

## INTEGRACIÓN FAMILIAR DE PERSONAS JUBILADAS Y LA RELACION CON EL PROYECTO DE VIDA POST- JUBILACIÓN

### FAMILY INTEGRATION OF RETIRED PERSONS AND THE RELATIONSHIP WITH POST- RETIREMENT LIFE PROJECT

**Roxana Barrantes Ramírez**  
*Universidad Católica de Costa Rica*  
*San José, Costa Rica.*

**Yohan Rodríguez Novoa**  
*Universidad Católica de Costa Rica*  
*San José, Costa Rica.*

**Ana Monge Carranza**  
*Universidad Católica de Costa Rica*  
*San José, Costa Rica.*

**Hannia Valerio Núñez**  
*Universidad Católica de Costa Rica*  
*San José, Costa Rica.*

**Resumen:** Esta investigación analizó el proceso de integración familiar de personas jubiladas por el Régimen de Invalidez Vejez y Muerte participantes del Programa de Preparación para la Jubilación de la Caja Costarricense del Seguro Social y su relación con el proyecto de vida post-jubilación. Bajo un enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico, se utilizaron como instrumentos la entrevista abierta, la observación no participante y el grupo focal, una población de 13 personas jubiladas y un experto. Se partió de la perspectiva teórica de González (2009). A partir de ello, fue posible obtener la perspectiva de los participantes, donde se determinó la transición de una etapa activa a una menos activa, lo que les llevó a un detrimento de la salud física y emocional. Esta intervención contribuyó a que las personas jubiladas analizaran, desde su percepción, cómo ha sido su proceso de jubilación e integración familiar y social.

**Palabras clave:** integración familiar, proyecto de vida, jubilación, persona adulta mayor  
Introducción

**Abstract:** This research analyzed the process of family integration of retired persons by the Disability Old Age and Death Program participants Retirement Preparation of the Caja Costarricense the Seguro Social and its relationship to the draft post-retirement life. Under a qualitative approach with a phenomenological design, non-participant observation and focus group, a population of 13 retired people and an expert were used as instruments open interview. He started from the theoretical perspective of Gonzalez (2009). From this, it was possible to obtain the perspective of the participants, where the transition of an active step to a less active determined, leading them to the detriment of physical and emotional health. This intervention helped analyze retirees from their perception, how was the process of retirement and family and social integration.

**Key Words:** family integration, life planning, retirement, older person

### **Introducción**

Según Ugalde (2007), citado en Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, (2007) la preparación para la jubilación no es una opción, es un proceso continuo a lo largo de la vida humana, donde cada persona con sus sueños y prioridades, establece los que le gustaría tener en el corto, mediano y largo plazo (p.7).

El acto de la jubilación no solo ha conllevado al cese en la vida laboral de las personas jubiladas, sino que además ha implicado desapegos en la parte afectiva, tanto con el espacio cotidiano del entorno laboral como con los que fueron sus compañeros. La falta de proyectos de vida en la población de las personas jubiladas es otra de las limitaciones que no han permitido que los individuos hayan gozado a plenitud su jubilación, evidenciando la necesidad de haberse educado con respecto el tema desde las primeras etapas de la adultez.

Investigaciones como la presente han contribuido tanto con la población pre jubilada en estudio como con el Estado, ya que se ha logrado evidenciar la situación propia que vivieron las personas durante el proceso de jubilación y la realidad de aquellas que ya se jubilaron.

El proceso de jubilación muchas veces es sinónimo de enfermedades e improductividad, así como de otros mitos y estereotipos que fueron creados por la misma sociedad. Es imposible que todas estas etiquetas desaparezcan si primero no se reconoce la importancia desensibilizar paulatinamente a la población sobre el tema de jubilación, puesto que ha sido desde los constructos creados y aprendidos en el seno familiar donde en parte ha radicado toda responsabilidad de resistencia existente, y es lo que a su vez no les ha permitido la aceptación y la oportunidad de vivir de manera sana ese proceso.

Con la investigación se colaboró directamente con el Programa de Preparación para la Jubilación de la Caja Costarricense de Seguro Social (C.C.S.S), ya que una de las necesidades que se encontró es no contar con investigaciones que reflejen y den a conocer el impacto que tiene en las familias una vez que la persona se jubila, ni cuentan con intervenciones de abordaje que le permita a la familia de la persona jubilada realizar un adecuado acompañamiento.

