

Título: Impacto de un programa de envejecimiento activo en personas jubiladas a través de dispositivos tecnológicos. Estudio mixto.

<sup>1</sup>María del Carmen Miranda-Duro, <sup>2</sup>Marta Carracedo-Vázquez, <sup>3</sup>Laura Nieto-Riveiro, <sup>4</sup>Patricia Concheiro-Moscoso, <sup>5</sup>Betania Groba, <sup>6</sup>Nereida Canosa

<sup>1-6</sup> *Universidade da Coruña, A Coruña, España.*

**Palabras clave (Keywords):** Jubilación, calidad de vida, adaptación, ordenadores, envejecimiento activo

## Resumen

**Objetivos:** El objetivo general fue determinar el impacto de un programa de envejecimiento activo implementado con personas jubiladas, a través de dispositivos tecnológicos.

**Material y métodos:** El diseño del estudio es mixto. Por un lado, un estudio cuasi-experimental, utilizándose el EuroQol-5D-5L, un cuestionario de elaboración propia y, teniendo en cuenta las fases de preparación para la jubilación basadas en el Modelo de Prochaska y Diclemente, así como un estudio de investigación-acción desarrollado a través de entrevistas grupales. La intervención fue implementada en una muestra de 31 personas jubiladas desde hace un máximo de 12 años, constando de 5 sesiones presenciales.

**Resultados:** A pesar de la ausencia de grupo control, se ha podido observar que tras la intervención los participantes valoraron mejor su estado de salud. Dicha afirmación se ve respaldada por las entrevistas grupales realizadas tras la intervención, ya que en los discursos de los participantes emergió una valoración positiva del programa.

**Conclusión:** La preparación para la jubilación en personas jubiladas se debe basar en proporcionar recursos para que estas continúen realizando nuevas actividades, y así promover el envejecimiento activo. Asimismo, en cuanto a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, se pudo observar que aportar beneficios para la implementación de programas en personas jubiladas.

## Introducción

La jubilación se corresponde con el final de la vida laboral remunerada, siendo comprendida como una etapa más del ciclo vital. Así, la forma de acceder a esta etapa, puede ser de forma voluntaria o forzosa. De este modo, se puede comprender que la jubilación depende tanto de la propia persona, como de la empresa o del Estado. (Sirlin, 2007)

A su vez, se puede comprender como un acontecimiento importante en la vida de la persona, ya que implica la elección de un estilo de vida distinto. De igual modo, es un proceso continuo en el que se identifican deseos, necesidades y desarrollo de planes, lo cual constituye la esencia de una correcta planificación de la jubilación. (Sirlin, 2007)

En este proceso, se distinguen diferentes fases. El Modelo Transteórico de Prochaska y Diclemente sobre el cambio de conducta, se centra en el proceso vivenciado por las personas durante la Preparación para la Jubilación. (Leandro, Giardini, & Bratfisch, 2014)

A través de este modelo, se engloban las diferentes actitudes que puede adoptar una persona durante el proceso de preparación, y así observar los posibles avances. Se distinguen las siguientes etapas: pre-contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. (Leandro, Giardini, & Bratfisch, 2014)

Así, al no haber encontrado ninguna experiencia similar de un programa de preparación para la jubilación a través de

dispositivos tecnológicos con personas jubiladas, se ha determinado la necesidad de estudiar su impacto y explorar los beneficios que puede aportar a los participantes en relación con la calidad de vida y la conducta que estos adopten hacia la jubilación.

Por lo tanto, se define como objetivo general del estudio, determinar el impacto de un programa de envejecimiento activo implementado con personas jubiladas, a través de dispositivos tecnológicos. Así, de forma más específica, se pretende analizar el impacto en la calidad de vida tras su participación en el estudio y estudiar la evolución alcanzada con respecto a las fases de la Preparación a la Jubilación adaptada al modelo de Prochaska y Diclemente.

## 2 Métodos

El presente estudio se diseñó como una investigación mixta. Por un lado, con respecto al enfoque cuantitativo, se planteó un estudio cuasi-experimental (estudio antes-después), también conocido por ser un diseño de series temporales. Este tipo de diseño está dirigido a valorar el efecto de una intervención sobre una población determinada, realizándose para ello, mediciones “pre” y “post” intervención, pero sin existir comparación con un grupo control. (Pulgar & Thomas, 2014)

Por otro lado, con respecto a la investigación cualitativa, se planteó un estudio de investigación-acción basado en la visión del paradigma socio-crítico, caracterizado por la conciencia crítica. La ciencia crítica incorpora la metodología experimental, analítica y constructivista con el fin de reflexionar y razonar sobre un tema. En este caso, se basó en los mitos y prejuicios sobre la vejez construidos socialmente en nuestra cultura. (Berenguera, Fernández de Sanmamed, Pujol, Rodríguez, & Saura, 2014; del Rincón, Arnal, Latorre, & Sans, 1995)

### 2.1 Participantes

Los participantes son personas en situación de jubilación desde hace un máximo de 12 años que no presentan alteraciones cognitivas y/o psicológicas que pudieran interferir en la entrevista. Además, se excluyeron aquellas personas que no hayan tenido un puesto laboral

remunerado o que hubieran realizado previamente un programa de preparación para la jubilación.

