

La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo

María Aymerich Andreu*, Montserrat Planes Pedra y María Eugenia Gras Pérez

Instituto de Investigación sobre Calidad de Vida (IRQV), Universitat de Girona

Resumen: El presente trabajo se propone identificar, partiendo del modelo de adaptación a la jubilación propuesto por Atchley (1975), la vivencia de las diversas fases adaptativas, la afectación de los niveles de satisfacción vital y la duración tanto del proceso como de sus fases. Un total de 30 personas jubiladas fueron entrevistadas en profundidad, representaron su *Línea de Vida* (*Life Chart Methodology-retrospective o LCM-r*) asociada a los niveles de satisfacción vital y respondieron al *Life Satisfaction Index*. Los resultados obtenidos muestran que, a pesar de que no todos los jubilados experimentan la totalidad de las fases propuestas por Atchley, se constata su presencia entre los participantes. Durante el proceso adaptativo se observan importantes fluctuaciones en los niveles de satisfacción percibida a pesar de que una vez alcanzada la adaptación a la jubilación, dichos niveles se asemejan a los informados al final de la etapa laboralmente activa. Se constatan importantes diferencias respecto a la duración del proceso adaptativo que oscila, de los seis meses para la mayoría de los participantes, hasta más allá del año y medio para algunos de los casos.

Palabras clave: Jubilación; adaptación; transición vital; satisfacción con la vida; líneas de vida.

Title: Retrospective analysis of adaptation to retirement: Levels of perceived satisfaction and duration of the adaptive process.

Abstract: This research attempted to describe, according to the model of Atchley (1975), the experience of the adaptive phases, the changes of life satisfaction levels and the duration of the process and its phases. A total of 30 retired people were interviewed in depth, represented their *Life Chart Methodology-retrospective (LCM-r)* on the life satisfaction levels and responded to the *Life Satisfaction Index*. The results show that even though the retirees did not all experience exactly the same adjustment processes, most of the stages were found. It is also noteworthy that during the adjustment process large fluctuations were observed in the level of satisfaction experienced by the participants, but once they had adjusted to retirement their degree of satisfaction returned to levels similar to those reported before retirement. Substantial differences were also found with regards to the duration of the adjustment process, which fluctuated from six months to more than a year.

Key words: Retirement; adjustment; life transition; life satisfaction; life-charts.

Introducción

Conocer los efectos que conlleva la jubilación sobre el bienestar y la satisfacción de las personas ha sido un tema que ha suscitado interés en las últimas décadas y cuyo abordaje ha partido de enfoques bien diversos (Elwell and Maltbie-Crannell, 1981; Fouquereau, Fernández, Fonseca, Paul and Uotinen, 2005; Gall, Evans and Howard, 1997; Harper, 1993; Kim and Moen, 2001; Szinovacz, 2003; Wang 2007).

Inicialmente, las investigaciones se interesaron en comprobar si la jubilación tenía efectos positivos o negativos sobre el bienestar de las personas. En este sentido proliferaron muchos trabajos que, partiendo de diseños transversales, compararon los niveles de satisfacción entre, por una parte, colectivos de trabajadores en activo y, por otra, colectivos de personas recién jubiladas. Algunos de estos estudios hallaron relaciones estadísticamente significativas entre la jubilación y una disminución en los niveles de satisfacción vital (Bossé, Aldwin, Levenson and Ekerdt, 1987; Bossé, Aldwin, Levenson and Workman-Daniels, 1990; Elwell and Maltbie-Crannell, 1981; Walker, Kimmel, and Price, 1981); otros, o bien, no encontraron ninguna asociación negativa entre la jubilación y la satisfacción vital (Gall *et al.* 1997) o bien la constataron positiva (Midanik, Soghikian, Ransom and Tekawa, 1995). La falta de consistencia de los datos obtenidos puede ser atribuida, en parte, a las limitaciones metodológicas propias de los diseños transversales basadas en las com-

paraciones entre diferentes cohortes de participantes (Barnes and Parry, 2004).

Una segunda perspectiva que esperaba obtener resultados más consistentes en cuanto a los efectos que ocasionaba la jubilación sobre la satisfacción vital y el bienestar de las personas, partió de diseños de carácter longitudinal. En vez de comparar diferentes colectivos, se siguieron y estudiaron los mismos individuos durante períodos de tiempo concretos, evaluando su nivel de satisfacción, bienestar, ansiedad o autoestima en diferentes momentos temporales: un año antes de la jubilación versus seis, doce o veinticuatro meses después, según los trabajos. Los hallazgos obtenidos por estas investigaciones no fueron más consistentes que los anteriores. Si bien la tendencia mayoritaria de los resultados se orientaba hacia una disminución de la ansiedad y un aumento en los niveles de bienestar después de la jubilación (Gall, *et al.* 1997; Nuttman-Shwartz, 2007; Quick and Moen, 1998; Reitzes, Mutran and Fernández, 1996; Thériault, 1994) otros trabajos encontraron un claro declive en el bienestar y la satisfacción vital durante los primeros seis meses después de la jubilación (Richardson and Kilty, 1991). A pesar del avance que supusieron estos diseños de tipo longitudinal, también recibieron algunas críticas. Según Kim y Moen (2001, 2002), los individuos pueden tener diferentes tiempos adaptativos ante un cambio vital como es la jubilación, con lo que sería más que probable que transcurrido un tiempo prefijado y constante para todos, pongamos por caso medio año después del retiro laboral, sólo una parte de los individuos hubiera conseguido adaptarse a su nueva condición vital.

Más en sintonía con estas últimas reflexiones, se encuentra la perspectiva de Robert Atchley (1975) que optó por

* **Dirección para correspondencia** [Correspondence address]:

María Aymerich Andreu. Departamento de Psicología. Universitat de Girona. C/ de la Creu nº 2. 17071 Girona (España).

