

# UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA



## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

# **TESINA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

"Motivaciones Existenciales y  
procesos de cambios en la  
Prejubilación"

Alumna: Ruedas Betiana Lourdes  
Directora de Tesina: Lic. Ana Gómez  
Mendoza 2017.

## **HOJA DE EVALUACIÓN**

**TRIBUNAL:**

**Presidente:**

**Vocal:**

**Vocal:**

**Profesora invitada:** Lic. Ana Gómez.

**Nota:**

## RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo observar cómo se encuentran las Motivaciones Existenciales en un grupo de empleados Municipales que se encuentran en proceso de jubilación, dentro del contexto teórico del análisis existencial, a partir del interés por reflexionar sobre el impacto que tiene a nivel personal el proceso de jubilación. A fin de describir las condiciones fundamentales de Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad necesarias para desarrollar una existencia plena de sentido, como así también, observar el proceso de cambio que se vivencia en la transición del trabajo a la jubilación.

La metodología fue de carácter mixto, cualitativa-cuantitativa. Es un estudio descriptivo, con diseño fenomenológico. Los procedimientos de muestreo fueron no probabilísticos, de naturaleza intencional. La muestra es de 12 Trabajadores Municipales que se encuentran en proceso de jubilación, con edades entre 64 y 65 años, de sexo masculino. Los instrumentos utilizados fueron la Escala Existencial y Entrevistas Semiestructuradas.

A partir del análisis de los datos se observó en la mayoría de los trabajadores inseguridad y preocupación por los cambios que esta etapa conlleva, presentando dificultades para contactarse consigo mismo. Se evidencian expectantes frente a la desvinculación de la actividad laboral con predisposición positiva a enfrentar esta nueva etapa en sus vidas.

Palabras claves: Prejubilación. Jubilación. Situación de cambio. Sentido. Motivaciones Fundamentales.

## ABSTRACT

The present work aims to observe how the Existential Motivations are found in a group of municipal employees who are in the process of retirement, within the theoretical context of the Existential Analysis, based on the interest to reflect on the impact that has on a personal level the Retirement process. In order to describe the fundamental conditions of self-estrangement, self-transcendence, freedom and responsibility necessary to develop a meaningful existence, as well as to observe the process of change that is experienced in the transition from work to retirement.

The methodology was of a mixed nature namely qualitative-quantitative. Is a descriptive type of study with a phenomenology design. The sampling procedures were non-probabilistic with an intentional nature. The sample were 12 municipal workers who are in the process of retirement of around 64 and 65 years old. The tools used to gather the information were the Existential Scale and semi structured interviews.

From the analysis of the data it was observed in the majority of workers insecurity and concern about the changes that this stage entails, presenting difficulties to contact with themselves. They are looking forward to the untying of work activity with positive predisposition to face this new stage in their lives

Key words:  
Pre-retirement. Retirement. Situation of change. Sense. Fundamental Motivations.

## AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias principalmente a mis Padres que hicieron todo lo posible para que yo pudiera estudiar, siempre alentándome para que no baje los brazos, siempre a mi lado con palabras llenas de amor y ternura, gracias a ellos este sueño es posible, ellos son mi mayor ejemplo de amor, me enseñan todos los días que lo que uno se propone en la vida es posible si se hace con amor y dedicación.

Gracias a mis hermanos, Gabriel y Gerardo, el regalo más hermoso que la vida me ha dado.

Quiero agradecer a Hernán, mi compañero de vida, mi amor, por creer en mí y acompañare con paciencia y amor a cumplir mis sueños.

A mis amigas queridas, un tesoro que encontré en esta profesión, por estar desde el primer día a mi lado, por cada palabra de aliento, por tantas horas de estudio compartidas, por demostrarme el hermoso valor de la amistad.

A mi directora de Tesina Lic. Ana Gómez, por brindarme sus conocimientos, predisposición y calidez.

Y por último doy gracias a la Virgen de Lourdes por guiarme y dar LUZ a mi vida.

## ÍNDICE

TÍTULOS.....	2
HOJA DE EVALUACIÓN .....	3
RESUMEN .....	4
ABSTRACT .....	5
AGRADECIMIENTOS .....	6
ÍNDICE .....	7
INTRODUCCIÓN .....	11
<b>PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I: ADUTEZ Y JUBILACIÓN.....</b>	<b>13</b>
1.1. Adultez.....	14
1.1.2. La Vejez como Etapa .....	15
1.2.El papel del Trabajo en la vida de las personas .....	18
1.3.Retiro Laboral ¿Perdida o cambio de Rol?.....	19
1.4.Implicancias de la Jubilación en la Vejez.....	22
<b>CAPITULO II: TRANSICIÓN DEL TRABAJO A LA JUBILACIÓN.....</b>	<b>23</b>

2.1. Concepto de Jubilación .....	24
2.2. La Jubilación .....	24
2.3. Afrontamiento de la Jubilación.....	28
2.4. Proceso de adaptación a la Jubilación Laboral .....	29
2.5. Actitud ante la Jubilación .....	32
2.5.1. Consecuencias Positivas que pueden derivarse de la Jubilación .....	33
2.5.2. Consecuencias Negativas que pueden derivarse de Jubilación .....	34
2.5.3. Factores que influyen en la adaptación a la Jubilación.....	34
2.6. Estrategias para obtener un ajuste Positivo a la Jubilación.....	36
2.6. Duelo y cese de la actividad laboral .....	37
2.7. Estrategias de protección social .....	38

