cosas, así como informar de servicios orientados a la ayuda de personas mayores y modos de distribuir la pensión para que el cambio de estilo de vida de la etapa laboral a la jubilación no sea demasiado brusca.

Para finalizar, querría agradecer a todos y cada uno de los participantes en las tres encuestas elaboradas ya que gracias a ellos/as y sus contestaciones he podido elaborar un estudio sobre la percepción de la jubilación en personas de la tercera edad. También he podido conocer diferentes problemas que les supone esta nueva etapa vital, y les he hecho ver que todo problema tiene solución, nada es imposible. Siempre se puede adaptar un modo de trabajo de resolución de conflictos y un tipo de ayuda para cada caso, sea cual sea su dificultad.

En segundo lugar, agradecer a mi director de TFG Jesús Úrbez García, que me ha ayudado y orientado con mi propuesta desde el primer momento, por su seguimiento y su gran capacidad de adaptación respecto a la multitud de tutorías que hemos tenido a lo largo del semestre.

Y por último agradecer a mis familiares y amigos más cercanos por estar ahí siempre apoyándome en todo momento, por levantarme el ánimo en momentos de bloqueo, y por hacerme creer en mí cuando me he sentido más decaída. A mis padres por la paciencia y comprensión, por ser mi apoyo y por confiar siempre en mí mostrándome que puedo conseguir todo lo que me proponga con trabajo duro y perseverancia, y a mi hermano por ser ejemplo de esfuerzo y constancia diaria.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Abellán García, A. E. (2006). *A propósito de las condiciones de vida de las personas mayores*. Encuesta 2006. Observatorio de peronas myores. Serie de documentos estadísticos IMSERSO. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales .
- Agulló-Tomás, M. S. (2001). *Mayores, actividad y jubilación: Una aproximación psicológica*. Madrid: IMSERSO.
- Balet, R. (2018). *Características del método cuantitativo*. Recuperado en 2019, de Sinnaps: <https://www.sinnaps.com/blog-gestion-proyectos/metodo-cuantitativo>
- Blázquez Agudo, E. M. (07 de enero de 2019). ¿Qué requisitos he de cumplir para jubilarme en España y obtener pensión contributiva? *BBVA Mi Jubilación* .
- Buendía, J. (1997). *Gerontología y salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Calderón, N. T. (30 de diciembre de 2014). *Metodología de la Investigación. Universo, Población y muestra*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/TomsCaldern/universo-poblacin-y-muestra>
- Clases de jubilación*. (2018). Recuperado en 2019, de Tu abogado defensor: <https://www.tuabogadodefensor.com/clases-jubilacion/#>
- Cómo calcular la pensión de jubilación*. (02 de Mayo de 2019). Recuperado en 2019, de Campmany Abogados: <https://www.campmanyabogados.com/blog/jubilacion/calcular-pension>
- Corbetta, P. (2003). Metodología y técnicas de investigación social. *Madrid. McGraw-Hill* .
- Definición de Jubilación*. (2019). Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/?id=MZ15qUi>
- Escala Semántica Diferencial*. (2017). Recuperado en 2019, de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/es/escala-semantica-diferencial.html>
- Escarbajal de Haro, A., & Martínez de Miguel López, S. (2012). Jubilación, educación y calidad de vida. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria* .
- Fernández, E. (18 de Marzo de 2015). *Tipos de pensiones: contributivas y no contributivas*. Obtenido de Anfixblog: <https://blog.anfix.com/tipos-de-pensiones-contributivas-no-contributivas-o-asistenciales/>
- García Montero, A., López Pérez, A., & Novillo García, B. (2018). Rol del trabajador social. *Colegio Oficial de Trabajo Social De Madrid* , 1-9.
- García, A. C., & Moliné, E. B. (1998). Equidad intrageneracional en las pensiones de jubilación: La reforma de 1997. *Revista de Economía Aplicada* , 119-140.

García, A. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revista de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *anales de psicología* .

Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de relaciones laborales* , 63-81.

Herrera, I. (2019). *¿Qué es la escala Thurstone?* Obtenido de QuestionPro:
<https://www.questionpro.com/blog/es/escala-de-thurstone/>

Jimeno, J. F., & Licandro, O. (1999). La tasa interna de rentabilidad y el equilibrio financiero del sistema español de pensiones de jubilación. *Investigaciones económicas* , 129-143.