### 2.2 Instrumentos

Se seleccionaron como técnicas de recogida de datos para la investigación cuantitativa una hoja de registro de elaboración propia, la escala EuroQol-5D-5L (EQ-5D-5L) y la observación en relación con las fases del modelo de Prochaska y Diclemente. En cuanto a la investigación cualitativa, se emplearon la entrevista semiestructurada grupal, y la observación participante a través del diario de campo. La entrevista semiestructurada se empleó de forma grupal, realizándose 3 grupos diferentes. Además, las observaciones a lo largo de todo el proceso se recogieron en el diario de campo de la investigadora.

### 2.3 Procedimiento

Este estudio se ha desarrollado entre enero y junio de 2017, tras la aprobación del Comité Autonómico de Ética de Galicia, dando comienzo a la entrada al campo, la cual se realizó con la ayuda de la directora de los recursos seleccionados para el estudio. Dichos recursos pertenecen al área metropolitana de A Coruña – Ferrol.

### 2.4. Análisis de datos

El análisis de datos a nivel cuantitativo, se realizó a través del programa estadístico PSPP desarrollado por GNU Project (<http://www.gnu.org/software/pspp/>), que es un software libre para el análisis de datos.

El análisis de datos al nivel cualitativo, se basó en la generación de afirmaciones empíricas de diversos alcances y de distintos niveles de inferencia. En investigación cualitativa, para saber si se han obtenido los datos suficientes, se debe realizar el análisis de los datos paralelamente a la recogida de los mismos. (Cano & González, 2010)

## 3 Resultados y discusión

La realización de este estudio permitió cumplir los objetivos planteados al inicio del mismo, tal y como reflejan los resultados

alcanzados. A continuación, se discuten dichos resultados con los de otros estudios similares o con estudios que abordaron diferentes aspectos del fenómeno estudiado.

El perfil de participantes en este estudio se caracteriza por un predominio de mujeres, del entorno urbano, casados, de clase social media y que se jubilaron de forma anticipada y voluntaria. Dicho perfil influye en cómo comprenden la jubilación y la preparación para la misma. Así, Hermida, Tartaglini y Stefani refieren que las mujeres presentan una mejor actitud ante la jubilación. En este estudio, el hecho de que exista un predominio de mujeres puede reflejar que tengan una visión más positiva. (Hermida, Tartaglini, & Stefani, 2016)

Asimismo, comprenden la jubilación como una lucha por el paso del tiempo. Esta lucha, tal y como reflejan en sus resultados Ponce, Ramos, Suárez y Rodríguez, indica que los prejuicios, estereotipos y creencias sobre la jubilación y el envejecimiento influyen de forma negativa en la adaptación a la misma. Además, también mencionan que la pérdida del rol profesional afecta a dicha adaptación. Esta última afirmación no fue tan acentuada en el presente estudio. (Ponce, Ramos, Suárez, & Rodríguez, 2010)

Otro factor al que los participantes conceden gran importancia es el aspecto económico, ya que conciben que el disponer de una pensión adecuada, les permitirá realizar diferentes actividades, por lo que tendrán una mejor calidad de vida. Esta afirmación confluye con una de las premisas básicas de la teoría de la actividad (Matellanes, Díaz, & Montero, 2010; Neugarten B, Havighurst R, 1961).

Así, Ponce et al (2010) reflejan que la adaptación a la jubilación dependerá a su vez de tener una situación económica favorable en la familia. Sin embargo, dentro de los temas definidos por la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados en torno a la Preparación a la Jubilación, en concreto las cuestiones financieras, no pueden ser abordadas cuando la persona ya está jubilada. (Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, 1990)

Asimismo, los participantes dieron gran importancia a la salud como factor influyente en su adaptación a la jubilación. En relación con esto, y tal y como reflejan las autoras Ponce et al, el 61% de su muestra percibe cambios al caminar. En el presente estudio, se han

observado problemas para caminar en aproximadamente el 23% de la muestra, relacionados con el proceso de envejecimiento. Además, también presentan problemas de dolor y malestar, y de ansiedad y depresión. En esta línea, en la investigación llevada a cabo por Hessel, se identificaron inicialmente limitaciones por el dolor, apreciando que tras la jubilación la salud de los participantes mejoraba. Esto último se puede explicar por la liberación del estrés laboral. (Hessel, 2016; Ponce et al., 2010)

En cuanto al uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, en este caso el ordenador, tal y como mencionan Damant, Knapp, Freddolino y Lombard (2016), a pesar de los beneficios que pueden aportar las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, se evidencia una preocupación generalizada de que el uso de los mismos conlleve a sustituir el contacto humano y la participación social. En el presente estudio no se identificó esta preocupación, pero sí el hecho de que se sustituya el ordenador por la búsqueda tradicional de información a través de los libros y, además, que mencionan la necesidad del uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones para mantenerse al día, lo que repercutirá a su vez en la brecha digital.

Así, los primeros años de jubilación según Vilaplana (2013), son considerados los años decisivos para convertirse en nuevo usuario de las nuevas tecnologías en caso de no serlo previamente.