**CAPITULO III: FUAMENTOS EXISTENCIALES..... 40**

3.1. Logoterapia.....	41
3.2. Víktor Frankl, padre de la Logoterapia.....	41
3.4. Alfred Längle .....	42
3.5. Analisis Existencial. ....	43
3.5.1. Voluntad de Sentido.....	44
3.5.2. El Sentido de la Vida.....	45
3.5.3. El contacto con el Valor .....	46
3.5.4. La Dinamica Psiquica.....	49
3.5.5. La significacion Existencial de la Psicodinamia .....	51



**CAPÍTULO IV: MOTIVACIONES FUNDAMENTALES DE LA EXISTENCIA .... 53**

4.1. Motivación .....	54
4.2. Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia .....	54
4.2.1. Primera Motivación Fundamental: “El Ser” .....	58
4.2.2. Segunda Motivación Fundamental: “La Relación con la Vida” .....	64
4.2.3. Tercera Motivación Fundamental: “El Ser sí mismo” .....	68
4.2.4. Cuarta Motivación Fundamental: “Devenir” .....	72
4.3. RESUMEN: Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia .....	73

**SEGUNDA PARTE: MARCO METODOLÓGICO..... 75**

**CAPÍTULO V: OBJETIVOS Y MÉTODOS DE TRABAJO ..... 76**

5.1. Objetivos del Trabajo. ....	77
5.1.1. Objetivo General: .....	77
5.1.2. Objetivos específicos: .....	77
5.2. Método:.....	78
5.2.1. Tipo de estudio y diseño .....	78
5.2.2. Diseño:.....	78
5.2.3. Grupo de estudio (muestra). ....	79
5.2.3.1. Descripción de los sujetos. ....	79
5.2.4. Instrumentos utilizados para la evaluación. ....	80
5.2.4.1. Escala Existencial .....	80
5.2.4.2. Entrevista Semidirigida. ....	86

5.2.5. Procedimientos Metodológicos .....	88
<b>CAPÍTULO VI: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS....</b>	<b>89</b>
6.1. Escala Existencial.....	90
6.2. Entrevistas.....	107
6.3. Integración de los resultados.....	126
<b>TERCERA PARTE: CONCLUSIONES.....</b>	<b>129</b>
BIBLIOGRAFÍA .....	140
ANEXO .....	145

## **INTRODUCCIÓN**

El trabajo determina gran parte de la vida de las personas, lo que hace a diario, como así también lo que desea conseguir, por tal motivo su pérdida puede generar que tambaleen los cimientos de la identidad y los planes de vida. Pese a esto, la sociedad estructura momentos en los que el adulto debe, en consideración con su estado de salud y capacidades, suspender su actividad laboral. A esto se le denomina jubilación.

Frecuentemente una de las primeras cosas que se le suele preguntar a las personas que recién conocemos es sobre el área laboral en la que se desempeña. Esto lleva a pensar que, en cierta forma, el individuo se identifica con su trabajo ya que este le permite describirse personalmente, mantener una vida social activa, progresar económicamente, presta un servicio a los demás, es una fuente de reconocimiento, autoestima personal, aprendizaje y desarrollo. Al respecto, Maslow (1976) refería la necesidad de aceptación social y moral para lograr la autorrealización y, podría pensarse, que el trabajo efectivamente puede convertirse en un espacio de autorrealización, al estar regulado por lineamientos de tipo social, moral, ético y tener exigencias que normalizan la convivencia con otros.

Para la confección de esta tesina se administrará en forma individual la Escala Existencial y, para poder completar la información de los trabajadores en proceso de jubilación, se aplicará una Entrevista Semiestructurada que permita aportar mayor información sobre como vivencian cada uno de los trabajadores a nivel personal este proceso para lograr mayor profundidad en la investigación.

Este trabajo cuenta con tres partes principales: La primer parte dividida en tres capítulos contiene el Marco Teórico de referencia. En el Capítulo Primero se desarrolla la implicancia de la jubilación en la adultez, en el Segundo se desarrolla la transición del trabajo a la jubilación, en el Tercero se desarrollan los Fundamentos Existenciales.

En la segunda Parte se encuentra el Marco Metodológico dividido en dos capítulos. El Capítulo Cuarto reúne los Objetivos, Método, Instrumentos y los procedimientos empleados en la realización de la presente investigación. En el Quinto y último de esta parte, se presentan y analizan los resultados obtenidos.

Finalmente, en la tercera Parte se exponen las conclusiones a las que se arribó en el proceso de investigación.

**PRIMERA PARTE:**

**MARCO TEÓRICO**

# **CAPÍTULO I**

## **ADULTEZ Y JUBILACIÓN**

### **Implicancias de la jubilación en la Adultez**

## 1.1. ADULTEZ

El envejecimiento es un fenómeno afín a la vida misma; incluye todo el proceso de vivir desde la concepción hasta la muerte, y como tal, la edad no puede ser una construcción social, porque no todas las personas con la misma edad muestran el mismo nivel de envejecimiento (Hidalgo, 2002).

Lo que sí es evidente es que durante ese proceso de envejecimiento se da una serie de cambios, conforme transcurre el tiempo. Cambios en la personalidad, en los papeles sociales, en la capacidad de ajuste o de adaptación al entorno.

Quienes han investigado el proceso de envejecimiento han observado cambios significativos en la adjudicación de papeles sociales, algunos de los cuales ocurren en la manera de ejecutar el papel social por parte del actor. "Otros cambios ocurren cuando el actor asume roles nuevos, como es el caso de la jubilación". (Hidalgo, 2002, 152).