La investigación contempló aspectos importantes que estuvieron ligados a la salud mental de las personas jubiladas y de los miembros de sus familias, entre ellos necesidades a nivel psicológico, familiar y social que permitieron el reconocimiento del proceso y

la búsqueda de nuevas alternativas que garanticen el disfrute de la jubilación. Además, se ha logrado ver la importancia de que las familias de estas personas aprendan sobre la adopción de roles que impliquen la integración de la persona jubilada a este nuevo ritmo de vida.

Ha sido de suma importancia la consolidación de este trabajo porque surgió desde la realidad del país ante los cambios en la pirámide poblacional, así como de la necesidad que ha tenido el Programa de Preparación para la Jubilación de ampliar su cobertura y fortalecer las acciones a nivel nacional.

Se han realizado numerosas investigaciones a nivel internacional y nacional sobre el proceso de jubilación. En general, a nivel internacional se ha encontrado que las mujeres poseen mayor capacidad de adaptación al ambiente familiar, mientras que en los hombres encuentran mayores dificultades en la inserción al hogar ante la ruptura de su rol. (Rodríguez & Aguilar, 2005). Como segundo antecedente internacional se encontró la investigación que tenía como principal objetivo conocer e identificar la percepción que tuvo el jubilado sobre el apoyo familiar recibido y los cambios producidos en su rol familiar tras la jubilación. En dicho estudio se indagaron sobre la influencia del apoyo social en el proceso de la jubilación y determinar si existió una ocupación afectiva del ocio y tiempo libre y si generaba satisfacción personal tras la jubilación. Confirmaron que los hijos e hijas no siempre acudieron a sus progenitores de manera desinteresada ya que la mayoría de los participantes percibieron que esto solamente ocurría ante momentos puntuales de necesidad. Los datos mostraron que los participantes y familiares mantuvieron sólidos lazos fundamentados en la comprensión, el respeto y la ayuda mutua entre los miembros de la familia (Henríquez & González, 2012).

Y a nivel nacional se encontró que el 40% de la población inició su proyecto de vida antes del retiro formal. Se enfocaron en cumplir metas laborales, formar una familia y la autorrealización, mientras que el 26,66% señaló como componentes de su proyecto de vida estudiar, trabajar y superarse. Sumando lo anterior, se afirmó que los componentes más relevantes eran trabajar y dedicarse a la familia, el 13,33% respondió que no sabía (Hernández & Montero, 2010). Otro antecedente nacional se encontró que para la década de los 60 y 70, cuando se empezaron a laborar, era poco usual que las mujeres dejaran su hogar y se introdujeran en una institución ocho horas diarias, por lo tanto, reflejo el comportamiento

laboral de la sociedad en la década antes mencionada, asimismo resaltó que las personas que estaban por jubilarse contaran con la edad suficiente y en muchos casos sobrepasaron la misma, pero continuaron trabajando (Campos y Vargas, 2005).

El objetivo general del presente estudio fue analizar las características del proceso de integración familiar y social de personas jubiladas que participaron en el Programa de Preparación para la Jubilación de la Caja Costarricense del Seguro y su relación con el proyecto de vida post-jubilación, asimismo examinar la percepción de las personas jubiladas acerca del concepto de familia, además reconocer los aspectos psicosociales que influyen en el desarrollo de los diferentes roles que ejercen en el núcleo familiar e identificar los pensamientos, emociones y conductas que poseen las personas jubiladas en el proceso y su relación con el proyecto de vida post-jubilación.

### **Metodología**

Desde una perspectiva de interpretación fundamentación y entendimiento, la investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico, pues se enfocó en describir y entender el fenómeno desde la percepción y las experiencias subjetivas de los participantes. Según Bogden y Biklen (2003), citados por Hernández, Fernández y Bautista, (2010), el “diseño fenomenológico pretende reconocer las percepciones de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia” (p. 515).