Mendizábal, M. R. (1993). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. *Revista complutense de educación*.

Nícuesa, M. (enero de 2015). *Definición de Método Emprírico Analítico*. Recuperado en 2019, de Definición ABC: <https://www.definicionabc.com/ciencia/metodo-empirico-analitico.php>

Ortiz, L. P. (2006). Jubilación, género y envejecimiento. *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo. Universidad de La Rioja* .

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2012). *Definición de jubilación*. Obtenido de Definición.de:
<https://definicion.de/jubilacion/>

Rodríguez Feijóo, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria* .

Técnicas de investigación cuantitativa para el análisis de datos. (2017). Recuperado en 2019, de OBS Tendencias & Innovación: <https://www.obs-edu.com/es/blog-investigacion/marketing-y-comunicacion/tecnicas-de-investigacion-cuantitativa-para-el-analisis-de-datos>

Tipos de jubilación. (2017). Recuperado en 2019, de BBVA:
<https://www.bbva.es/general/finanzas-vistazo/planes-de-pensiones/tipos-de-jubilacion/index.jsp>

Trueba, A. (2017). *Todo sobre la jubilación en España*. Recuperado en 2019, de VidaCaixa:
<https://www.vidacaixa.es/jubilacion-en-espana>

10. ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario para Personas Jubiladas

1. Edad:
2. Sexo:
 - a. Masculino
 - b. Femenino
3. Estado civil:
 - a. Casado/a
 - b. Viudo/a
 - c. Soltero/a
 - d. Separado/a
4. Población
5. Nivel de estudios:
6. Ocupación anterior
7. ¿Tiene problemas de salud?
 - a. Sí ¿cuáles?
 - b. No
8. ¿Con qué edad se jubiló?
9. ¿Tenía ganas de jubilarse?
 - a. Sí ¿por qué?
 - b. No ¿Por qué?

Cuestionario 1. Elaboración propia

ENCUESTA TIPO THURSTONE

A continuación se van a exponer una serie de frases referidas a la jubilación. Usted debe marcar con una "X" únicamente aquellas con las que se sienta identificado.

1. Tras la jubilación, se pueden mantener con facilidad los lazos de amistad _____
2. La jubilación permite dedicar más tiempo a los seres queridos _____
3. Al jubilarse uno se siente libre _____
4. Al jubilarse uno puede hacer cosas que le gustan y que antes no podía hacerlas por falta de tiempo _____
5. Lo que se cobra de pensión es demasiado poco por lo que cuesta seguir llevando el mismo nivel de vida después de jubilarse. _____
6. Al jubilarse uno se convierte en una carga para la familia y la sociedad _____
7. Me hubiera gustado jubilarme antes de la edad reglamentaria _____
8. Con la jubilación se pierden los contactos sociales porque uno se aleja de sus compañeros de trabajo _____
9. Percibo la jubilación como sinónimo de soledad, sensación de aburrimiento, aislamiento social... _____
10. La situación económica se mantiene parecida después de jubilarse _____
11. Al jubilarse uno no sabe qué hacer con tanto tiempo libre _____
12. Durante el primer año como jubilado he tenido problemas con el sueño y de estado de ánimo _____

13. La jubilación es sinónimo de bajos ingresos _____

14. ¡Ojalá no me hubiera jubilado y pudiera seguir con mi vida laboral! _____

15. Después de jubilarme ha mejorado mi salud _____

16. Con lo que se cobra de pensión puedo mantener los mismos hábitos que antes de estar jubilado _____

Encuesta 1. Elaboración propia

Anexo 3

ESCALA SEMÁNTICA DIFERENCIAL. OSGOOD

A continuación se va a exponer una serie de adjetivos opuestos. Usted deberá señalar con una “X” aquel segmento que exprese mejor su grado de conformidad/significado con el tema que le será expuesto.

Notas: nunca ponga más de una cruz en un renglón ni omita ninguna de las frases.