E-mail: maria.aymerich@udg.edu

estudiar la adaptación a la jubilación desde una vertiente dinámica y procesual, caracterizada por la superación de diversas fases que permiten elaborar la desvinculación de la persona con su entorno laboral hasta lograr una total acomodación al rol de jubilado. Concretamente, las fases propuestas por Atchley en su modelo son las de *prejubilación*, *jubilación*, *desencanto*, *reorientación* y *estabilidad*. La descripción de dichas fases es ampliamente conocida y referenciada en los manuales de gerontología por lo que a continuación se presenta una breve referencia a sus características principales. La primera de ellas, la etapa de *prejubilación*, se caracteriza por la presencia de fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre como será su vida de jubilado estando todavía en activo. La etapa de *jubilación* se inicia una vez se ha hecho efectivo el retiro y puede experimentarse, según el autor, de tres maneras posibles: como un período de euforia y liberación asociada al abandono de las obligaciones laborales (luna de miel), como la simple continuidad con las actividades de ocio previas a las que se les dedica más tiempo o simplemente como un período de relax y descanso asociado al abandono de las obligaciones laborales. La etapa de *desencanto* refleja un cierto desengaño, al comprobar que la realidad del día a día como jubilado no se corresponde con las fantasías iniciales, lo que conlleva un descenso del entusiasmo previo. La fase de *reorientación* implica asumir y construir una visión más realista de lo que supone la jubilación, abandonando progresivamente tanto las fantasías excesivamente positivas como negativas y desplegando una perspectiva más ajustada a la realidad en cuanto a las posibilidades y limitaciones sociales y económicas que conlleva la jubilación. Finalmente, la fase de *estabilidad* se alcanza cuando las personas logran cierta acomodación y ajuste a su rol de jubilado estabilizando sus emociones y rutinas diarias en relación con la vida de jubilado. Si bien inicialmente Atchley planteó en su modelo de adaptación a la jubilación la vivencia secuencial de las fases anteriormente descritas, posteriormente determinó la posibilidad que en ciertos casos sólo se experimentarían algunas de ellas (Atchley, 1982).

A pesar que el modelo de Atchley ha tenido una muy buena aceptación como modelo explicativo de la adaptación a la jubilación por el interés que aporta su enfoque procesual, la propuesta no ofrece información ni tan siquiera de tipo aproximativo a cuestiones que sin lugar a dudas revisten interés y que se formularían multitud de personas al ver próximo su retiro laboral: ¿la jubilación realmente afecta a los niveles de satisfacción vital previos?, ¿todos los jubilados necesitan un tiempo para adaptarse a la nueva situación vital? y si es así ¿qué tiempo aproximado puede conllevar el asumir la nueva condición vital de jubilado?

El presente trabajo pretende ser una primera aproximación empírica a estas cuestiones por lo que plantea los siguientes objetivos:

1. Identificar la vivencia de las fases de *prejubilación*, *jubilación*, *desencanto*, *reorientación* y *estabilidad* propuestas por Atchley en la transición de la actividad laboral a la jubilación, en la muestra de jubilados seleccionada para el estudio.
2. Comparar los niveles de satisfacción experimentados por los participantes antes y después de la jubilación, así como también valorar sus oscilaciones y evolución en cada una de las fases que configuran el proceso.
3. Conocer el tiempo necesario para lograr la adaptación a la jubilación, así como para cada una de las fases del proceso, comprobando si los tiempos son equiparables entre los jubilados participantes o por el contrario resultan muy heterogéneos.

Método

Diseño

El diseño utilizado en esta investigación es de tipo longitudinal y retrospectivo, esto es, se ha seleccionado un colectivo de recién jubilados a los que se les ha invitado a realizar un riguroso análisis retrospectivo sobre su propia experiencia de adaptación a la jubilación.

Se ha puesto especial atención en minimizar los posibles inconvenientes asociados a este tipo de diseños, como son la capacidad de recuerdo o de expresión de los propios sentimientos, emociones y sucesos asociados al proceso adaptativo, a través de diversas medidas que serán debidamente argumentadas a lo largo del presente apartado. Al mismo tiempo, se ha intentado aprovechar al máximo la principal ventaja que ofrece este diseño frente a los análisis longitudinales o secuenciales de tipo prospectivo que, junto con la obvia economía de tiempo y recursos, se fundamenta en la disponibilidad de una perspectiva global por parte del sujeto de la propia trayectoria de adaptación a la jubilación que supone, de hecho, el principal interés de este trabajo.

Participantes

Para la selección de la muestra se contactó con el *Departament de Benestar Social de la Generalitat de Catalunya* con el objetivo de obtener el directorio de todos los *Casals* y *Esplais* de personas mayores registrados en la ciudad de Girona. Estos centros ofrecen diversos equipamientos cívicos orientados a promover el bienestar de las personas mayores y su desarrollo personal a partir de una amplia oferta de actividades, el fomento de las relaciones interpersonales y la participación social y comunitaria. Se inició un primer contacto telefónico con los centros, solicitando una cita con los directores para presentar los objetivos del estudio. Una vez informados, se les invitó a que mediaran en el contacto con los sujetos que, según su conocimiento de las diversas historias personales, se ajustaban a los criterios de selección establecidos en el trabajo. Se mantuvo una primera entrevista individual con cada uno de los jubilados preseleccionados en la que se les comentaron las características del estudio, al tiempo que se valoraba la viabilidad de su participación según los

criterios de selección establecidos, aceptando o desestimando su colaboración en el estudio.

En total, se contactó con los cinco *Casals y Esplais* de la ciudad de Girona y finalmente se seleccionaron para el estudio un total de 30 personas jubiladas (73.3% hombres y 26.7% mujeres) de edades comprendidas entre los 58 y los 73 años (media = 65, desviación típica = 4.08) que llevaban entre uno y seis años como jubilados (media = 3.35, desviación típica = 2.06).

