

Programa de intervención psicosocial para el bienestar de los prepensionados de la Universidad de la Guajira

Nombres y apellidos

Valentina Michell Mejía Freyle

Código Estudiantil

20222156648471

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de: **Magister en Desarrollo y Gestión de Empresas Sociales**

Tutor(es):

Maria Isabel Castellanos

Migdalia Caridad

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito analizar y proponer estrategias de intervención psicosocial orientadas a la preparación para la jubilación, con especial énfasis en el acompañamiento a personas en etapa de pre-pensión. El estudio se planteó a partir de la necesidad de comprender las implicaciones emocionales, sociales y económicas que conlleva este proceso de transición, así como de aportar elementos conceptuales y prácticos que permitan a las instituciones diseñar programas efectivos de apoyo. El trabajo se fundamentó en un marco teórico que integró enfoques de la psicología social, el desarrollo humano y la gerontología, complementados con teorías

sobre calidad de vida, bienestar subjetivo y resiliencia. Se consideraron también postulados de la psicología positiva, la teoría de la continuidad y los modelos de adaptación al cambio, como soporte conceptual para comprender la experiencia de las personas que se aproximan a la jubilación. En cuanto a la metodología, se adoptó un enfoque cualitativo y cuantitativo, de tipo descriptivo, empleando entrevistas semiestructuradas y cuestionarios aplicados a una muestra intencional de docentes y personal administrativo de la institución objeto de estudio. La información recopilada fue sometida a un proceso de codificación y categorización, lo que permitió identificar estándares, percepciones y necesidades comunes. Los resultados evidenciaron que, aunque existe una disposición positiva hacia la jubilación, persisten sentimientos de incertidumbre y preocupación asociados a la pérdida de vínculos laborales, el reajuste económico y la reorganización de rutinas diarias. Se constató la carencia de programas institucionales que aborden de manera integral esta transición, así como la necesidad de fortalecer espacios de orientación y acompañamiento psicosocial. Entre los hallazgos más relevantes, se destaca que los participantes valoran la posibilidad de recibir formación previa en manejo emocional, planificación financiera y aprovechamiento del tiempo libre, así como participar en actividades que fomenten la socialización y el sentido de propósito. A partir de estos hallazgos, se propuso un modelo conceptual que articula los elementos clave para la construcción e implementación de programas de intervención psicosocial dirigidos a prepensionados. Este modelo contempla dimensiones como la preparación emocional, la planificación económica, la promoción de redes de apoyo y la participación activa en proyectos comunitarios o recreativos. En conclusión, la investigación no solo aporta evidencia sobre la importancia de preparar a las personas para la jubilación desde una perspectiva integral, sino que también ofrece un marco de acción adaptable a distintos contextos institucionales. La propuesta busca promover una transición positiva y satisfactoria, fortaleciendo las capacidades personales y sociales de los futuros jubilados y garantizando un mayor bienestar en esta nueva etapa de vida.

Palabras clave: jubilación, pre-pensión, intervención psicosocial, bienestar, preparación para el retiro.

ABSTRACT

This research aimed to analyze and propose psychosocial intervention strategies focused on retirement preparation, with particular emphasis on supporting individuals in the pre-retirement stage. The study emerged from the need to understand the emotional, social, and economic implications of this transition process, as well as to provide conceptual and practical elements that enable institutions to design effective support programs. The work was grounded in a theoretical framework integrating perspectives from social psychology, human development, and gerontology, complemented by theories on quality of life, subjective well-being, and resilience. Additional conceptual support was drawn from positive psychology, continuity theory, and adaptation-to-change

models, which helped to better understand the experience of individuals approaching retirement. Methodologically, the study adopted a qualitative, descriptive, and exploratory approach, using semi-structured interviews and questionnaires administered to a purposive sample of faculty and administrative staff from the institution under study. The collected data underwent coding and categorization, enabling the identification of common patterns, perceptions, and needs. The findings revealed that, while there is generally a positive disposition toward retirement, feelings of uncertainty and concern remain, linked to the loss of work relationships, financial adjustments, and the reorganization of daily routines. The results also highlighted the absence of comprehensive institutional programs addressing this transition and the need to strengthen psychosocial guidance and support spaces. Notably, participants valued opportunities for prior training in emotional management, financial planning, and the effective use of free time, along with participation in activities that foster socialization and a sense of purpose. Based on these insights, a conceptual model was developed to integrate the key elements for building and implementing psychosocial intervention programs aimed at pre-retirees. This model includes dimensions such as emotional preparation, economic planning, the promotion of support networks, and active engagement in community or recreational projects. In conclusion, this research not only provides evidence of the importance of preparing individuals for retirement from a comprehensive perspective but also offers an adaptable framework for various institutional contexts. The proposal seeks to encourage a positive and fulfilling transition, strengthening the personal and social capacities of future retirees and enhancing their overall well-being in this new stage of life.