Por ejemplo: “La jubilación”

Si para usted la jubilación la percibe bastante negativa marque:

	Bastante	Levemente	Medio	Levemente	Bastante	
Negativa	<u> X </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	Positiva

Si percibe la jubilación como levemente positiva marque:

	Bastante	Levemente	Medio	Levemente	Bastante	
Negativa	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> X </u>	<u> </u>	Positiva

Y si percibe la jubilación ni negativa ni positiva, marque:

	Bastante	Levemente	Medio	Levemente	Bastante	
Negativa	<u> </u>	<u> </u>	<u> X </u>	<u> </u>	<u> </u>	Positiva

Comienza el ejercicio: **¿Qué le hace sentir la jubilación a usted?**

	Bastante	Levemente	Medio	Levemente	Bastante	
1. Frustrado/a	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	Satisfecho/a
2. Débil	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	Fuerte
3. Improductivo/a	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	Productivo/a
4. Inactivo/a	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	Activo/a

5. Triste	_____	_____	_____	_____	_____	Animado/a
6. Aburrido/a	_____	_____	_____	_____	_____	Entretenido/a
7. En soledad	_____	_____	_____	_____	_____	Acompañado/a
8. Con menos ingresos	_____	_____	_____	_____	_____	Con más ingresos
9. Intranquilo/a	_____	_____	_____	_____	_____	Tranquilo/a
10. Aislado/a	_____	_____	_____	_____	_____	Sociable

Encuesta 2. Elaboración propia

Anexo 4

A continuación adjunto todas las respuestas a las encuestas de manera agrupada:

CUESTIONARIO 1

1. Edad

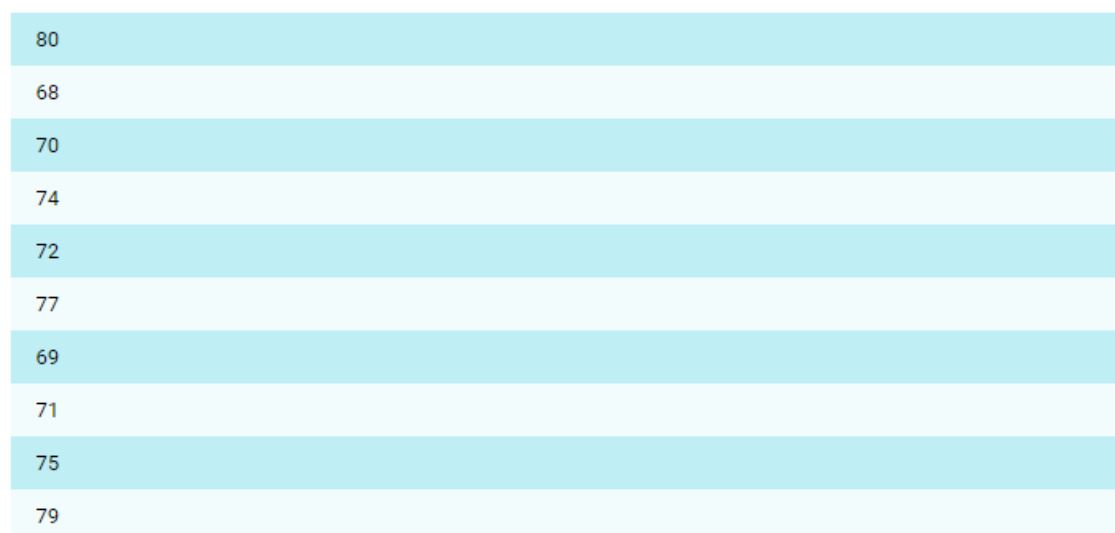


Grafico 1. Elaboración propia

2. Sexo

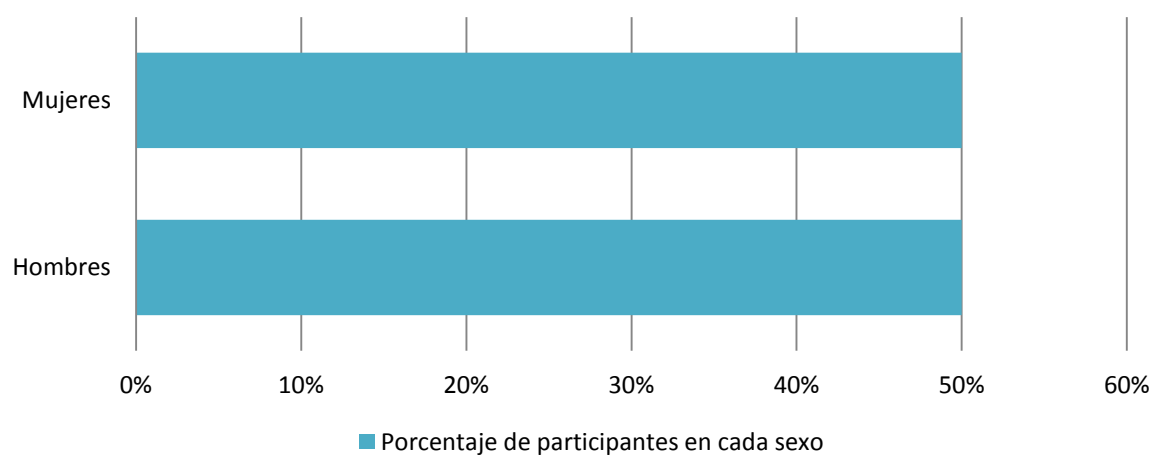


Grafico 2. Elaboración propia

3. Estado civil

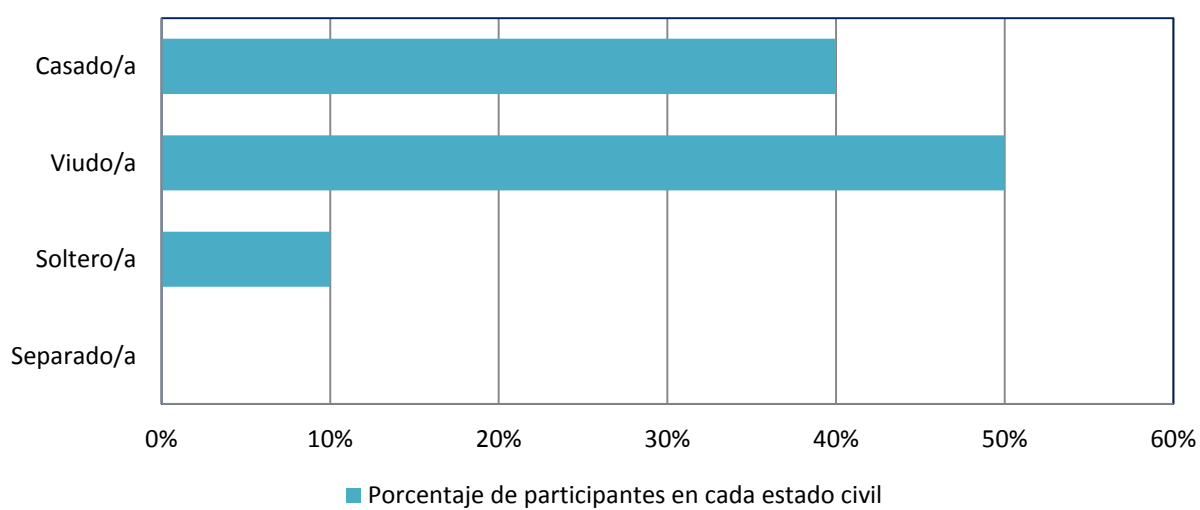


Grafico 3. Elaboración propia

4. Población

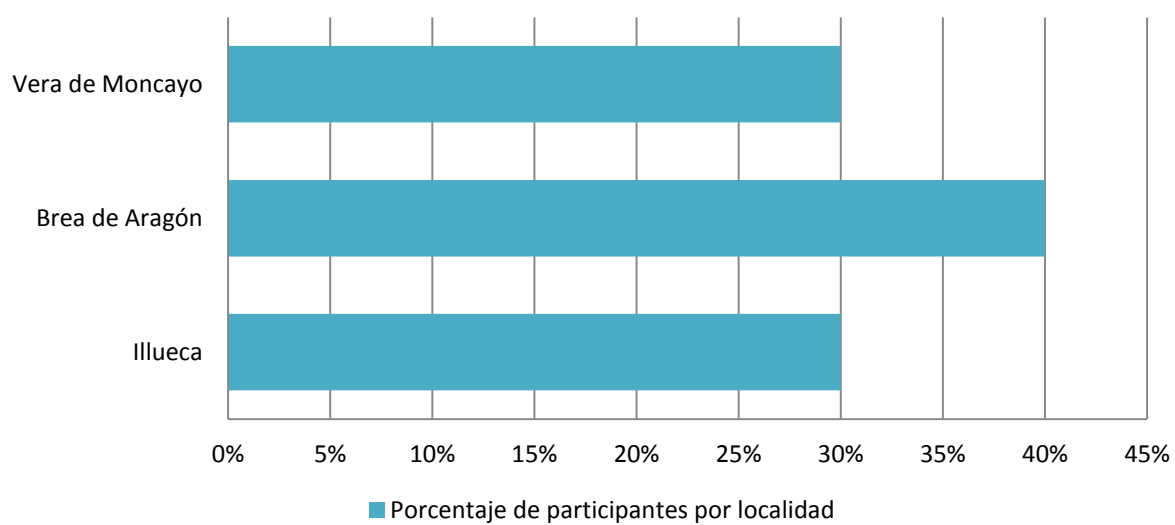


