

INTERVENCIÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EN LA ETAPA DE JUBILACIÓN DIRIGIDA AL BENEMÉRITO CUERPO DE BOMBEROS DE COSTA RICA

INTERVATION FOR ACCOMPANIMENT OF STAGE DIRECTED RETIREMENT DISTINGUISHED FIRE BRIGADE OF COSTA RICA

Marianela Brenes Gutiérrez

*Universidad Católica de Costa Rica
San José, Costa Rica.*

Sharon Meneses Mora

*Universidad Católica de Costa Rica
San José, Costa Rica.*

Alexandra Rojas Varela

*Universidad Católica de Costa Rica
San José, Costa Rica.*

Nathalia Solera Muñoz

*Universidad Católica de Costa Rica
San José, Costa Rica.*

Resumen: La presente investigación buscó determinar los aspectos que deben contemplarse en la elaboración de una propuesta de intervención para acompañar el proceso de jubilación, dirigida al Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica. El enfoque de este estudio fue cualitativo con un diseño investigación-acción. Se trabajó con siete bomberos jubilados mediante entrevistas y un grupo focal. Con la investigación se buscó comprender, en primer lugar, cuáles eran las necesidades a nivel personal, familiar, social e incluso económico, que presentan los bomberos jubilados. Dentro de las conclusiones principales se encontró que en la teoría internacional existente evidencia problemáticas a nivel familiar que pueden producirse en la etapa de jubilación a causa de las largas jornadas laborales. Es importante resaltar que se suma un aporte a la teoría en cuanto a que no existe información pertinente sobre el cómo canalizar los niveles de adrenalina en los bomberos en su etapa de jubilación; ya que estos están acostumbrados a mantener una fuerte actividad física diaria. Además se llevó a cabo la realización de una propuesta de intervención integral para el bombero en la etapa de jubilación, con una duración de seis meses aproximadamente, por medio de talleres participativos y espacios psicoeducativos. Estos talleres abarcaron las cinco áreas relevantes obtenidas de los resultados, dichas áreas son las siguientes: personal, familiar, pareja, social y económica. Cada temática se abordó en dos sesiones de cuatro horas cada 2 una, para un total de ocho horas por cada área, a excepción del área económica, que se llevó a cabo una sesión de cuatro horas. Para esta última área se contó, además de los facilitadores, con un experto en la materia, y también se tomaron en

cuenta las experiencias de los bomberos.

Palabras clave: jubilación, intervención integral, bomberos, jubilación temprana

Abstract: The current research aims to determinate the aspects that should be complemented by the development of a proposal for intervention to accompany the process of retirement, addressed to the Distinguished Fire Brigade of Costa Rica. The focus of this study was a qualitative research-action design. We worked with seven retired firemen through interviews and a focus group. With the research we seek to understand, first, what were the needs on a personal level, family, social and even economy presenting retired firefighters? Among the main conclusions found that in the current international theory evidence at the family level issues that may occur at the stage of retirement because of long workings hours. Importantly, a contribution to the theory adds in that there is no relevant information on how to channel the adrenaline levels in firefighters during her retirement; as these are used to maintain a strong daily physical activity. Besides it help conducting a comprehensive proposal for the embedded firefighter intervention at the stage of retirement, with a duration of 6 months approximately, through participatory workshops and psychoeducative spaces. These workshops covered the five relevant areas of the results obtained, these areas are: personal, family, family, social and economic. Each subject was addressed in two sessions of four hours each, for a total of eight hours in each area, expect the economic area, which held a four-hour session. For this last are, in addition to the facilitators he told, an expert in the field, and also took into account the experiences of firefighters

Key Words: retirement, Comprehensive intervention, firefighters, early retirement.

Introducción

A nivel mundial se menciona que la tasa de crecimiento de las personas adultas mayores se ha incrementado. A su vez, a nivel Nacional el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, prevé que para el 2035 alcanzará el 15.9% de la población total del país. (Instituto Nacional de Estadística y Censo, (s.f), citado por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, 2013, p. 9). Lo anterior, crea en los expertos una preocupación por el aumento de las personas jubiladas, de igual forma la importancia al abordaje que se le brinde a esta población.

En cuanto a la definición de jubilación, Martínez y Delgado (2006) mencionan que “La jubilación es, tanto un estado al que se llega y que obliga a asumir un nuevo rol, como un proceso que comienza durante la misma vida laboral y que debería planificarse con tiempo para organizar muchos años de nuestra vida” (p.4). La jubilación es una etapa que dura el resto de la vida y debe ser preparada para que puedan afrontar dichos cambios de la mejor manera posible.