La selección de los participantes partió de un muestreo teórico basado en casos ideal-típicos. Según esta modalidad de selección de participantes propia de investigaciones cualitativas, el investigador concreta a priori el perfil óptimo de los casos que han de ser estudiados y, posteriormente, busca los sujetos que mejor se ajusten a él (Rodríguez, Gil y García, 1996). Los criterios que dirigen la selección de los casos ideal-típicos no se plantean en términos de representatividad de los mismos (Goetz y LeCompte, 1988; Rodríguez, Gil y García, 1996), sino en el grado en que ofrecen “oportunidad para aprender sobre el objeto de la investigación”. En el presente trabajo, los criterios de selección de los participantes se basaron en: la heterogeneidad de perfiles adaptativos a la jubilación (examinando casos cuya adaptación fue fácil y agradable, así como casos para los que fue difícil y dolorosa); la diversificación de ámbitos laborales (seleccionando jubilados que mantuvieron perfiles profesionales diversos durante la vida laboral activa incluyendo directivos, autónomos, oficiales y subalternos); tipologías heterogéneas en cuanto a modalidad de jubilación (anticipada, normativa y pospuesta); la voluntariedad y el compromiso de colaboración sincera en el estudio (todos los participantes estaban dispuestos a contar abiertamente su propia experiencia respecto la jubilación así como su historia personal a lo largo de los últimos años); y la capacidad sensorial y cognitiva suficiente (se descartaron aquellos individuos cuyas capacidades auditiva o cognitiva presentaban alteraciones).

Instrumentos

Entrevista semiestructurada y Líneas de Vida Retrospectivas (LCM-r).- Se administraron *entrevistas semiestructuradas* para obtener la historia de transición a la jubilación de cada participante. Partiendo de preguntas abiertas de tipo general –por ejemplo: cuénteme como era un día normal en su vida dos años antes de jubilarse, cuándo se levantaba, qué hacía en el trabajo, qué hacía al volver a casa...- que tenían como objetivo ayudar a la persona a recordar aquella etapa de su vida, se procedía a indagar de forma ramificada diversos ámbitos como la familia, las relaciones sociales, la situación económica, los intereses y actividades de ocio para finalmente acotar sus niveles de satisfacción en aquella etapa. Se procedía de este modo para cada una de las fases, avanzando en el tiempo hasta el momento de la recogida de datos.

Como complemento de la entrevista, cada participante cumplimentaba su *Línea de Vida* de modo retrospectivo (*Life Chart Methodology Retrospective – LCM-r*) atendiendo a las osci-

laciones de sus niveles de satisfacción vital. En entornos clínicos, la LCM-r dispone de una larga tradición como técnica para obtener la representación gráfica del curso temporal de una enfermedad del estado de ánimo, siendo profusamente utilizada para estudiar la evolución de los trastornos bipolares (Leverich y Post, 1996, 1997) y cuyas propiedades psicométricas como técnica fueron analizadas en 1997 por Denicoff, Smith-Jackson, Disney, Suddath, Leverich y Post. En el presente estudio, la LCM-r consistió en un ejercicio de representación gráfica en el que el sujeto reproducía en una escala de cero a diez cómo había ido evolucionando su satisfacción vital durante un período de tiempo limitado desde los dos años anteriores a la jubilación hasta el momento actual, en función del paso del tiempo y de los sucesos que habían ido aconteciendo, que también se registraron en audio y en forma de anotaciones escritas junto a la gráfica resultante.

Los criterios que se utilizaron para la identificación de las diversas fases del modelo de Atchley a partir de la entrevista y la LCM-r fueron los siguientes: la existencia de la fase de *prejubilación* se obtuvo a partir del reconocimiento del participante de que las expectativas previas a la jubilación habían afectado sus niveles de bienestar ya sea positiva o negativamente; la existencia de la fase de *jubilación* se obtuvo a partir del reconocimiento del participante de un aumento o mantenimiento de los niveles de bienestar asociados a actividades de descanso, de ocio previo o de sentimiento de liberación asociados a la reciente desvinculación del entorno laboral; la existencia de la fase de *desencanto* se obtuvo a partir del reconocimiento del participante de una disminución en los niveles de bienestar personal ocasionados a cierto desengaño o decepción al afrontar la realidad del día a día como jubilado; la existencia de la fase de *reorientación* se obtuvo a partir del reconocimiento del participante del inicio de nuevas rutinas diarias y/o la readaptación de las anteriores como consecuencia de la asunción de su condición como individuo desvinculado de su entorno laboral, asociándose a un mantenimiento o a un progresivo aumento de los niveles de bienestar previos; la consecución de la fase de *estabilidad* se obtuvo a partir del reconocimiento del participante de la estabilización de los niveles de bienestar asociados a la fase de consecución de rutinas con las que estructurar el tiempo y las actividades diarias como jubilado.

Índice de Satisfacción Vital.- Como instrumento estandarizado para la medición de la satisfacción vital se administró el *Life Satisfaction Index (LSI-A)* de Neugarten, Havighurst and Tobin, (1961) en su adaptación al castellano de Stock, Okun y Gómez (1994). Originalmente, la escala de Índice de Satisfacción Vital (LSI) fue creada por el equipo de Neugarten con la finalidad de diferenciar a las personas que envejecían sintiéndose satisfechas de las que no. Según estos autores, la vida satisfactoria se define a través de los siguientes componentes: ánimo versus apatía; resolución y fortaleza; congruencia entre deseo y ejecución de metas; autoconcepto positivo y estado anímico, todo ello de forma relativamente

independiente del nivel de actividad o participación social del sujeto. De las versiones disponibles del LSI adaptadas al castellano se utilizó la escala A, que consta de 20 afirmaciones con las que el informante puede estar de acuerdo o no, obteniendo unas puntuaciones finales comprendidas entre 0 y 20 puntos.