Se consideró una experta en el tema de jubilación y un grupo de 13 personas, hombres y mujeres, quienes tuvieron la disposición de colaborar en dicha investigación. Fueron cinco hombres y ocho mujeres, cuyas edades oscilaron entre los 60 y 70 años, y cuyos criterios de inclusión fueron: personas pensionadas bajo el Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM), personas jubiladas que participaron en el Programa de Preparación para la Jubilación de la Caja Costarricense del Seguro Social, personas jubiladas que aceptaron participar en el estudio, que no estuvieran laborando en ese momento, jubilados que no presenten alguna discapacidad física o cognitiva.

Para la selección y el diseño de los instrumentos de la investigación, se consideró la pertinencia de la información que fue necesaria obtener, así como la flexibilidad de estos instrumentos: entrevistas abiertas, observaciones no participativas y grupos focales. El procedimiento y recolección de los datos se dio en cuatro fases, 1) Se realizó el contacto

inicial con los participantes la cual se realizó vía telefónica, cuyo objetivo fue brindar una clara y breve explicación de la naturaleza del estudio, así como el objetivo de la investigación. 2) En la segunda fase se procedió a la recolección de los datos, donde se inició con la aplicación de las entrevistas a los participantes y la experta, luego se continuo con la observación y se finalizó con la ejecución del grupo focal, con el fin de registrar anotaciones escritas y grabaciones de audio para garantizar la fiabilidad de los datos recolectados. 3) Se procedió a la transcripción de las entrevistas en audio y se agrupó la información escrita de las entrevistas de los participantes y la experta y los datos que se recolectaron en la observación no participante. 4) Se realizó el análisis de los datos. Una vez realizado análisis de la información se verifico que los datos cumplieran con los objetivos de la investigación.

El procedimiento de análisis de los datos se desarrolló en dos fases, en la primera fase se procedió a realizar la codificación de datos de primer y segundo nivel, que, según Hernández, Fernández & Batista (2010). En el primer nivel se procedió a tomar segmentos de datos en cada entrevista para identificar unidades de significado que fueran agrupadas dentro de diferentes categorías, asignándole un código a cada una (pp.448- 449). El procedimiento de codificación se realizó por medio del *software* Atlas Ti. En el segundo nivel se describió cada una de las categorías de acuerdo con su significado. Se procedió a realizar comparaciones con el objetivo de encontrar similitudes, diferencias y relaciones; asimismo, se agruparon de acuerdo con los temas y subcategorías (pp. 460- 464). En la segunda fase se realizó la triangulación múltiple en la cual se aplicó los instrumentos que se utilizaron para la recolección de los datos, como fueron las entrevistas a las personas jubiladas y a experta en el tema y también se desarrolló el grupo focal y la observación no participante. Se realizó avances pertinentes de análisis que luego permitieron la procedencia de la revisión de la metodología y la discusión de los datos obtenidos. Ruiz (1999) expresó que “la triangulación de datos se da cuando se recurre a datos diferenciados por haber sido recogidos y analizados en diferentes tiempos, espacio o por múltiples investigadores y no solo uno” (p. 111).

### **Resultados**

Se realizó una síntesis de acuerdo a los objetivos de la investigación con base al análisis de datos siguiendo una estructura esencial, de los resultados de cada una de las categorías y de las subcategorías de la investigación las que se pueden observar en las

siguientes tablas.

Tal y como se muestra en la tabla 1, familia del jubilado la cual se divide en las categorías de concepto de familia, aspectos psicosociales, roles y proyecto de vida.

Tabla 1  
Familia del jubilado

Categoría	Sub categoría
Concepto de familia	convivencia familiar, comunicación, relaciones interpersonales, valores
Aspectos psicosociales jubilación	Derechos, aprendizaje, estereotipos, mitos,
Roles en el núcleo familiar	ama de casa, abuelo,
Proyecto de vida	metas alcanzadas, ámbito social

Según Jiménez (2009), la familia se caracteriza por la relación del comportamiento de cada uno de sus miembros con el comportamiento de los otros y con el de la familia como unidad y sistema a la vez (p.32). Es por ello que la familia debe haberse visto como un sistema abierto que continuamente intercambia información con el entorno donde se encuentre y, de igual manera, con su nivel interno (subsistemas y miembros individuales).

De acuerdo con las expresiones de las personas entrevistadas, estas indicaron que ahora comparten más con los hijos, por el tiempo y espacio que ellos tienen a su disposición, beneficiando así la convivencia familiar.

