



UNIVERSIDAD NACIONAL  
de MAR DEL PLATA

**“ESTUDIO COMPARATIVO Y METAS DE VIDA EN  
HOMBRES Y MUJERES EN ETAPA PRE-  
JUBILATORIA”**

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CORRESPONDIENTE AL  
REQUISITO CURRICULAR CONFORME O. C. S 143/89

Alumnas:

Gregorini, María Emilia. Matrícula N°: 8351/08 DNI: 35.410.664

López, Rocío Ayelén Matrícula N°: 7885/07 DNI: 33.932.037

Príncipi, María Lucía Matrícula N°: 8422/08 DNI: 34.851.578

Supervisor: Licenciado Enrique Lombardo

Co-supervisora: Licenciada Corina Soliverz

Cátedra de radicación: Psicología del Desarrollo

Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata

Noviembre de 2014



N° CLASIFICACION:	ADQUISICION:
7-13-6	650
	N° INVENTARIO:
	2-01336



UNIVERSIDAD NACIONAL  
de MAR DEL PLATA

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**1. Apellido y nombre de los alumnos:**

GREGORINI, María Emilia      8351/08

LÓPEZ, Rocío Ayelén      7885/07

PRÍNCIPI, María Lucía      8422/08

**2. Cátedra de radicación:** Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica.  
Directora M. C. Posada

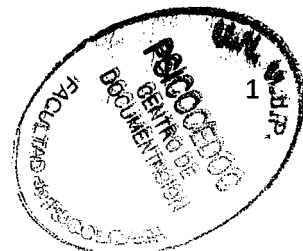
**3. Supervisor:** Enrique Lombardo

**3.1 Co-supervisor:** Corina Soliverez

**4. Título del proyecto:** “Estudio comparativo y metas de vida en hombres y mujeres en etapa prejubilatoria”

**5. Descripción resumida:** El proyecto busca conocer las metas de vida y el capital psíquico en sujetos en la etapa previa a la jubilación, y si existen diferencias que podrían ser atribuibles al género. En este sentido se abordan algunos de los factores y procesos que le permiten a un sujeto aprender a protegerse y generar fortalezas personales en esa situación. Los factores que afectan en esta transición pueden ser la autoestima, sentido del humor, empatía. Mediante un diseño descriptivo, correlacional y transversal se identificarán y compararan las metas de vida y capital psíquico para desarrollar proyectos, superando obstáculos, establecer vínculos interpersonales frente al hecho que consideramos crítico como la jubilación. La muestra estará compuesta de adultos, hombres y mujeres entre 55 y 65 años. Los datos se analizarán cuantitativa y cualitativamente. Se esperan encontrar diferencias de género en relación a los factores estudiados.

**6. PALABRAS CLAVES:** CAPITAL PSIQUICO – METAS DE VIDA - JUBILACIÓN – AUTOESTIMA – EMPATIA



## **7. DESCRIPCIÓN DETALLADA**

### **7.1 Motivos y antecedentes.**

En la adultez, las personas enfrentan crisis vitales que desafían y amenazan sus posibilidades de adaptación. Las crisis vitales son acontecimientos que hacen que nuestra vida cambie de repente, que tome un rumbo nuevo. Los límites de la edad mediana han sido definidos sobre la base de determinados índices. Las definiciones basadas en la edad cronológica son tal vez las más arbitrarias. En general, se refieren al período entre los 40 y 60 o 65 años de edad, y a veces se limita a una década, la de los 40 por ejemplo. No existe consenso que exista un solo acontecimiento biológico o social que constituya la frontera inferior de la edad mediana. Con frecuencia se ha afirmado que la jubilación es la frontera superior para los hombres, pero no se ha encontrado dicho límite para las mujeres. (Bernice L. Neugarten; 1999). El paradigma del curso de la vida considera el desarrollo humano como un conjunto de procesos que transcurren a lo largo de toda la existencia, desde el nacimiento hasta la muerte (Setterst, 2003). Este es el caso si consideramos las dimensiones biológicas y psicológicas del desarrollo humano, ya que los estudios han demostrado que estas conciernen a los fenómenos que intervienen durante la vida entera y que ciertas capacidades pueden mejorar hasta una edad avanzada, mientras que otras pueden decaer de manera mucho más precoz y que las ganancias y las pérdidas se reequilibran de manera continua (Baltes, Linderberger y Staudinger, 1998)

El desafío es comprender el conjunto de factores y procesos que le permiten a un sujeto aprender a protegerse y generar fortalezas personales. Casullo (1996) propone la noción de capital psíquico para hacer referencia a ese conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, a generar fortalezas personales. Las categorías propuestas son capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos; y capacidad para establecer vínculos interpersonales. (Casullo, 1996) De estas dos dimensiones se seleccionaron tres indicadores: autoestima, sentido del humor y empatía.

La autoestima es un estado emocional respecto al sí mismo (self) que remite al proceso de auto evaluación de virtudes y defectos personales; es la dimensión valorativa del auto concepto (Baumeister, 1998). Los estudios realizados sobre el tema sugieren

tener en cuenta cuatro ideas: aceptación, evaluación, comparación y eficacia. Cuando las personas hablan de su autoestima están expresando, de alguna manera, la importancia del vínculo afectivo entre ellas y el contexto social, cuando la experimentan es porque han logrado la vivencia de esa relación. (Hewitt, 2002)

El constructo sentido del humor es multifacético, puede referirse tanto a las características de un estímulo (tiras cómicas, films) como al proceso mental que hace posible la risa, el ser capaz de hacer y admitir bromas. Para algunos autores es una estrategia de afrontamiento, un mecanismo de defensa sano. (Martin, 2001)

La empatía es una respuesta afectiva frente a las necesidades de otra persona, supone comprensión y aprehensión del estado afectivo ajeno. (Eisenberg y Fabes, 1990). Estudios recientes constatan que la empatía es un factor modelador de la conducta prosocial. Los individuos empáticos son menos agresivos por su sensibilidad emocional y por su habilidad para comprender el punto de vista de la otra persona. (Mestre, Sanper, García y Frías Navarro, 2002).

## 7.2 Objetivos generales:

1) Identificar las metas de vida en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en etapa prejubilaria. 2) Identificar tres dimensiones del capital psíquico en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa prejubilaria. 3) Comparar las metas de vida y el capital psíquico en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa prejubilaria.

## Objetivos particulares:

1) Describir y analizar la diferencia de las metas de vida a partir del proceso jubilaria en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa prejubilaria. 2) Describir y analizar la diferencia del capital psíquico en relación a la autoestima, empatía y sentido del humor en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa prejubilaria.

7.3 Hipótesis: Existen diferencias en los recursos psíquicos que hombres y mujeres ponen en juego en la etapa prejubilaria.

## 7.4 Métodos y técnicas.

→ Modificar hipótesis de modo que sea más preciso e involucre directamente los constructos explorados.  
Por ej. Haber diferencias en las metas de vida entre H y M.

Diseño: Se trabajará con un diseño descriptivo, de tipo trasversal y con metodología correlacional.

Muestra: No probabilística, compuesta aproximadamente por 100 personas de ambos sexos entre 55 y 65 años en la etapa prejubilaria seleccionados intencionalmente y distribuidos en dos grupos (50 de cada uno) según sexo. Criterios de inclusión: Sujetos laboralmente activos entre 55 y 65 años. Criterios de exclusión: Cuenta propistas, debido a que no tienen ya edad jubilatoria.

### **Técnicas de recolección de datos:**

Se utilizará una metodología cualitativa -cuantitativa, aplicando los siguientes instrumentos:

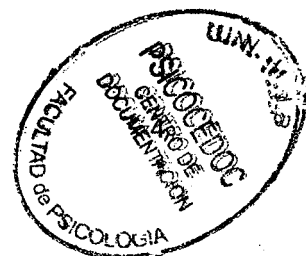
**1. Cuestionario de datos socioeducativos:** cuestionario de preguntas cerradas elaborado para indagar las variables: edad, nivel educativo, estudios previos/ formación académica, ocupación/profesión, área de experticia (en caso de los profesionales), estado civil, barrio de residencia, tipo de hogar (uni/multipersonal) y conformación de grupo conviviente.

**2. Entrevista semi-estructurada focalizada y cuestionario diseñado a fin de indagar las metas de vida:** identificar y enumerar tres principales metas, intereses o propósitos que se proponen, quieren lograr u orientan su comportamiento, a partir del retiro jubilatorio.

**3) Escala de capital psicológico CAPPSI:** Este instrumento, desarrollado por la psicóloga argentina María Martina Casullo (2006), y que hace referencia al conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, a generar fortalezas de carácter personal. Las categorías a evaluar son capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos; y capacidad para establecer vínculos interpersonales. En las cuales se tomarán tres indicadores tales como autoestima, sentido del humor y empatía.

*¿cómo se analizan los datos? qué técnicas utilizamos?*

**7.5 Lugar y realización del trabajo:** El trabajo se desarrollará en el marco del grupo de Investigación en Evaluación Psicológica perteneciente a la Facultad de Psicología perteneciente a la Universidad Nacional de Mar del Plata



## 7.6 Cronograma de actividades.

ACT	MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1		■	■										
2			■	■	■								
3					■	■							
4						■	■	■					
5								■	■				
6								■	■				
7										■			
8										■	■	■	

1) Búsqueda de antecedentes- actualización del estado de la cuestión 2) Recopilación bibliográfica 3) Puesta a punto instrumentos y confección del instrumento de evaluación de sucesos críticos 4) Recolección de datos 5) Análisis cuantitativo de datos 6) Análisis cualitativo de datos 7) Elaboración de conclusiones 8) Redacción del informe final.

### Bibliografía básica de referencia:

Baltes, P.B., Lindenberger, U. y Staudinger, U.M. (2006). Life-span theory in developmental psychology. En W. Damon y R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6° ed., Vol. 1, pp. 569-664). NY: Wiley.

Casullo, M.M. (2006). *El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva*. Buenos Aires: Facultad de Psicología UBA, Departamento de Publicaciones.

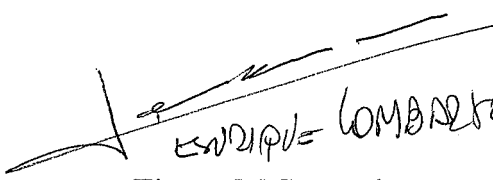
Fernández Ballesteros, R. (1999). Vejez con éxito o vejez competente. Un reto para todos. Conferencia en el Simposio Internacional Envejecimiento Competente, Retiro y Seguridad Social. Sanfafé de Bogotá, Colombia.

Lombardo, E. y Krzemien, D. (2008). La Psicología del Curso de Vida en el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista Argentina de Sociología*, 6, N° 10, pp. 111- 120.

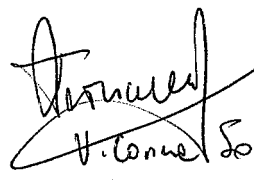
Monchietti, A.; Sánchez, M., Lombardo E., Krzemien, D. (2005). Actualizaciones en Psicología del Envejecimiento. *Investigaciones en la Universidad. Tiempo Revista de Psicogerontología*. Bs As: PsicoMundo y PsicoNet, N° 17

Neugarten, B. (1999). *Los significados de la edad*. Herder Editorial S.L. Barcelona, España.


Rodríguez Feijoó, N. (2006) Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24,1, 5-42

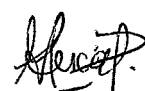
  
ESQUIPELO LOMBARDO

Firma del Supervisor

  
H. Conne Soliver

Firma del Co-supervisor


 Gregorini, Ma. Emilia.

 PRINCIPI, MARIA LUCA

 López Rocío Ayelen.

Firma de los alumnos

P/Área de investigación

  
CANDIA ABAY

Resultado de la evaluación (aprobado/rehacer)

Aprobado con observaciones

Fecha: 22/03/2013



UNIVERSIDAD NACIONAL  
de MAR DEL PLATA

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

### 1. Apellido y nombre de los alumnos:

GREGORINI, María Emilia 8351/08

LÓPEZ, Rocío Ayelén 7885/07

PRÍNCIPI, María Lucía 8422/08

2. **Cátedra de radicación:** Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica. Directora M. C. Posada

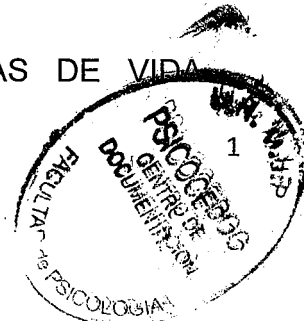
3. **Supervisor:** Enrique Lombardo

3.1 **Co-supervisor:** Corina Soliverez

4. **Título del proyecto:** "Estudio comparativo y metas de vida en hombres y mujeres en etapa prejubilatoria"

5. **Descripción resumida:** El proyecto busca conocer las metas de vida y el capital psíquico en sujetos en la etapa previa a la jubilación, y si existen diferencias que podrían ser atribuibles al género. En este sentido se abordan algunos de los factores y procesos que le permiten a un sujeto aprender a protegerse y generar fortalezas personales en esa situación. Los factores que afectan en esta transición pueden ser la autoestima, sentido del humor, empatía. Mediante un diseño descriptivo, correlacional y transversal se identificarán y compararan las metas de vida y capital psíquico para desarrollar proyectos, superando obstáculos, establecer vínculos interpersonales frente al hecho que consideramos crítico como la jubilación. La muestra estará compuesta de adultos, hombres y mujeres entre 55 y 65 años. Los datos se analizarán cuantitativa y cualitativamente. Se esperan encontrar diferencias de género en relación a los factores estudiados.

6. **PALABRAS CLAVES:** CAPITAL PSIQUICO – METAS DE VIDA  
JUBILACIÓN – AUTOESTIMA – EMPATIA



## **7. DESCRIPCIÓN DETALLADA**

### **7.1 Motivos y antecedentes.**

En la adultez, las personas enfrentan crisis vitales que desafían y amenazan sus posibilidades de adaptación. Las crisis vitales son acontecimientos que hacen que nuestra vida cambie de repente, que tome un rumbo nuevo. Los límites de la edad mediana han sido definidos sobre la base de determinados índices. Las definiciones basadas en la edad cronológica son tal vez las más arbitrarias. En general, se refieren al período entre los 40 y 60 o 65 años de edad, y a veces se limita a una década, la de los 40 por ejemplo. No existe consenso que exista un solo acontecimiento biológico o social que constituya la frontera inferior de la edad mediana. Con frecuencia se ha afirmado que la jubilación es la frontera superior para los hombres, pero no se ha encontrado dicho límite para las mujeres. (Bernice L. Neugarten; 1999). El paradigma del curso de la vida considera el desarrollo humano como un conjunto de procesos que transcurren a lo largo de toda la existencia, desde el nacimiento hasta la muerte (Setterst, 2003). Este es el caso si consideramos las dimensiones biológicas y psicológicas del desarrollo humano, ya que los estudios han demostrado que estas conciernen a los fenómenos que intervienen durante la vida entera y que ciertas capacidades pueden mejorar hasta una edad avanzada, mientras que otras pueden decaer de manera mucho más precoz y que las ganancias y las pérdidas se reequilibran de manera continua (Baltes, Linderberger y Staudinger, 1998)

El desafío es comprender el conjunto de factores y procesos que le permiten a un sujeto aprender a protegerse y generar fortalezas personales. Casullo (1996) propone la noción de capital psíquico para hacer referencia a ese conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, a generar fortalezas personales. Las categorías propuestas son capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos; y capacidad para establecer vínculos interpersonales. (Casullo, 1996) De estas dos dimensiones se seleccionaron tres indicadores: autoestima, sentido del humor y empatía.

La autoestima es un estado emocional respecto al sí mismo (self) que remite al proceso de auto evaluación de virtudes y defectos personales; es la dimensión valorativa del auto concepto (Baumeister, 1998). Los estudios realizados sobre el tema sugieren tener en cuenta cuatro ideas: aceptación, evaluación, comparación y eficacia. Cuando las personas hablan de su autoestima están expresando, de alguna manera, la importancia del vínculo afectivo entre ellas y el contexto social, cuando la experimentan es porque han logrado la vivencia de esa relación. (Hewitt, 2002)

El constructo sentido del humor es multifacético, puede referirse tanto a las características de un estímulo (tiras cómicas, films) como al proceso mental que hace posible la risa, el ser capaz de hacer y admitir bromas. Para algunos autores es una estrategia de afrontamiento, un mecanismo de defensa sano. (Martin, 2001)

La empatía es una respuesta afectiva frente a las necesidades de otra persona, supone comprensión y aprehensión del estado afectivo ajeno. (Eisenberg y Fabes, 1990). Estudios recientes constatan que la empatía es un factor modelador de la conducta prosocial. Los individuos empáticos son menos agresivos por su sensibilidad emocional y por su habilidad para comprender el punto de vista de la otra persona. (Mestre, Sanper, García y Frías Navarro, 2002).

## **7.2 Objetivos generales:**

**1)** Identificar las metas de vida en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en etapa prejubilatoria. **2)** Identificar tres dimensiones del capital psíquico en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa prejubilatoria. **3)** Comparar las metas de vida y el capital psíquico en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa prejubilatoria.