A nivel internacional, Rodríguez (2007), en su estudio titulado “actitudes hacia la jubilación”, menciona que al analizar las actitudes de todo el grupo entrevistado, se observó que el 51% tenía una actitud desfavorable, el 13% una actitud neutra y el 36% una actitud favorable. La jubilación puede percibirse desde diferentes aspectos y esto puede causar un efecto positivo o negativo ante el proceso de jubilación. Según Martínez y Delgado (2006) mencionan que “La persona que se jubila puede aceptar su situación sin más, puede intentar cambiarla, puede renunciar a sus intereses, puede aislarse de sus relaciones sociales, etc. Todos estos comportamientos provocan que la adaptación a la jubilación sea más o menos problemática” (p.6).

En relación con lo anterior, para que la persona que atraviesa por esta etapa pueda tener una actitud favorable ante la jubilación, la familia y la sociedad deben de enfrentar una serie de cambios y problemáticas que pueden presentarse en esta etapa. En el caso de los bomberos, las largas jornadas laborales influyen no solo a nivel personal sino también a nivel familiar y social estableciendo las siguientes problemáticas según Feo (2007):

- Enfriamiento de las relaciones de pareja.
- Disminución del tiempo destinado con la familia.
- Imposibilidad de compartir actividades familiares, descuido y/o abandono.

- Falta de tiempo libre para desarrollar actividades de recreación y pasatiempos.
- Afectación directa de la vida social (p.47).

Con base a lo anterior, este estudio tiene como fin beneficiar dando herramientas a los bomberos jubilados que pertenecen al Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica a través de estrategias de intervención que les permitan desarrollarse de la mejor forma en las áreas en donde presentan mayor dificultad durante su etapa de jubilación, logrando así reincorporarse de una manera más eficaz y satisfactoria a la familia y a la sociedad, lo cual llevará a fortalecer diferentes áreas de su vida; ya que como menciona Feo (2007) “el trabajo rotativo y nocturno que poseen estas personas afecta directamente las relaciones familiares debido a la gran cantidad de tiempo que invierten, provocando que no puedan compartir las vivencias diarias y las experiencias habituales en la vida familiar” (p.26). Los bomberos al pasar la mayoría del tiempo en el trabajo, producto de las altas jornadas laborales con las que cuentan, el tiempo que comparten en familia es muy poco y esto afecta su relación familiar.

La jubilación para los bomberos que participaron de este estudio, se define como jubilación temprana, ya que deben de cumplir con el Régimen de 25 años de servicio ó 50 años de edad.

De ponson (2009) menciona que las personas al obtener una jubilación temprana mejoran diferentes áreas de su vida, como: “su autopercepción de estado de salud percibido, reportando menos problemas físicos, mentales y musculares que los que se jubilaron en la edad legal”. (parr.3) Según Campos (s.f), citado por De ponson (2009), menciona que uno de los beneficios de una jubilación anticipada es que: "las personas tienen más tiempo para estar con sus familias y para desarrollar sus capacidades o intereses" (parr.7).

En dicha entrevista, se logró evidenciar que no existe un material que les brinde información y les dé herramientas para afrontar el proceso de jubilación; por lo tanto, existen muchas problemáticas, tales como: malas inversiones económicas, suicidios, divorcios, enfermedades, duelos y alcoholismo. Los entrevistados consideran que es necesario que exista un apoyo integral durante ese proceso, que les permita afrontar las diferentes circunstancias que se presenten.

La etapa de la jubilación produce miedo, ansiedad en un aspecto económico, emocional, interpersonal y social e incluso hasta de salud. Según Kalish (1996), citado por Campos y Vargas (2005), dice que: “la jubilación causa problemas emocionales de

importancia y frecuentemente conduce a mayores dificultades en cuanto a la salud física” (p.37).

Una persona mayor puede encontrarse con situaciones sociales diferentes a las ya experimentadas. Según Merchán y Cifuentes (2014) existen factores que determinan el estilo de vida de una persona, así como la forma en la que esta responda, se adapte a nuevos procesos, ya sean hábitos o estilos de vida, su forma de ser y de comportarse a lo largo de su vida (p.7). Así mismo cuando una persona se jubila no va a implicar que se paralice o deje de crecer en lo social, intelectual, entre otras áreas; sino, que aún mantienen esa capacidad de sobreponerse a difíciles experiencias que vienen de diversos ámbitos: salud tanto física como mental, familia, trabajo y sociedad.

La teoría selectiva socioemocional Según Papalia y Feldman (2012), esta teoría señalan que cuando las personas llegan al envejecimiento, comienzan a buscar a otras que les brinden u ofrezcan bienestar emocional. Una de las características del adulto es que tienen una habilidad para regular sus emociones, lo cual podría dar respuesta a que tienden a ser más felices que los adultos jóvenes y ha experimentar emociones negativas con menos frecuencia y de una forma fugaz. Esta teoría puede relacionarse con este estudio al analizar lo importante de las redes de apoyo con las que deben de contar los bomberos jubilados una vez que lleguen a la etapa de la adultez mayor. Al pasar por esta transición, para muchos difícil, necesitan de personas que les ofrezcan bienestar emocional; por ejemplo, sus familias o grupo de pares.