Grafico 4. Elaboración propia

5. Nivel de estudios

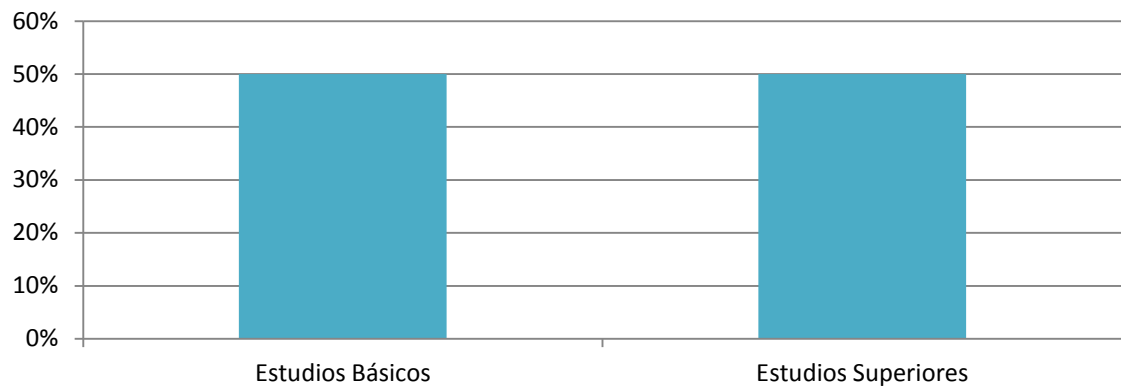


Grafico 5. Elaboración propia

6. Ocupación anterior

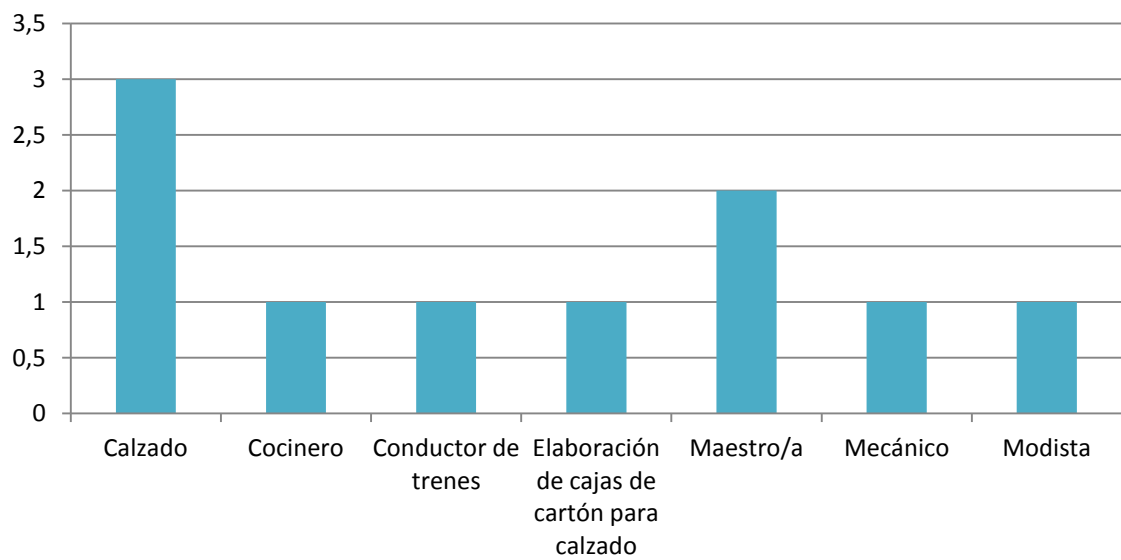


Grafico 6. Elaboración propia

7. ¿Tiene problemas de salud?

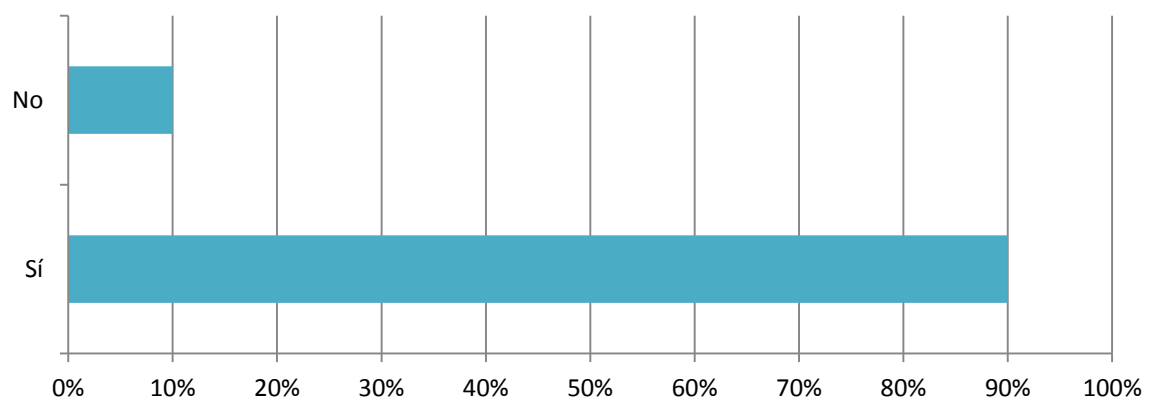


Grafico 7. Elaboración propia

7.1. En el caso de que haya contestado "Sí" en la pregunta anterior indique cuáles

Depresión
Reuma, hernia discal
Artrosis, columna desviada
Artrosis, reumatismo, columna desviada
Cáncer de pulmon
Diabetes, artrosis, hipertensión
Hipertensión, diabetes
Lesiones en rodilla y espalda
Problemas de espalda

Grafico 8. Elaboración propia

8. ¿Con qué edad se jubiló?