## **Objetivos particulares:**

**1)** Describir y analizar la diferencia de las metas de vida a partir del proceso jubilatorio en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa prejubilatoria. **2)** Describir y analizar la diferencia del capital psíquico en

relación a la autoestima, empatía y sentido del humor en hombres y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa prejubilaria.

**7.3 Hipótesis:** Existen diferencias en cuanto a las metas de vida y a las dimensiones capacidad para establecer vínculos y capacidad emocional para desarrollar proyectos, superando obstáculos en varones y mujeres en la etapa pre-jubilatoria.

#### **7.4 Métodos y técnicas.**

Diseño: Se trabajará con un diseño descriptivo, de tipo trasversal y con metodología correlacional.

Muestra: No probabilística, compuesta aproximadamente por 100 personas de ambos sexos entre 55 y 65 años en la etapa prejubilaria seleccionados intencionalmente y distribuidos en dos grupos (50 de cada uno) según sexo. Criterios de inclusión: Sujetos laboralmente activos entre 55 y 65 años. Criterios de exclusión: Cuenta propistas, debido a que no tienen ya edad jubilatoria.

#### **Técnicas de recolección de datos:**

Se utilizará una metodología cualitativa -cuantitativa, aplicando los siguientes instrumentos:

**1. Cuestionario de datos socioeducativos:** cuestionario de preguntas cerradas elaborado para indagar las variables: edad, nivel educativo, estudios previos/ formación académica, ocupación/profesión, área de experticia (en caso de los profesionales), estado civil, barrio de residencia, tipo de hogar (uni/multipersonal) y conformación de grupo conviviente.

**2. Entrevista semi-estructurada focalizada y cuestionario diseñado a fin de indagar las metas de vida:** identificar y enumerar tres principales metas, intereses o propósitos que se proponen, quieren lograr u orientan su comportamiento, a partir del retiro jubilatorio.

**3) Escala de capital psicológico CAPPSI:** Este instrumento, desarrollado por la psicóloga argentina María Martina Casullo (2006), y que hace referencia al conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, a generar fortalezas de carácter personal. Las categorías a evaluar son capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos; y capacidad para establecer vínculos interpersonales. En las cuales se tomarán tres indicadores tales como autoestima, sentido del humor y empatía.

**7.5 Lugar y realización del trabajo:** El trabajo se desarrollará en el marco del grupo de Investigación en Evaluación Psicológica perteneciente a la Facultad de Psicología perteneciente a la Universidad Nacional de Mar del Plata

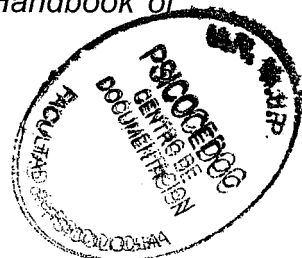
**7.6 Cronograma de actividades.**

ACT	MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1		■	■										
2			■	■	■								
3					■	■							
4						■	■	■					
5									■	■			
6									■	■			
7											■		
8											■	■	■

1) Búsqueda de antecedentes- actualización del estado de la cuestión 2) Recopilación bibliográfica 3) Puesta a punto instrumentos y confección del instrumento de evaluación de sucesos críticos 4) Recolección de datos 5) Análisis cuantitativo de datos 6) Análisis cualitativo de datos 7) Elaboración de conclusiones 8) Redacción del informe final.

**Bibliografía básica de referencia:**

Baltes, P.B., Lindenberger, U. y Staudinger, U.M. (2006). Life-span theory in developmental psychology. En W. Damon y R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of*



*child psychology: Theoretical models of human development* (6° ed., Vol. 1, pp. 569-664). NY: Wiley.

Fernández Ballesteros, R. (1999). Vejez con éxito o vejez competente. Un reto para todos. Conferencia en el Simposio Internacional Envejecimiento Competente, Retiro y Seguridad Social. Sanfafé de Bogotá, Colombia.

Lombardo, E. y Krzemien, D. (2008). La Psicología del Curso de Vida en el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista Argentina de Sociología*, 6, N° 10, pp. 111- 120.

Monchietti, A.; Sánchez, M., Lombardo E., Krzemien, D. (2005). Actualizaciones en Psicología del Envejecimiento. *Investigaciones en la Universidad. Tiempo Revista de Psicogerontología*. Bs As: PsicoMundo y PsicoNet, N° 17

Neugarten, B. (1999). Los significados de la edad. *Albor. Master gerontología social*.

Rodríguez Feijoó, N. (2006) Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24,1, 5-42

Casullo, M (1996). El capital psíquico. Aportes a la psicología positiva.

**Firma del Supervisor**

**Firma del Co-supervisor**

**Firma de los alumnos**

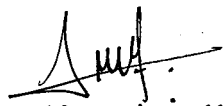
**PIÁrea de investigación**

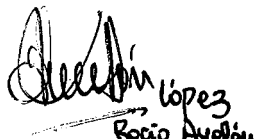
**Resultado de la evaluación (aprobado/rehacer)**

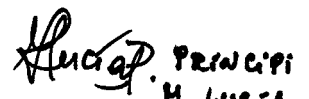
**Fecha:**

Facultad de Psicología de la UNMdP  
Mar del Plata

Este informe final corresponde al requisito curricular de investigación y como tal es propiedad exclusiva de las alumnas Gregorini María Emilia, López, Rocío Ayelén y Príncipi María Lucía de la Facultad de Psicología, de la Universidad Nacional de Mar del Plata, y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse sin el previo consentimiento escrito de las autoras.

  
Gregorini M.  
emilia  
Firma y aclaración

  
López  
Rocío Ayelén  
Firma y aclaración

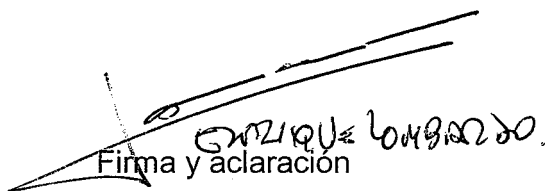
  
Príncipi  
M. Lucía.  
Firma y aclaración

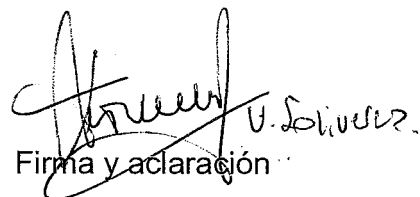
Supervisor: Licenciado Enrique Lombardo

Co-supervisora: Licenciada Corina Soliveres.

Quienes suscriben manifiestan que el siguiente Informe Final ha sido elaborado por las alumnas Gregorini, María Emilia; López, Rocío Ayelén y Príncipi María Lucía, conforme con los objetivos y el Plan de Trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos.

A los 21 días del mes de Noviembre del año 2014:

  
Firma y aclaración

  
Firma y aclaración

Breve descripción del trabajo y el rendimiento de las tesis (escrito por el supervisor)

Las alumnas: Gregorini, María Emilia; (8351/08); López, Rocío Ayelén (7885/07); Príncipi, María Lucía (8422/08) autoras de la presente tesis han cumplido con la elaboración de la misma. En síntesis su trabajo consistió en la formulación del proyecto, el estado del arte, búsqueda y construcción de instrumentos para la toma de los datos y análisis de los mismos. Finalmente redactaron el informe final en el que se incluyen conclusiones. Toda la tarea fue realizada con rigurosidad, compromiso y ética.

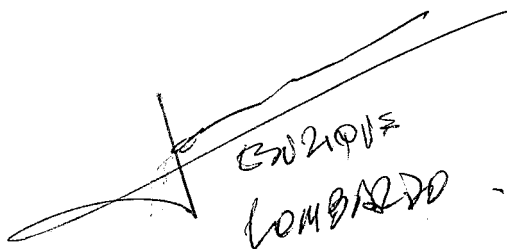
Destaco el interés y dedicación en función de enriquecer el saber en el área estudiada. Del mismo modo han podido sortear con suficiencia las dificultades propias del ejercicio de la labor investigativa en estudiantes.


En todos los casos atendieron las sugerencias de esta supervisión y se prestaron al diálogo constructivo.

## Página de presentación ante la Comisión Asesora

Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al trabajo de investigación presentado por las alumnas Gregorini María Emilia, Matrícula 8351/08 López Rocío Ayelén, matrícula 7885/07 y Príncipi María Lucía, matrícula 8422/08.

Firma y aclaración de los miembros de la Comisión Asesora:

  
GONZALO  
LOMBARDO

  
CLAUDIA  
ARIZA

Fecha de aprobación: 19/12/2019

**Apellido y nombre de las alumnas:** Gregorini, María Emilia

López, Rocío Ayelén

Príncipi, María Lucía

**Cátedra o seminario de radicación:** Psicología del Desarrollo. Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

**Supervisor:** Licenciado Enrique Lombardo

**Título del Proyecto:** “Estudio comparativo y metas de vida en hombres y mujeres en etapa pre-jubilatoria”

## **Agradecimientos**

Nos gustaría expresar nuestro sincero agradecimiento a todas aquellas personas que con su ayuda han colaborado en la realización del presente trabajo, en especial a Enrique Lombardo, director de esta investigación, por la orientación, el seguimiento y la supervisión continúa de la misma, pero sobre todo por la motivación y el apoyo recibido a lo largo de estos años.

## ÍNDICE GENERAL

Aspectos formales.....	1
Índice general.....	7
Plan de trabajo.....	9
Introducción general.....	10
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>12</b>
Antecedentes	13
<b><u>Capítulo I: EL TRABAJO</u></b>	<b>16</b>
I.1 Trabajo.....	17
I.2 Trabajo y cultura.....	20
<b><u>Capítulo II: DESARROLLO VITAL</u></b>	<b>23</b>
II Desarrollo vital.....	24
<b><u>Capítulo III: CAPITAL PSÍQUICO</u></b>	<b>34</b>
III.1 Capital psíquico.....	35
III.1.1 Autoestima .....	36
III.1.2 Sentido del humor .....	37
III.1.3 Humor y optimismo.....	38
<b><u>Capítulo IV: CONCEPCIONES SOBRE EL BIENESTAR</u></b>	<b>39</b>
I. Bienestar.....	40
<b><u>Capítulo V: RECOLECCIÓN DE DATOS</u></b>	<b>42</b>
V.1 Objetivos.....	43
V.2 Hipótesis.....	43

V.3 Diseño y procedimientos.....	44
V.4 Instrumentos.....	45
V.5 Participantes.....	48
<b><u>Capítulo VI. RESULTADOS</u></b>	<b>49</b>
VI.1 Resultados metas de vida.....	50
VI.1.1 Estadística descriptiva.....	50
VI.1.2 Comparación entre género .....	60
VI.2 Resultados capital psíquico.....	63
<b><u>Capítulo VII. CONCLUSIONES</u></b>	<b>66</b>
VII Conclusiones.....	67
VII.2 Proyecciones.....	70
<b>REFERENCIAS</b>	<b>71</b>
<b>APÉNDICE</b>	<b>77</b>
Entrevista Metas de Vida .....	78
Escala Capital Psíquico (CAPPSI).....	80

## PLAN DE TRABAJO

### Identificación y resumen

Denominación: Estudio comparativo y metas de vida en hombres y mujeres en etapa pre – jubilatoria.

### Descripción resumida.

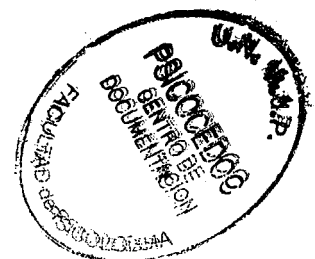
El presente trabajo intenta indagar, desde una perspectiva positiva, acerca del proceso jubilatorio y las expectativas en relación del proceso de retiro. Se busca conocer las metas de vida y el capital psíquico en varones y mujeres entre 55 y 65 años, de Mar de Plata, en la etapa previa a la jubilación y si se encuentran diferencias que podrían ser atribuibles al género. Para ello se administrará una entrevista acerca de las metas de vida y se tomará el instrumento CAPPPI.

**Palabras claves:** Proceso jubilatorio - Metas de Vida - Capital Psíquico

### Abstract

This paper tries to investigate, from a positive perspective, about the retirement process and expectations regarding the withdrawal process. Wanted to know the goals of the psychic life and equity for men and women between 55 and 65 years, Mar de Plata, in the run up to retirement and if differences could be attributable to gender are. To do an interview about life goals and manage CAPPPI instrument will be taken.

**Keywords:** Process pension - life goals - equity psychic



## INTRODUCCIÓN GENERAL

El presente trabajo intenta indagar acerca del proceso jubilatorio y las expectativas en relación al proceso de retiro, tanto en varones como en mujeres de la ciudad de Mar del Plata.

Así como el trabajo es una actividad orientada a metas que cumple funciones muy importantes en la vida de las personas, no solo en el plano económico, también en el aspecto social e individual. La finalización de la actividad laboral, provoca pérdidas cambios personales y sociales que afectan a la persona que transita dicho proceso. En los años 50 la jubilación era considerada como el boleto de entrada a la vejez, caracterizándola con un tinte negativo. Hoy en día, la mirada de la jubilación cambió, se entiende a la misma como una etapa donde se pueden llevar a cabo actividades de ocio en un espacio de libertad. La jubilación presenta características específicas acorde a cada caso, es una experiencia individual, implica un cambio de “roles ocupacionales” que han sido fundamentales para la construcción de la identidad del sujeto.

Los principales objetivos que guían el trabajo son: identificar las metas de vida en varones y mujeres entre 55 y 65 años en etapa pre-jubilatoria, evaluar dos de las dimensiones del capital psíquico y comparar las metas de vida y el capital psíquico.

Para este fin se incluyen en el marco teórico aspectos sociales y psicológicos para la comprensión el tema en su totalidad. Se parte del concepto de trabajo, como fue cambiando a lo largo de la historia, la importancia que tiene el mismo para los sujetos y como impacta la llegada de la etapa pre-jubilatoria y el proceso de retiro. En el segundo capítulo, se ubica la etapa jubilatoria en el contexto del desarrollo vital de un sujeto, tomando principalmente la perspectiva del curso de la vida o *life span theory*. Se desarrolla el concepto de optimismo. Tomando a Freud se trabaja el concepto de duelo.

En el tercer capítulo se encuentra desarrollado el tema del Capital Psíquico, constructo desarrollado por María Martina Casullo; el mismo explica que la posibilidad de sobrellevar el cambio y readaptarse esta dada por el capital

psíquico de cada sujeto. Estos temas son abordados desde el enfoque de la Psicología Positiva. En el cuarto capítulo y tomando como referencia al autor Csikszentmihalyi, se desarrollan concepciones sobre el bienestar.

En el trabajo de campo, el referente empírico lo constituye una muestra de 100 personas, 50 varones y 50 mujeres, en el rango de 55 a 65 años, residentes en Mar del Plata. La muestra es intencional, no probabilística, por lo tanto, las conclusiones no pueden ser generalizadas a otras personas, son válidas únicamente para describir a los sujetos que participaron en esta investigación.

Como instrumento de medición se utilizó un cuestionario de datos socioeducativos, entrevista semi-estructurada focalizada, cuestionario diseñado a fin de indagar metas de vida y la Escala de capital psicológico CAPPPI, de María Martina Casullo.

A partir de los resultados obtenidos se concluye que tanto varones como mujeres poseen una mirada positiva con respecto a la jubilación, esperan dicha etapa para poder realizar metas postergadas por falta de tiempo. Enfrentan dicho proceso con actitud positiva. En el caso de las mujeres, enfrentan este proceso planificando actividades productivas o de cuidado familiar. Los varones temen perder el poder adquisitivo. Los varones temen perder el poder adquisitivo.

# MARCO TEÓRICO

## Antecedentes

La preparación para la jubilación constituye un proceso de información – formación para que las personas que transitan por dicha etapa asuman su nuevo rol en forma positiva.

Se entiende el Capital Psíquico como el conjunto de capacidades, habilidades y recursos que disponemos los seres humanos para protegernos y enfrentar situaciones cotidianas y no cotidianas en nuestras vidas.

En relación a la temática se han realizado diversas investigaciones, tanto en el ámbito nacional como en el internacional, a continuación se describirán alguna de ellas. Cabe aclarar que se utilizó como motor de búsqueda el google académico.

En el ámbito internacional, en el año 1993, Suzanne R. Adaira & Richard Mowesiana prueban la importancia del aprendizaje como forma de empoderamiento frente a la transición jubilatoria. Vinculado a la reconocimiento y búsqueda de objetivos y necesidades propias de esta etapa. Siguiendo el paradigma fenomenológico, la investigación se basó en ¿Cómo? y ¿Por qué? preguntas como una forma de determinar los significados personales conectados al aprendizaje. Los resultados demuestran que el aprendizaje es esencial para el aumento de poder individual, estrategia fundamental en la etapa de transición jubilatoria.

Desde el Departamento de Ciencias sociales y clínicas de Psicología, en la Universidad de Rochester, Nueva York y el Departamento de Desarrollo Humano de la Universidad Cornell, Nueva York; se llevó a cabo un estudio longitudinal con el objetivo de estudiar la relación entre la transición jubilatoria y el bienestar psicológico. El modelo ecológico fue el marco teórico tomado para realizar dicha investigación. La muestra fue integrada por 458 hombres y mujeres casados entre 50 y 72 años. Los resultados obtenidos muestran la importancia de examinar los recursos y contextos para entender la dinámica y el bienestar psicológico en la etapa pre-jubilatoria.