Unidos a los cambios suelen darse otras conductas, como lo son los temores a envejecer; y que, precisamente se hacen más evidentes a la mitad de la vida, cuando las personas se percatan de que hay evidentes huellas del paso de los años. Esto por sí sólo es una situación que puede desencadenar una crisis en el individuo, ya sea porque lo asocia con el fin de su vida o porque al verse al espejo nota grandes mutaciones.

A algunos se les suma la desconfianza que sienten ante la llegada de la jubilación con los eventuales cambios que ello trae. De ahí que el término envejecimiento tiende a despertar cierta fobia, porque se asocia con una etapa desprovista de propósito, de productividad y de atractivo físico. Se pierde de vista que el envejecimiento es un proceso de orden multidimensional que le sucede al ser humano a lo largo de la vida donde se van a ir haciendo manifiestas las huellas del paso del tiempo y que, por lo tanto, la vejez no tiene una fecha fija de inicio y que más bien está determinada por el grado de envejecimiento. Lo que sucede es que los síntomas del envejecimiento se han empezado a percibir con mayor detenimiento y se asocian con los cambios de tipo social y con ciertas fobias. (Hidalgo, 2002)

### 1.1.2. LA VEJEZ COMO ETAPA

La vejez es una etapa del proceso de envejecimiento en el que se acentúan los signos y efectos del envejecimiento. Es en esta etapa cuando se da una serie de transformaciones personales, de las condiciones físicas, de la participación en el mercado laboral, del uso del tiempo libre, de la autopercepción y la percepción que los demás tienen de nosotros. (Araníbar, 2001).

Según Adolfo Alcalá (2001), las ciencias médicas definen el envejecimiento como el “conjunto de transformaciones que ocurren en el organismo de manera tal que modifican el estado de salud, incapacitan y limitan las facultades físicas y psíquicas de la persona”. Esta perspectiva describe al envejecimiento como un proceso en el cual se va de menos a más, en relación a las capacidades que se pueden efectuar, como físicas, sociales, psicológicas, etc.

Por otro lado, las Ciencias Sociales, dirían que el envejecimiento es el “resultado de los cambios experimentados por el hombre a través de las edades en lo que respecta a las actitudes, capacidad biológica y las influencias del tiempo y el ambiente” (Alcalá, 2001, 3).

Esta concepción no atribuye valores, ni positivos ni negativos, en relación a la vejez, sino que más bien habla de la vejez como un proceso de cambios, dejando abierto el campo de estudio para poder describir las características de este proceso. Por su parte, la Psicología del Desarrollo sostiene que la vejez se consideraría como la última etapa de la vida, teniendo como base la idea de que la vida humana se divide en cuatro etapas: infancia, adolescencia, vida adulta y vejez. Esta rama de la psicología concuerda con lo que plantean las ciencias sociales en relación a la comprensión de la vejez, en tanto entendida como los cambios físicos, psicológicos y emocionales que acontecen en esta etapa de la vida.

Se considera que este período da inicio alrededor de los 65 años y que se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales. Por lo general, se debe al envejecimiento natural de las células del cuerpo. Esto lleva a replantear los conceptos de edad avanzada y vejez, dado que no significan necesariamente lo mismo. La vejez es un concepto cuyo significado ha variado a lo largo de los años, y probablemente, seguirá cambiando según la época y el lugar; de modo que no existe un paradigma

único que dé un significado preciso a dicho término. En la actualidad, la vejez, legalmente, está determinada por la edad cronológica, no por el estado de salud.

Para dar una definición aceptable de vejez es necesario distinguir los distintos tipos de edad, según lo plantea Aranibar (2001). Ellas son: la edad cronológica, la edad social y envejecimiento fisiológico. La edad cronológica es esencialmente biológica y se refiere especialmente al calendario, es decir, al número de años cumplidos. La edad social se construye socialmente y se refiere a las actitudes y conductas adecuadas a las percepciones subjetivas. Este prejuicio ha servido para justificar la institución social de la jubilación fundada en la edad cronológica.

Al respecto, Headley (2001) señala que muchos jubilados deben enfrentar la imagen negativa en relación con la vejez, que usualmente se manifiesta en prejuicios hacia los que envejecen; sobre todo por la campaña de desprestigio que se ha estructurado en torno a la jubilación como sinónimo de inactividad. La edad tiene que ver con el proceso de envejecimiento fisiológico, el que se relaciona con la capacidad funcional y con la gradual reducción de la densidad ósea, el tono muscular, la fuerza y otras modificaciones sensoriales y motrices, entre otros. (Aranibar, 2001)

La vejez como tal está acompañada de una serie de transiciones que requieren de adaptación. Por lo general, las transiciones en esta etapa están caracterizadas por una serie de pérdidas como la del trabajo, deterioro de la salud, pérdida de la apariencia juvenil, reducción de ingresos y declinación del estatus (Hidalgo, 2002).

Con lo difícil que pueden ser esas transiciones muchas personas logran adaptarse. Para Hidalgo (2002) el ajuste efectivo a esas transiciones va a estar influido por factores como la personalidad, el estado de salud, el ingreso económico, el apoyo social y las aptitudes para enfrentar los cambios.