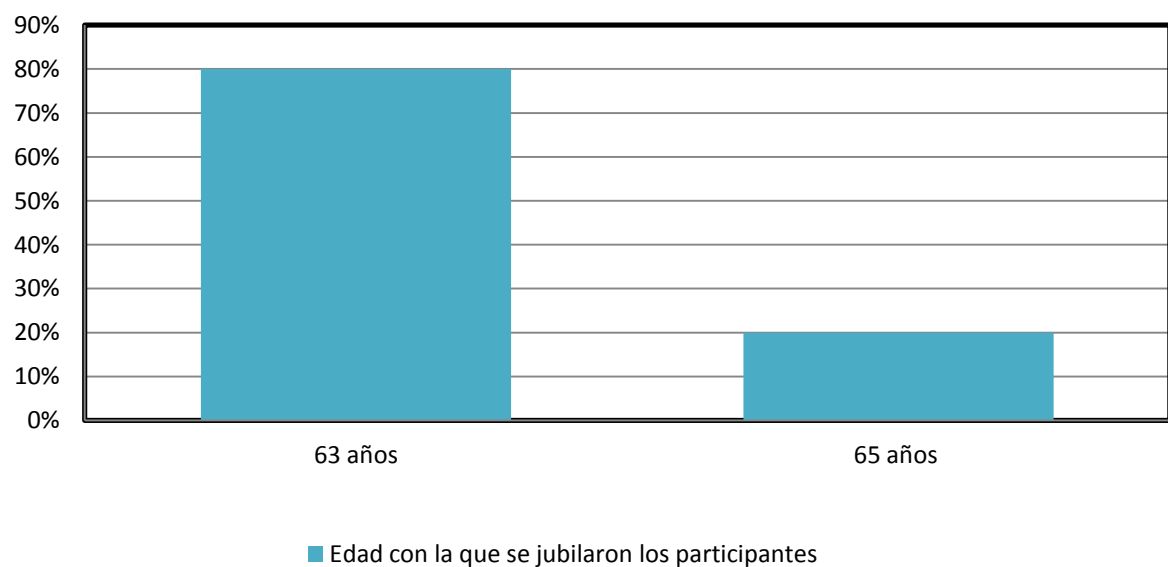


Grafico 9. Elaboración propia

9. ¿Tenía ganas de jubilarse?

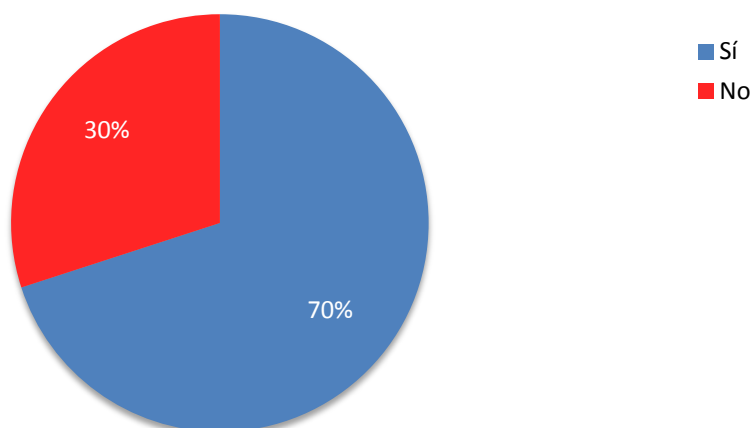


Gráfico 10. Elaboración propia

9.1. Respecto a la respuesta anterior, indique el por qué

Me jubilé por obligación, disfrutaba de mi oficio
Llevaba muchos años trabajando, los años ya pesan, necesitaba un descanso
Porque llevaba muchos años trabajando, estaba cansada y no podía con los dolores de espalda
Tuve que esperar a los 65 años para poder jubilarme por no estar en activo ya que poco después de casarme dejé de trabajar
Son demasiados años trabajando, necesitaba descansar y más con la enfermedad que me han detectado
Estaba en inactivo desde que me casé por lo que tuve que esperar hasta la edad de 65
A pesar de que me gustaba mucho mi profesión, llega un momento en el que hay que dejar paso a las nuevas generaciones
Me gusta muchísimo mi profesión, a día de hoy ayudo a mis nietos con sus tareas
Me gusta mi profesión, nunca he dejado de cocinar
Tenía por obligación que hacer viajes muy largos, me quitaban mucho tiempo con mi familia