En Canadá, se realizó una investigación con el objetivo de investigar la ansiedad previa a la jubilación y la planificación personal. La muestra estuvo conformada por 213 varones de aproximadamente 44 años.

En el año 2003, presentado por el GIE, Grupo de Investigación Envejecimiento y por Parc Cientific de Barcelona se presentó el trabajo de grado "Estudio: Prevención dependencia. Preparación para la jubilación". Este trabajo sugiere la posibilidad que la jubilación constituya un acontecimiento negativo frente al que haya que tomar medidas para minimizar sus efectos. Concluyendo que la jubilación tiene riesgos, como cualquier etapa vital, pero que no siempre tenga efectos adversos.

En 2007, Wang, Mo., evalúa los patrones de la transición jubilatoria utilizando una entrevista sobre salud y jubilación. Concluye que el perfil de quienes se jubilan es muy variable, coincidente con otros hallazgos que señalan una marcada diferencia en la forma en que las personas transitan esta etapa

También, en el año 2011, en Venezuela se realizó una investigación titulado "El proceso de jubilación en Venezuela: Efectos a los que están expuestos los trabajadores venezolanos susceptibles a este proceso". El trabajo está orientado a los efectos que la jubilación puede causar en los trabajadores Venezolanos en distintos aspectos de su vida, ya sean económicos, sociales, físicos, psicológicos, entre otros.

En Uruguay en el año 2007, se llevó a cabo otra investigación denominada "La jubilación como situación de cambio: la preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje". El cual tiene por objetivo ver la transición del trabajo a la jubilación, su significado, consecuencias, desafíos, así como propuestas de alternativas de acción vinculadas con la preparación para la jubilación.

En el ámbito local, también se han encontrado diversos estudios relacionados. En el año 2008, presentado en la Universidad del Aconcagua, Mendoza, el trabajo de Grado "Autoestima y autoeficacia durante el proceso de jubilación en los hombres". El trabajo se orienta al estudio de dos variables comprometidas y afectadas durante el proceso de jubilación, estas son la

autoestima y la autoeficacia. Con el objetivo de observar como dichas variables afectan en el proceso jubilatorio, se llevó a cabo una investigación conformada únicamente por sujetos de sexo masculino, residentes de Mendoza.

En el año 2009, se realizó un informe final del trabajo de investigación, realizado en la Universidad Nacional de Mar del Plata titulada "El afrontamiento de la jubilación como situación de crisis en adultos mayores". En dicho trabajo se orienta a indagar la relación entre el afrontamiento de la jubilación como situación de crisis y su apreciación cognitiva en adultos mayores. Con el objetivo de describir la relación entre el afrontamiento y la apreciación cognitiva de la jubilación como situación de crisis en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata.

En el año 2011, presentado en la Universidad Nacional de Mar del Plata, se realizó una investigación denominada "Exploración de aspectos del Capital Psíquico. Los significados otorgados según grupo de edad y género", en la misma se indagaron los significados otorgados a los cinco aspectos del capital psíquico: creatividad, capacidad de perdón, compromiso, honestidad, sentido del humor". Los resultados obtenidos muestran diferencias y similitudes tanto por grupo de edad como por género.

# **CAPÍTULO I**

## **EL TRABAJO**

## I. TRABAJO

Desde un enfoque sociológico, Marx, como referente del pensamiento clásico, concibe el trabajo como una facultad exclusiva del hombre, y lo define como un proceso en el cual el hombre regula y controla mediante su propia acción su intercambio de materias con la naturaleza. (Marx, 1968).

El trabajo verdadero, plenamente conforme a su esencia, es el que se realiza al liberarse de la necesidad orgánica. De este modo no puede reducirse a la mera actividad económica o a un simple medio para mantener la vida orgánica, sino que es, por el contrario, en su forma plena, actividad libre y consciente como desarrollo del "ser genérico". El carácter alienante del trabajo deviene por su reducción a una actividad destinada a cubrir las necesidades básicas. En este sentido Pierre Bourdieu (1970) enmarca el trabajo necesariamente como parte de las formas de dominación en las relaciones sociales, por su eficacia, su modo de funcionamiento y como fundamento que la hace posible. Desde esta perspectiva se podría pensar que, cuando el sujeto deja de ser productivo, es marginado socialmente.

Según Foucault, ya en la modernidad el lugar del trabajo era considerado como un espacio de encierro, donde no se tenían en cuenta los derechos del trabajador ni se dignificaba el lugar del mismo. No había demasiadas oportunidades de acceder a un empleo decente, se trabajaba muchas horas en malas condiciones afectando la integridad del sujeto. No existía ningún tipo de resguardo social una vez finalizada la etapa de productividad laboral, quedando así el trabajador desprotegido por parte de los empleadores y del Estado. El capitalismo sometía precarización en la vida.

Según este mismo filósofo, el trabajo como práctica social, no sólo expropia el cuerpo para convertirlo en fuerza de trabajo, sino que él mismo actúa como estructurante en el sujeto. En la sociedad contemporánea, el trabajo resulta una fuerza disciplinadora a partir del encierro, la vigilancia y el castigo de instituciones como la fábrica, la escuela, la familia, el manicomio o la prisión. (Foucault, 1980).

La sociedad responde a la estructura del panóptico, por la cual las mencionadas instituciones ejercen sobre los individuos vigilancia individual y le imponen ciertas normas de domesticación. Asimismo esta estructura convierte a los sujetos en agentes de vigilancia. Esto último parece ser un rasgo distintivo de la situación laboral.

Desde una perspectiva socio-histórica, el modelo taylor-fordista de producción capitalista tiene como aspectos centrales la determinación cultural de las biografías humanas en las que el trabajo tiene un lugar central. Los aspectos fundamentales de esta organización son la jerarquización y profundización de la división del trabajo, la escasa autonomía de los trabajadores, el control del tiempo y movimiento de los mismos. (Alonso, 1991). Dicho modelo consigue mediante la mecanización del trabajo elevar la intensidad e incrementar la separación entre el trabajo manual y el intelectual. Una fiel expresión de este modelo aparece en la película "Tiempos modernos" de Charles Chaplin (1936), en la que se observa cómo un operario es sometido a la mecanización de la producción. Esto es una muestra fiel del carácter alienante del trabajo industrial.

En este período, que va desde la Primera Guerra Mundial hasta la caída del comunismo, el capitalismo generó un modelo distintivo de acumulación basado en la producción industrial y los bienes de consumo de masas, y la corporación integrada verticalmente. Pero el fordismo no solamente se da en el plano de la organización económica. Los mecanismos de la acumulación fordista formaban parte de una red de dispositivos sociales, culturales y políticos. En el mundo desarrollado, dicho arreglo era el salario familiar, el cual vinculó los mercados laborales con las normas emergentes de género y las formas familiares, además de que se alentaba una orientación hacia el consumo doméstico privatizado. Surge en este momento el Estado de Bienestar (Welfare State) que establece reglas a nivel social que buscaban eliminar la resistencia de los trabajadores a integrarse al proceso de racionalización del trabajo. Esto incluye la necesidad de garantizar el crecimiento regular del poder adquisitivo de los asalariados. El salario se transforma a su vez en prestaciones sociales e instituciones de bienestar,

(educación, seguro social, subsidio a los bienes), y políticas sociales destinadas a preservar la reserva de la mano de obra (desocupados). (Negri, 1985).

En el año 1919 se funda la organización Internacional del trabajo (OIT), un organismo especializado de las Naciones Unidas que se ocupa de los asuntos relativos al trabajo y las relaciones laborales, la misma promueve el trabajo decente y productivo para mujeres y hombres, en condiciones de libertad, igualdad, seguridad y dignidad humana. Sus principales objetivos son fomentar los derechos laborales, ampliar las oportunidades de acceder a un empleo decente, mejorar la protección social y difundir el uso del diálogo al abordar asuntos laborales.

En Argentina, en la década del 40, durante el gobierno de Perón se le otorgó un nuevo sentido al trabajo a través de leyes sociales. El estado pasó a ser el ente regulador del mismo y por medio de este se buscó orientar la acción de los individuos y de los poderes públicos hacia la elevación de la cultura social, la dignidad del trabajo y la humanización del capitalismo, como la mejor forma de establecer el equilibrio entre las fuerzas concurrentes de la economía y de afianzar, en un nuevo ordenamiento jurídico, los principios que inspiran la legislación social.

Con la llegada de Perón al poder se produce un cambio radical en la relación entre Estado y sindicatos. El peronismo dio un gran impulso a la organización del movimiento obrero mediante una política combinada: grandes concesiones a cambio de liquidar la autonomía de los sindicatos.

La Confederación General de Trabajo (CGT) surge como resultado de un proceso de unificación entre la Unión Sindical Argentina -que reagrupaba a los disidentes de la anarquista Federación Obrera de la Republica Argentina (FORA) y la Confederación Obrera Argentina (COA), integrada principalmente por socialistas.

Transformó a la CGT en apéndice de la política estatal, en el principal mecanismo de mediación con el Estado, y de contención del proletariado en los marcos del capitalismo

La Argentina se diferencia de otros países por contar con una importante sindicalización de su fuerza laboral. El poder político de estas organizaciones es un factor determinante a la hora de la planificación de políticas. Esta situación resulta en general en un sostenimiento de los derechos de los trabajadores, otorgándoles mejores condiciones laborales, vacaciones, aportes jubilatorios, sueldos dignos fijos, obra social, entre otras cosas. Asimismo, son un factor de control social.

## **I.1 TRABAJO Y CULTURA.**

Desde una perspectiva culturalista, el individuo se desarrolla inevitablemente en un escenario sociocultural que proporciona una serie de restricciones pero también de oportunidades. Como explica Freud en el Malestar de la Cultura, reconocemos como culturales todas las actividades y valores que son útiles para el ser humano en tanto ponen la tierra a su servicio y lo protegen contra la violencia de las fuerzas naturales. La cultura liga mutuamente a los miembros de una comunidad con lazos libidinales, favoreciendo cualquier camino que pueda llegar a establecer identificaciones entre aquellos. Desde esta mirada, el trabajo constituye una pieza fundamental en la inclusión del individuo en la cultura en la que vive. Sin embargo, la cultura impone dolorosas restricciones al hombre a las que se debe someter para pertenecer (Freud, 1930).

La inclusión en un orden social implica la construcción de una identidad social. La identidad es un fenómeno que surge de la dialéctica entre el individuo y la sociedad y se forma por procesos sociales (Berger y Luckmann, 1968). El trabajo, en tanto actividad social, determina una forma de identidad: la identidad laboral. La misma es un elemento clave en la construcción de la subjetividad, porque el sujeto estructura su vida de acuerdo al trabajo. Representa un aspecto muy importante en varias esferas de la vida del ser humano; es mucho más que un medio para un fin, el trabajo es una parte fundamental en la estructuración de la identidad del sujeto. A su vez le otorga la idea de pertenencia a un grupo determinado. ¿Qué sucede cuando la etapa del trabajo llega a su fin?

En función de lo antedicho, el fin de la vida laboral implica una transformación en doble sentido; por un lado, el lugar del sujeto frente a la sociedad y por otro, en la construcción de la subjetividad misma. Es decir, del significado que el sujeto le da a su propia vida. La jubilación, como una transición que implica el abandono del rol social, requiere la capacidad de reestructurar el sistema de significaciones y actividades.

Todas las experiencias de cambio implican un periodo de crisis, de resituación, y más en este caso en el que cambian factores globales como el dinero, las relaciones familiares y sociales o la vida en el hogar. Será necesaria una etapa de desconexión progresiva de la vida laboral, de vencer resistencias, alternada con afianzar nuevas actividades, horarios. La manera en que las personas atraviesan este proceso es altamente diferencial. Esta etapa se puede significar como un final, una pérdida o como una ganancia. Nos preguntamos: ¿qué pérdidas y qué ganancias están asociadas con la jubilación?, ¿qué sentidos asocian los sujetos con estos cambios?

Las personas reaccionan de diversas formas al momento de enfrentar su salida del mercado laboral. Algunas lo ven como un momento positivo, donde creen que dejar de trabajar les dará tiempo para realizar viejos proyectos que habían sido postergados; otros ven la jubilación como una etapa de descanso merecido por tantos años de trabajo. Para algunas personas la jubilación les impedirá mantener el status social y económico conseguido, ven la jubilación como una pérdida.

El fin de la vida laboral implica para el sujeto una serie de cambios en su vida cotidiana, los cuales lo llevan a contraer un vínculo ambivalente con el trabajo. Por un lado la ruptura de ese orden disciplinar que implica tiempo, pero por otro lado se libera la energía depositada en el trabajo, quedando disponible para nuevas actividades. ¿Cuál es el estilo de vida que desearían tener hombres y mujeres una vez llegado el momento del retiro laboral? ¿Qué diferencias hay entre varones y mujeres al momento de enfrentar dicha etapa?

Otro de los significados de los sentidos que tiene la jubilación es que marca el inicio de la vejez, en general la jubilación es una suerte de marcaje social

respecto del inicio de la vejez. En este sentido cabría para la vejez las mismas preguntas que nos hacemos respecto de la jubilación: ¿cuáles son sus ganancias y pérdidas?, ¿qué sentido tiene para el sujeto?

Al envejecer, el sujeto atraviesa momentos de temor e incertidumbre. El buen envejecer será la capacidad subjetiva de aceptar y acompañar estos inevitables temores sin obstinarse en mantenerse joven.

La jubilación le da al sujeto una nueva identidad que se conoce vulgarmente como “clase pasiva” aludiendo a su condición improductiva o “retirado” aludiendo quizá a que pasa a ubicarse en un lugar más marginal. Estas connotaciones, como otras, enfrentan al sujeto a un sin sentido, en cuanto a que los discursos que aluden a esta etapa son pobres y muchas veces indeterminados. El ingreso a la vejez refuerza este tipo de connotaciones.

Desde un punto de vista más positivo, sobre todo en la actualidad, podemos pensar que la vejez no implica dependencia y abandono como se cree. Hoy en día se trata de cambiar esta visión por otra que valore las contribuciones de la gente mayor.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999) intenta transformar estas significaciones promoviendo la idea del “envejecimiento activo”, un concepto que aspira a fomentar políticas que mantengan activas a las personas durante el mayor tiempo posible. La salud, el bienestar y la productividad en la vejez dependen de varios factores. El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades para obtener bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el fin de extender la esperanza de vida saludable, la productividad y la buena calidad de vida en la vejez.

Cuando el entorno es apropiado, las personas de edad tienen mayores oportunidades de disfrutar de una vida más productiva.

A partir de la jubilación se abre la posibilidad de una etapa que puede ser llevada de forma activa y saludable poniendo el acento en derechos sociales y construcción de nuevos significados de las personas mayores.

## **CAPÍTULO II**

### **EL DESARROLLO VITAL**

## I. DESARROLLO VITAL

El paradigma del curso de vida considera fundamentalmente al desarrollo humano como un conjunto de procesos que transcurren a lo largo de toda la existencia, desde el nacimiento hasta la muerte (Settersten, 2003). Este es el caso si consideramos las dimensiones biológicas y psicológicas del desarrollo humano, ya que los estudios han demostrado que éstas conciernen a los fenómenos que intervienen durante la vida entera y que ciertas capacidades pueden mejorar hasta una edad avanzada, mientras que otras pueden decaer de manera mucho más precoz, y que las ganancias y las pérdidas se reequilibran de manera continua (Baltes, Linderberger y Staudinger, 1998).

Desde la Psicología del Desarrollo del curso de vida se plantean cuatro premisas básicas (Baltes, Reese y Lipsitt, 1980; Riley, Abeles y Teitelbaum, 1981):

- 1) Los cambios en el desarrollo y en el envejecimiento forman un proceso continuo, no limitado a alguna edad en particular. Desarrollo es un proceso a lo largo de la vida. Comienza con el nacimiento y termina con la muerte. Cualquier edad dada no puede entenderse totalmente aislada de las edades anteriores. Supone también que los cambios son posibles en cualquier edad y que el cambio puede ser cuantitativo o cualitativo (Baltes y Reese, 1984).
- 2) Los cambios ocurren en varios dominios: social, psicológico y biológico de la conducta y funcionamiento humano. El desarrollo es multidimensional.
- 3) Los cambios ocurren según diferentes patrones definidos sobre muchos atributos de la conducta y funcionamiento humano. El desarrollo es multidireccional.

La idea implícita en las premisas de multidimensionalidad y multidireccionalidad es que los cambios son el producto de las mutuas transformaciones entre el individuo y su ambiente, en donde nada está fijado de antemano, y pueden ocurrir en diferentes ritmos y con diferentes trayectorias para varios dominios en distintos sujetos.

4) Los cambios de conducta reflejan complejas interacciones de procesos sociales psicológicos y biológicos en el curso de vida de un individuo y en un tiempo histórico.

El desarrollo es multideterminado. Una muestra de esto es que el envejecimiento no es un fenómeno sólo biográficamente determinado. Las causas de cambio o estabilidad en la conducta y funcionamiento se encuentran también en la biología, en la psicología, en la estructura social y en sus interacciones.