Un acompañamiento para las personas adultas que sufren la pérdida de actividad laboral podría ser abordada desde la logoterapia de acuerdo con Luna (2011), el término “logos” hace referencia al sentido, al significado, algo que el ser humano busca siempre frente a circunstancias del destino, la vida, la muerte, el amor, el dolor”(p.17).

Es importante tomar en cuenta que cuando los bomberos se encuentran en la etapa de jubilación deben realizar diversas actividades que les hagan encontrar su propio significado o sentido de la vida en dicha etapa de jubilación.

Por su parte, Luna (2011) señala que la logoterapia se plantea en tres principios:

1. La vida tiene sentido en todas las circunstancias.
2. El hombre es dueño de su voluntad de sentido y se siente frustrado o vacío

cuando deja de ejercerla.

3. La persona es libre, dentro de sus obvias limitaciones, para consumir la existencia del sentido de su vida (p.18).

La logoterapia es un acompañamiento para encontrar el sentido de vida que se aplicará a los bomberos en la etapa de jubilación que presenten problemas existenciales por concluir con su etapa laboral. El bombero puede llegar a ese estado debido al cambio de sus rutinas y del tiempo que le queda libre.

De acuerdo a lo señalado en este artículo se pretende resolver un problema real que tendrá implicaciones trascendentales en la vida los bomberos jubilados a lo anterior este estudio planteó como pregunta central: ¿cuáles aspectos deben contemplarse para la elaboración de una propuesta de intervención, para el acompañamiento del bombero en la etapa de jubilación, dirigida al Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica?

Metodología

Enfoque

Esta investigación utilizó un enfoque cualitativo, el cual es definido por Hernández, Fernández y Baptista (2014) como el que tiene el “propósito de examinar la forma en la que individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados.” (p. 358)

En paralelo a lo anterior, un punto importante en esta investigación consistió en conocer cuál es la perspectiva que poseen los bomberos ante la etapa de jubilación, así como profundizar con base en su propia opinión, cuáles son los ámbitos que se ven afectados o beneficiados por el paso a esta etapa a partir de sus propias experiencias de vida; por lo tanto, se consideró este enfoque el más pertinente para dicha investigación.

Diseño

El diseño de esta investigación fue investigación-acción, el cual, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), tiene la finalidad de “comprender y resolver problemáticas específicas de una colectividad vinculadas a un ambiente” (p.496). Asimismo, con este tipo de diseño se busca propiciar un cambio social, transformar una realidad, y a su vez que las

personas involucradas tomen conciencia de su importante papel dentro del proceso de transformación, en donde deberán colaborar en la detección de necesidades ya que son ellos quienes conocen la problemática que busca resolverse (Sandín, 2003, p.33).

Según Stringer (1999), citado por Salgado (2007), las tres fases importantes de este diseño son: observar, consiste en construir un bosquejo del problema y recolectar datos; pensar, es decir, analizar e interpretar; y por último, actuar que consiste en resolver problemas e implementar mejoras. Estas fases se dan en forma cíclica, una y otra vez, hasta que el problema es resuelto, el cambio se logra o la mejora se introduce satisfactoriamente (párr.30).

En la presente investigación se buscó comprender cuáles eran las necesidades a nivel personal, familiar, social e incluso económico que presentan los bomberos jubilados, por medio de la observación y el trabajo de campo; y luego de un análisis exhaustivo, se construyeron las herramientas para un mejor acompañamiento por parte de profesionales durante este proceso por el cual atraviesan los jubilados. De este modo, se podrá generar un gran impacto, es decir, que estas personas tengan una mejor calidad de vida.

Participantes del estudio

Para el presente estudio, se trabajó con 7 bomberos jubilados que rondan entre los 49 y los 53 años de edad, todos de sexo masculino. La muestra se seleccionó según los criterios de inclusión, es decir, que no fueran menores de 49 años, con no más de cuatro años de haberse jubilado del Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica y que vivieran dentro de la Gran Área Metropolitana.

Tomando en cuenta que fueran personas aptas para brindar la información requerida en el presente estudio

Procedimiento de recolección de datos

Fase 1: Contacto.

En esta primera fase se realizó un contacto formal en las oficinas centrales con el Director Operativo del Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica

Fase 2: Selección de la muestra.

En esta segunda fase se realizó la convocatoria a los siete bomberos jubilados que cumplieran con los criterios de inclusión, ya anteriormente descritos, los cuales

fueron previamente analizados con el fin de que fueran funcionales para los objetivos de la investigación.