Obtener un índice de satisfacción vital a través de un cuestionario estandarizado ampliamente utilizado entre la población de mayores permitió contrastar la información obtenida a partir de la entrevista y la LCM-r. En este sentido, el LSI-A obtuvo una correlación estadísticamente significativa con la LCM-r ($r_{xy}=0.57$; $p<.01$) y de intensidad semejante a la que obtiene dicho instrumento con el *Philadelphia Geriatric Centre Morale Score* (Lawton, 1975), otra escala ampliamente utilizada entre el colectivo de personas mayores, con la que según datos de Stock, Okun y Gómez (1994) mantiene una correlación de $r_{xy}=0.58$ ($p>.01$) en su versión española.

Procedimiento

La entrevista en profundidad y la LCM-r se administraron en sesiones individuales de dos a dos horas y media por cada participante. Todos los individuos fueron entrevistados personalmente por la investigadora responsable del estudio y las sesiones fueron grabadas, transcritas y posteriormente analizadas.

La LCM-r fue cumplimentada por los participantes, después de recibir dos ejemplificaciones ilustrativas de su realización. Los participantes, que disponían de lápiz y goma, fueron construyendo, verbalizando, borrando y representando ellos mismos la que sería su gráfica de evolución de la satisfacción vital durante el período evaluado. Todo el proceso fue guiado por la investigadora que, sin inducir en ningún momento las respuestas a los participantes, atendió sus dudas y solicitó la aclaración de aquellos aspectos que pudieran resultar ambiguos mediante preguntas neutras. La información verbal de la LCM-r también fue grabada, transcrita, analizada en contenido y contrastada con la entrevista.

En una sesión posterior, los participantes se autoadministraron el instrumento estandarizado LSI-A y, en aquellos casos que fue necesario, se comentaron las omisiones y aclaraciones de la información facilitada en la entrevista en relación con la LCM-r.

Resultados

Los resultados obtenidos mediante la entrevista en profundidad y la LCM-r indican que las personas jubiladas participantes en el estudio se mostraron bastante satisfechas con su vida una vez jubiladas, manteniendo unos niveles parecidos a los experimentados antes del retiro laboral. Como puede verse en la Tabla 1, los niveles medios de satisfacción experimentados durante los dos años previos a la jubilación (media = 7.12) eran ligeramente inferiores a los experimentados una vez alcanzada la adaptación al nuevo rol de jubilado

(media = 7.94) aunque las diferencias entre ellos no resultan ser significativas, según indica la prueba de rangos con signo de Wilcoxon ($z = -1.83$; $p>.05$).

Tabla 1: Índices descriptivos de los niveles de satisfacción de los jubilados durante su etapa laboral y una vez alcanzada la adaptación a la jubilación.

	Laboralmente activos (2 años previos a la jubilación)	Adaptados a la jubilación (etapa de estabilidad)
Niveles de satisfacción (de 0 a 10)	Media = 7.12 Me = 7.50 desv. típica = 2.12	Media = 7.94 Me = 8 desv. típica = 1.79

Si bien la Tabla 1 muestra las puntuaciones medias de satisfacción de todos los participantes antes de jubilarse y una vez adaptados a su nuevo rol como jubilados, la Tabla 2 detalla los diversos perfiles que pueden identificarse entre los participantes al comparar estos dos momentos: un perfil que representa el aumento de los niveles de satisfacción al comparar la etapa posterior a la jubilación respecto a la previa, un perfil que representa el mantenimiento de los mismos niveles de satisfacción tanto en la fase previa como posterior a la jubilación y un tercer perfil de disminución en los niveles de satisfacción experimentada una vez adaptado al retiro laboral en relación a los dos últimos años de vida laboral. En este sentido, la segunda tabla muestra que para la mitad de los jubilados, los niveles de satisfacción una vez retirados eran superiores en más de dos puntos de media a los experimentados durante la etapa laboral (media = +2.7). También evidencia que casi dos de cada diez jubilados participantes se sentían menos satisfechos ahora que antes de jubilarse, experimentando unos niveles medios de satisfacción inferiores en más de 2.6 puntos (media = -2.6), mientras que para un 13.3% de los jubilados los niveles de satisfacción se mantenían estables, situándose en un valor medio de satisfacción tanto antes como después de la jubilación de 8.5 puntos de media (desviación típica = 1.29).

Tabla 2: Distribución de los perfiles de oscilación de la satisfacción respecto a la etapa laboral y la adaptación a la jubilación.

	Disminuyen su satisfacción	Mantienen su satisfacción	Aumentan su satisfacción
Media (Sd)	-2.6 (1.10)	0 (0)	+ 2.7 (2.02)
% (N)	16.6 (5)	13.3 (4)	50 (15)
Rango de oscilación	-1.5, -4		0.5, 6.5

*20% (n=6) no han alcanzado la fase de estabilidad.

Las Tablas 3 y 4 muestran, a partir de las fases de adaptación a la jubilación descritas en el modelo de Atchley, el porcentaje de participantes que experimentan cada una de las etapas propuestas por el autor, su duración en meses, así como los niveles de satisfacción experimentados, tanto por cada fase como a lo largo de todo el proceso. Resulta interesante mencionar que sólo un 10 % de los participantes experimentaron la totalidad de las fases descritas por Archley, esto es, una etapa anticipatoria de prejubilación y las poste-

riores de jubilación, desencanto, reorientación y adaptación. El 90% restante vivió la adaptación a este cambio vital pres-

cindiendo de algunas de ellas, como se detalla a continuación.

Tabla 3: Porcentaje de participantes que experimentaron cada una de las fases propuestas por Atchley e índices descriptivos de los niveles de satisfacción y la duración de las etapas entre los que las experimentaron.