Por su parte, Baltes, Reese y Nesselroade (1981) resumen el enfoque multicausal del desarrollo del curso de vida a partir de un modelo de tres tipos de factores principales:

- *Influencias normativas relacionadas con la edad:* son determinantes biológicos y ambientales que muestran una correlación con la edad cronológica. Consisten en una serie de cambios esperables, vinculados a la maduración biológica o a la incorporación en la vida social.

Como mencionábamos la jubilación se inscribiría en estas influencias.

- *Influencias normativas relacionadas con la historia:* son acontecimientos históricos generales experimentados por una unidad cultural dada en conexión con el cambio biosocial. En síntesis, son los efectos generacionales, y pueden ser biológicos o sociales. En este mismo sentido podemos pensar que alguien que nació en el siglo XIX careció de la posibilidad de un retiro y por lo tanto se trabajaba hasta el final de las fuerzas físicas o la muerte.

En nuestra época existe la posibilidad para aquellos que desempeñan actividades formales contar con el beneficio de un retiro con una renta.

- *Influencias no-normativas:* son determinantes ambientales y biológicos que, aunque significativos en su efecto sobre la historia del individuo, no son generales. No les ocurren a todos ni tienen un patrón único.

Este grupo de factores interactúan entre sí, tienen efectos acumulativos y pueden cambiar con el tiempo. Pero la manera en que intervienen en el desarrollo del individuo es diferencial. De este modo, ciertos factores tienen mayor peso que otros en determinado momento vital.

La jubilación es una crisis vital esperable entre los 55 a 65 años aproximadamente y se incluye dentro de los cambios normativos vinculados a la edad. Marca el pasaje de la mediana edad a la tercera edad. Por lo tanto la anticipación del significado de la jubilación le corresponderá a la edad media y la jubilación como cambio a la tercera edad. Supone ganancias y pérdidas en términos del desarrollo y frente a esto la puesta en funcionamiento de aquellos recursos y fortalezas de cada sujeto.

En este sentido nuevos desarrollos dentro del campo de la llamada Psicología Positiva (Seligman, 1998) o Psicología del Potencial Humano nos permite profundizar acerca de las fortalezas o recursos que colaboran en esta readaptación del sujeto frente al cambio.

En relación al potencial humano más allá de la universalidad de ciertos recursos se lo puede considerar como una característica de la personalidad. Muchos estudios para comprender e identificar el potencial humano se han centrado en las tendencias –inteligencia, optimismo, autoeficacia o “egoresiliencia” asociadas con el resultado de una buena vida (Staudinger y Pasupathi, 2000).

El concepto de potencial humano es multidisciplinario, contextualmente dinámico y depende de ciertas normas. Es multidisciplinario porque dicho potencial implica propiedades que contienen aspectos tanto físicos como socioeconómicos, psicológicos y espirituales (Baltes y Baltes, 1990; Staudinger, 1999).

El optimismo es una de las características o modalidades del potencial humano. Son un conjunto de expectativas positivas generalizadas (Scheier y Carver, 1985). En algunos enfoques se cree que los beneficios del optimismo residen primariamente en sus lazos con el hecho de insistir en la persecución de metas (Carver y Scheier, 1990). Los optimistas son aquellos que ven su futuro favorablemente y que por tanto continuarán esforzándose para llegar a sus metas.

El optimismo está asociado con una mayor (y no menor) atención a la información negativa relevante del ser y que los optimistas, cuando se les presentan problemas insalvables, son más rápidos para deshacerse de ellos si



alguna tarea alternativa está disponible. Estos hallazgos sugieren dos propiedades importantes del optimismo que no serían evidentes si solo tuviéramos que hacer un análisis en el nivel de las características: a) el optimismo no se mantiene al omitir una información negativa, es decir, los optimistas prestan atención a las informaciones relevantes de riesgo; b) el optimismo parece ser flexible, pues los optimistas varían su comportamiento según sean las propiedades objetivas de los problemas que afrontan.

Los seres humanos estamos capacitados para convertir las crisis en oportunidades, las dificultades en posibilidades, para afrontar de forma positiva y con optimismo inteligente, las situaciones adversas, para dotarlas de sentido, para vivirlas más como retos y desafíos que como amenazas o fracasos irreparables, para enfrentarlas o esquivarlas, o para reducir su nivel de impacto psicológico.

El optimismo, combinado con la pasión, el entusiasmo, la vitalidad, la valentía, la esperanza, la persistencia y la confianza, resultan factores determinantes frente a los cambios en nuestras vidas y en el logro de un estado de felicidad.

En este sentido, en el momento actual disponemos de todo un cúmulo de evidencias científicas que ponen de manifiesto que las personas que afrontan con un talante optimista diferentes patologías tienen mayores posibilidades de alargar su vida que aquellas otras que se dejan arrastrar por el pesimismo (Palomero, Teruel y Fernández, 2009).

Los optimistas son más perseverantes, desafían con más decisión y entereza los problemas; tienen buen humor, mejor salud y más éxito en la vida; tienden a convertir las crisis en oportunidades, saliendo así fortalecidos de las situaciones traumáticas o estresantes.

Las fuerzas del potencial humano incluyen interacciones con ciertos contextos materiales o personales, o alguna combinación de los mismos. Lo que se sabe hasta el momento es que a la larga, experimentar y dominar situaciones amenazadoras y muy difíciles apoya el desarrollo y el crecimiento personal.

En relación a nuestro estudio, la jubilación se presenta como amenaza a nuestra identidad social, a nuestro lugar dentro de las redes sociales, nuestra

capacidad económica y a nivel psíquico como un sin sentido y un vacío en nuestra existencia. Con la pérdida de trabajo se pierde un espacio, un hábitat, un límite y una contención en el tiempo, un grupo o una institución de pertenencia con sus reglas y normas. La pérdida de trabajo produce entonces una pérdida del apuntalamiento en el grupo y en la sociedad en su conjunto.

Este proceso de cambio está vinculado a una pérdida de la cotidianidad laboral que trae como consecuencia una pérdida de apuntalamiento. A pesar de ello, la mayoría pone la mirada en el futuro de manera positiva.

El estudio del desarrollo de la vida humana ha promovido una sistemática investigación sobre las relaciones entre ganancias y pérdidas (Uttal y Perlmutter, 1989). Podemos encontrar evidencias de independencia entre crecimiento y declive y en cómo pueden suceder independientemente uno del otro.

Desde la teoría de la selectividad socio-emocional Carstensen (1993, 1995, 1998) afirma que los individuos tienen básicamente las mismas metas sociales y emocionales a lo largo de su vida. Sin embargo, reconoce que la selección que hace de tales metas cambia en función del tiempo que la persona percibe que le queda por vivir. A medida que se envejece se busca principalmente el bienestar emocional en detrimento de otras. En la vejez se produciría un cambio motivacional al que Carstensen se refiere como determinante de la red social, la regulación emocional y las preferencias sociales. Otra cuestión importante en esta teoría es la premisa de que, a pesar del deterioro físico asociado a la edad, el bienestar subjetivo se mantiene hasta el final de la vida (Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999; Diener y Suh, 1997).

Algunas investigaciones destacan que en la población mayor se observa una disminución del número de relaciones sociales (Antonucci, 2001; Phillips, Siu, Yeh y Cheng, 2008). Sin embargo, este hecho no repercute por igual a todo tipo de relaciones. Las mantenidas con conocidos y amigos son las que se ven más afectadas (relaciones sociales periféricas). Por su parte, contactos con familiares y personas cercanas permanecen estables al final de la vida (Lang y Carstensen, 1994). Carstensen y Mikels (1995) explican que las metas se establecen siempre en contextos temporales. Por ejemplo, cuando la gente percibe el tiempo como

amplio o expansivo, como generalmente se ve en la juventud, entonces se enfoca en prepararse para el futuro. En cambio, cuando la gente percibe límites en el tiempo, entonces dirige la atención hacia los aspectos emocionalmente significativos de la vida, tales como el deseo de llevar una vida con sentido, de tener relaciones sociales emocionalmente profundas y de sentirse socialmente interconectado.

Según Carstensen y Mikels (1995), la teoría de selectividad socio-emocional sostiene que la gente asigna más recursos cognitivos y sociales en función del bienestar emocional. Este cambio en la motivación hacia metas emocionales promueve formas más estables respecto de la regulación emocional.

Erikson (2000) plantea una visión del ciclo vital entendida como una secuencia de encrucijadas en las que el yo se ha de enfrentar a ciertos compromisos y demandas sociales. El ciclo vital está compuesto por una serie de etapas o estadios, estos son: infancia, niñez temprana, edad de juego, edad escolar, Adolescencia, juventud, adultez y vejez.

En particular, la etapa que abordaremos en esta investigación es la de adultez, caracterizada por la antítesis crítica de generatividad versus auto absorción y estancamiento, y la etapa siguiente cuya antítesis es integración versus desintegración o desesperación.

La generatividad, abarca la procreatividad, la creatividad, la productividad, y por lo tanto la generación de nuevos seres y también de nuevos productos e ideas, incluido un tipo de autogestión que tiene que ver con un mayor desarrollo de identidad. Por otra parte, existe un sentimiento de estancamiento, es algo que no es ajeno ni siquiera para quienes son inmensamente creativos y productivos.

La nueva virtud que surge de esta antítesis es el cuidado, es un compromiso ampliado de cuidar de las personas, los productos y las ideas por los que uno ha aprendido a preocuparse. Todos los poderes que surgen de los desarrollos anteriores en el orden ascendente, desde la infancia a la juventud (esperanza y voluntad, finalidad y habilidad, fidelidad y amor) resultan ahora esenciales.

En el caso de la integración Erikson establece que frente a la percepción del fin de nuestra vida surge el balance y del mismo la posibilidad de aceptación de las pérdidas y de aquellas metas que no han sido logradas ni lo van a ser. Frente a otras metas que sí han sido logradas o podrán serlo. Este balance implica la sabiduría para evitar la desesperación que implica ver nuestra vida como un cúmulo de "asignaturas pendientes" que ya no van a poder realizarse.

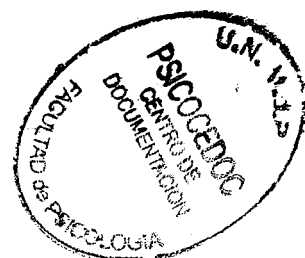
En el caso de la jubilación se puede observar que durante el camino se genera cierto temor al estancamiento, pero que a su vez trae consigo otros beneficios como el cuidado al otro, el interés por los gustos personales, la autorrealización.

Por otra parte la podemos contemplar como una época de balance y reasignación de energías en pos de aquellas metas que faltan conseguir. Esto refleja la antítesis propuesta por Erikson. Es una etapa esperable en la vida de las personas, de apertura y pérdida, vinculado con la identidad laboral.

En la adultez y vejez nos enfrentamos al desafío de continuar siendo generativos, Feliciano Villar siguiendo y ampliando las ideas de Erikson (2003), plantea que la generatividad es el reto al que la persona se enfrenta en la mediana edad pero que es transferible a la tercera edad.

La generatividad la define como el interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y por dejar un legado que nos sobreviva. La generatividad se puede expresar a partir de actividades como la crianza de los hijos, el cuidado a personas dependientes, la formación de los jóvenes, la producción de bienes y servicios o el compromiso social y la participación cívica y política. En cualquier caso implica contribuir al bien común de los entornos en los que las personas participan (la familia, la empresa, la comunidad), para reforzar y enriquecer las instituciones sociales, asegurar la continuidad entre generaciones o plantear mejoras sociales. La generatividad en la vejez podría ser una importante fuente de bienestar en las últimas décadas de la vida y ser un importante ingrediente del envejecimiento satisfactorio (Fisher, 1995; Villar, en prensa).

Neugarten (1999) plantea que los principales acontecimiento vitales que caracterizan la parte central de la vida (alcanzar el punto máximo en la carrera



profesional, el abandono de los hijos del hogar paterno, la muerte de los padres, la menopausia, el convertirse en abuelo, la jubilación) aunque suelen producirse en una secuencia vagamente predecible suceden a unas edades cronológicas variables.

Los acontecimientos de la vida que se producen a tiempo generalmente no precipitan ninguna crisis vital ya que han sido previstos y ensayados. Para la mayoría de las personas de edad avanzada, si la jubilación no se produce antes de lo previsto ésta se considera una circunstancia normal y esperable.

Las situaciones con las que el sujeto afronta con la jubilación, pueden generar crisis profundas. Toda crisis representa una forma de ruptura o discontinuidad, que actúa desestructurando un orden o equilibrio previo en que la forma anterior o preexistente de funcionamiento tiende a desaparecer. Se hace necesaria una reestructuración que presupone un doloroso proceso de duelo, donde algo se pierde y algo se crea.

La pérdida de trabajo, ya sea por destitución, despido o jubilación, produce en el sujeto diferentes reacciones, las cuales son muy similares a las causadas por el fallecimiento de un ser querido, aunque pueden presentarse en menor intensidad. Es importante que las personas aprendan a manejar estas situaciones que pueden producir desequilibrio tanto en la esfera social como en la económica. Desde el punto de vista psicoanalítico podemos pensar a la jubilación como una pérdida simbólica y real. En este sentido Freud propone una teoría sobre duelo (1915). Freud define al duelo como la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc. Según Ericsson, Freud identificaba el trabajo como un signo de salud mental ("*Lieben und arbeiten*" amar y trabajar) y aunque la frase puede ser apócrifa se desprende de sus trabajos la importancia que tiene en la vida del sujeto en la medida que el trabajo implica una posible sublimación de las pulsiones que de no encontrar esa vía podrían convertirse en síntomas.

El trabajo del duelo consiste en que el examen de la realidad ha mostrado que el objeto amado ya no existe más, y de él emana ahora la exhortación de quitar toda la libido de sus enlaces con ese objeto. A ello se le opone una

comprensible renuncia, universalmente se observa que el hombre no abandona de buen grado una posición libidinal ni aún cuando se asoma su sustituto.

El trabajo del duelo frente a la jubilación es transitado de diferentes maneras entre hombres y mujeres. Dicho proceso está relacionado con el fin de una etapa activa en la vida de la persona, con el envejecimiento y con una serie de cambios que pueden afectar positiva o negativamente tanto la vida social y económica del sujeto como también afectar directamente a su propia identidad, plasmándose en ideas melancólicas, incertidumbres o mostrando optimismo frente a nuevos desafíos.

Winnicott (1964) plantea la actividad humana en relación con la creatividad y la zona intermedia de experiencia. Este explica que el impulso creador aparece espontáneamente si el individuo se desarrolla satisfactoriamente y que prolonga por así decir el acto vital, útil y necesario más allá del límite práctico porque encuentra placer en su propio ejercicio. Este placer marginal de la función vital Winnicott lo indica como impulso creador que es un "sentimiento de estar vivo", es decir, vivir la vida. Lo contrario es que el individuo carezca del sentimiento de que la vida es real o significativa. Dicho sentimiento aparece cuando el trabajo se torna alienante, dejando de lado la esencia del sujeto, tomando a este como un medio para un fin.

Se podría pensar que el concepto de Winnicott de creatividad, relacionado con el espacio transicional como territorio de la zona de juego donde se desarrolla el vivir creador y la vida cultural del hombre, es un concepto eminentemente temporal que implica tiempo de crecimiento, maduración, desarrollo en un medio adecuado, posibilitado por el objeto transicional. Existe una creencia en el ser humano: la necesidad de vivir de manera creativa y libre y de transitar por el mundo de un modo significativo y trascendente.

Según Winnicott (1972) hay una zona intermedia de experiencia a la cual contribuyen la realidad interior y la vida exterior, se corresponde con la primera posesión, y está ubicada entre lo subjetivo y lo que se percibe en forma objetiva.

Existe una zona de espacio potencial sobre la que se basa para el desarrollo del tema creatividad, que tiene presente la influencia del ambiente sobre

el desarrollo emocional del individuo. Para este mismo autor la aceptación de la vida en sí es la apercepción creadora. Su teoría, por lo tanto, enuncia que vivir en forma es creadora de un estado saludable. La creatividad para él es universal y corresponde a la condición de estar vivo. El paso siguiente que da Winnicott es la formulación de la existencia de un "impulso creador". "No es inevitable que nadie logre explicar alguna vez el impulso creador y es improbable que alguien quiera hacerlo, pero resulta posible establecer el vínculo entre el vivir creador y el vivir mismo y se pueden estudiar las razones por las cuales existe la posibilidad de perder el primero y que desaparezca el sentimiento del individuo, de que la vida es real o significativa". (Winnicott, 1972: 221).

Se podría suponer que se presenta una cuestión conflictiva en la etapa laboral en la cual el sujeto se encuentra sometido a leyes que luego le resulta dificultoso librarse. Debido a este apego con la ley, una vez finalizada esta etapa, el sujeto no sabe qué hacer ya que no ha estimulado su lado creativo.

La creatividad estará disponible para el sujeto en la medida en que se libere de su trabajo formal y se apropie de su tiempo libre de forma creativa; sin embargo conspira con esto el hecho de haber sido sometido durante mucho tiempo a condiciones en las que la creatividad debe ser inhibida o reprimida en función de la adaptación.