La comunicación jugó un papel importante en la familia, ya que la misma debe ser directa y asertiva, por lo que se debe preparar a los hijos y a sus padres sobre la importancia de que prevalezca una comunicación igualitaria y de respeto. La capacidad de comunicación interpersonal no debe medirse exclusivamente por el grado en que la conducta comunitaria ayuda a satisfacer las propias necesidades, sino también por el grado de satisfacción a los

otros (González, 2009, p.28).

Los jubilados indicaron que las relaciones entre ellos y los valores son los aspectos que más predominan en la dinámica familiar, donde fue posible nombrar la unidad entre sus miembros, la solidaridad en los momentos difíciles y el respeto mutuo entre padres e hijos. Asimismo, distinguir dos tipos de familia, una funcional y la otra disfuncional, pero en ambos casos afirmaron que estas se han caracterizado por el cuidado y atención hacia estas personas. La C.C.S.S (s.f., citada en la revista *La Jubilación Fortaleciendo el Mañana*, s.f.), la familia es el grupo más importante para el ser humano. Dentro del núcleo familiar hay lazos de afecto, amor, respeto y relaciones de solidaridad y colaboración. (p.11).

Con relación a la categoría aspectos psicosociales de la jubilación, las personas jubiladas mencionaron que la jubilación se presenta al culminar la vida laboral y es un derecho de todas las personas trabajadoras, en el cual se ha generado un desequilibrio en las relaciones familiares y sociales, por lo que se requiere una reexaminación y un autocuidado que les permita mantener una mejor calidad de vida. González (2009) estableció que la jubilación es un derecho que concede el Estado por haber servido al país durante una cierta cantidad de años laborales (p.16). Tanto hombres como mujeres han aprendido a ser un ser social dentro de la familia y es aquí donde se han relacionado con otras instituciones para conformar lo que hoy en día se ha conocido como sociedad. Para una persona, sobre todo para aquella que se ha enfrentado a la etapa de la jubilación, es importante analizar sus oportunidades, retos y dificultades. Para Campos y Smith (2003), todas las esferas del hombre y la mujer se conforman y modifican según su relación social, según su historia social (pp. 18-19).

En los mitos y estereotipos de las personas jubiladas indicaron que la etapa de la persona adulta mayor no es sinónimo de enfermedad, ni debe relacionarse con dolor, angustia, inactividad o incapacidad, es parte de la vida del ser humano. Hoy en día la sociedad ha generado mitos y estereotipos discriminatorios en contra de la población jubilada. Sánchez (2000, citado por González, 2009) distingue “que el apoyo social se refiere a las diferentes transacciones interpersonales que incluyen: afecto, afirmaciones y ayuda.” (p.26).

Es imposible no dejar de lado el tema de roles de las personas jubiladas dentro de las familias, ya que han constituido parte de la dinámica familiar y han podido provocar variaciones en la nueva etapa que han vivido. Se logró evidenciar que los roles varían de

acuerdo con la exigencia que enfrentaron las personas jubiladas. En ocasiones se convirtieron en los principales proveedores de la familia y cumplieron funciones de protección a la integridad de sus hijos, esposa y nietos, es decir, rol de cuidadores. Como expresaron Gina y Fonseca (1987, citada por Vega y Aguilar, 2005), “la familia es uno de los sistemas que más se ven impactados por el retiro laboral de alguno de sus miembros, señalan que deben darse una adaptación a los cambios que se presenten a partir del retiro laboral en las relaciones familiares” (p.34).

En relación a la categoría proyecto de vida los jubilados mencionaron que es importante que la persona realice su proyecto de vida a una temprana edad, ya que la vida de las personas que se acogen a la jubilación gira en torno a sus funciones laborales. Según Fernández y Monge (2010), “la vida adquiere diferentes significados para las personas, cada quien vive una realidad distinta, así como el significado de un proyecto de vida (p.75). Por medio de los criterios que indicaron las personas participantes se logró deducir que el proyecto de vida o el planteamiento de este no es un hecho estático, sino un proceso dinámico.