La no adaptación apropiada a esas pérdidas y la carencia de apoyo social adecuado son factores que puede incidir en los desórdenes tanto biológicos como psicológicos de la persona. El ingreso a la etapa de la jubilación tiene la tendencia de asociarse con la llegada de la vejez; aunque en algunos casos no coincide, lo cierto es que está muy cercana a esa etapa y tiende a agravar la reacción ante el abandono de un papel de trabajador y el advenimiento de una etapa desocupada, así como los cambios biopsicosociales que lo acompañan.



El trabajo al acaparar gran parte del día en las personas fomenta que se fortalezcan las relaciones sociales; y es aquí, donde se forja gran parte de esa identidad social de las personas. (Soley, 2007)

La jubilación repercute en diversos niveles de la vida, desde los ámbitos familiar y económico hasta el uso del tiempo libre. En ese sentido, la jubilación es un proceso amplio que requiere de estrategias para poderla vivir a plenitud y que no altere su bienestar. Así, por ejemplo, cuando se percibe que el monto de la pensión es significativamente menor a la del salario, muchas personas sienten que estar pensionado o jubilado, en lugar de ser una recompensa constituye un castigo. Si a eso se le suma que la persona al retirarse encuentra que ya sus hijos se han independizado, o existe una situación de viudez o un retiro inesperado, como a veces ocurre, la situación se agrava.

En ese sentido, Hidalgo (2002) dice que la jubilación viene a representar una crisis muy severa, sobre todo para aquellas personas que no han elaborado proyectos de vida y contactos sociales fuera del trabajo, lo que hace que el ajuste a la jubilación les sea más dificultoso. Las pérdidas como elemento inherente a la jubilación son definidas como todo acontecimiento significativo para un ser humano en el que se rompe o deteriora un eslabón, lazo o nexos, bien sea afectivo emocional, social o simbólico, biológico o de cualquier otra naturaleza que sea de importancia para el individuo.

Es fundamental, comprender las implicaciones que tienen para la persona las pérdidas, contemplar el concepto sobre el grado de apego que tenía la persona ante el objeto, sujeto o hecho que le causó el sentimiento de pérdida. Ese apego viene determinado por la necesidad que tiene de seguridad y protección. Por esa razón al romperse el eslabón, la persona se ve amenazada al punto de desatar estados de ansiedad que pueden tener diversas manifestaciones: llanto, enojo y hasta la muerte.

En el caso de que el pesar sea muy intenso y prolongado los efectos para la salud serán muy dañinos. De ahí la importancia de que los duelos se puedan resolver satisfactoriamente, que el individuo experimente un sentido pleno de abandono, y esto solo es posible cuando se da la ruptura del eslabón con la persona o la situación ausente. (Hidalgo, 2002)

López (2007) explica que en el proceso psicológico que conlleva una jubilación aparece una pérdida del papel profesional. Cuando supone más del 75% del tiempo del individuo, y se suma a la disminución de ingresos

económicos, encontramos ante consecuencias negativas que repercutirán en el estado de ánimo de la persona jubilada. Ello no quiere decir necesariamente que se enfrente siempre a situaciones poco agradables.

Ahora bien, no todas las personas reaccionan de la misma manera ante la jubilación; factores como el estado civil, la condición laboral, el apoyo social, el nivel educativo, la situación económica, la personalidad, la actitud ante la vida, el significado que se haya internalizado de este fenómeno y el ambiente social inciden en gran manera en la forma de reaccionar ante la jubilación y de percibirla como pérdida. (Headley, 2001)

## 1.2. PAPEL DEL TRABAJO EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

El trabajo tiene una trascendencia relevante en la vida cotidiana de las personas y tiene un significado mucho mayor que una simple estrategia de supervivencia económica. Cumple importantes funciones para el individuo determinando el rol social de las personas, regula el ritmo y la actividad cotidiana, proporciona redes y relaciones sociales, contribuye a la creatividad, ofrece significado a la acción individual e influye en la autoestima. Significa sentirse útil y hacer lo que a uno le gusta. Incide en la realización personal, constituyendo para muchos el punto central de sus intereses y motivaciones.

Durante la etapa laboral, las personas se encuentran sometidas a muchas presiones e intensos horarios; existe la sensación de carecer de tiempo y de libertad para realizar proyectos personales. Ante el momento de la jubilación - luego de la fase de euforia -, comienzan las dificultades de crearse un nuevo proyecto de vida significativo; de reestructurar el tiempo, afrontar situaciones como la pérdida de relaciones y rol social. Las personas no cuentan con elementos, ni formación, ni canales donde verter a la sociedad toda la energía que tienen a pesar del proceso de prejubilación o jubilación.

La sociedad estructura nuestro tiempo a lo largo de la mayor parte de nuestra vida acorde a cada una de las fases del ciclo vital y acorde a la expectativa funcional que socialmente se nos atribuye. Las personas tienen que ir al colegio, formarse para el empleo, trabajar, pero cuando llega el cese laboral, se produce un corte radical donde la sociedad no ofrece nada. Las

salidas son de carácter individual requiriéndose respuestas colectivas de la sociedad ante dicho fenómeno.

De acuerdo a estudios existentes, se ha demostrado que en la vida adulta la relación entre el trabajo y la familia tiene un efecto importante sobre la satisfacción con la vida y que el nivel de implicación del trabajador en sus roles laborales y familiares se asocia con ésta relación.

### 1.3. RETIRO LABORAL ¿PERDIDA O CAMBIO DE ROL?

El retiro de la actividad laboral contempla una transición del rol de ser persona trabajadora al papel de persona jubilada; transición que en gran medida va a estar acompañada de una serie de pérdidas, entre las cuales destaca la pérdida de los papeles laborales, de estatus y que, dependiendo del nivel de autoestima, puede generar un vacío existencial, con los riesgos psicosociales que ello implica.