En la vejez se plantea el desafío de volver a ser creativo como en la niñez, en donde el tiempo libre se utilizaba para jugar. El "dejar de hacer", perder la rutina laboral, el grupo de trabajo, las obligaciones que estructuraban un tiempo y un espacio, llevan al sujeto a tener que reorganizar el tiempo, ahora libre. Surge nuevamente la posibilidad de reorganizarse creativamente realizando diferentes actividades que generen satisfacción.

Una serie de constructos teóricos nos permitirán evaluar los recursos y potenciales con que los sujetos cuentan para afrontar cambios como la jubilación.

## **CAPITULO III:**

# **CAPITAL PSÍQUICO**

### III.1. EL CAPITAL PSÍQUICO

El constructo de Capital Psíquico es definido como el conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, y a generar fortalezas personales (Casullo, 2006). Capital psíquico es una noción que se basa en cierta analogía con las definiciones ya conocidas de capital económico y capital cultural, pero que específicamente se hace referencia a los recursos de tipo cognitivo, emocional y psicosocial con los que cuenta una persona para afrontar las vicisitudes de su vida cotidiana.

Está compuesto por cinco categorías:

- Capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento: conformado por las escalas creatividad, curiosidad, motivación para aprender y sabiduría.
- Capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos: compuesto por honestidad, autoestima, persistencia y resiliencia.
- Habilidades cívicas para lograr mejor participación ciudadana: formado por las siguientes escalas liderazgo, lealtad, compromiso y prudencia.
- Capacidades para establecer vínculos interpersonales: compuesto por las escalas inteligencia emocional, amor, sentido del humor, empatía y altruismo.
- Sistemas de valores como metas que orientan los comportamientos: las escalas que forman parte de la dimensión son sentido de la justicia, capacidad para perdonar, gratitud y espiritualidad.

De las mismas tomaremos dos dimensiones, estas son: capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos, midiendo la escala autoestima y capacidad para establecer vínculos interpersonales, midiendo las escalas sentido del humor y empatía.

### III.1.1 LA AUTOESTIMA

Este concepto muy popular tiene según Branden (1969) dos aspectos que se interrelacionan entre sí: uno se refiere al sentido de la eficacia personal y el otro al sentido del valor personal. Hay que tener en cuenta la valoración y la competencia. La competencia se basa en el grado en que una persona es capaz de iniciar una acción y continuarla hacia un fin exitoso, específicamente en lo que se refiere a lograr objetivos personales significativos. La competencia incluye aspectos como la motivación, la autoeficacia, el estilo cognitivo y las habilidades disponibles. La valoración es más un sentimiento que una conducta, siempre incluye apreciaciones subjetivas. Conceptos como bueno, malo, saludable, perjudicial, correcto, equivocado. Ambos componentes se equilibran entre sí, son necesarios ambos componentes para que surja la autoestima.

Siguiendo a Trzesniewski, Donnellan & Robins (2003), definen la autoestima como un constructo estable característico de la personalidad. Sobre una base estable una persona se puede sentir bien consigo misma, hay momentos en que puede sentir dudas o incluso desagrado. Las fluctuaciones en el estado de la autoestima están relacionadas con aumento en la sensibilidad y confianza en las evaluaciones sociales y con un aumento en la preocupación sobre como uno se ve a sí mismo (Kernis, 1993).

Se distinguen tres niveles de autoestima: baja, alta y medio:

- Autoestima baja: hay algunas personas que tienden a utilizar estrategias deficientes y bajas expectativas para protegerse contra las pérdidas, son resistentes al cambio, evitan riesgos, se focalizan en información negativa de sí mismo.
- Autoestima alta: presenta asociaciones mixtas, son aquellas que son tanto deseables como indeseables. Dentro de las asociaciones deseables se encuentran las referidas a la alta autoestima. La alta autoestima es útil en el manejo de estrés y evitación de la ansiedad.

La gente con alta autoestima se siente bien respecto de si mismo, a la vida, a su futuro.

- o Nivel medio: En este nivel la autoestima está relacionada con problemas cotidianos como dificultades para sobrellevar pérdidas, fracasos y otros acontecimientos que afectan a las personas en el curso de sus vidas. La autoestima de la gente parece depender de la percepción de su competencia en muchas actividades diferentes, y tienden a tener una perspectiva diferenciada de sus habilidades.

Existen diferencias significativas en la autoestima entre hombres y mujeres. Autores como Epstein, Harter y Rosenberg (2003) señalan que dicha diferencia se encuentra a lo largo de toda la vida.

En general, las mujeres tienden a orientarse hacia el componente de valoración en la autoestima (ser valorado por otros en términos de aceptación o rechazo) mientras que los hombres tenderían hacia la dimensión de la competencia (éxito o fracaso). Los hombres mejoran su autoestima relacionándola con futuros logros exitosos (competición, pensamiento individual), mientras que las mujeres mejoran su autoestima relacionándola con futuras conductas sociales exitosas (integración interpersonal, protección).

### - III.1.2 SENTIDO DEL HUMOR

Es entendido como un constructo multidimensional compuesto por diferentes componentes y no existe una sola medida o instrumento que permita captar todas las dimensiones implicadas en el mismo (Kuiper & Martin, 1998). Las personas con buen sentido del humor son vistas como socialmente más competentes, en general les resultará más fácil lograr y mantener vínculos afectivos y una red social contenedora y esto a su vez permite lograr beneficios tanto en la salud física como mental, al contar con sostén afectivo del medio social (Martin 2003). El humor es visto como una capacidad que permite reducir la tensión, aliviar el sufrimiento, expresar la agresividad y la ira y asimismo sirve como un mecanismo de defensa

### - III.1.3 HUMOR Y OPTIMISMO

Se define al optimismo como una tendencia para escapar situaciones y eventos favorables en la vida. El optimismo está correlacionado positivamente con autoestima. Las personas optimistas tienen mejores relaciones con sus amigos, satisfacción laboral y generalmente un alto nivel de calidad de vida.

**CAPITULO IV:**

**CONCEPCIONES SOBRE EL  
BIENESTAR**

## I. BIENESTAR

Siguiendo a Csikszentmihalyi (1998), considera que el mundo ha progresado económicamente a pasos agigantados. Se puede pensar que este avance mejora las condiciones materiales de las personas pero que no siempre se refleja en beneficios emocionales. El énfasis desmedido en el dinero y en la valoración económica de las condiciones de vida hizo que las personas colocasen como primer objetivo el bienestar económico.

Desde un enfoque más espiritual o psicológico se considera que la felicidad no reside en cuestiones materiales, sino que es un estado mental, y como tal, las personas pueden controlarlo o estimularlo mediante estrategias cognitivas.

Csikszentmihalyi (1998) define el flow o flujo, como el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en alguna actividad que ninguna otra cosa parece tener importancia; la experiencia es tan placentera que incluso se pagaría un alto coste para poder desarrollarla. El autor llega a la conclusión de que la felicidad no es algo que sucede, no es producto del azar, sino que es una condición vital que hay que cultivar para alcanzarla. Aquellos más felices son los que supieron cómo controlar sus experiencias internas para determinar la calidad de sus vidas. El estado óptimo de la experiencia se alcanza cuando hay orden en la conciencia, es decir, cuando las personas pudieron focalizar su energía psíquica en una meta. Mientras que el placer hedónico consiste en el aumento de emociones positivas la mayor parte del tiempo para ser feliz, el placer eudaemónico consiste en que el logro de la felicidad no se alcanza de primera mano, sino que exige esfuerzo y trabajo, no solo para conseguirlo, sino para mantenerlo. La psicología positiva considera que la capacidad de experimentar flow es una vía regia de acceso a la felicidad.

No existe edad ni género que impida al sujeto alcanzar la felicidad. Anteriormente la jubilación era pensada como el fin de la etapa productiva y por lo general quien dejaba de trabajar se transformaba en un sujeto pasivo, que acotaba sus vínculos y sus actividades. En muchos casos el hecho de dejar de trabajar implicaba perder ese estado de flow, de placer por realizar determinada



actividad. Actualmente los sujetos esperan que llegue el fin de su etapa laboral para dedicarse de lleno a esas actividades tan importantes. La etapa pre-jubilatoria constituye para varones y mujeres el motor para seguir buscando alcanzar la felicidad plena.

**CAPÍTULO V:**

**RECOLECCIÓN DE DATOS**

## **V.1 OBJETIVOS:**

Los objetivos generales del presente estudio son:

- Identificar las metas de vida en varones y mujeres entre 55 y 65 años en etapa pre-jubilatoria.
- Evaluar dos de las dimensiones del capital psíquico en varones y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa pre-jubilatoria.
- Comparar las metas de vida y el capital psíquico en varones y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa pre-jubilatoria.

Por otra parte, los objetivos particulares son:

- Describir y analizar la diferencia de las metas de vida a partir del proceso jubilatorio en varones y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa pre-jubilatoria.
- Describir y analizar la diferencia del capital psíquico en relación a la autoestima, empatía y sentido del humor en varones y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa pre-jubilatoria.

## **V.2 HIPÓTESIS:**

Existen diferencias en cuanto a las metas de vida y a las dimensiones capacidad para establecer vínculos y capacidad emocional para desarrollar proyectos, superando obstáculos en varones y mujeres en la etapa pre-jubilatoria.

### V.3 DISEÑO Y PROCEDIMIENTOS

Se trabajó con un diseño de tipo no experimental transversal/correlacional. Las variables que intervienen en el mismo no son susceptibles de manipulación o dosificación por parte del investigador. No se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador. Ya que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Además es un estudio de tipo correlacional ya que intenta describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado.

Se administró un cuestionario para recabar datos de tipo sociodemográfico, tales como nombre, edad, sexo y ocupación. Luego se realizó una entrevista semiestructurada para indagar sobre cuestiones referidas a las metas de vida propuestas para la nueva etapa y finalmente se administró la escala CAPPPI a cada uno de los sujetos que conforman la muestra.

Se realizó un análisis de los datos sociodemográficos, así como también de las distintas respuestas dadas por los sujetos en la entrevista semiestructurada, operacionalizando las respuestas de acuerdo a los temas indagados para facilitar el procesamiento de los datos.

El análisis general de la escala CAPPPI se realizó teniendo en cuenta las escalas que provee el Manual de María Martina Casullo y colaboradores y para el análisis dimensional se utilizaron los siguientes criterios:

1. **Capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos:** consta de una Escala que va desde 5 como Puntaje Directo mínimo, hasta 40 como Puntaje Directo máximo.
2. **Capacidades para establecer vínculos interpersonales:** consta de una Escala que va desde 5 como Puntaje Directo mínimo, hasta 40 como Puntaje Directo máximo.

Los datos se procesaron a través de un análisis cuantitativo utilizando el paquete estadístico SPSS, obteniéndose datos descriptivos (media/desviación estándar) para las distintas medidas.

Las conclusiones a las que se arribaría solo serían válidas para el grupo de sujetos investigados, no siendo representativas ni generalizables a otras poblaciones distintas de la estudiada. Por lo tanto, carece de validez estadística, no siendo representativas ni generalizables a otras poblaciones distintas de la estudiada.

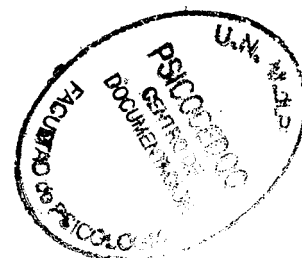
## V.4 INSTRUMENTOS

**Cuestionario de datos socioeducativos:** cuestionario de preguntas cerradas elaborado para indagar las variables: edad, nivel educativo, estudios previos/formación académica, ocupación/profesión, área de experticia (en caso de los profesionales), estado civil, barrio de residencia, tipo de hogar (uni/multipersonal) y conformación de grupo conviviente.

**Entrevista semi-estructurada focalizada y cuestionario diseñado a fin de indagar las metas de vida:** identificar y enumerar tres principales metas, intereses o propósitos que se proponen, quieren lograr u orientan su comportamiento a partir del retiro jubilatorio.

**Escala de capital psicológico CAPPSI:** Este instrumento fue desarrollado por la psicóloga argentina María Martina Casullo (2006) y hace referencia al conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir y a generar fortalezas de carácter personal. Las categorías a evaluar son: capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos y capacidades para establecer vínculos interpersonales. En las cuales se tomarán tres indicadores tales como autoestima, sentido del humor y empatía.

### Descripción de la escala



La Escala consta de 40 ítems, que evalúan el Capital Psíquico desde una perspectiva de cinco dimensiones. Puede administrarse en forma individual o colectiva y se responde en 5 minutos aproximadamente.

Constituye una técnica autoadministrable válida para la evaluación del Capital Psíquico, utilizable en la evaluación individual y/o trabajos de investigación, como en este caso.

### Fundamentos

María Martina Casullo encontró cinco categorías que conforman el Capital Psíquico

Sus fundamentos teóricos tienen origen sobre la base de los estudios llevados a cabo por Rogers (1951), Maslow (1954), Jahoda (1958), Erikson (1963), Vaillant (1971), Deci y Ryan (1985), Ryff y Singer (1996), entre otros. Se planteaban: ¿Qué factores, circunstancias y procesos intervienen para que la persona, a pesar de haber sufrido pérdidas, enfrentado conflictos y padecido enfermedades graves, considere que la vida merece ser vivida?

Se utiliza la noción de Capital Psíquico para dar respuesta al conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, a generar fortalezas personales.

Por ende, la propuesta general es Identificar y comparar las metas de vida y el capital psíquico en varones y mujeres entre 55 y 65 años en la etapa pre-jubilatoria.

Para ello, la escala evalúa las siguientes categorías:

- Capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos:

De la misma se analizará la dimensión autoestima definida como un estado emocional respecto al sí mismo (self) que remite al proceso de autoevaluación de virtudes y defectos personales, es la dimensión valorativa del autoconcepto (Baumeister, 1998).

- Capacidad para establecer vínculos interpersonales:

La categoría evalúa las siguientes escalas:

- Sentido del humor: es multifacético, puede referirse tanto a las características de un estímulo, como al proceso mental que hace posible la risa, el ser capaz de hacer y admitir bromas. Para algunos autores es una estrategia de afrontamiento, un mecanismo de defensa sano. (Martín, 2001).
- Empatía: Es una respuesta afectiva frente a las necesidades de las personas, supone aprehensión del estado afectivo ajeno. (Eisenberg y Fabes, 1990).

### Administración y Evaluación

Los sujetos deben leer cada ítem y responder marcando con una cruz una de las tres opciones, eligiendo la que a su criterio describa mejor cómo es la persona. Tienen tres opciones de respuesta:

1. Casi nunca ( Se asigna 1 punto)
2. A veces (Se asignan 3 puntos)
3. Casi siempre (Se asignan 5 puntos)

La escala tiene todos sus ítems directos, obteniéndose una puntuación total a partir de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. No admite respuestas en blanco. La puntuación global directa se transforma a un nivel percentilar.

**Entrevista semiestructurada:** Se utilizó además una entrevista semiestructurada, alternando preguntas concretas y estructuradas con preguntas cerradas, para recabar información en relación a diferentes aspectos:

- Edad.
- Ocupación.
- Sexo.
- Aspectos positivos en su vida después de jubilarse.
- Aspectos negativos en su vida después de jubilarse.
- Metas que se propone para la nueva etapa.

- Obstáculos que se le puedan presentar para la realización de las metas.

## **V.5 PARTICIPANTES**

Se seleccionó una muestra no probabilística, intencional, conformada por 100 adultos en etapa prejubilaria, 50 hombres y 50 mujeres. Los sujetos fueron seleccionados mediante un procedimiento informal y arbitrario por poseer características acorde a los intereses de la investigación y en función de los objetivos establecidos. Los criterios de inclusión fueron: estar laboralmente activos y tener entre 55 y 65 años. Los criterios de exclusión fueron: cuenta propistas, debido a que no tienen ya edad jubilaria.

## **CAPÍTULO VI:**

## **RESULTADOS**

## VI.1 RESULTADOS METAS DE VIDA

### VI. 1.1 ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA

El cuestionario metas de vida se integra por tres preguntas las cuales hacen referencia a cómo se imagina la vida después de jubilarse. La primera pregunta está pensada en relación a cómo se imagina su vida después de jubilarse, la segunda se orienta a las metas que las personas se proponen para esta nueva etapa de su vida y la tercera alude a las dificultades que cree que pueden ser obstáculo para la realización de esas metas.

Las categorías con que se han analizado las respuestas y que surgen de una prueba piloto son las siguientes:

**Ganar tiempo:** Aluden a ganancia de tiempo, ya sea tiempo libre, o tiempo para realizar alguna actividad específica.

**Actividad:** Aluden a actividades que planifica para realizar en la nueva etapa de su vida.

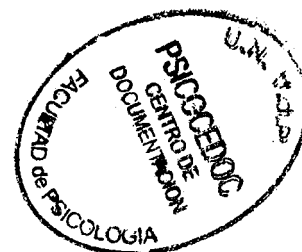
**Familia:** Aluden a dedicar tiempo a la familia.