En la tabla 2 que tiene como nombre etapa de la jubilación la cual se divide en las categorías siguientes, proceso de jubilación, pensamientos de los jubilados, emociones de los jubilados, conductas de las personas jubiladas y programa de Preparación para la Jubilación, con las categorías antes mencionadas se quiere conocer los diferentes factores que influyeron en el proceso de jubilación en las personas participantes de la investigación.

Tabla 2  
Etapa de la Jubilación

Categorías	Subcategorías
<b>Proceso de Jubilación</b>	Conceptualización, Desafíos, Ventajas, Desventajas
<b>Pensamientos de los Jubilados</b>	Pensamiento Objetivo, Pensamiento Subjetivo
<b>Emociones de los Jubilados</b>	Emociones Negativas, Emociones Positivas
<b>Conductas de las Personas Jubiladas</b>	Comportamiento, Constructos, Cambios en la dinámica personal

González (2009) expresa que la jubilación no es la condición de unos pocos, sino el

comienzo de una posición social diferente que vivirá la mayoría de los trabajadores (p.16). Se logró interpretar la importancia de que el adulto mayor haya percibido esta etapa como una nueva oportunidad de participar en dimensiones familiares y sociales, y no ser considerado un periodo inactivo en la vida de las personas jubiladas. Los participantes han percibido su proceso de jubilación de manera positiva, además indicaron que ha sido un beneficio social, pero más que eso, han manifestado que ha sido un derecho adquirido y otorgado por los aportes que realizaron durante los años laborados.

Según los criterios de las personas jubiladas el principal desafío que enfrentaron en su proceso de jubilación ha sido obtener una buena preparación para esta etapa. Se presentaron cambios en la dinámica familiar, en el buen estado de ánimo, entre otros. Las redes de apoyo como la familia, las amistades y los profesionales se convirtieron en factores de gran importancia para enfrentar y obtener las herramientas adecuadas para la resolución de dichos desafíos. González (2009) mencionó que la manera en que las personas se adapten y visualicen su jubilación dependerá de varios factores: uno, el nivel de preparación para este acontecimiento, y dos, las características de personalidad que manejen, como la flexibilidad para aceptar las nuevas situaciones (p.19).

Según se ha indicado, la jubilación debe ser tratada como una etapa que trae grandes facetas, pero además es el logro de la obtención de grandes ventajas que han permitido a la persona experimentar, dentro del proceso de jubilación, momentos agradables, como volver a tener una vinculación fuerte con la familia, los amigos y poder disfrutar de espacios recreativos que fortalezcan su autoestima. Para González (2009), la jubilación se trata de una etapa de grandes facetas en la cual las personas presentan cambios a nivel físico, emocional, psíquico y social, lo que genera que las personas jubiladas experimenten, durante este periodo, cambios en su vida (p.17).

Las desventajas que hoy en día han presentado las personas post-jubiladas son generadas debido a la realidad social que debieron enfrentar, ya que ellos se han visto vulnerables en los derechos que se rigen en las leyes del país, lo que ha venido a provocar discriminación, soledad, sentimientos de desplazo y suplencia en diferentes funciones de la vida diaria.

En la categoría pensamientos de los jubilados uno de los aspectos fundamentales que se pudieron conocer fue el tipo de pensamiento que presentaron estas personas con respecto

al proceso de jubilación. Trascendió que las personas jubiladas manejaron dos tipos de pensamientos dentro de su proceso de jubilación: el pensamiento objetivo y el pensamiento subjetivo. Los pensamientos objetivos de los jubilados giran en torno a la idea de que la jubilación es derecho y libertad de todo trabajador. Los pensamientos subjetivos han girado en torno a lo que se ha experimentado en la jubilación por medio de la familia, en momentos de hostigamiento y sufrimiento económico.

En la categoría de emociones de los jubilados según los criterios de los participantes prevalecen las emociones como: la satisfacción, relajación, motivación, felicidad y emoción y otros comunicaron que se enfrentaron a emociones como: sentimiento de culpa, dolor y ansiedad. Según Castellón (1995, citado por González, 2009). “La persona puede percatarse de que sus fantasías no eran realistas, que no recibe la satisfacción que esperaba obtener de ellas o que el hecho de cumplirlas se vuelve aburrido” (p.22).