Keywords: retirement, pre-retirement, psychosocial intervention, well-being, retirement preparation.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre Rojas, G., Gualdrón Guevara, Y.A., y Lara Pérez I.V., (2020). Plan de acompañamiento psicosocial para el personal que está próximo a pensionarse en las empresas Hv Services S.A.S. y Fepco S.A.S. Universidad ECCI, Bogotá D.C. En: <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/805.pdf>

Álvarez Muñoz, V y Farfán García, D. (2022). Percepciones sociales de la Vejez: una mirada desde los jóvenes Universitarios de la Universidad del Quindío - 2022. En: <https://hdl.handle.net/20.500.14550/6284>

Asociación Americana de Psiquiatría (2022). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Ediciones Planicie. México

- Atchley, R. C. (1989). *A continuity theory of normal aging*. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190. <https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>.
- Bardin, L. (2020). *Análisis de contenido*. Ediciones Akal.
- Barrón, A. (2018). *Intervención psicosocial*. Editorial Pirámide. México
- Bowen, G. A. (2022). *Document analysis as a qualitative research method*. SAGE Publications. En: <https://www.researchgate.net/publication/240807798>
- Bunge, M. (1997). *La ciencia: su método y su filosofía*. Editorial Sudamericana. Buenos Aires:
- Cabra Salinas, S.E. (2020). *Propuesta Plan de Preparación para prepensionados Fiscalía General de la Nación Seccional Boyacá*. Magíster en Economía. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Tunja, Boyacá. En: <https://repository.unad.edu.co/jspui/bitstream/10596/37429/1/secabras.pdf>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2021). *Envejecimiento y desarrollo sostenible: desafíos y oportunidades para América Latina y el Caribe*. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones>.
- Creswell, J. W. (2014). *Diseño de investigación: Enfoques cualitativo, cuantitativo y mixto* (3ª ed.). En: <https://studylib.es/doc/9299190/dise%C3%B1o-de-investigaci%C3%B3n.-cualitativo--cuantitativo-y-mixto>
- Creswell, JW y Poth, CN (2018). *Investigación cualitativa y diseño de investigación: elección entre cinco enfoques* (4ª ed.). Publicaciones SAGE.
- De Leeuw, E. D., Hox, J. J. y Dillman, D. A. (2021). *Manual internacional de metodología de encuestas*. Routledge.

- Denzin, N. K. (2017). El acto de investigación: una introducción teórica a los métodos sociológicos. Routledge. En: https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/manual_investigacion_cualitativa.pdf
- Departamento Administrativo de la Función Pública. (2018). Guía de orientación para la gestión de riesgos psicosociales en el ámbito laboral. En: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=92358>
- Diago García, G. (2021). Programas de preparación para el retiro laboral: una mirada a la calidad de vida de pensionados colombianos. Trabajo de Maestría. Universidad EAFIT. Medellín – Colombia. En: <https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/e57b2f8a-5ee9-493e-8b01-ba5f3b49531f/content>
- Domínguez-Lara, S., & Merino, C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio de prevalencia y factores asociados. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 15(2), 123-135.
- European Commission. (2020). European action plan on active and healthy ageing 2020-2030. <https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/state/docs>
- Flick, U. (2022). Introducción a la investigación cualitativa (7.ª ed.). Publicaciones SAGE. En: https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/InvestigacionCualitativa.PR_.pdf
- García-Izquierdo, M., et al. (2019). Factores de riesgo y protección para la salud mental en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. Editorial Universidad, España.
- Gómez, A., et al. (2023). Psychological factors affecting pre-retirement planning: A qualitative study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(2), 215-230. En: <https://doi.org/10.1037/ocp0000156>
- Guevara Estacio, M. E., (2018). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela.

Visión Gerencial, (1), 103-122. En:
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=465545895003>

Hasegawa, T., Sugimoto, M., & Fujimoto, H. (2021). Ikigai and retirement: Promoting psychological well-being among older adults in Japan. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(2), 305-312. En: <https://doi.org/10.1002/gps.5421>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1ª ed.). McGraw-Hill Educación. En: <https://books.google.com/books/about.html?>

Ibarra, E. (2015). *Las universidades en la sociedad del conocimiento*. México: UNAM.

Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental (NIEHS). *Temas de salud ambiental. Informe mundial sobre el alcohol y la salud* (2018).

Krippendorff, K. (2021). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). SAGE Publications.

Kvale, S. y Brinkmann, S. (2022). *Interviews: Aprendiendo el oficio de la entrevista de investigación cualitativa* (3.ª ed.). Publicaciones de SAGE.

López, M., & García, F. (2022). *Intervención psicosocial en contextos comunitarios*. Ediciones Morata. México

López-Cassá, E., et al. (2018). Adaptación a la vida universitaria y salud mental en estudiantes de primer año. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(2), 145-156.