**Interés personal:** Aluden a actividades vinculadas a sí mismo en términos de cuidado y placer.

**No cambió:** Aluden a seguir con la rutina de trabajo sin cambios significativos.

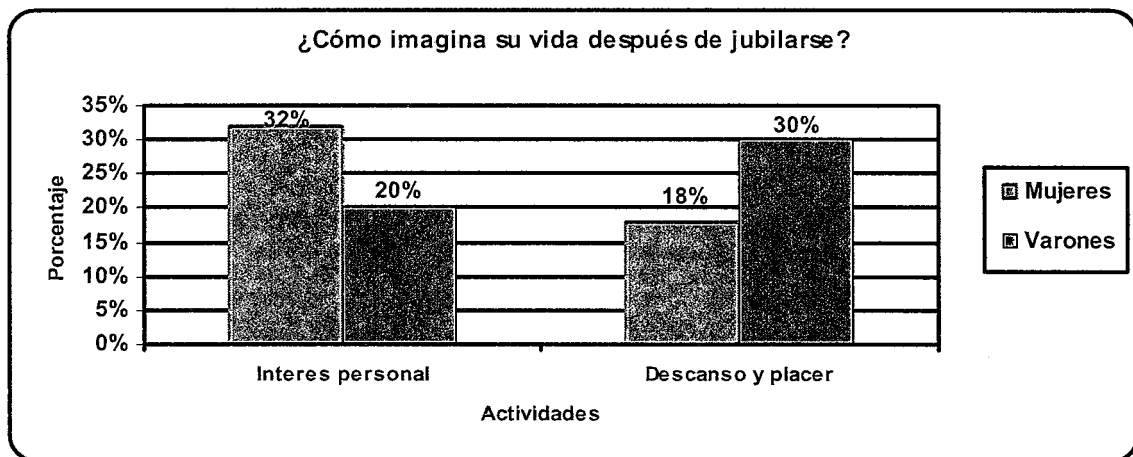
**Dejar de hacer:** Aluden a interrupción de la rutina de trabajo.

**Dificultades:** Se pueden diferenciar tres categorías: la que alude a problemas económicos, otra orientada a la salud en la cual poseen la fantasía de contraer alguna enfermedad y por último la fantasía de un proceso de mal envejecer que determine problemas físicos u orgánicos.



Una vez recolectada y analizada la información, se puede realizar el siguiente análisis.

En la primera pregunta, las personas respondieron utilizando en todos los casos la categoría actividad, esto quiere decir que en todos los casos imaginan su vida después de jubilarse de manera activa. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:



Del total de sujetos de la muestra, el 32% de las mujeres imagina la próxima etapa de sus vidas ligada a actividades de cuidado y placer personal, mientras que el 18% espera esta etapa para descansar. Por otro lado, el 30% de los varones asocia la jubilación al descanso, mientras que el 20% de los varones se imagina realizando actividades de interés personal.

En relación a la segunda pregunta "Enumere en orden de importancia por lo menos 4 metas que se ha puesto usted para esta nueva etapa de su vida", se obtuvo un total de 200 respuestas de cada género, del cual se presentaron los siguientes resultados

Tabla general de metas diferenciada por género

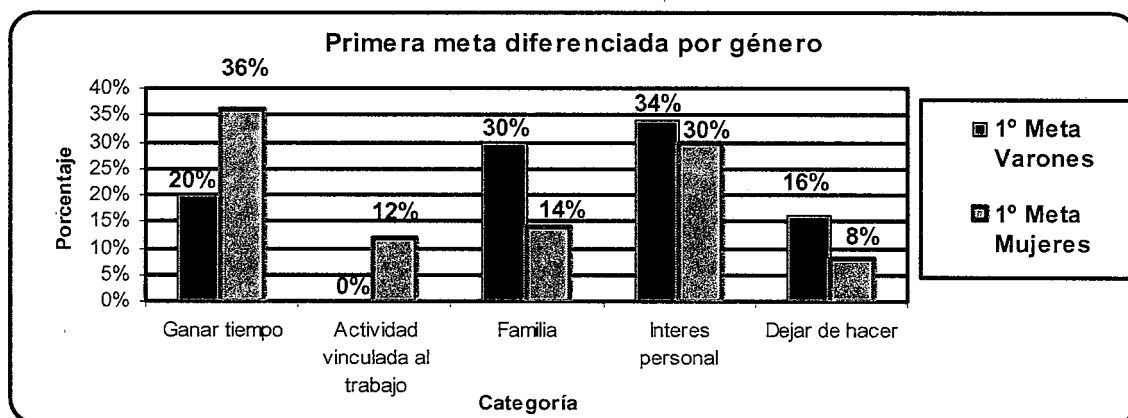
	Varones	Mujeres
Ganar tiempo	15,50%	34,50%
Actividad vinculada al trabajo	9,50%	7,00%
Familia	23%	19,50%
Intereses Personales	37,00%	33%
Dejar de hacer	15%	6,00%

De los cuatro principales objetivos que se proponen las mujeres para la etapa jubilatoria, el 34,5% le interesa **ganar tiempo**; el 33% de ellas orienta sus objetivos a **intereses personales**, un 19,5% prioriza entre sus metas dedicarle más tiempo a la **familia**, el 7% se propone realizar alguna **actividad vinculada al trabajo**. En cuanto a la categoría **dejar de hacer**, el 6% de las mujeres tiene esta meta.

En los varones un 37% se propone como meta actividades vinculadas a **interés personal**, seguido por el 23% que elige la **familia**.

El 15,5% espera ganar tiempo, mientras que el 15% piensa en **dejar de hacer** aquellas actividades que eran parte de su rutina laboral. Por último el 9,5% de los varones espera realizar alguna **actividad vinculada al trabajo**.

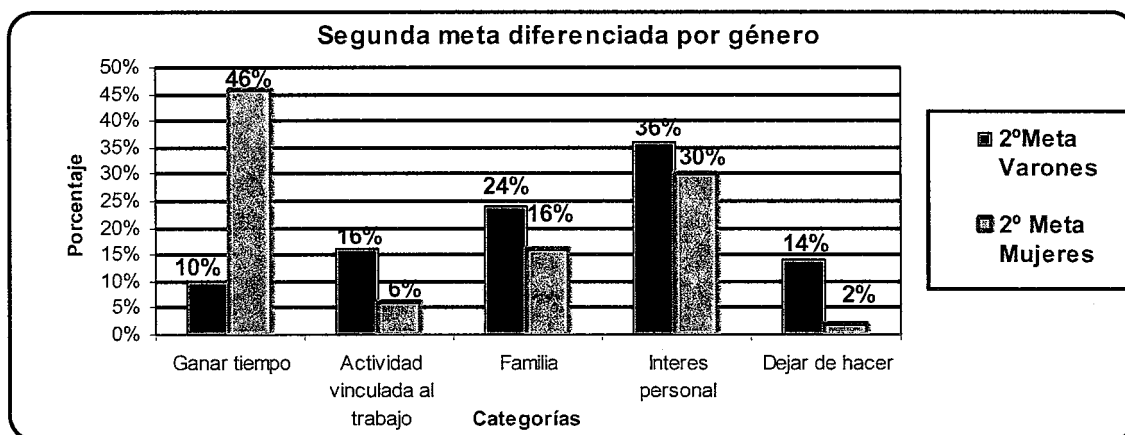
A continuación se presentan detalladas las metas por orden de elección:



Del total de las mujeres encuestadas, el 36% se propone como meta principal la realización de actividades que por falta de tiempo no podían realizar. Su principal objetivo alude a la **ganancia de tiempo**. El 30% de las mismas se propone la realización de actividades de **interés personal**, ligadas al cuidado y al placer personal. El 14% tiene como prioridad dedicarle tiempo y cuidado a su **familia**, mientras que el 12% espera realizar actividades vinculadas con el **trabajo**. Solamente el 8% tiene como prioridad principal la idea de **dejar de hacer**.

En el caso de los varones, el 34% se propone como meta principal realizar actividades de **interés personal** ligadas a sí mismo, seguido por el 30% que tiene como meta el cuidado y disfrute de la **familia**. El 20% se propone **ganar tiempo**, realizar actividades que por falta de tiempo no podían llevar a cabo; seguido por el 16% que esperan esta etapa para **dejar de hacer**. En este caso, los varones no se proponen como prioridad la realización de actividades vinculadas con el trabajo en términos de beneficios económicos.

A continuación se presentan las metas que se proponen en segundo lugar, tanto varones como mujeres:

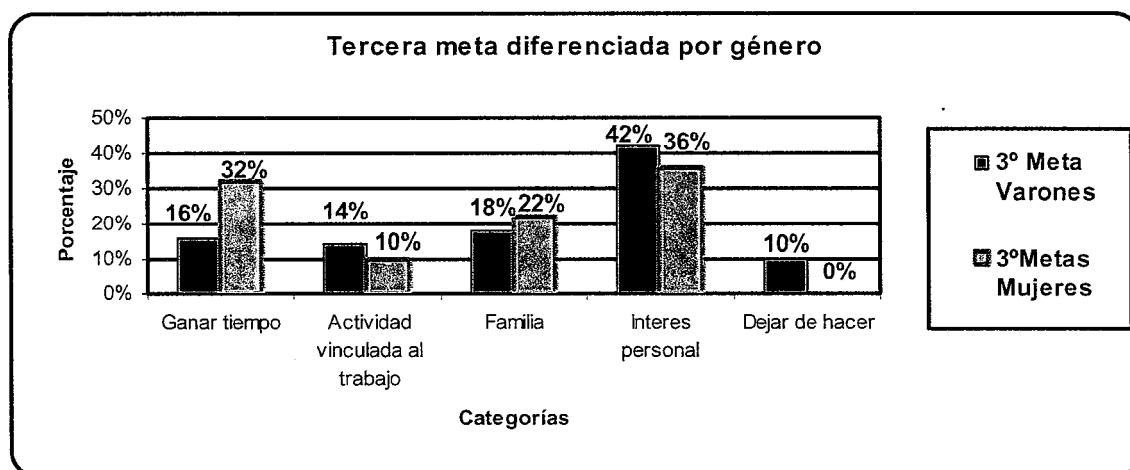


El 46% de las mujeres sigue interesándose en la idea de **ganar tiempo**, de realizar talleres, cursos que por falta de tiempo no podían realizar; el 30% sigue planteándose como objetivo actividades ligadas con el cuidado y placer. Un 16% de ellas espera dedicarle más tiempo a su **familia**; mientras que el 6% remarca la idea

de llevar a cabo alguna actividad que le siga brindando beneficio económico. Al 2% le interesa **dejar de hacer**.

En el caso de los varones, el 10% liga la segunda meta con la idea de **ganar tiempo**; el 36% considera importante realizar **actividades de interés personal**, ligados al cuidado y al placer. El 24% de ellos plantea como segunda meta la dedicación y el tiempo para la **familia**. El 16% se propone secundariamente la realización de alguna **actividad relacionada con trabajo**, es decir, a través de ella beneficiarse económicamente. El 14% espera **dejar de hacer**.

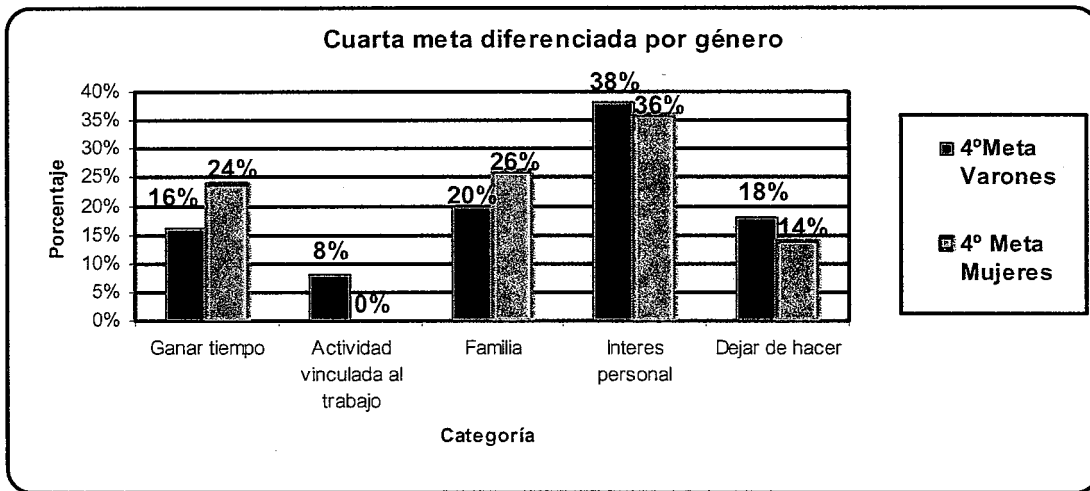
En relación a la tercera meta, a continuación se presentan los resultados:



En el grupo de las mujeres el 38% espera realizar actividades que sean de su cuidado y placer; el 30% tiene como objetivo **ganar tiempo**; el 22% quiere dedicarle tiempo a la **familia**; mientras que el 8% espera realizar **actividades vinculadas al trabajo**. El 2% espera **dejar de hacer**.

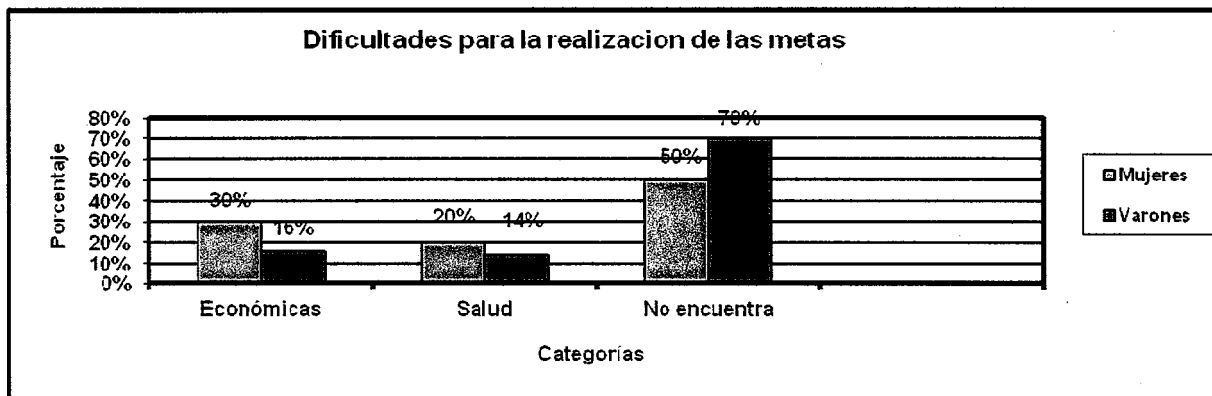
El 42% de los varones se hace referencia a las actividades de **interés personal** como tercer objetivo importante. El 18% se propone dedicarle tiempo a su **familia**; el 16% espera **ganar tiempo**, seguido por el 14% de ellos, que piensa en que es importante realizar alguna **actividad vinculada con trabajo**. El 10% quiere **dejar de hacer**.

Las diferencias entre varones y mujeres en relación a la cuarta meta que se proponen son las siguientes:



El 38% de los varones y el 36% de las mujeres se ponen como última meta la realización de **actividades de interés personal**; el 26% de las mujeres busca dedicar más tiempo para su **familia**; mientras que el 20% de los varones se pone como último objetivo la dedicación a la **familia**. El 24% de las mujeres espera **ganar tiempo**, mientras que el 16% de los varones considera que **ganar tiempo** es la cuarta meta que quiere cumplir una vez llegada la etapa jubilatoria. El 14% de las mujeres espera **dejar de hacer**; mientras que el 18% de los varones espera en última instancia **dejar de hacer**. Las mujeres no se proponen como último objetivo la planificación de **actividades vinculadas al trabajo**, en el caso de los varones, el 8% piensa que es importante la realización de **actividades vinculadas al trabajo**.

Con respecto a la pregunta ¿Qué dificultades piensa que podría encontrar para la realización de estas metas? se obtuvieron los siguientes resultados:



El 50% de las mujeres manifiesta no encontrar dificultades para la realización de metas, mientras que el 30% sugiere como una dificultad posible la variable económica. El 20% piensa que pueden existir dificultades vinculadas con la salud.

En cuanto a los varones, el 70% expresa que no encuentran dificultad para la realización de las metas. Un porcentaje menor específicamente el 16%, piensa que la variable económica puede interferir en la realización de las mismas. Por último, el 14% sugirió que problemas de salud podrían ser un factor que interfiera en la realización de metas que se hayan propuestas a futuro.