Fase 3: Aplicación de la entrevista abierta.

Para esta segunda fase se programó la reunión dentro de las Oficinas Centrales del Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica, la cual tuvo una duración de sesenta minutos aproximadamente. De igual forma las personas que formaron parte de ella, la realizaron de manera voluntaria, y se veló para que contaran con los criterios de inclusión. Además el investigador buscó obtener, a través de la entrevista, la mayor información posible para dar respuesta a los vacíos de conocimiento. En esta etapa se aplicó la bitácora en cada entrevista, documentado información que se consideró relevante para la investigación.

Procedimiento de análisis de datos

En la presente investigación se utilizó la codificación de I o II nivel señalado por Hernández, Fernández y Baptista (2014); además, se utilizará la triangulación múltiple (Rodríguez, 2006). A su vez es importante señalar que el análisis de datos se realizará por medio del Atlas-Ti.

Codificación de I nivel:

se realizó la transcripción de las entrevistas realizadas a los participantes; una vez transcritas las entrevistas se crearon los códigos uno por uno; seguidamente, se establecieron las categorías con el fin de identificar y agrupar en las diversas categorías cada uno de los códigos creados en las entrevistas. Con base en los procedimientos descritos se ingresaron al programa Atlas Ti todas las entrevistas con sus respectivos códigos agrupados en las categorías, el cual permite realizar la codificación de II nivel.

Codificación de II

nivel: una vez realizados primeros procedimientos se inició la interpretación de los datos; el programa Atlas Ti presenta las categorías en una figura con cada uno de los códigos que le pertenecen; para realizar el respectivo análisis de las relaciones y patrones entre los códigos y las categorías existentes.

Triangulación Múltiple

Una vez generada la teoría se procedió a triangular los datos concebidos a través de la aplicación de las entrevistas, bitácoras y la teoría existente del marco de referencia.

Resultados

Los presentes resultados planteados a continuación, contienen su respectiva discusión e interpretación en relación con los objetivos planteados en esta investigación.

Dentro de las principales problemáticas que presentan los sujetos entrevistados; una de ellas es el mal manejo del recurso económico. Para algunos ha resultado difícil adaptarse a una forma de pago mensual ya que antes era semanal; uno de los sujetos mencionó que al no tener los medios para poder salir adelante y al no saber cómo sobrellevar la jubilación por el aspecto económico tuvo un intento de suicidio.

Otra de las problemáticas que enfrentan es el ámbito familiar, algunos de los entrevistados mencionaron que no saben cómo compartir en familia luego de jubilarse, ya que antes pasaban la mayor parte del tiempo en el trabajo, lo que ocasiona que se alejen de la familia. A su vez, uno de ellos comentó que no contó con el apoyo de su familia al momento de tomar la decisión de jubilarse. Como lo señalan Campos y Vargas (2005) en esta etapa se presentan dificultades para afrontar la jubilación y aparecen cambios a nivel afectivo y de comportamiento: problemas con la familia y dificultad en las relaciones sociales (p.34).

En cuanto a las secuelas que presentan los bomberos luego de jubilarse, la mayoría de los sujetos entrevistados señalaron ser adictos a la adrenalina; pues los niveles que experimentan son muy altos cuando laboran y prevalecen aún después de haberse jubilado, esto los afecta a nivel personal, ya que al sentirse impotentes al notar que ya no pueden volver a subirse a los camiones ante alguna emergencia, lo que les afecta a nivel emocional.

De acuerdo con la Teoría de la Continuidad señalada por Atchley (1972), citado por Merchán y Cifuentes (2014), esta teoría se centra en que las personas necesitan de un lazo entre su pasado y su presente. Esto se refleja en lo mencionado por los bomberos jubilados que fueron entrevistados, quienes mencionan que en algunos casos al momento de jubilarse no se desligan del todo, sino que siguen laborando de cierta forma como voluntarios en la parte operativa o bien como administrativos en la institución para no sentir que están totalmente fuera del equipo de bomberos.

Como otro resultado relevantes de esta investigación es el hecho de que se presentan una serie de cambios significativos en la familia, que pueden ser positivos como se evidencia

en los siguientes comentarios mencionados por los bomberos: “comparten tiempo de calidad que antes no tenían” y “buena comunicación familiar”, estos cambios se evidencian en la familia de los bomberos una vez que este se encuentran en la etapa de jubilación.

Cuando el bombero se encuentra activo en la vida laboral, su familia es quien se ve mayormente afectada debido a las largas jornadas laborales que estos deben cumplir, tal como menciona Feo (2007):

En un principio los familiares aceptan la situación laboral ya que valoran la contribución económica que este le aporta al hogar; sin embargo, conforme pasa el tiempo las relaciones familiares se van enfriando considerablemente y se presenta un distanciamiento emocional significativo y de alto riesgo de separación o divorcio (p.26).