Para Soley (2007) es muy común que la imagen de la persona esté asociada con su rol de trabajador, y que por lo tanto al dejar de trabajar, la imagen se ve afectada, sobre todo por la carga de mitos y estereotipos que sobre la jubilación tiene la sociedad. Al ser percibida como personas desvalorizadas e improductivas la jubilación no sólo afecta por la pérdida de ese rol, sino que se reducen las posibilidades de reinserción para recuperar esos papeles.

De ahí que autores como Mata (1993, 38) destaquen que: "La persona al jubilarse sufre pérdidas dolorosas, que afectan sobre todo su autoestima, como son: la pérdida del rol social y laboral, amigos, compañeros y estatus. Y aunque la persona llene su vida de proyectos nuevos durante sus años de jubilación, los patrones sociales se encargarán de hacerle sentir inútil".

Sea cual sea el estilo de vida de la persona jubilada, el autor antes mencionado considera que siempre habrá pérdida, pero que dependiendo de la capacidad para resolverla ésta puede generarle crecimiento. El retiro es un acontecimiento muy importante en la vida de la mayoría de las personas.

Generalmente significa el final de una etapa de la vida y el comienzo de otra nueva. “A raíz de la salida del ámbito laboral y de que las personas dejan de ostentar el estatus adquirido a través del trabajo, las relaciones con sus compañeros pierden frecuencia e intensidad y esto puede generar un vacío existencial” (Headley, 2001, 38).

La mayoría de las sociedades actuales se configuran en torno al trabajo; la importancia que se le otorga a este no es exclusivamente una elección de la persona, sino que está condicionada por el significado y el valor que cada sociedad y el momento histórico le asigna y se internaliza mediante un proceso complejo de socialización, en el que son parte la familia, la cultura, la educación y los ámbitos sociales y económicos en los que interactúa.

Dejar de trabajar es una decisión crucial, sobre todo cuando implica cambiar de estatus. A menudo, puede implicar el deterioro de la situación económica, cambios en el estado emocional, en las relaciones con familiares, amigos y con la sociedad en general ya que involucra asumir un nuevo papel. Ante todo, determina una transformación en las actividades de la persona.

El retiro viene a significar uno de los cambios de estatus más significativos en la etapa de transición a la vejez, cuando la persona debe afrontar la pérdida del principal eje estructurado de la rutina diaria, de uno de los más importantes determinantes del grupo social a que pertenece y de las funciones que cumple en la sociedad; esto, sumado a una eventual pérdida de ingresos, de identidad profesional y de compañeros laborales, y al desajuste entre las fantasías de la jubilación y lo real, puede convertir la jubilación en un proceso muy estresante (Jodar, 1999).

La jubilación es más difícil cuando la persona cree que al salir del trabajo lo ha perdido todo. Esto ocurre principalmente cuando no saben valorar el ocio y lo consideran carente de significado o superfluo. En los casos de las personas que basaban su autoestima y sus sentimientos de capacidad y valía en el trabajo, el retiro les significa alejarse de su principal fuente de apoyo emocional y de identidad.

Para algunos autores, la jubilación implica replantear el concepto de sí mismo, descubrir y desarrollar nuevas facetas ya que las personas jubiladas necesitan verse a sí mismas como seres humanos más que como trabajadores, requieren encontrar otros intereses que den dirección y sentido a la vida, así las personas tendrán mayor probabilidad de permanecer vitales y estar

orgullosos de sus atributos personales más allá del trabajo. Es indudable que la jubilación implica ciertos retos; sin embargo, las mayores dificultades para la adaptación, provienen en gran medida, del concepto erróneo que le da mucho énfasis al aspecto productivo de la vida de las personas (Soley, 2007).

Gran parte de la adaptación al retiro consiste en permitir el desarrollo de nuevos papeles, otorgándoles un nuevo significado e importancia. Después de haber asumido varias funciones laborales, tales como de jefes, colegas, empleados o empleadas, proveedores o proveedoras, para las personas que se retiran del todo, dichas funciones no existirán más, lo cual puede generar sentimientos de pérdida y de desplazamiento.

Sin embargo, si se utiliza el tiempo disponible para desarrollar nuevos intereses y habilidades, las personas retiradas pueden adquirir nuevos papeles, tales como el de voluntario, artista, etc. De ahí que es fundamental fomentar en la persona jubilada la recreación y el uso creativo del tiempo libre.

Los años que vienen después de la jubilación toman desprevenidas a muchas personas, quienes después de pasar mucho tiempo ocupados (as) tienen que enfrentarse a vivir una vida sin mayores compromisos. Las reacciones a estos cambios en las relaciones pueden ser diferentes en cada persona. Algunas pueden disfrutar de la oportunidad de compartir experiencias adicionales con su cónyuge, familia o amigos. Para otras, en cambio, este mayor tiempo juntos puede crear una situación extraña y poco habitual, particularmente, para el caso del cónyuge que ha estado encargado del hogar a tiempo completo y de repente tiene a su cónyuge retirado en casa todos los días. Es toda una ocasión de asumir nuevos papeles en la esfera de sus relaciones sociales. En la medida en que el retiro laboral incluya una pérdida de reconocimiento, una pérdida de relaciones sociales y de posición social se va a crear un sentimiento de pérdida de valor personal, lo que unido a los cambios financieros y a una mayor disposición del tiempo puede desencadenar un estrés emocional y demás secuelas, psicoafectivas.