Experimentación de la fase % (N)	Prejubilación 26.67 (8)	Jubilación 23.33 (7)	Desencanto 40 (12)	Reorientación 70 (21)	Estabilidad 80 (24)
	Satisfacción (de 0 a 10)				
Media	5.68	6.58	4.79	6.24	7.94
Mediana	6.50	6.75	5.50	7.00	8.00
Desv. Típica	3.30	1.02	2.43	1.95	1.79
	Duración (meses)				
Media	10.62	.68	2.84	13.77	9.02*
Mediana	8.00	.75	1.50	10.50	6.00*
Desv. Típica	8.60	.70	3.60	11.77	10.01*

* Puesto que la fase de estabilidad es una fase cuya consecución marca el final del proceso adaptativo, se incluye la duración media, mediana y desviación típica del proceso adaptativo en conjunto

Tabla 4: Distribución de los participantes en función de la duración temporal de las fases propuestas por Atchley (en meses)

	Prejubilación		Jubilación		Desencanto		Reorientación		TOTAL hasta la consecución de la Estabilidad	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%*/%**
No experimentada	22	73.33	23	76.67	18	60	9	30	6	20 / 0
0-6 meses	3	10	7	23.33	10	33.33	6	20	11	36.66/45.83
6-12 meses	3	10	-	-	2	6.67	9	30	5	16.66/20.83
12-18 meses	2	6.67	-	-	-	-	3	10	4	13.34/16.67
>18 meses	-	-	-	-	-	-	3	10	4	13.34/16.67

* Sobre el total de participantes /**Sobre el total que han alcanzado la fase de estabilidad

Seguindo la descripción del modelo de Atchley, la primera de las fases del proceso de adaptación a la jubilación, la de *prejubilación*, es experimentada en un 26.67% de los jubilados participantes. En este sentido, aproximadamente la mitad de ellos reconocía que las fantasías previas acerca de la jubilación que influyeron realmente en sus niveles de bienestar a medida que ésta se acercaba lo hicieron de forma negativa (media = 5.68, desviación típica = 3.30). Concretamente, el 16.62% manifestaba que experimentó abiertamente ansiedad y miedo ante la llegada del retiro laboral, un 6.67% vivió anticipadamente su llegada con cierta ambivalencia y sólo un 3.38% percibió un aumento en sus niveles de satisfacción a medida que se acercaba la jubilación. Dicha alteración del bienestar como consecuencia de las fantasías mantenidas ante la inminente jubilación se producía como media a los 10.62 meses anteriores a su llegada, si bien la característica más distintiva era la elevada variabilidad en su duración temporal (desviación típica = 8.60). En este sentido, del total de trabajadores que vieron afectada su satisfacción ante la llegada de la jubilación, la mayoría experimentaba esta influencia durante los seis meses previos a su llegada (10%) o al año (10%), mientras que eran menos los que anticipaban la llegada de la jubilación con afectación del bienestar con más de un año de antelación (6.67%). El 73.33% restante declaró que simplemente no pensaba en ello o que podía hablar de su inminente jubilación “como un tema de conversación más” sin que ello realmente influyera en su estado de ánimo.

La segunda fase del modelo y primera como plenamente jubilado caracterizada por un período de liberación y euforia, la fase de *jubilación*, sólo era reconocida por un 23.33% de los jubilados, mientras que la gran mayoría (76.67%) informaban haber experimentado inmediatamente las características propias de la fase de *desencanto* o de *reorientación*. La duración de esta etapa se estimaba, por una parte, muy breve en tanto que su permanencia media era de 0.68 meses y, por otra, bastante heterogénea puesto que la dispersión era ligeramente superior al valor medio (desviación típica = 0.70). Aquellos jubilados que informaban experimentar esta etapa, situaban sus niveles medios de satisfacción en torno a los 6.58 puntos (desviación típica = 1.02).

La fase de *desencanto* fue vivida por menos de la mitad de los participantes (40%) quienes declaraban haber experimentado una disminución importante en sus niveles previos de satisfacción. Experimentar un desencanto con la nueva condición vital, para aquellos que la vivieron, los situaba en torno a los 4.79 puntos de media (desviación típica = 2.43). En los casos en que esta fase estaba presente, su duración era también muy heterogénea como indica su elevada dispersión (desviación típica = 3.60) superior a la duración media que se sitúa próxima a los tres meses. Como indica la Tabla 4, para tres de cada diez participantes en el estudio, esta etapa se resolvió durante los 6 primeros meses después de la jubilación mientras que para uno de cada diez se superó entre los 6 y los 18 meses posteriores, siendo la mayoría de los casos los que no la experimentaron.

Un 70% de los participantes vivenciaron la fase de *reorientación*, en la que los niveles de satisfacción se resituaban a unos 6.24 puntos (desviación típica = 1.95). La duración media de esta fase era ligeramente superior a un año (media = 13.77), aunque también se observó una elevada dispersión (desviación típica = 11.77). En este sentido, la mayoría de las personas jubiladas invertían un período situado entre los seis meses y el año para superar la fase de *reorientación* (30%), siendo algunos menos los que necesitaban un tiempo inferior a los seis meses (20%) o superior al año (20%).

Finalmente, la fase de *estabilidad*, en la que los jubilados alcanzan cierta acomodación y ajuste emocional a su nueva condición como jubilados, había sido lograda en el momento de la recogida de datos por un 80% de los participantes. Los niveles de satisfacción media informados por ellos eran los más elevados de todo el proceso adaptativo y se situaban en 7.94 puntos (desviación típica = 1.79).