Esto se evidencia en que los bomberos no tienen mucho tiempo para compartir con su familia en las diversas actividades que se realizan debido a las largas jornadas laborales; otro aspecto es que la familia está acostumbrada a tener a este miembro poco tiempo en su casa, lo que conlleva, en el caso de la esposa, a tomar las decisiones en relación con sus hijos, y otras decisiones importantes dentro de la familia. Como consecuencia de eso se presentan problemas de comunicación.

Además de los problemas mencionados, también se pueden presentar otros cambios negativos como el que se refleja en la siguiente frase “... que lo tengan a usted todo el día es un choque para la familia...” cuando el bombero jubilado se encuentra en la casa tanto tiempo, aún su familia no se encuentra preparada para ese cambio, y esto puede llevar a que las circunstancias se vuelvan difíciles en el ambiente familiar.

A pesar de que podría darse una mejoría en la relación familiar en la etapa de jubilación, es importante mencionar que algunas de las familias tienen problemas con el bombero jubilado porque están acostumbradas a que este pase poco tiempo en el hogar, lo que implica que hayan problemas en la convivencia familiar; debido a esto, los bomberos entrevistados mencionan la importancia de incluir a la esposa en el proceso de preparación para la jubilación.

Dentro de los cambios significativos que ocurren dentro de la familia, tanto positivos como negativos, la mayoría de los bomberos tienen expectativas acerca de su vida en familia, como se demuestra en los siguientes comentarios: “recibir apoyo familiar”, “deseo que exista más comunicación” y “estar bien con la familia”. Estas expectativas mencionadas por los

bomberos jubilados son de gran importancia para ellos, no obstante también mencionan que “no aspira a la perfección en la familia”. Las expectativas que tienen los bomberos jubilados acerca de su familia son alcanzables tanto para el bombero como para su familia, tomando en cuenta que todas las familias presentan acuerdos y desacuerdos en algún momento.

Por otro lado, la vida social se relacionó con las redes que los bomberos mantuvieron después de la jubilación; lo anterior es importante para dicha investigación porque permite contemplar con cuales redes de apoyo contó y cuenta el bombero en este proceso.

Según las entrevistas realizadas, los bomberos mencionan entre los factores más importantes el apoyo familiar. Sin embargo, mientras unos contaban con el apoyo familiar otros no lo recibieron y mencionan la necesidad y la importancia del mismo, ya que esto permitiría un mayor bienestar para las personas jubiladas. Como indican Papalia y Feldman (2012), esta Teoría Selectiva Socioemocional señala que en la medida en que las personas llegan al envejecimiento, comienzan a buscar a otras que les brinden u ofrezcan bienestar emocional. Como se puede observar, una vez jubilados, los bomberos encuentran en su familia sus redes de apoyo, pero no en todos los casos es así.

Los entrevistados mencionaron también que el apoyo psicológico es una herramienta útil en este proceso, ya al brindarles estrategias para esta etapa, sería también una guía. Es importante mencionar que lo rescatado por los bomberos, es que ellos tengan la escucha, el apoyo, el acompañamiento de otras redes que sean ajenas a la familia, para una mejor asimilación de la etapa de jubilación; pues su llegada, como se ha mencionado, produce cambios impactantes en algunos seres humanos que no están preparados para ello. Según menciona Casals (1982) citado por Aguilar, Brenes y Cruz (2010):

Hay un vacío temporal y espacial, ya que se termina el tiempo de las carreras, pero un año después de la jubilación se presenta un vacío y se hace difícil reestructurar el tiempo, este no se sabe utilizar y cuando se intenta utilizar, aparece la nostalgia (p. 72).

Este efecto se produce cuando la persona, en este caso el bombero, extraña la rutina a la que estaba acostumbrado durante la vida laboral que mantuvo; para evitar este tipo de crisis existencial es importante que se reflexione y se comience a perfilar un proyecto de vida.

Por otro lado Amén (2002) menciona que los proyectos de vida en varias ocasiones tienden a contemplar a las familias de quienes se los proponen. Sin embargo, estos no dejan de ser individuales y variados, por ejemplo se habla de mejorar las relaciones familiares y de pareja, fortalecer redes de apoyo, buscar actividades de recreación para su tiempo libre, iniciar un negocio propio, realizar exámenes médicos ya sean preventivos o curativos, organizar viajes, entre otros (p.25).