En la categoría de conducta, según lo externado por los sujetos del estudio las personas jubiladas experimentaron transformaciones en diferentes dimensiones de su vida una de ellas fue la conducta. Una vez que estas personas han llegado a la etapa de la jubilación como derecho, su conducta ha sido distinta, ya que cada una de las actividades cotidianas cambió. Para Pereira (2004), el autoconocimiento es un proceso constante que se da a lo largo de la vida. Es necesario reconocer las debilidades personales y virtudes, para así saber hasta dónde se es capaz de llegar. (p.15).

### **Conclusiones**

A lo largo de la investigación y gracias al desarrollo de la misma, se alcanzan con éxito los objetivos planteados ya que por medio de esta se dan a conocer las experiencias vividas y mecanismos estratégicos que en la actualidad utilizan un grupo de personas que se encuentran jubiladas y que lograron realizar el curso de preparación para la jubilación.

Como parte de los beneficios que mencionan las personas en estudio se encuentran aspectos que son primordiales porque les permite seguir activos ya que en algunos casos estos brindan un voluntariado que los hace sentirse ocupados, con deseo de seguir activos.

Se logró evidenciar y conocer por medio de los instrumentos aplicados en el estudio, la experiencia y la percepción de las personas jubiladas en relación a que la jubilación no es sinónimo de enfermedad ni de personas que ya no pueden hacer nada. Ya que en esta población su mayor deseo es seguir participando y colaborando con la sociedad.

Se valora la importancia que tiene el cumplimiento de los cursos que ofrece el Programa de Preparación para Jubilación en estas personas ya jubiladas por lo que, se logra establecer que estas charlas han sido eficaces ya que despiertan el interés sobre la aceptación de ese momento, así como la desvinculación de una etapa a otra, por cuanto estas charlas les brinda una adecuada preparación.

Pero a la vez existe como limitante que no en todas las regiones se encuentra personal capacitado que logre la creación de su propio programa y mientras tanto cada día va en aumento la población de personas que se acogen a dicho beneficio y en el momento que este les llega algunas de estas personas se retiran sin la previa preparación lo que les lleva a experimentar desequilibrios a nivel físico, emocional y hasta enfrentar un duelo a consecuencia de la pérdida laboral que experimentan.

La elección de las personas se realiza tomando en cuenta la importancia que estas tienen hacia la sociedad y el país sobre el papel que juegan con respecto al tema que desarrolla la investigación, siendo las pioneras de un cambio de visión con respecto a la construcción de su proyecto de vida y el privilegio de formar parte de la población jubilada y es ahí donde radica la importancia y el deseo de llegar a esa etapa.

Se debe de reflexionar sobre la importancia que despierta de hacer partícipes a las personas que durante muchos años dieron su vida a la sociedad y gracias a ellas el país crece pero que se hace por cada una de estas personas en que contribuyen las autoridades gubernamentales con respecto a facilidades o limitantes con las que cuentan este grupo de personas una vez que ya se han retirado de su ambiente laboral. Son tomados en cuenta para conocer sus necesidades o simplemente se encuentran en el olvido como ocurre con otros grupos de personas que se encuentran dentro de la población desempleada.

Asimismo, se da conocer la importancia que despierta el tema de la jubilación en un sistema en el cual existe una competitividad entre lo que desean las personas trabajadoras y la necesidad de seguir laborando a pesar de que en ocasiones muchas de estas personas ya cumplen con los requisitos para jubilarse pero no se marchan por una u otra razón y es ahí donde también se debe de indagar sobre las situaciones que le impide a muchas de las personas tener que retirarse y disfrutar de ese merecido momento que lo único que brinda es disfrutar de una calidad de vida.

A través de la investigación se alcanza vivenciar junto a las personas participantes los

momentos emocionantes que han logrado guardar en sus corazones y en su mente por cuanto tal como lo indican es un momento único en el que prevalecen emociones y sentimientos encontrados que ellos lograron sobrellevar gracias a su preparación anticipada y al deseo de seguir disfrutando de cada momento liberadas de todo lo que en su momento les ataba y ahora aunque les haga falta lo que realizan lo hacen por voluntad propia de sentirse tomados en cuenta tal como se realizó en este seminario de investigación.