A continuación, citamos algunas de las respuestas del Cuestionario Metas de Vida:

### Mujeres

En cuanto a las respuestas del sexo femenino, se observa un mayor número de respuestas que destacan las ventajas en relación a la jubilación. En relación a la primera pregunta "**¿Cómo imagina su vida después de jubilarse?**", resalta la idea de realizar actividades de interés personal, exponemos algunos ejemplos:

- *"Me imagino una vida feliz porque podré disponer el tiempo que quiero para lo que quiero, ya sea salir, caminar, ir a natación, etc."*, (Mujer, 55 años)

- *“Linda, sin horarios, viajar cuando yo quiera, hacer lo que más me gusta y me da satisfacción dedicarme de lleno a la repostería”, (Mujer, 58 años).*

En la segunda pregunta, **“Enumere en orden de importancia por lo menos 4 metas que se ha puesto usted para esta nueva etapa de su vida”**, encontramos que en general piensan su vida después de jubilarse con tiempo ganado, disfrutando de su tiempo libre de diversas formas:

- *“Imagino la posibilidad de no estar ligada al reloj de la manera en que estoy y la tuve durante toda mi vida laboral...” (Mujer, 55 años).*
- *“Lograr poder tener una vida más distendida, con más tiempo para dedicarme a actividades que fui postergando y disfrutar hacer” (Mujer, 56).*

En la misma pregunta, otra de las variables con un gran porcentaje de respuestas fue la de Intereses personales:

- *“Siempre quise aprender a cantar y todavía estoy a tiempo” (Mujer, 57 años).*
- *“Escribir, tener una producción literaria” (Mujer, 65 años).*
- *“Hacer actividad física, aprender italiano” (Mujer, 58 años).*

Seguido a los intereses, las metas que se proponen las mujeres para esta etapa están en relación a la familia:

- *“Sin problemas, con tiempo para dedicarlo exclusivamente para mí y mi familia” (Mujer, 57 años).*
- *“Tranquila, ocupándome de las cosas que me interesan, disfrutando de mis nietos, viajando” (Mujer, 58 años).*

Como actividades asociadas al tiempo disponible aparece el trabajo. Este tiene un objetivo placentero, aunque en algunos casos confluye con un objetivo económico:

- *“Me propongo realizar alguna tarea comunitaria de compromiso social, para lo cual estoy en proceso de búsqueda, investigación y experimentación”* (Mujer, 59 años).
- *“Trabajar en lo que yo quiero hacer, que es ser artesana, hacer manualidades”*. (Mujer, 55 años).

Una pequeña parte del total de mujeres entrevistadas manifiesta no poder ver ningún cambio en su vida, se imaginan trabajando como hasta ahora.

- *“No sé, me la imagino más o menos como ahora, el trabajo en el consultorio es autónomo y puedo seguir trabajando para sobrevivir”*. (Mujer, 62 años).

En la última pregunta del cuestionario **“¿Qué dificultades piensa que podría encontrar para la realización de estas metas?”**, gran parte del grupo de sexo femenino no encuentran obstáculos. Sin embargo, cuando aparecen posibles dificultades, el principal factor que imposibilitaría el cumplimiento de las mismas, es el económico.

## **Varones**

En las respuestas del sexo masculino, también se observa un mayor número de respuestas que destacan las ventajas en relación a la jubilación. En cuanto a la primera pregunta **“¿Cómo imagina su vida después de jubilarse?”**, resalta la idea de realizar actividades de interés personal; conoceremos algunos ejemplos:

- *“Hermosa, sin tantas obligaciones, feliz de la vida”*. (Varón, 56 años).

- *“Disfrutando mi tiempo libre, viviendo en un lugar tranquilo, rodeado de naturaleza, viajando todo lo posible, en buena compañía con mi pareja”.* (Varón, 56 años).

En la segunda pregunta, **“Enumere en orden de importancia por lo menos 4 metas que se ha puesto usted para esta nueva etapa de su vida”** encontramos que en general piensan su vida después de jubilarse realizando actividades de interés personal:

- *“Descansar, viajar y hacer cosas que me gusten”* (Varón, 57 años).
- *“Feliz, viajando, jugando al tenis...”*.(Varón, 58 años).
- *“Con tiempo para jugar al fútbol”* (Varón, 56 años).
- *“Jugar al futbol”,*(Varón, 65 años).
- *“Jugar al polo en mi tiempo libre”* (Varón, 56 años).
- *“Seguir con teatro”* (Varón, 63 años).
- *“Ir a pescar”* (Varón, 58 años).
- *“Hacer ejercicio”* (Varón; 61 años).

Otra de las variables que se destaca en la misma pregunta es pasar más tiempo con su familia; podemos verlo reflejado a continuación:

- *“Disfrutar de la familia”* (Varón, 58 años).
- *“Visitar a mi familia por el país”* (Varón, 56 años).
- *“Disfrutar a la familia hijos, nietos, ayudar a mis hijos en todo lo que puedo”* (Varón, 60 años).
- *“Tranquila, rodeada de mi familia”* (Varón, 58 años).
- *“Sin horarios y poder hacer más cosas sin tiempo”* (Varón, 64 años).

También encontramos que en general piensan su vida después de jubilarse con tiempo ganado, disfrutando de su tiempo libre de diversas formas:

- “Sin horarios y poder hacer más cosas sin tiempo” (Varón, 64 años).
- “Con más tiempo para alguna actividad” (Varón, 55 años).
- “Con tiempo para jugar al fútbol” (Varón, 56 años).

Algunos tienen como meta seguir trabajando.

- “Tratar de seguir trabajando y estar ocupado”, (Varón, 55 años).
- “Poder trabajar en algo”, (Varón, 58 años).
- “Trabajar, aportar”. (Varón, 60 años).

En cuanto a la pregunta número tres, **¿Qué dificultades piensa que podría encontrar para la realización de estas metas?**, la mayoría no encuentra dificultades para poder cumplirlas. El factor económico y la salud se destacan como obstáculos para llegar a realizar sus metas de vida.

## VI.1.2 COMPARACIÓN ENTRE GÉNEROS

Para ambos géneros la jubilación es considerada como una etapa esperada y gratificante para dedicarse de lleno a diversas actividades. La mayoría tiene como objetivo poder aprovechar más su tiempo disfrutando de sus familiares, hijos, parejas y nietos.

Algunas respuestas aluden a problemas que desde ciertas representaciones sociales o prejuicios se le adjudican al envejecimiento, como problemas de salud o del estado de ánimo. Estas dificultades pueden ser de orden económico, vinculadas a la salud, a la pérdida del rol social.

Las mujeres principalmente planean su jubilación como una etapa para ganar tiempo, es decir, recuperar tiempo que anteriormente era destinado al trabajo. Con la jubilación podrían utilizar ese tiempo para realizar diferentes actividades que tienen un mayor interés personal, como cursos, aprender

idiomas, retomar estudios pendientes. Esta meta no aparece tan significativamente en los varones.

La meta **dejar de hacer** fue más mencionada por los varones en el sentido de asociar esta nueva etapa con el descanso, sin tener la presión de un horario fijo, compromisos, rutina laboral. En este sentido muestran ser más pasivos.

Por lo contrario, las mujeres en su gran mayoría, muestran un mayor interés por llevar a cabo diversos proyectos, tareas, que las mantendrían en actividad continua.

Mayoritariamente para las mujeres el tiempo libre a partir de la jubilación es ocupado por actividades de interés personal tales como viajar, hacer actividad física, tener buena salud. En el caso de los varones el tiempo libre aparece más ligado a actividades de ocio y al placer, como ver televisión, vacacionar, realizar deportes recreativos.

Las mujeres diferencian en general entre el trabajo por placer, del trabajo por necesidad. En el primer caso actividades como por ejemplo repostería, reportan un placer personal y beneficios económicos, vender algo de aquello que se produce, por ejemplo. En el segundo caso, el esfuerzo está ligado directamente a la subsistencia con la remuneración obtenida. En cambio, en el caso de los varones entrevistados, no vieron el trabajo como una fuente de placer, sino más bien como un medio para satisfacer sus necesidades económicas. Podría vincularse a los varones con aspectos recreativos, de esparcimiento, ocio.

Los varones parecen priorizar las actividades con la familia más que las mujeres. Aunque dicha meta no deja de estar presente en ellas parecen más inclinadas hacia actividades extra familiares o de cuidado personal.

Surge como una característica que diferencia a varones y mujeres la existencia de ciertas polaridades y opuestos vinculados a sus actividades en esta etapa de la vida. Para los varones entrevistados aparece una polaridad entre

trabajo-esfuerzo y ocio-placer en términos de ir dejando lo primero para dedicarse a lo segundo.

Las mujeres, en cambio, oponen el trabajo por placer al trabajo por necesidad, es decir no aparece tan claramente el ocio como una posibilidad en sus vidas.

No se encontraron dificultades para la realización de las metas en ninguno de los dos grupos, esto marca la mirada positiva que tienen sobre el proceso jubilatorio. Sin embargo, es mayor el porcentaje de mujeres que muestran dificultades relacionadas con aspectos económicos o de salud.

## VI.2 RESULTADOS CAPITAL PSÍQUICO

Se han analizado dos dimensiones del constructo Capital Psíquico: capacidad emocional y capacidad para establecer vínculos, tomando como referencia la puntuación máxima posible de 40 puntos a cada una de las variables. Se observa que tanto varones como mujeres tienden a vincularse de manera positiva y a generar proyectos superando obstáculos.

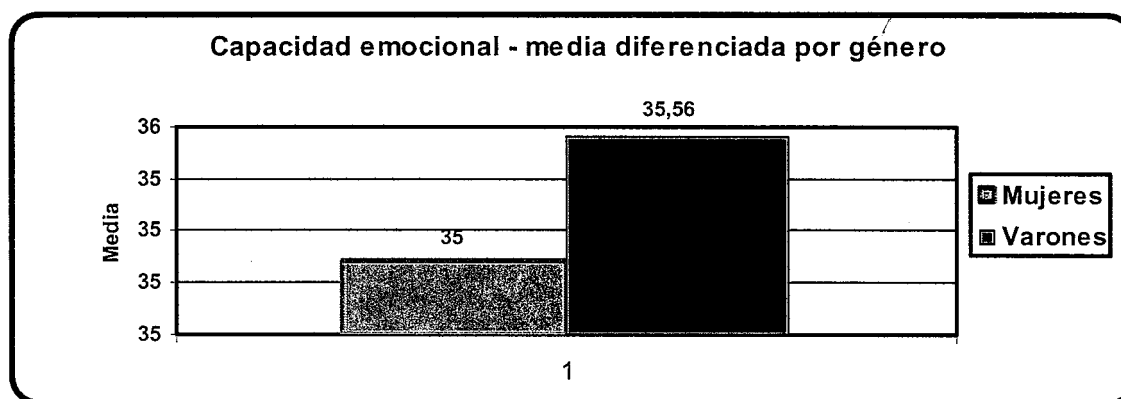
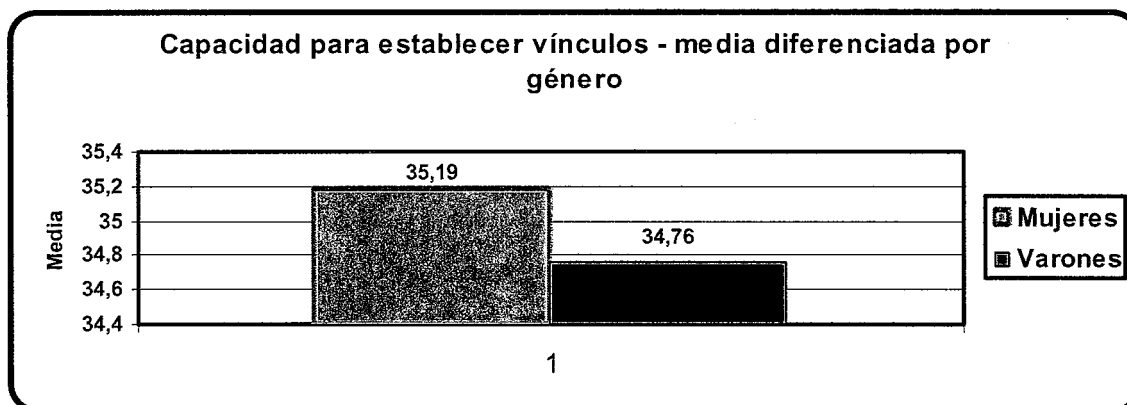
Como se muestra en la Tabla 1, se observa que la mayoría de las mujeres se encuentra por encima de la media estándar, siendo esta 35,08 para la variable capacidad emocional y 35,19 para la variable capacidad para establecer vínculos.

En cuanto a los varones, estos también se encuentran por encima de la media, siendo 35,56 para la variable capacidad emocional y 34,76 para la variable capacidad para establecer vínculos.

**Tabla 1: Diferencia por género**

	<b>Género</b>	<b>Media</b>	<b>Desvío</b>
<b>Capacidad emocional</b>	<b>Mujeres</b>	35.08	3.54805
	<b>Varones</b>	35.56	3.05834
<b>Capacidad para establecer vínculos.</b>	<b>Mujeres</b>	35.19	3.57
	<b>Varones</b>	34.76	3.40

A continuación se representan dichos resultados en forma de gráfico:



En relación a la tabla 2 se puede suponer que no se encuentran diferencias significativas entre varones y mujeres.

**Tabla 2: Muestras independientes de Cappedsi. Significatividad**

	Género	Puntaje T	Significatividad
Capacidad emocional	Mujeres	-0.713	0.262

	<b>Varones</b>	-0.711	
<b>Capacidad para establecer vínculos</b>	<b>Mujeres</b>	0.606	0,744
	<b>Varones</b>	0.606	

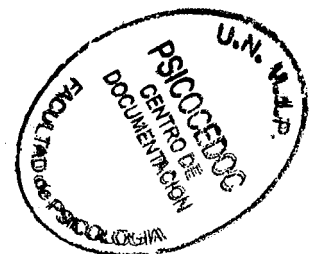
\*P< 0,5

\*\* P<0,1

En la dimensión emocional, 4 de los 8 ítems muestran porcentajes por encima del 50% en la opción de respuestas “casi siempre” tanto en varones como en mujeres.

En los varones el ítem “supero momentos de desaliento” es del 58%, mientras que en las mujeres es del 74%.

Dentro de la dimensión capacidad para establecer vínculos, el ítem “siento afecto por mi familia”, es el que alcanza el porcentaje más alto. Tanto en varones como en mujeres es del 100%.



## **CAPÍTULO VII**

### **CONCLUSIONES**

Los fundamentos teóricos de este trabajo de investigación son la Psicología Positiva y el Paradigma del Curso de Vida. Es por ello, que la mirada recae sobre los recursos y herramientas que tienen los sujetos para afrontar la etapa pre-jubilatoria y las metas que se proponen para este momento de la vida.

En este caso consideramos tomar específicamente la etapa previa al fin del proceso laboral, de la cual consideramos pertinente establecer las diferencias entre varones y mujeres.

De acuerdo a los resultados obtenidos no aparecen diferencias de género en general, en la manera en que, desde el punto de vista psíquico, los sujetos se enfrentan a la transición jubilatoria.

No surgen diferencias significativas en cuanto al capital psíquico.

En cuanto alcanzar las metas de vida pudimos observar una perspectiva positiva centrada en las ganancias, tanto en los varones como en las mujeres que integraron la muestra. Los sujetos tienden a ver la etapa jubilatoria como la posibilidad para insistir en la persecución de sus metas, que por razones de tiempo y obligaciones a cumplir, debieron postergar. En este sentido la jubilación es una etapa esperada con optimismo.

Desde un punto de vista cualitativo, en relación a las diferencias de género respecto de esta perspectiva se puede observar que las mujeres, en comparación con los varones, planean una vida más activa después de jubilarse. Para ellas el ganar tiempo significa la libertad de poder dedicarlo a otras actividades más placenteras o que le reditúen un desarrollo personal. En el caso de los varones el tiempo libre aparece más ligado al descanso, placer, realizar actividades deportivas, etc.

Tanto en varones como en mujeres aparece el interés en proyectos tales como viajar, dedicar tiempo a la realización de tareas comunitarias, dedicarle tiempo a la familia, hacer deporte, realizar actividades relacionadas con el arte.

Otra meta o ganancia que perciben las personas para esta etapa es el poder dedicarle más tiempo a su familia, a sus amigos y seres queridos. Este acercamiento les ofrece un ámbito que resulta confiable, cercano, con capacidad

de brindar apoyo y sostén emocional frente a las posibles pérdidas vinculadas a la jubilación.

Por lo general se encuentra en las respuestas obtenidas la idea implícita acerca de la posibilidad de un envejecimiento activo y saludable. Proyectan una vida saludable, productiva y con buena calidad de vida en la vejez.

Varones y mujeres planifican su vida después de la jubilación positivamente pero con algunas diferencias que merecen ser destacadas.

Las mujeres tienden a proyectar su vida articulando sus tareas laborales y proyectos personales con su rol como esposa y madre. Por ejemplo el trabajar en repostería que enlaza lo económico, los gustos personales y su rol como ama de casa.

En algunos varones aparecen los temores por la pérdida del poder adquisitivo o el aburrimiento y creen que es necesario seguir trabajando para mantenerse ocupado y para satisfacer sus necesidades económicas y mantener un rol como proveedor de recursos económicos en el hogar. El seguir trabajando también les ofrece incluso la posibilidad de mejorar su economía.

Como se menciona más arriba una característica de las mujeres es la proyección de su tiempo libre a partir de la jubilación, en actividades de interés personal. En relación a esto podemos pensar que una forma de mantener un elevado nivel de autoestima es llevando a cabo actividades percibidas como satisfactorias y de crecimiento personal.