La mayoría de los participantes tienen una idea errónea acerca de lo que significa tener un proyecto de vida y llegan a confundirlo con el proponerse metas, tener un plan orientado a la educación de los hijos, a viajar y a adquirir bienes. Cabe mencionar que al plantearse un proyecto de vida la persona debe conocer sus intereses, aspiraciones, deseos y posibilidades con el fin de poder realizar sus proyectos acorde con sus posibilidades para que lo lleven a la satisfacción personal. Es importante mencionar que uno de los aspectos considerados como proyecto de vida por parte de los bomberos jubilados debería ser dedicarse tiempo a sí mismo, no solamente con su familia.

En cuanto a la vida social, según Feo (2007) las personas que tienen largas jornadas laborales presentan cierta imposibilidad de compartir actividades familiares, descuido y/o abandono, incluso no cuentan con el tiempo para desarrollar actividades de recreación y pasatiempos, por ende su vida social se ve afectada directamente (p.47); por lo que es positivo el observar que la gran parte de los bomberos jubilados que fueron entrevistados mencionan tener tiempo para asistir e involucrarse en actividades sociales y actividades de salud física.. A su vez mencionan que su vida social de cierta forma no deja de ser sus compañeros bomberos ya que conviven con bomberos activos y bomberos jubilados de igual forma.

Como último resultado relevante, según lo que mencionan los sujetos, uno de los beneficios que les ofrece la institución es poder escoger trabajar el último mes bajo el horario administrativo. Otro al cual hacen referencia es que les dan “tips para cuando se van a jubilar”, se refieren al el Manual de Prejubilación, el cual se basa en una capacitación elaborada por la Caja Costarricense del Seguro Social; dicha formación la recibieron la minoría de los entrevistados.

Quienes recibieron la capacitación prejubilatoria mencionan que les gustaría que fuera un proceso de más duración y además agregan que sería bueno que las charlas que reciban vayan orientadas a bomberos jubilados a temprana edad, ya que están dirigidas a la

población adulta mayor. Con lo anterior, consideran que sentirían mayor interés por parte de la institución hacia la población de bomberos que está pronta a jubilarse y hacia quienes ya se encuentran en esa etapa.

Con respecto a las actitudes que tomaron los bomberos ante la jubilación, en las entrevistas realizadas a bomberos jubilados se logra evidenciar que la mayoría planifico su decisión de retirarse como lo menciona uno de los participantes: "...la decisión no fue tomada tampoco de la noche a la mañana...".

Según lo anterior Papalia, Wendkos y Duskin, (1992), citados por Mora y Solano (2000), hacen referencia a la transición de una vida activa, a la jubilación como el hecho de que:

Las personas que se encuentran en la transición entre la vida laboral y la jubilación. Durante este proceso, a lo largo de la historia se ha llegado a comprobar que las personas sufren por grandes tensiones, pues han tenido que desarrollarse a nivel laboral, intelectual, además, ser el soporte en mucho de los casos de sus núcleos familiares (p.17).

En concordancia con el anterior, uno de los sujetos entrevistados mencionó que: "...a nivel familia, pues sí siento yo que tienen que entender que no es igual, verdad... porque nos estamos desprendiendo de algo en donde mínimo estuvimos 25 años laborando y vamos a pasar a otra etapa, entonces, siento yo que debe de haber algo de comprensión...". En relación con lo anterior, cuando están prontos a la jubilación, algunos de ellos, se encuentran deseosos de que ese tiempo llegue, ya que pueden sentirse cansados o ansiosos, y necesitan recargar energías y poder utilizar el tiempo que invertían laboralmente en sus proyectos personales.

Según Maslow (1970) señala que en cuanto a la necesidad de autorrealización, las personas buscan satisfacer sus propias necesidades básicas, capacidades personales y desarrollar su potencial trabajando en lo que mejor se desenvuelve (p.280).

En relación con lo anterior, se evidencia que en el caso de los bomberos jubilados sienten la necesidad de aprovechar el tiempo que ahora tienen, para llevar a cabo sus metas para autorrealizarse, planificando cómo quieren vivir su vida como jubilados.

A demás, se podría evidenciar que si bien la institución, a través del Manual de Prejubilación con el que cuentan, les brinda charlas preparatorias para la jubilación, les

facilita la opción de cambiar el horario de trabajo por uno administrativo un mes antes de jubilarse y les da tips para la jubilación; no es suficiente; es decir, no llega a satisfacer a cabalidad las expectativas de los bomberos en cuanto a la preparación que reciben en su proceso de prejubilación, ya que buscan conocer, por sus propios medios, opiniones informales de otros bomberos ya jubilados. A su vez, les falta inducción y formación sobre cómo separar el trabajo de la vida familiar ya que ellos mencionan que llevan las normas del trabajo a su hogar y además llegan malhumorados ya sea por el estrés de su trabajo o por la etapa que están atravesando.

Discusión

A continuación se señalan las principales conclusiones que se obtuvieron de acuerdo con los resultados de dicha investigación:

Principales problemáticas que afectan a los bomberos en la etapa de jubilación:

Dentro de las principales problemáticas que afectan a los bomberos se concluye que subyacen en tres dimensiones: a nivel económico, familiar y personal. Véase Figura 2.