Martínez, P., Ramírez, A., & Torres, M. (2021). Validación del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en población colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(2), 113-128. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2021.03.002>

Medina Castañeda, H.A. (2022). *Plan de preparación para el retiro laboral por pensión de los funcionarios de la Empresa Ibaguereña de Acueducto y Alcantarillado IBAL S.A E.S.P. Oficial. (Ibagué – Tolima). Especialización Gerencia Estratégica*

del Talento Humano. Universidad Agustiniana. Bogotá D.C. En:
<https://repositorio.uniagustiniana.edu.co/bitstream/handle/123456789/2122/MedinaCastaneda-HeylenAlexandra-2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mejia Freyle (2024). Diseño de un programa de intervención psicosocial en la calidad de vida de los pre pensionados de la Universidad de la Guajira. Universidad Simón Bolívar. Barrnquilla, Atlántico. En:
<https://bonga.unisimon.edu.co/items/655c3d39-d9a6-45a1-82ba-4b010ea172b6>

Ministerio de Trabajo de Colombia. (2021). Normativa laboral sobre bienestar en la transición laboral. En: <https://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/normatividad>.

Mollis, M. (2018). La universidad en la encrucijada: desafíos y perspectivas para América Latina. Buenos Aires: CLACSO.

Morgan, D. L. (2021). Los grupos de discusión como investigación cualitativa (2.^a ed.). Publicaciones SAGE. En:
https://www.researchgate.net/publication/301758928_Los_grupos_de_discusion_en_Investigacion_Cualitativa

Munnell, A. H. (2022). Financial and psychological preparation for retirement in the United States. *Journal of Economic Perspectives*, 36(3), 101-124. En:
<https://doi.org/10.1257/jep.36.3.101>

Musitu, G., & Cava, M. J. (2017). *Intervención psicosocial: Un enfoque aplicado*. Editorial Síntesis. México

Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2019). Trabajo decente para los adultos mayores: Enfrentando la transición hacia la jubilación. OIT. En:
<https://www.ilo.org/global/publications>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). El impacto del trauma. *Articulos Journal of Clinical Psychiatry*.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Envejecimiento saludable y bienestar en la jubilación. OMS. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

Parra Espinosa, G. (2023). Necesidades de calidad de vida ocupacional en
Prepensionados durante la transición a la pensión por vejez: estudio de caso de
la organización Conservas California S.A.S. Universidad Externado de Colombia.

Patton, M. Q. (2020). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). SAGE
Publications. En: [https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/qualitative-research-
evaluation-methods/book232962](https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/qualitative-research-evaluation-methods/book232962)

Rivera Gaiza, L. (2023). Análisis de la Intervención del Terapeuta Ocupacional en los
Programas de Aprestamiento a la Jubilación. Trabajo Especial de Grado, En
Terapia Ocupacional. Universidad Central de Ecuador. Quito, Ecuador. En:
[https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/20533ceb-98c9-4544-
aed9-9ba1e7c3ac73/content](https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/20533ceb-98c9-4544-aed9-9ba1e7c3ac73/content)

Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of
psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6),
1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Sánchez Brkic, D.A. (2021). La jubilación de la carrera docente: análisis de las
condiciones profesionales de los profesores universitarios chilenos en la etapa
de Prepensión. (Tesis Doctoral Inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla. En:
<https://idus.us.es/items/b867c39f-57c1-429e-bb98-04824e5ecb35>

Schlossberg, N. K. (1981). *A model for analyzing human adaptation to transition*. *The
Counseling Psychologist*, 9(2), 2-18.
<https://doi.org/10.1177/001100008100900202>

Silver, C., & Lewins, A. (2022). *Using software in qualitative research: A step-by-step
guide*. SAGE Publications. [https://methods.sagepub.com/book/mono/using-
software-in-qualitative-research-2e/toc](https://methods.sagepub.com/book/mono/using-software-in-qualitative-research-2e/toc)

Smith, J. A., & Nizza, I. E. (2021). Essentials of interpretative phenomenological analysis. American Psychological Association. En:
<https://psycnet.apa.org/record/2021-53744-000>

Strauss, A., & Corbin, J. (2015). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (4th ed.). SAGE Publications. En:
https://books.google.com/books/about/Basics_of_Qualitative_Research.html?id=hZ6kBQAAQBAJ

Villa Amezcua, M., Mendoza Cárdenas, H., y Cabello Garza, M.L. (2021). Diagnóstico del Proyecto de Intervención Prejubilatoria para Profesores de la Preparatoria #15 de la Universidad Autónoma de Nuevo León. *Políticas Sociales Sectoriales*. Año.3, No. 3. En: <https://www.researchgate.net/profile/.pdf#page=1177>.