### Referencias

- Caja Costarricense de Seguro Social. (s.f.). “Gerencia de División de Pensiones”. Revista *La jubilación fortaleciendo el mañana*, vol. 6, pp. 1-12.
- Campos, C. y Smith, M. (2003). *Técnicas de diagnóstico familiar y comunal*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Campos, M. y Vargas, M. (2005). *Un Modelo de preparación de la Jubilación a los funcionarios del Banco Popular y de Desarrollo Comunal, San José. Costa Rica*. Tesis para optar el grado de Licenciatura en Psicología. Universidad de Costa Rica.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2007). “Preparación a la Jubilación”. *CONAPAM, Revista La Voz de los Mayores*, vol. 4, pp. 5-11.
- Fernández, A. y Monge, H. (2010). *Proyecto de vida ante la jubilación de un grupo de hombres y mujeres del instituto Costarricense de Electricidad*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad Católica de Costa Rica.
- González, A. (2009). *Influencia de la Jubilación en el Proyecto de Vida de los y las Docentes del Circuito 01 de la Dirección Regional de Educación Upala que se acogieron al Régimen de Pensión con el Magisterio Nacional Durante los años 2005-2006*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Orientación Educativa. Universidad Católica de Costa Rica.
- Hernández, H. y Montero, E. (2010). *Guía de apoyo cognitivo conductual para el proceso de la jubilación de los docentes de primaria de la Dirección Regional Educativa de San José*. Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología. Universidad Católica de Costa Rica.
- Hernández, R., Fernández, C. y Bautista, P. (2010). *Metodología de la investigación*.

México: McGraw Hill.

Henríquez, I. y González, E. (2012). “*Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación*”.

[Archivo PDF]. Recuperado de

file:///C:/Downloads/DialnetApoyoDeLaFamiliaEnElTransitoALaJubilacion-4426369.pdf

Jiménez, F. (2009). *Programa de Gerontología, Módulo I. Envejecimiento y Calidad de Vida*.

San José, Costa Rica: EUNED.

Pereira, M. (2004). *Orientación Educativa*. San José, Costa Rica: EUNED.

Rodríguez, M. y Aguilar, M. (2005). *Jubilación y Calidad de Vida en profesionales*

*universitarios: el rol de la familia*. [Archivo PDF]. Recuperado de:

[http://sistemadif.jalisco.gob.mx/apps/ceninf/centro\\_de\\_informacion/FAMILIA/Jubilacion\\_](http://sistemadif.jalisco.gob.mx/apps/ceninf/centro_de_informacion/FAMILIA/Jubilacion_)

[y\\_calidad\\_de\\_vida\\_en\\_profesores\\_universitarios\\_el\\_rol\\_de\\_la\\_familia\\_MC\\_RODRIGUEZ](http://sistemadif.jalisco.gob.mx/apps/ceninf/centro_de_informacion/FAMILIA/Jubilacion_y_calidad_de_vida_en_profesores_universitarios_el_rol_de_la_familia_MC_RODRIGUEZ)

[\\_VEGA\\_DIF\\_JALISCO.pdf](http://sistemadif.jalisco.gob.mx/apps/ceninf/centro_de_informacion/FAMILIA/Jubilacion_y_calidad_de_vida_en_profesores_universitarios_el_rol_de_la_familia_MC_RODRIGUEZ)

Ruiz, J. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. (2<sup>da</sup>. Ed.). España:

Universidad deDeusto.

Vega, M. y Aguilar, M. (2005). *Jubilación y calidad de vida en profesores universitarios: el*

*rol dela familia*. [Archivo PDF]. Recuperado

de

[http://sistemadif.jalisco.gob.mx/apps/ceninf/centro\\_de\\_informacion/FAMILIA/Jubilacion\\_](http://sistemadif.jalisco.gob.mx/apps/ceninf/centro_de_informacion/FAMILIA/Jubilacion_)

[y\\_calidad\\_de\\_vida\\_en\\_profesores\\_universitarios\\_el\\_rol\\_de\\_la\\_familia\\_MC\\_RODRIGUEZ\\_VEGA\\_DIF\\_JALISCO.pdf](http://sistemadif.jalisco.gob.mx/apps/ceninf/centro_de_informacion/FAMILIA/Jubilacion_y_calidad_de_vida_en_profesores_universitarios_el_rol_de_la_familia_MC_RODRIGUEZ_VEGA_DIF_JALISCO.pdf)