Esto podría deberse a la falta de un acompañamiento integral en el proceso, ya que como se ve en la figura 9, dicho acompañamiento no se adecua a las verdaderas necesidades de los bomberos jubilados.

Por otra parte, se llega a la conclusión de que, como se señala en la teoría internacional, se evidencian problemáticas a nivel familiar que pueden producirse en la etapa de jubilación a causa de las largas jornadas laborales que los bomberos tenían antes. Es importante resaltar que se suma un aporte a la teoría existente en cuanto a que no existe información pertinente sobre el cómo canalizar los niveles de adrenalina de los bomberos en su etapa de jubilación. Ya que estos están acostumbrados a mantener una fuerte actividad física diaria.

Principales características que favorecen a los bomberos en la etapa de jubilación:

En cuanto a las características que favorecen a los bomberos jubilados se concluye que no existe una diferencia significativa entre los participantes que recibieron las charlas del Manual de Prejubilación con el que cuenta la institución y quienes no participaron de

ellas. Lo que podría deberse a la falta de un acompañamiento integral para los bomberos en esta etapa de jubilación.

De igual forma, se evidencia que para los participantes parece importante buscar mantenerse ocupados en planificar, esto lleva también a la reflexión de que el programa los tiene que motivar más en esa ocupación y planificación, ya que se demuestra que es un aspecto importante para ellos.

Asimismo, se logra revelar que la familia es un aporte importante en las redes de apoyo para los que han recibido la inducción con el Manual de prejubilación y para los que no también. Esto significa que como aporte se pueda contemplar integrar a la familia en el Programa de intervención y en el acompañamiento en la etapa de jubilación de los bomberos. De igual forma, es importante brindar apoyo psicológico con el fin de ofrecer herramientas útiles para mejorar en el área personal y familiar ya que esto es importante para los participantes.

Por otra parte, es importante que al momento de jubilarse los bomberos establezcan un proyecto de vida, teniendo en cuenta que la jubilación no es sinónimo de estancamiento (véase figura 1 y figura 4), sino más bien una oportunidad de llevar a cabo aquellos planes que habían quedado rezagados, proponiéndose constantemente metas, incorporando nuevos conocimientos y realizando acciones que beneficien su salud física y mental.

Se concluye que para los participantes la vida social gira en torno a dos ámbitos: familia y excompañeros de trabajo (Véase figura 4), la familia y la vida social son lo más importante para la mayoría de los participantes; se podría hipotetizar que al ausentarse de su familia debido al tipo de jornada laboral sienten la necesidad de recompensar el tiempo que no compartieron con ellos.

Por otro lado, podría señalarse como un aporte a la teoría existente, el hecho de que algunos de los participantes también comparten con sus excompañeros de trabajo una vez que se encuentran jubilados, esto por causa de los lazos afectivos que se crean al compartir las largas jornadas de trabajo.

Debido al trabajo tan demandante que desarrollan los bomberos, los valores que ellos creen tener se ven fortalecidos no solo en su tiempo laboral si no que de igual forma se reflejan en la etapa de jubilación; estas son características importantes que les servirán de apoyo en la etapa de jubilación. Véase figura 5.

Principales factores que influyen de manera positiva y negativa en la etapa de jubilación de los bomberos:

A manera de hipótesis, se podría concluir que el brindarle a los participantes del programa una concepción positiva sobre la jubilación (véase figura 1), les permitiría afrontar los obstáculos o cambios que puedan presentarse en dicha etapa. Manteniendo esa misma significación positiva se podría llegar a entender esta etapa como una oportunidad para reencontrarse con la familia, para descansar y ser libre.

Uno de los mitos sobre la forma en la que la sociedad percibe a los jubilados es verlos como un estorbo. Sin embargo, esto dependerá de la actitud de los bomberos jubilados, ya que pueden considerar la posibilidad de generar un cambio en la forma en la que son percibidos.

A su vez, la profesión de bomberos difiere de los demás trabajos ya que se convierte en un estilo de vida para ellos, debido al tipo de horario que estos manejan y el lazo familiar que se crea entre compañeros, lo que conlleva a un aporte a la teoría existente al señalar que puede producirse un mayor impacto a la hora de entrar a la etapa de jubilación.

Por otra parte, los participantes revelan tres principales temores: a la enfermedad, a no saber cómo reincorporarse a la familia; y por último, que los recursos económicos no alcancen. Véase figura 1. Esto es de gran relevancia para desarrollarlo en el programa integral ya que a pesar de que fueron temas tomados en cuenta en el Manual de prejubilación, dichos temores se mantienen y acentúan en los bomberos al ser más vivenciales ahora que se encuentran en la etapa de jubilación.