El compromiso y el apoyo de los compañeros, la familia y los amigos es muy importante en este periodo. Dependiendo del grado de apoyo percibido la construcción de su nueva identidad se realizará con mayor o menor facilidad. También es muy importante el grado de congruencia en las expectativas acerca de la jubilación por parte del jubilado y las personas cercanas, si esta congruencia es positiva el cambio en la identidad por parte del jubilado ocurre de un modo satisfactorio (Madrid García y Garces de los Fayos Ruiz, 2000).

#### 1.4. IMPLICANCIAS DE LA JUBILACION EN LA VEJEZ

Según Rodríguez Feijoo (2007) a través de la jubilación los adultos mayores son retirados del circuito productivo y esto implica un alejamiento de las actividades sociales. Por lo tanto, la jubilación implica la pérdida del rol laboral, la disminución de los ingresos, el cambio de ritmo de vida cotidiana, la reestructuración de los contactos familiares y sociales y la disponibilidad de una gran cantidad de tiempo libre, que si uno no se ha preparado previamente para utilizarlo, de modo que le resulte significativo y agradable, la jubilación puede convertirse en un castigo más que en una liberación.

Los motivos que inducen una actitud desfavorable hacia la jubilación, pueden ser, entre otros, temor a la reducción del ingreso, a la pérdida de valoración familiar y de los contactos sociales informales del ámbito laboral y de prestigio social, a la reestructuración de las relaciones familiares, a la pérdida del sentido más significativo de su vida y de un trabajo atractivo (profesionales con alto nivel intelectual, etc.), a la incapacidad para sustituir los roles perdidos, a la disminución de la autoestima, etc.

La jubilación está considerada generalmente como el ingreso a la etapa de la ancianidad. En una investigación realizada sobre las actitudes hacia la ancianidad, se encontró que más de la mitad de los sujetos encuestados tenían actitudes neutras o desfavorables hacia esa etapa de la vida. (Rodríguez Feijoo, 2007). En resumen, la jubilación implica:

- Pérdida del rol profesional.
- Disminución de los ingresos económicos.
- Pérdida de estatus.
- Pérdida de oportunidades de contacto social derivadas del trabajo (relaciones sociales, contactos interpersonales).
- Pérdida de reconocimiento.
- Estrés emocional.
- Mayor cantidad de tiempo libre.

## **CAPÍTULO II**

### **TRANSICIÓN DEL TRABAJO A LA** **JUBILACIÓN**

## 2.1. CONCEPTO DE JUBILACION

Según Bueno (2006) 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” que están por venir.

También Bueno (2006) nos habla de que la jubilación se puede tomar desde dos sentidos diferentes: uno hace referencia a un proceso de transición, de paso, desde la vida laboral a una vida sin trabajo remunerado; también hablamos de jubilación para referirnos al período de la vida que se extiende desde que se abandona el trabajo pagado hacia adelante. Por lo que la palabra en sí tiene un sentido muy amplio.

## 2.2. LA JUBILACION

La palabra jubilación, al igual que júbilo, proviene del vocablo latino “jubilare” que significa expresarse con alegría. En la mayor parte de los países, la edad de jubilación se sitúa alrededor de los 65 años, en la Argentina la edad para jubilarse las mujeres es a los 60 años, mientras que para los hombres a los 65 años.

jubilación significa el final del ejercicio de una vida profesional, pero no el final de la vida misma, aunque muchas veces la jubilación o retiro de la vida activa implique para la persona una situación de reacomodación en sus costumbres que en ocasiones puede traerle frustración, sobre todo si el trabajo ha sido lo fundamental en su vida.

Una de las últimas conquistas sociales del hombre en referencia al trabajo organizado, en el ámbito universal, es el de la jubilación. Data de fines del siglo XIX, gracias a una iniciativa de Bismarck en Alemania, tuvo por intención ayudar al anciano a resolver los últimos años de su vida.

En realidad se trató de una ley socialista llamada " ley de seguro de vejez e invalidez", que fue aprobada por el Reichstag en el año 1889; primeramente



fue aplicada a los obreros y muchos años después extendió el privilegio al resto de los mayores. Inicialmente fijaba la edad de retiro a los setenta años de edad, disminuyéndose en 1916 a los sesenta y cinco años. Del discurso de Bismarck ante el Reichstag, el día 9 de mayo de 1884 presentado el anteproyecto de esta ley, leemos el siguiente párrafo: *Otorgar al trabajador el derecho al trabajo mientras se encuentre sano y asegurarle la existencia cuando esté enfermo, o los medios de vida cuando es anciano* (Madrid García y Garces de los Fayos Ruiz, 2000).

Bismarck introduce este beneficio jubilatorio a finales del siglo XIX, siendo su intención la de proteger a tantos ancianos que quedaban desprotegidos respecto de la comunidad familiar. Le costó trabajo avanzar sobre el tema, y con el tiempo, el mismo empezó a plantear que la jubilación según él una hija dilecta del principio de justicia social estaba empezando a perder su sentido. Y así continua sucediendo hasta el día de hoy donde va perdiendo el sentido de “jubilo” de beneficio para pasar a ser una carga. Y el hecho de jubilarse es casi vivido como una especie de injusticia social, porque uno es obligado, a partir de esa salida de la cadena de producción, a una vida muy difícil, con muchas carencias, y muchas limitaciones y con muchas restricciones. No solo desde el punto de vista económico, sino desde el punto de vista de la participación social y cultural (Madrid García y Garces de los Fayos Ruiz, 2000).