No se presentan datos referentes a la duración de la fase de *estabilidad*, puesto que en sí misma marca la consecución del proceso de adaptación a la jubilación, pero sí se muestra información sobre el tiempo total que ha supuesto llegar a esta fase y, por tanto, adaptarse a la desvinculación laboral. Subrayando la elevada heterogeneidad observada entre los participantes, el tiempo medio necesario para adaptarse a la jubilación se calcula en 9.02 meses (desviación típica = 10.01). Más de la tercera parte de los jubilados de la muestra lograron adaptarse a la jubilación durante los primeros seis meses después de jubilarse (36.66 %). De seis meses a un año resultó ser el tiempo necesario para un 16.66% de los jubilados participantes, mientras que un 26.64% requirió más de un año. Resulta importante comentar que al acabar el proceso de recogida de datos, un 20% de los participantes no habían alcanzado la fase de *estabilidad* en el proceso de adaptación a la jubilación. Por ello no es posible ofrecer datos sobre la duración del proceso adaptativo en estos casos.

Discusión

Partiendo del modelo procesual de adaptación a la jubilación propuesto por Atchley este trabajo presenta, de manera innovadora y complementaria a sus aportaciones, datos relativos a la experimentación de las fases del modelo, la afectación de los niveles de satisfacción vital durante el proceso adaptativo así como el tiempo necesario para superarlo. A continuación se comentan los resultados obtenidos al respecto.

Presencia de las fases del modelo

A pesar de que inicialmente el modelo de Atchley se presentó como una propuesta descriptiva y secuencial de las fases adaptativas por las que avanzan los individuos al jubilarse, posteriormente el propio autor declaró que su modelo no debería reducirse forzosamente a un único perfil posible,

admitiendo así la viabilidad explicativa de su propuesta incluso si los individuos sólo experimentaban algunas de las fases por él descritas (Atchley, 1982). Los resultados obtenidos en el presente estudio confirman plenamente estas últimas afirmaciones del autor, pues constatan la existencia de múltiples patrones adaptativos configurados por una vivencia heterogénea de las fases propuestas. Veamos con más detalle esta conclusión.

1. La gran mayoría de los participantes en el estudio declaran no haber pensado en su jubilación ni haber visto afectada anticipadamente su satisfacción al respecto. En este sentido se presenta como patrón predominante la inexistencia de la primera fase de *prejubilación*, descrita en el modelo de Atchley. Considerando aquellos que sí experimentan una fase anticipatoria marcada por las fantasías y las expectativas de su etapa futura como jubilados, predominan las percepciones de angustia y miedo, seguidas de actitudes de ambivalencia y finalmente de aumento de la satisfacción ante su llegada. Estos resultados son similares a los obtenidos por Nuttman (2004) según el cual las entrevistas previas a la llegada de la jubilación muestran mayoritariamente la vivencia de un período de incertidumbre y crisis mientras que para una minoría supone una simple continuación con etapas previas o incluso cierta oportunidad para el cambio y la mejora.

2. El modelo de Atchley describe que una vez llegada la jubilación se inicia un periodo de “luna de miel”, de descanso o de incremento de las actividades de ocio y sólo en una fase posterior aparece un cierto *desencanto* con la vivencia de la nueva etapa vital. En nuestro estudio hemos observado que las características propias de etapa de *jubilación* son informadas por sólo dos de cada diez jubilados y que inmediatamente tras la finalización del período laboral ya hay casos que experimentan un descenso, en algunas ocasiones muy acusado, de sus niveles de satisfacción adentrándose directamente en la fase de *desencanto*. Ésta es experimentada por cuatro de cada diez casos y su duración es, por lo general, bastante breve.

3. La fase de *reorientación* es la que está más presente entre el grupo de jubilados estudiado, pues se observa en siete de cada diez casos, después de la fase de *estabilidad* que aparece en ocho de cada diez jubilados en el momento de la realización del estudio.

Los resultados obtenidos muestran que el patrón menos habitual de adaptación a la jubilación experimentado por los participantes en el estudio es el que describe Atchley en su totalidad (*prejubilación, jubilación, desencanto, reorientación y estabilidad*), pues lo presenta uno de cada diez participantes. Por otra parte, las fases que resultan estar menos presentes entre los jubilados participantes, son las de *preretirement* y *jubilación* en cuanto que son vivenciadas por menos de tres de cada diez participantes, seguidas por la fase de *desencanto* que se constata sólo en cuatro de cada diez casos.

Esta evidencia no supone la invalidación del modelo propuesto por Atchley si se parte de que su interés no reside en identificar la secuencia obligada por la que pasan todos

los individuos al jubilarse, sino en describir las posibles etapas que pueden darse durante el proceso temporal que conlleva la transición del mundo laboral a la etapa de jubilado. En este sentido, los datos sí confirman que para algunas personas la anticipación de la jubilación afecta a sus niveles de satisfacción, pero no a todas; que inmediatamente después de la jubilación algunos individuos pasan por unos momentos de cierta irrealidad y euforia transitoria, o simplemente aprovechan para descansar o dedicar más tiempo a sus actividades de ocio, pero también es cierto, según constata el presente estudio, que algunos casos ya inician directamente cierto desencanto y decepción con su nueva condición vital, mientras que otros, la mayoría, pasan directa y rápidamente a readaptar su hábitos y ajustar perspectiva vital, para finalmente establecer una serie de rutinas con las que afrontar, con mayor o menor satisfacción, su nueva etapa vital. Así pues, todas las fases descritas por Atchley se identifican fácilmente entre las experiencias de adaptación vividas por los jubilados participantes en el estudio, aunque la mayoría de ellos no las experimentan en su totalidad, ni pasan por ellas siguiendo un orden determinado.