Se concluye que llegar a la etapa de jubilación es un cambio abrupto en la vida de los bomberos, ya que ellos no se consideran adultos mayores aun cuando para la sociedad el jubilarse es sinónimo de vejez. Sin embargo, cabe mencionar que debido a las largas jornadas laborales los bomberos jubilados pueden presentar un desgaste tanto físico como emocional, lo que amplía la teoría existente en cuanto al tema de jubilación en los bomberos.

Principales expectativas y cambios a nivel familiar en la etapa de jubilación de los bomberos:

Como un aspecto importante a considerar dentro del programa integral de jubilación es la participación activa de los miembros de la familia de cada bombero jubilado, para crear espacios que permitan expresar sus sentimientos y actitudes que se pueden presentar en esta etapa, ya que para los participantes contar con el apoyo de la familia es fundamental.

Se revela que la familia de los bomberos jubilados se ve afectada debido a las largas jornadas laborales de los trabajadores, esto provoca una serie de problemáticas en la convivencia familiar, como el distanciamiento entre sus miembros. Sin embargo, esta situación presenta un gran cambio significativo a la hora de que el bombero se jubila ya que tiene más tiempo para compartir y realizar actividades familiares de calidad.

Se concluye que es importante que las expectativas que el bombero jubilado tiene de su familia sean reales, sin alcanzar la perfección, pero sí tomando en cuenta que todas las familias son diferentes.

Por último, es de relevancia recalcar la iniciativa por parte de la institución al brindar una preparación pre jubilatoria, esto muestra un interés que pocas instituciones tienen. Sin embargo, es importante profundizar en las áreas en las que se presentan mayor dificultad en la etapa de jubilación, ya que los participantes muestran carencia en el abordaje de diferentes aspectos ahora que se encuentran en esta etapa.

Por lo anterior, la implementación del Programa integral en la etapa de jubilación de los bomberos es de suma importancia, ya que pretende brindar un apoyo a través de distintos talleres que aborden las áreas en donde presentan mayor debilidad, siendo este de utilidad para un acompañamiento pertinente, considerando que esta compañía por parte de la institución es importante para los participantes.

Referencias

- Aguilar, M. Brenes, N. y Cruz, M. (2010). Factores socioemocionales de las personas prontas a jubilarse y la propuesta de un manual dirigido a profesionales en Orientación para este abordaje. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Orientación.) San José, Costa Rica: Universidad Católica de Costa Rica
- Amén, R. (2002). Comparta y disfrute la jubilación. (Trabajo final de graduación para optar por el grado de Magíster en Gerontología.) San José: UCR
- Campos, A. y Vargas, M. (2005). Un modelo de preparación para la jubilación a los funcionarios del banco popular y de desarrollo comunal. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología). Universidad Católica de Costa Rica
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2013). Envejecimiento poblacional/ Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. Colecciones: despleables del consejo

- nacional de la persona adulta mayor. (2da Edición. San José).
- De ponson, A. (2009). Jubilación anticipada permitiría ganar hasta 10 años de salud. [Archivo HTML]. Recuperado de: http://www.latercera.com/contenido/741_199433_9.shtml
- Feo, J. (2007). Influencia del trabajo por turnos en la salud y la vida cotidiana. Colombia [Archivo PDF] Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblios/tesis/enfermeria/tesis38.pdf>.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. (6° ed.) México: McGraw-Hill.
- Luna, J. (2011). Logoterapia. Un enfoque humanista existencial fenomenológico. (3era ed.). Bogotá, Colombia. Sociedad de San Pablo.
- Martínez, B y Delgado, J. (2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. Informes Portal Mayores, n° 65. Lecciones de Gerontología. [Archivo PDF]. Madrid. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documents/documentos/bueno-jubilacion01.pdf>
- Maslow, A. (1970). Motivation and personality. (2° ed.) New York: Harper.
- Merchán, E. y Cifuentes, R. (2014). Teorías psicosociales del envejecimiento. [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/201403/00000117teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>
- Mora, A y Solano, I. (2000). Propuesta de un manual de autoayuda conductual, cognitivo y emocional para la transición entre la vida laboral y la jubilación. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. San José: Universidad de Costa Rica.
- Papalia, D. y Feldman, R. (2012). Desarrollo Humano. (12° ed.). México: McGraw-Hill.
- Rodríguez, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. Argentina. [Archivo PDF]. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18024101>
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. [Archivo PDF]. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009
- Sandín, M. (2003). Tradiciones en la investigación – cualitativa. Fundamentos y Tradiciones. [Archivo PDF]. Recuperado de: http://www.postgrado.unesr.edu.ve/acontece/es/todosnumeros/num09/0205/capitul_7_de_sandin.pdf