En relación con el impacto y la evolución alcanzada con respecto a las fases de la Preparación a la Jubilación adaptada al modelo de Prochaska y Diclemente, los participantes han retrocedido de acción-mantenimiento a preparación-acción. Los estudios que han utilizado este modelo, ya que se centraron en personas que aún no estaban jubiladas, no han observado dicho retroceso, tal y como muestran en su estudio Leandro-Franca, Giardini y Bratfish. Aun así, es coherente pensar que al llevar unos años jubilados y debido a la visión positiva que se les intentó transmitir, hayan cambiado su percepción y se ubiquen en una etapa en la que aún se pueden preparar y llevar los planes a cabo. (Leandro, Giardini, & Bratfish, 2014)

Para finalizar, es de mencionar que este estudio presenta una serie de limitaciones, de las cuales se proponen así mismo una serie de

futuras líneas de investigación. Entre ellas, se pudo contemplar que la implementación breve de la intervención no permitió obtener los resultados esperados, por lo que, como futura línea de investigación, sería interesante implementar un programa con mayor duración.

#### 4 Conclusiones

En respuesta a los principales objetivos, las conclusiones que subyacen de los resultados obtenidos en el presente estudio son:

- La adaptación a la jubilación se ve determinada por la pérdida de la rutina laboral, y por aspectos económicos y de salud. □ El concepto de jubilación está influenciado por los mitos, estereotipos y prejuicios asociados a la vejez, así como por la dificultad de identificarse como persona jubilada. Añadido a todo esto, la jubilación no siempre es vivenciada como una crisis, ya que esta dependerá de cada persona.
- A través del programa de EA implementado, mejoró la calidad de vida de los participantes, pero se observó el empeoramiento de sus capacidades físicas.
- En base a las fases del modelo de Prochaska y Diclemente, los participantes han retrocedido de acción-mantenimiento a preparación-acción.
- La Preparación para la Jubilación en personas jubiladas se debe centrar en proporcionar recursos para que estas continúen realizando nuevas actividades, y así promover el envejecimiento activo. Asimismo, las TIC pueden aportar beneficios para la implementación de programas en personas jubiladas.

#### Agradecimientos

Esta publicación científica fue financiada por las ayudas de apoyo a la etapa predoctoral en las universidades del Sistema universitario gallego, en los organismos públicos de investigación de Galicia y en otras entidades del Sistema Gallego de I+D+i, cuyo financiamiento procede de la Unión Europea a través del Fondo Social Europeo en un 80% y en un 20% restante de la Secretaría General de Universidades, perteneciente a la Consellería de Cultura,

Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia.

#### Referencias

- Berenguera, A., Fernández de Sanmamed, M., Pujol, E., Rodríguez, D., & Saura, S. (2014). *Escuchar, observar y comprender. Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la investigación cualitativa*. Retrieved from <https://saludcomunitaria.files.wordpress.com/2014/12/escucharobservarcomprender.pdf>
- Cano, A., & González, T. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: tipos de análisis y proceso de codificación (II). *Nure Invest*, (45), [1-10]. Retrieved from <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/index>
- del Rincón, D., Arnal, J., Latorre, A., & Sans, A. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales* (Dykinson). Madrid.
- Hermida, P. D., Tartaglini, M. F., & Stefani, D. (2016). Actitudes y significados acerca de La jubilación: Un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores. *LIBERABIT*, 22(1), [57-66]. Recuperado a partir de [www.revistaliberabit.com](http://www.revistaliberabit.com)
- Hessel, P. (2016). Does retirement really lead to worse health among European men and women across all educational levels? *Soc Sci Med*, 151, [19-26]. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.12.018>
- Leandro, C., Giardini, S., & Bratfisch, M. (2014). Efeitos de uma Intervenção Breve no Planejamento para a Aposentadoria. *Rev Psicol Organ Trab*, 14(3), [257-70]. Retrieved from [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=1984-6657&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_serial&pid=1984-6657&lng=pt&nrm=iso)
- Matellanes, B., Díaz, U., & Montero, J. (2010). *El proceso de envejecer. Una perspectiva integradora: evaluación e intervención psicosocial*. (Deusto, Ed.). Bilbao.
- Neugarten B, Havighurst R, T. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Gerontol*, 16(2), 134-143. <https://doi.org/DOI10.1093/geronj/16.2.134>
- Ponce, T. M., Ramos, Y., Suárez, D., & Rodríguez, R. (2010). Diseño de un programa educativo de preparación para la

jubilación en jubilados (as) de Santa Isabel de las Lajas. *Duazary*, 7, [11p].  
<https://doi.org/>-

Sirlin, C. (2007). La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. *Comentarios de la Seguridad Social* (Vol. 16).  
<https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España. (1990). *Jornadas internacionales 26 y 27 de Noviembre: Preparación para la jubilación* (1ª edición; IMSERSO, Ed.).

Vilaplana, C. (2013). ¿Es la jubilación un buen momento para aprender informática? *Ariadna*, 1(1), [78-82]. Recuperado a partir de  
<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/83294>