Gráfico 11. Elaboración propia

ENCUESTA TIPO THURSTONE

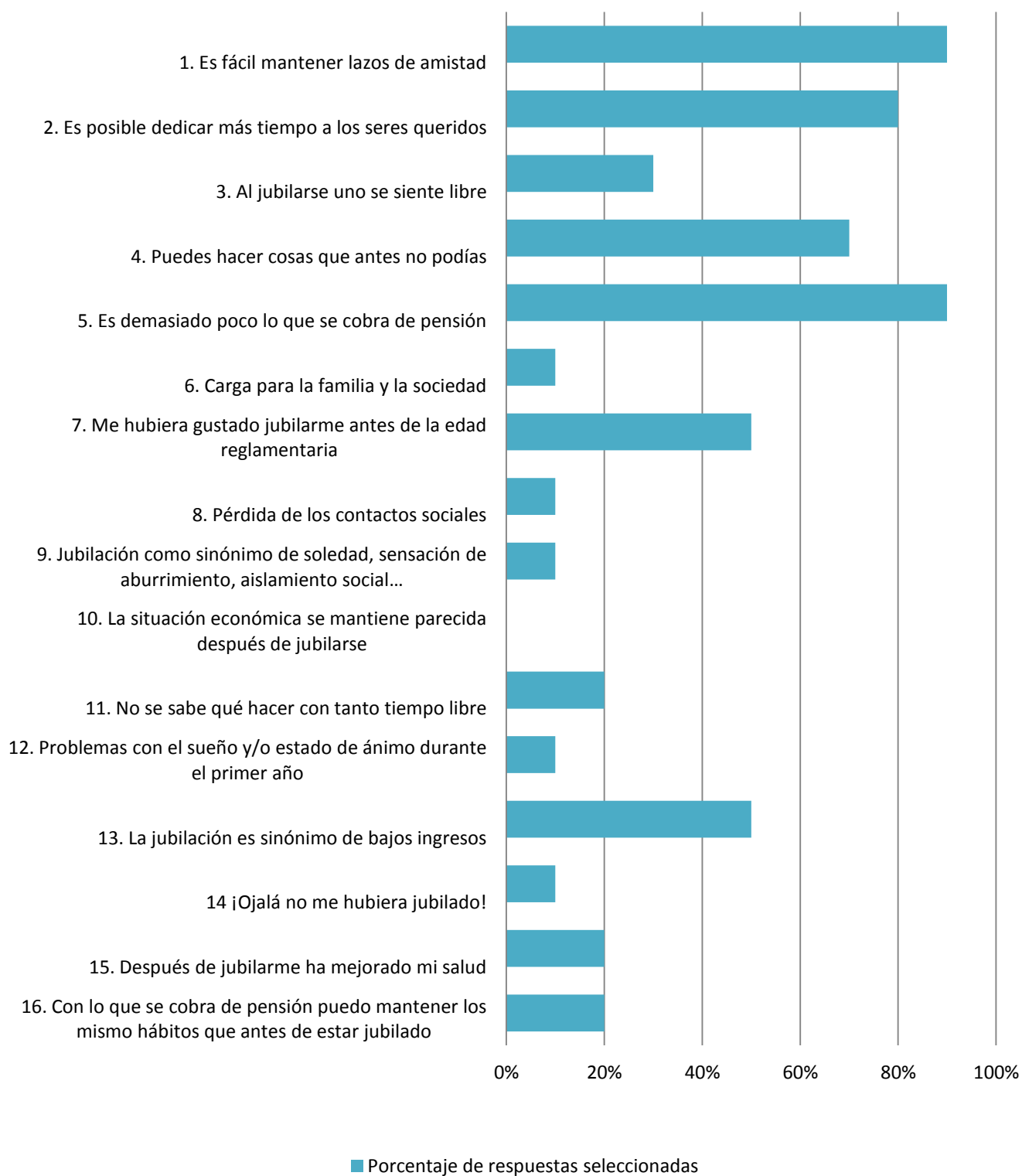


Grafico 12. Elaboración propia

ENCUESTA TIPO OSGOOD

El porcentaje indicado corresponde al número de veces que los participantes han seleccionado una misma respuesta, es decir, 70% bastante satisfecha significa que 7 personas de 10 han seleccionado esa respuesta.

	Bastante	Levemente	Medio	Levemente	Bastante	
1. Frustrado/a	_____	_____	20%	10%	70%	Satisfecho/a
2. Débil	_____	80%	10%	10%	_____	Fuerte
3. Improductivo/a	_____	40%	_____	40%	20%	Productivo/a
4. Inactivo/a	_____	10%	10%	50%	30%	Activo/a
5. Triste	_____	_____	_____	_____	100%	Animado/a
6. Aburrido/a	_____	50%	_____	30%	20%	Entretenido/a
7. En soledad	_____	70%	_____	20%	10%	Acompañado/a
8. Con menos ingresos	_____	80%	10%	10%	_____	Con más ingresos
9. Intranquilo/a	_____	_____	_____	50%	50%	Tranquilo/a
10. Aislado/a	_____	_____	10%	10%	80%	Sociable

Gráfico 13. Elaboración propia