Niveles de afectación de la satisfacción vital antes y tras la jubilación así como sus oscilaciones a lo largo del proceso adaptativo

Los estudios que se han interesado en cuantificar el impacto que provoca la jubilación sobre la satisfacción vital de los individuos han obtenido resultados contradictorios tal y como hemos comentado anteriormente, si bien ninguno de ellos ha evaluado la afectación de esta variable contemplándola desde un modelo procesual, hecho que podría explicar, en parte, la falta de consistencia de los resultados como hemos argumentado en la introducción del trabajo. En este sentido, el presente estudio intenta abordar el análisis de cómo afecta la jubilación a la satisfacción vital del individuo siguiendo el enfoque procesual y fásico de Atchley. Los resultados obtenidos resultan muy interesantes en tanto que muestran la posibilidad de hallar apreciaciones muy distintas dependiendo de la perspectiva con la que se aborde su análisis.

En este sentido, si se toman en consideración, por una parte, los valores medios de satisfacción de los participantes en la fase laboralmente activa y, por otra, los valores medios de satisfacción una vez adaptados a la jubilación y se comparan, no existen de diferencias significativas entre ambos niveles de satisfacción. Estos resultados son perfectamente congruentes con la teoría de la continuidad (Atchley, 1989) y con algunos estudios que afirman que la jubilación no implica cambios significativos en los niveles de satisfacción anteriores (Gall, et al. 1997).

Pero si en vez de comparar los valores medios de satisfacción vital pre- y post-jubilación se consideran los diversos perfiles individuales posibles se obtiene que prácticamente la mitad de los participantes aumentan sus niveles de satisfacción, dos de cada diez los disminuyen y uno de cada diez los

mantienen. Los resultados de algunos estudios recientes (Szinovacz, 2003; Wang, 2007) también apuntan en este sentido, pues constatan que una minoría de jubilados (entre un 10% y un 30%) informan de dificultades para adaptarse a la nueva situación vital experimentando una disminución en sus niveles de bienestar después del retiro laboral aunque, en promedio, la mayoría se sienten satisfechos con su vida.

Una tercera perspectiva de análisis que aporta nuestro estudio, y en este sentido de manera novedosa, es la de abordar el proceso adaptativo en su vertiente dinámica y cambiante, recogiendo las oscilaciones en los niveles de satisfacción vital durante el proceso. Al realizar este análisis se observa una clara fluctuación de los niveles de satisfacción a lo largo de las diversas fases del proceso adaptativo. En la muestra estudiada aquellos participantes a quienes las fantasías sobre la *prejubilación* les afectan lo hacen mayoritariamente para disminuir los niveles previos de satisfacción y sólo en contadas ocasiones influyen positivamente. La fase de *jubilación* supone un repunte respecto las fases previas para aquellos que la experimentan, mientras que la fase de *desencanto* es la que evidencia unos niveles más bajos en cuanto a satisfacción. La fase de *reorientación* significa una progresiva recuperación de los niveles de satisfacción de forma que por los que logran la fase de *estabilidad*, los niveles de satisfacción resultan equiparables a los de la etapa laboralmente activa.

Dimensión temporal del proceso adaptativo

Puesto que el presente estudio considera también la transición del trabajo a la jubilación en su dimensión temporal, se aportan datos relativos al tiempo que han necesitado los participantes para superar cada una de las fases del modelo, así como el proceso en su conjunto.

Los resultados obtenidos nos muestran la existencia de importantes diferencias respecto la duración de las diversas fases del modelo así como también de una destacada variabilidad individual. Respecto a la duración de las fases se observa que las más breves son las de *jubilación* y *prejubilación* respectivamente, mientras que la más duradera es la de *reorientación*. Respecto a las diferencias individuales obtenidas, de cada diez participantes, cinco logran adaptarse a la jubilación durante los primeros seis meses, dos lo hacen entre los seis y los doce meses y tres prolongan el proceso de adaptación más allá de un año.

Tal y como evidencia el presente estudio y en su momento apuntaron Kim y Moen (2001, 2002), ante un cambio vital como es la jubilación los individuos no presentan un tiempo estándar compartido por todos al adaptarse a su nuevo rol. En este sentido, la falta de consistencia entre los resultados obtenidos por estudios anteriores puede explicarse, en parte, por el hecho de establecer periodos temporales fijos que no se corresponden de manera directa con las heterogéneas duraciones interindividuales de las fases del proceso adaptativo.

Limitaciones del estudio

Este trabajo pretende aproximarse al conocimiento de las fases de adaptación a la jubilación en cuanto a afectación de los niveles de satisfacción y la duración del proceso adaptativo se refiere, variables que, a pesar de su relevancia, no habían sido previamente valoradas desde un enfoque procesual. Los resultados numéricos obtenidos, sin embargo, en ningún caso pueden ni deben ser extrapolables al colectivo de personas jubiladas, dado el reducido tamaño de la muestra y el carácter retrospectivo del estudio.

Conclusiones

Los resultados obtenidos constatan que el hecho de adaptarse a la desvinculación laboral por jubilación implica un pro-

ceso que conlleva diversas fases, todas ellas recogidas en el modelo de Atchley, si bien sólo algunos jubilados reconocen haberlas experimentado todas. Por otra parte, los datos muestran que durante el proceso adaptativo a la jubilación los niveles de satisfacción vital de las personas se ven claramente alterados para restablecerse, en la mayoría de los casos, una vez finalizado el proceso. El tiempo requerido para lograr la adaptación a la jubilación resulta ser muy heterogéneo, así como también la duración de cada una de las fases. Si bien se observa que para la mayoría de los participantes estudiados la adaptación al retiro laboral se logra durante los primeros seis o doce meses posteriores, una tercera parte de los participantes prolongan más allá del año el proceso adaptativo a su nueva condición vital.