Fue Levi Strauss quien dijera alguna vez que el memorando de jubilación es “ la partida de defunción social”. El trabajo tiene un valor fundamental en la vida del hombre porque lo califica socialmente. Quedar afuera de la comunidad de trabajo, ya sea por desocupación o jubilación, es una vivencia muy particular, muy nociva para lo que es la identidad y la estima personal.

Tengamos en cuenta que de alguna manera dentro de la cadena de producción en la comunidad, tradicionalmente se habló de productor y del consumidor. Cuando un individuo pasa a ser el consumidor que no produce un mero consumidor, empieza a sufrir todos los efectos de la descalificación social. Este es el caso del jubilado, del discapacitado y del desocupado (o subocupado): son consumidores que no producen, luego son una carga para todo el sistema. Y ese lugar de carga es el lugar “cargoso” para la propia vivencia personal.

La modificación de la estructura de la vida de la persona, a partir de la jubilación es sensible, es importante: genera toda una crisis. Como va a vivirla cada individuo va a depender de muchos factores: uno de ellos es cuál es el

lugar que tuvo el trabajo en mi vida. Mucha gente cuando ha confundido su ser personal con su ser funcional, vive la jubilación como una jubilación de la vida. El retiro laboral vivido como un retiro de la existencia. Aquel que vive la jubilación de la vida, siente que empieza a morir un poco de ahí en adelante (Madrid García y Garces de los Fayos Ruiz, 2000).

Si el trabajo ha sido vivido como dador de identidad como cualquier otro rol, evidentemente la jubilación significara una crisis de identidad. Al ser vivido como organizador externo de la vida, la jubilación será vivenciada como una sensación de desorden, tanto como la organización de mi vida. Si el trabajo fue vivido como un quehacer significativo, como algo que estuvo integrado dentro de un proyecto de vida, el proyecto va a perdurar después de la jubilación, va a salir a buscar algo que remplace lo perdido. Y si el sujeto ve al trabajo como un modo de estar en el mundo, cuando se jubile va a descubrir que sigue estando en el mundo, posiblemente no tenga que pensar en buscar un sustituto y hasta pueda vivir el beneficio de ya no tener que trabajar.

Una vez jubilado se plantean dos parámetros: la actitud sumamente positiva ante la jubilación y la actitud sumamente negativa. Las personas que viven la jubilación como deseo pueden disfrutar haber cerrado el ciclo del trabajo, y muy habitualmente tienen programada, o tienen pensada una continuación de su vida que les resulta realmente significativa. Esta actitud está favorecida por ciertos aspectos como los problemas de salud. Esto, favorece para tener una actitud positiva ante la jubilación. Si poseo una segunda ocupación o una ocupación de sustitución o una ocupación significativa más allá del trabajo, la jubilación se ve favorecida.

Actualmente, se entiende que la solución pasa por una jubilación que sea escalonada, es decir que la persona se vaya jubilando de manera progresiva, no abrupta como la vivimos en nuestro sistema.

La intención fundamental es evitar la vivencia de la jubilación como una etapa de sufrimiento, como un castigo y rescatarla como beneficio. La empresa Bayer en Alemania fue la primera que implemento cursos de preparación para el retiro laboral o cursos publicitarios. Consistían inicialmente en talleres, charlas, encuentros en los cuales se asesoraba al futuro jubilado respecto de cuestiones de trámites previsionales que iba a tener que hacer, asesoramiento financiero respecto del cálculo de cómo le iba a cambiar su panorama financiero después de jubilarse. Asesoramiento respecto de los nuevos beneficios sociales que iba a tener como jubilado. Pronto se dieron cuenta que

no bastaba con eso, que era insuficiente porque de todos modos, la vivencia de la jubilación seguía siendo una situación bastante complicada. Efectivamente se empezó a pensar que había que organizar una actividad que sirviera como preparación para la jubilación contemplando lo pre-jubilatorio, lo peri-jubilatorio y lo pos-jubilatorio. Esto implicaría modificar ciertamente lo que vamos a llamar la sociología empresarial.

Tanto la jubilación como la prejubilación suponen el tránsito de una actividad laboral integrada y activa hacia una situación que, en ocasiones, provoca efectos negativos como deterioro del bienestar psicológico y social, descenso de la autoestima, disminución de las relaciones sociales, etc.

Al respecto, Maslow refiere la necesidad de aceptación social y moral para lograr la autorrealización y, podría pensarse, que el trabajo efectivamente puede convertirse en un espacio de autorrealización, al estar regulado por lineamientos de tipo social, moral, ético y tener exigencias que normalizan la convivencia con otros. De hecho, la sociedad propone metas de logro laboral como un escalón necesario para la felicidad (Maslow, 1976).

Para algunos puede ser una etapa deseada porque pueden tener tiempo para realizar nuevas actividades o para dedicar más tiempo a la familia; para otros puede significar un proceso difícil al significar, un adiós a la actividad que se realizó por muchos años y dejar de ser activos y productivos; incluso, puede llegar a ser el periodo en el que su economía se ve afectada y es necesario el apoyo o dependencia de la familia.

Dado que el trabajo es vital para el hombre, por medio de él desarrolla su personalidad, obtiene los medios necesarios para sacar adelante con dignidad a su familia, presta un servicio a las demás personas y le sirve como vínculo de unión con ellas, contribuye a la riqueza y al bienestar de la sociedad, al desarrollo económico de un país y al progreso de toda la Humanidad. En el trabajo se encuentra una fuente de motivación, de satisfacción personal, sentido de pertenencia, el trabajo es un valor central, no sólo en términos económicos, sino que también psicológicos y simbólicos.