Desde el punto de vista de las pérdidas que sobrevienen con la jubilación aparece la idea de que básicamente es un "dejar de hacer" y no un cambiar lo que se hace. Perder la rutina laboral, el grupo de trabajo, las obligaciones que estructuraban un tiempo y un espacio, llevan al sujeto a tener que reorganizar el tiempo según sus gustos y deseos personales. En este sentido las respuestas fueron homogéneas por lo minoritario de este tipo de respuestas.

Una de las dificultades que se encontraron para la realización de las metas fueron los factores económicos, esto podría estar relacionado con que la mayor parte de la muestra estudiada tiene como principal deseo viajar, que por falta de

tiempo no pudieron realizar durante la etapa laboral y resulta una actividad que implica gastos altos en relación a la jubilación media.

Otra dificultad que manifestaron fue la salud física. Si bien existe un deterioro físico objetivo como consecuencia de los años, resulta pesimista pensar que diferentes enfermedades les pueden llegar a imposibilitar el accionar de sus futuros proyectos. En este sentido como parte de este fenómeno se considera la percepción subjetiva de la salud. Los sujetos asocian la edad a la pérdida de la salud y por lo tanto asumen ciertos malestares que pueden ser pasajeros como crónicos.

En cuanto a los resultados obtenidos del CAPPPI, concluimos que en su gran mayoría los sujetos presentan y mantienen un repertorio de recursos, fortalezas y capacidades para enfrentar esta etapa de la vida. Tanto varones como mujeres tienden a vincularse de manera positiva y a generar proyectos superando obstáculos. Esto sugiere que poseen un alto nivel de autoestima y un buen manejo del estrés así como del manejo de la ansiedad.

En su gran mayoría no presentan dificultades para establecer vínculos interpersonales, parecen tener una respuesta afectiva frente a las necesidades de las personas, es decir, ser empáticos con los demás, teniendo como prioridad a sus seres queridos, en especial parejas, familiares, y amigos.

Los datos obtenidos también nos permiten pensar en cómo los sujetos afrontan el proceso de envejecimiento, no ya como una etapa de pasividad, dependencia y abandono sino como una etapa que puede ser llevada adelante de forma activa y saludable. La jubilación en el marco del curso de la vida, aparece como una crisis y una oportunidad, el optimismo frente a este desafío abre la posibilidad de realización de un conjunto de metas que habían sido postergadas durante la vida laboral.

## PROYECCIONES

Se puede pensar que una posible investigación futura podría ir orientada a comparar las metas de vida y el capital psíquico en adultos en etapa pre-jubilatoria y jóvenes en el comienzo de la etapa laboral. También sería interesante en futuras investigaciones realizar una comparación de metas de vida según la ocupación.

Finalmente se podrían orientar investigaciones futuras hacia la mirada marcadamente positiva que tienen los sujetos sobre el fin de la etapa laboral.

El presente trabajo espera ser el comienzo de investigaciones futuras que amplíen la información sobre las metas de vida de las personas en etapa pre-jubilatoria.

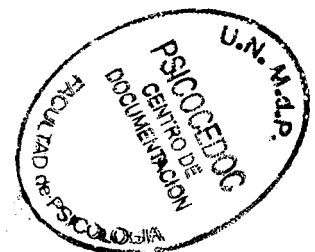
## Referencias

- Adair, S.R.; & Mowesian, R. (1993). The Meanings and Motivations of Learning During the Retirement Transition. *Journal: Educational Gerontology, Vol 19, January 1993, 317-330.*
- Alonso, L. E. (1991), "Los nuevos movimientos sociales y el hecho diferencial español: una interpretación". En José Vidal Beneyto (Ed.), España a debate, Madrid, Tecnos, vol. 2.
- Antonucci, T. C. (2001). Social relations: An examination of social networks, social support and sense of control. En J. E. Birren (Ed.). Handbook of the psychology of aging, (5ª ed.), pp. 427 -453. San Diego, CA: Academic Press.
- Arias, C.; Pavón, M. & Guiuliani, M.F. (2011). Exploración de Aspectos del Capital Psíquico. Los significados otorgados según grupo de edad y género. 12º Congreso Virtual de Psiquiatría. *Interpsiquis*. Recuperado en [http://www.academia.edu/660578/Exploraci%C3%B3n\\_de\\_Aspectos\\_del\\_Capital\\_ps%C3%ADquico.\\_Los\\_Significados\\_otorgados\\_seg%C3%BAn\\_grupo\\_de\\_edad\\_y\\_g%C3%A9nero](http://www.academia.edu/660578/Exploraci%C3%B3n_de_Aspectos_del_Capital_ps%C3%ADquico._Los_Significados_otorgados_seg%C3%BAn_grupo_de_edad_y_g%C3%A9nero)
- Aspinwall, L. G. Staudinger, U. M. (Eds.). (2007). *Psicología del potencial humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. Barcelona: Gedisa.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. *Successfull aging*. 1990. Nueva York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B. Reese, H. W & Lipsitt, L. P. (1980). Life span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*, 31, pp. 65-110.
- Baltes, P.B. Lindenberger, U. y Staudinger, U.M. (2006). Life-span theory in developmental psychology. En W. Damon y R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6º ed., Vol. 1, pp. 569-664). NY: Wiley.

- Baumeister, R. F. (1998). The self. En D. Gilbert , S. Filker, & Lindzey (Eds.). *The Handbook of Social Psychology*, (pp. 680-740). New York: Random House.
- Berger. P. & Luckmann, T. (1968). *"La construcción Social de la Realidad"*. Buenos Aires: Editorial Amorrrotu.
- Bourdieu, P. (1997). *Razones Prácticas*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Branden, N. (1969) La autoestima. En Casullo, M.M (Ed.), *Prácticas en psicología positiva* (pp.81 -109). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Carr, A. (2002). *Psicología positiva: La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Editorial Paidós Iberica.
- Carterstensen , L (1993,1995,1998). El envejecimiento humano: ¿por qué incluso las buenas noticias se toman como malas?. En Aspinwall, L. G. Staudinger, U. M. (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 111-126). Barcelona: Gedisa.
- Carterstensen, L. Isaacowitz, D & Charles, S. T. (1999) Diener & Suh (1997). El envejecimiento humano: ¿por qué incluso las buenas noticias se toman como malas?. En Aspinwall, L. G. Staudinger, U. M. (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp.111-123). Barcelona: Gedisa.
- Carver, C. S. & Scheier, M.F. (1990). Unas psicología del potencial humano. Algunas aplicaciones centrales de un campo emergente. En Aspinwall, L. G. Staudinger, U. M. (Eds.), *Psicología del potencial humano*, (pp. 27-39). Barcelona: Gedisa.
- Casullo, M. (2006). *El capital Psíquico*. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, Vol. 6, pp. 59-72.
- Casullo, M.M (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Diaz, Mariela. (2008). *Autoestima y autoeficacia durante el proceso de jubilación en los hombres*. (Tesina de licenciatura, Universidad del Aconcagua). Recuperado de

[http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/1/tesis-875-autoestima.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/1/tesis-875-autoestima.pdf)

- Dulce Suaya (2003). *Salud mental y trabajo. Historia vital del trabajo un dispositivo psicosocial*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Eisenberg, N. & Fabes. R. A. (1990). *El capital Psíquico*. Aportes de la Psicología Positiva. Citado por Casullo, M. *Psicodebate*, Vol. 6, pp. 59-72.
- Erikson, H. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona. Buenos Aires. México: Editorial Paraiso.
- Facultad de Psicología, Mar del Plata. (2009). *Perspectiva psicológica. Revista de psicología y ciencias afines*. Vol. 6. Editorial de la universidad nacional de Mar del Plata.
- Fernández Ballesteros, R. (1999). *Vejez con éxito o vejez competente. Un reto para todos. Conferencia en el Simposio Internacional Envejecimiento Competente, Retiro y Seguridad Social*. Colombia: Sanfafé de Bogotá
- Foucault, M. (1980) *Microfísica del poder*. Madrid: Las ediciones de la piqueta.
- Freud, S (1917/ 1982). *Duelo y melancolía*. En *Obras Completas*, Tomo XIV. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1992). *El porvenir de una ilusión, El malestar en la cultura y otras obras*, *Obras Completas*, Tomo XXI. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. & Baptista, P. (1998). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Jungmeen, E.K.; Phyllis, M. (2002). Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-Being: A life-Course, Ecological Model. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, Vol 57, N°3, 212-222.
- Kernis, M. H. (1993). La autoestima. En Casullo, M.M (Ed.), *Prácticas en psicología positiva* (pp.81 -109). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Kofi, A. (2002). Una sociedad para todas las edades. *Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento*. México: Lugar editorial.



- Kuiper, N. y Martin, R. (1998). El humor. En Casullo, M.M (Ed.), *Prácticas en psicología positiva* (pp.111-136). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Lang, F. R. & Carstenser, L. L. (1994). El envejecimiento humano: ¿por qué incluso las buenas noticias se toman como malas? En En Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 111-123). Barcelona: Gedisa.
- Lombardo, E. y Krzemien, D. (2008). La Psicología del Curso de Vida en el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista Argentina de Sociología*, Vol. 6, N° 10, pp. 111- 120.
- Martin, R. (2001). El humor. En Casullo, M.M (Ed.), *Prácticas en psicología positiva* (pp.111-136). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Marx, K (1968). *La ideología Alemana*. Montevideo: Ediciones Pueblos Unidos.
- Monchietti, A.; Sánchez, M., Lombardo E., Krzemien, D. (2005). Actualizaciones en Psicología del Envejecimiento. Investigaciones en la Universidad. *Revista de Psicogerontología*. Bs As: PsicoMundo y PsicoNet, N° 17.
- Moragas Moragas, R., Rivas Vallejo, P., Cristofol Allué, R., Rodríguez Ávila, N., Sánchez Martín, C. (2006). Estudio: Prevención Dependencia. Preparación para la Jubilación. Grupo de Investigación Envejecimiento. Parque científico de Barcelona, N°8. Recuperado de <http://www.fundacionseres.org/Lists/Informes/Attachments/448/130522%20Jubilaci%C3%B3n.pdf>
- Nathan Brody, Howard Ehrlichman. (2000). *Psicología de la personalidad*. Nueva york: Editorial Prentice Hall.
- Neugarten, B. (1999). *Los significados de la edad*. Albor. Master gerontología social. Barcelona: Plaza de edición.
- Palomero, J. E.; Teruel, M. P. & Fernández, M. F. (2009). El Poder del Optimismo. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, Vol. 23, N° 3, pp. 15-22.

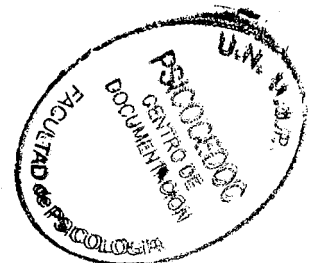
- Phillips, D. R., Siu, O. L., Yeh, A. G., y Cheng, K. H. (2008). Informal social support and older persons' psychological well - being in Hong Kong. *Journal of Cross - cultural gerontology*, 23, pp.39 - 55.
- Pinazo, S. y Sánchez, M. (2005). *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas*. Madrid: Pearson Prentice-Hall.
- Riley, M. Abeles, R. & Teitelbaum, M. (1981). *Aging from Birth to Death. Sociotemporal Perspectives*, vol. II, Boulder, Colorado, Westview Press.
- Rodríguez Feijoó, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria, Revista de Psicología y Ciencias a Fines*. Vol. 24, N°1, pp. 5-42.
- Salvatierra, Iriarte, M. (2011). El proceso de jubilación en Venezuela: Efectos a los que están expuestos los trabajadores venezolanos susceptibles a este proceso. *Revista Universitaria de Investigación y Diálogo Académico*, Vol. 7, N° 1.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Una psicología del potencial humano. Algunas aplicaciones centrales de un campo emergente. En Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 27-39). Barcelona: Gedisa.
- Settersten, R. A. (2003). Propositions and controversies in life-course scholarship. En Settersten, R. A. (ed.), *Invitation to the life course. Toward new understandings of later life* (pp. 15-45). Amityville (NY), Baywood.
- Sirlin, C. (2007). La jubilación como situación de cambio: la preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. *Comentarios de Seguridad Social*. N° 16, (pp. 47-58). Recuperado de [http://www.bps.gub.uy/innovaportal/file/1671/1/la\\_jubilacion\\_como\\_situacion\\_de\\_cambio.\\_c.\\_sirlin.pdf](http://www.bps.gub.uy/innovaportal/file/1671/1/la_jubilacion_como_situacion_de_cambio._c._sirlin.pdf)
- Staudinger, U. M. & Pasupathi, M. (2000) . Una psicología del potencial humano. Algunas aplicaciones centrales de un campo emergente. En Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 28-30). Barcelona: Gedisa.

- Trzesniewski KH, Donnellan MB y Robins RW (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205-220
- Uttal, D. H. & Perlmutter, M. (1989). Una psicología del potencial humano. Algunas aplicaciones centrales de un campo emergente. En Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 27-39). Barcelona: Gedisa.
- Villar, F. (2005). Educación en la vejez: hacia la definición de un nuevo ámbito para la Psicología de la Educación. *Revista Infancia y Aprendizaje*, 28, 63-79.
- Villar, F; Triadó, C; Solé, C y Osuna, M.J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, pp. 152-162.
- Wang, Mo. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, Vol 92 (2) ,455-474
- Winnicott, D. W. (1991). *Realidad y Juego*. Barcelona: Editorial Gedisa.

# APÉNDICE

**ANEXO I:**

**ENTREVISTA METAS MOTIVACIONALES**



## ENTREVISTA METAS MOTIVACIONALES

Nombre:

Edad:

Sexo:

Ocupación:

- 1) ¿Cómo imagina su vida después de jubilarse?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2) Por favor, enumere en orden de importancia, por lo menos 4 metas que se ha puesto usted para esta nueva etapa de su vida.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3) ¿Qué dificultades piensa que podría encontrar para la realización de estas metas?

**ANEXO II:**

**ESCALA CAPITAL PSÍQUICO  
(CAPPSI)**

**Escala CAPPSI (Martin Casullo. UBA. CONICET.2006).**

Leer las frases siguientes. Responder marcando con una cruz una de las tres opciones, elegir la que a su criterio describe mejor cómo es usted (cómo sos vos).

	Casi nunca	A veces	Casi siempre
1) Soy creativo/a, hago cosas novedosas.			
2) Soy una persona curiosa.			
3) Me gusta aprender cosas nuevas.			
4) Sorprendo a mis amigos por ser alguien original.			
5) Quiero lograr entender por qué las cosas son como son.			
6) Aprender algo nuevo me hace sentir bien.			
7) Trato de comprender qué sentido tiene lo que estoy haciendo			
8) Soy moderado/a, evito situaciones extremas.			
9) Digo en público lo que realmente pienso y siento.			
10) Si me interesa, persisto en lo que estoy haciendo, corrijo errores.			
11) Soy sincero/a, me desagrada mentir.			
12) Supero momentos de desaliento.			
13) Me gusta ser como soy, con mis virtudes y defectos.			
14) Me esfuerzo en resolver las dificultades que pueda tener			
15) No soy mejor ni peor que las demás personas.			
16) Resuelvo y analizo mis problemas para sentirme mejor.			
17) Tengo liderazgo, me perciben como líder.			
18) Defiendo los valores del grupo al que pertenezco.			
19) Oriento y guío a personas y grupos.			
20) Cumplo con mis obligaciones, soy responsable.			
21) Si me comprometo a hacer una cosa, lo cumplo.			
22) Soy prudente, puedo controlarme.			
23) Defiendo las causas que realmente me interesan.			
24) Aunque no esté de acuerdo, cumplo con reglamentos y normas.			
25) Entiendo mis emociones y puedo controlarlas.			
26) Siento afecto por mi familia.			
27) Entiendo lo que sienten las demás personas.			
28) Amo y me siento querido/a.			
29) Me río, tengo sentido del humor.			
30) Ayudo a quienes lo necesita.			
31) Hago bromas y no me molesta que me las hagan a mí.			
32) Me relaciono con facilidad con otras personas.			
33) Considero que soy un buen ciudadano/a.			
34) Puedo perdonar a quien me lastima u ofende.			
35) Soy una persona justa. Que haya justicia es importante para mí.			
36) Evito buscar venganzas o revanchas.			
37) Doy las gracias a quien me ayuda.			
38) Doy importancia a mi vida espiritual.			
39) Valoro lo que tengo, soy agradecido/a			
40) Creo que existe un mundo diferente mas allá de la muerte.			

EDAD:..... Sexo:..... Nivel educativo:.....

Ocupación: ..... Lugar donde vive:..... Trabaja: SI... NO....

Si es menor de 18 años:.....

Padre. Ocupación:..... Nivel de educación:.....

Madre: Ocupación:..... Nivel de educación:.....

### Valoración de las respuestas del CAPPSI

<b>Casi nunca</b>	<b>1 punto</b>
<b>A veces</b>	<b>3 puntos</b>
<b>Casi siempre</b>	<b>5 puntos</b>

### Dimensiones

<b>Dimensión</b>	<b>Ítem</b>
Capacidad emocional	9,10,11,12,13,14,15,16
Capacidad para establecer vínculos	25,26,27,28,29,30,31,32