Referencias

- Atchley, R. (1975). Adjustment to loss of job at retirement. *International Journal of Aging & Human Development*, 6(1), 17-27.
- Atchley, R. (1982). Retirement as a social institution. *Annual Review of Sociology*, 8, 263-287.
- Atchley, R.C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183-190.
- Atchley, R., & Robinson, J. (1982). Attitudes toward Retirement and Distance from the Event. *Research on Aging*, 4(3), 299-313.
- Aymerich, M. (en revisión). La medición de la satisfacción vital y su evolución en el tiempo mediante la metodología de Life Charts (LCM-r). *Estudios de Psicología*.
- Baltes, P. (1997). On the incomplete architecture of human ontology: Selection, optimization and compensation as foundation of development theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Barnes, H., & Parry, J. (2004). Renegotiating identity and relationships: Men and women's adjustments to retirement. *Ageing & Society*, 24(2), 213-233.
- Bossé, R., Aldwin, C.M., Levenson, M.R., & Ekerdt, D.J. (1987). Mental health differences among retirees and workers: Findings from the Normative Aging Study. *Psychology and Aging*, 2, 383-389.
- Bossé, R., Aldwin, C.M., Levenson, M.R., & Workman-Daniels, K. (1990). Differences in social support among retirees and workers: Findings from the Normative Aging Study. *Psychology and Aging*, 5, 41-47.
- Brennan, J. (2001). Adjustment to cancer-coping or personal transition? *Psycho-Oncology*, 10 (1), 1-18.
- Casas, F. y Aymerich, M. (2005). Calidad de vida de las personas mayores. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir). *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas*. (pp 117-146). Madrid: Pearson Prentice-Hall.
- Denicoff, K.D., Smith-Jackson, E.E., Disney, E.R., Suddath, R.L., Leverich, G.S., & Post, R.M. (1997). Preliminary evidence of the reliability and validity of the Life-Chart Methodology. *Journal of Psychiatric Research*, 31(5), 593-603.
- Elder, G.H. (1995). The life course paradigm: Social change and individual development. In P. Moen, G.H. Elder & K. Lüscher (Eds). *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* Washington, DC: American Psychological Association, 101-140.
- Elwell, F., & Maltbie-Crannell, A.D. (1981). The impact of role loss upon coping resources and life satisfaction of the elderly. *Journal of Gerontology*, 36, 223-232.
- Fouquereau, E., Fernandez, A., Fonseca, A., Paul, M., & Uotinen, V. (2005). Perceptions of and Satisfaction with Retirement: A Comparison of Six European Union Countries. *Psychology and Aging*, 20(3), 524-528.
- Gall, T.L., Evans, D.R., & Howard, J. (1997). The retirement adjustment process: Changes in the well-being of male retirees across time. *Journals of Gerontology. Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 52B(3), 110-117.
- Goetz, J.P., & LeCompte, M.D. (1988) *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid. Morata.
- Harper, D. J. (1993). Remembered work importance, satisfaction, reminiscence and adjustment in retirement: A case study. *Counselling Psychology Quarterly*, 6, 155-164.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 83-86.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender and psychological well-being: A life-course ecological model. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 57B, 212-222.
- Lawton, M.P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: a revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- Leverich, G.S., & Post, R.M. (1996). Life Charting the course of bipolar disorder. Clinical Impact of Past and Current Treatments. *Current Review of Anxiety Disorders*, 1, 48-61.
- Leverich, G.S., & Post, R.M. (1997). *The NIMH Life Chart Manual for Recurrent Affective Illness: The LCM*. Bethesda: NIMH Monograph.
- Livianos-Aldana, L. y Rojo-Moreno, L. (2006). Life-Chart Methodology: a long past and a short history. *Bipolar Disorders*, 8, 200-202.
- Lyketsos, C.G., Nestadt, G., Cwi, J., Heithoff, K., & Eaton, W.W. (1994). The Life Chart Interview: a standardized method to describe the course of psychopathology. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 4, 143-155.
- Midanik, L.T., Soghikian, K., Ransom, L.J., & Tekawa, I.S. (1995). The effect of retirement on mental health and health behaviours: The Kaiser Permanent Retirement Study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 50B, 559-561.
- Nuttman-Shwartz, O. (2007). Is there Life Without Work? *International Journal of Aging & Human Development*, 64(2), 129-147.
- Quick, H.E., & Moen, P. (1998). Gender, employment, and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3, 44-64.
- Reitzes, D., & Mutran, E. (2004). The Transition to Retirement: Stages and Factors that Influence Retirement Adjustment. *International Journal of Aging & Human Development*, 59(1), 63-84.
- Reitzes, D.C., Mutran, E.J., & Fernandez, M.F. (1996). Does retirement hurt well-being? Factors influencing self esteem and depression among retirees and workers. *The Gerontologist*, 36, 649-656.
- Richardson, V., & Kilty, K. (1991). Adjustment to retirement: Continuity vs. discontinuity. *International Journal of Aging & Human Development*, 33(2), 151-169.
- Rodríguez, G; Gil, J., & García, E. (1996) *Metodología de la investigación cualitativa*. Granada. Aljiba.
- Szinovacz, M. (2003). Contexts and pathways: Retirement as institution process and experience. In G.A. Adams & T.A. Beehr (Eds). *Retirement: Reasons Processes and Results*. (pp 6-52). New York: Springer.

- Thériault, J. (1994). Retirement as a psychosocial transition. Process of adaptation to change. *International Journal of Aging and Human Development*, 38(2), 153-170.
- Walker, J.W., Kimmel, D.C., & Price, K.F. (1981). Retirement style and retirement satisfaction: Retirees aren't all alike. *International Journal of Aging and Human Development*, 12, 267-281.
- Wang, M. (2007). Profiling Retirees in the Retirement Transition and Adjustment Process: Examining the Longitudinal Change Patterns of Retirees' Psychological Well-Being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455-474.

(Artículo recibido: 27-2-2009; revisado: 20-7-09; aceptado: 8-9-2009)