Obtener un empleo es una expectativa social y cultural adquirida desde la infancia. El papel central que ocupa el trabajo en la vida del hombre está determinado por los significados y las funciones que éste desempeña en los diferentes grupos sociales; es así que proporciona una fuente de ingresos o medio para la supervivencia, provee de oportunidades que favorecen la

interacción y contactos sociales y es causa de un mejor vínculo relacional con la familia. El trabajo, también es, fuente de reconocimiento social, autoestima personal, aprendizaje y desarrollo individuales; proporciona al individuo la oportunidad de desarrollar y expresar sus habilidades y destrezas, sus proyectos y realizaciones profesionales, así como sus aspiraciones personales, contribuye a la estructuración de su tiempo proporcionándole una rutina diaria, ocupando su tiempo.

Es por ello que el cese del trabajo trae consigo, no sólo la pérdida de la fuente que provee de recursos económicos, sino también la pérdida de ideales, aspiraciones, proyectos, y en casos extremos la pérdida del sentido de vida. La pérdida del empleo ya sea por despido, fusión de empresas, jubilación o pensión suelen producir reacciones similares a las causadas por el fallecimiento de un ser querido.

El trabajo determina gran parte del pasado de las personas del presente y del futuro y su pérdida o cese por jubilación puede llevar a hacer que tambaleen los cimientos de la identidad y los planes de vida. Uno de los factores incidentes en el inicio del duelo consiste en asociar el cambio de vinculación a la pérdida del sentido de vida, atribución que se traduce en una actitud pasiva frente al manejo del tiempo, de modo que las expectativas generadas por el adulto mayormente a su jubilación, así como la disponibilidad al cambio, influyen en el funcional o disfuncional afrontamiento de la desvinculación.

### 2.3. AFROTAMIENTO DE LA JUBILACION

La jubilación es un acontecimiento importante en la vida de la persona; implica la elección de un estilo de vida que no surge en un momento dado, sino que es un proceso continuo de identificación de deseos, necesidades, desarrollo de planes, lo que constituye la esencia de una correcta planificación de la jubilación.

La pérdida de la capacidad adquisitiva y de las habilidades o capacidades personales, de la red de relaciones y de la propia identidad, son situaciones

estresantes; sin embargo, no todas las personas enfrentan situaciones de crisis al dejar de trabajar y en caso de presentarse difiere en cada caso.

Existen muchos factores que condicionan el afrontamiento de la jubilación, quello que incide en forma más relevante es la actitud con que la persona enfrenta la salida laboral, lo cual predispone a una mejor o peor adaptación a la jubilación.

Aparece el inconformismo, la sensación de incompetencia, choque emocional al verse a sí mismo inactivo y encontrar aspectos de su medio que antes desconocía por “estar metido(a) en su trabajo”. Se experimentan emociones ambiguas (Por un lado el temor a enfrentar la inactividad y por el otro, irritabilidad frente a la posibilidad de prórroga de la edad de jubilación) (Domínguez, 2007).

La rutinización y los cambios muchas veces derivan en pérdida de intereses, así como abandono de metas que provocan sentimientos de desesperanza, frustración, indefensión, apatía y culpabilidad, manifestados también en el debilitamiento de la salud. Situación que lleva a pensar en la cercanía con la muerte iniciando un círculo vicioso de pensamientos, afectos y acciones asociadas a un estado anímico disfuncional.

#### 2.4. PROCESO DE ADAPTACION A LA JUBILACION LABORAL

El cese de la actividad laboral produce diversos efectos. La jubilación implica un proceso personal de adaptación a una nueva situación, donde existen potencialmente efectos positivos y negativos para la persona.

Existen comportamientos que inciden en la adaptación que puede ser la aceptación a la nueva situación, intentar cambiar esa nueva situación, renunciar a sus intereses, aislarse de sus relaciones sociales, etc. Las actitudes negativas influyen sobre la satisfacción general y las actitudes positivas promueven el aprovechamiento de las ventajas de esta nueva etapa libre de obligaciones laborales.

Desde el punto de vista psicológico, Atchley (1975) formuló un interesante modelo explicativo de cómo las personas afrontan el proceso de adaptación a la jubilación, a partir de la identificación de diversas fases:

Según el autor, la primera fase adaptativa, la prejubilación, se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado estando todavía en activo.

La etapa de jubilación se inicia una vez se ha hecho efectivo el retiro y puede experimentarse de tres maneras posibles: como un período de euforia y liberación asociada al abandono de las obligaciones laborales (*luna de miel*), como la simple continuidad con las actividades de ocio previas a las que se les dedica más tiempo o simplemente como un período de relax y descanso asociado al abandono de las obligaciones laborales.

La etapa de desencanto refleja un cierto desengaño, al comprobar que la realidad del día a día como jubilado no se corresponde con las fantasías iniciales.

La fase de reorientación implica asumir y construir una visión más realista de lo que supone la jubilación, abandonando progresivamente tanto las fantasías excesivamente positivas como negativas y desplegando una perspectiva más ajustada a la realidad en cuanto a las posibilidades y limitaciones sociales y económicas que conlleva la jubilación.

Finalmente, la fase de estabilidad se alcanza cuando las personas logran cierta acomodación emocional y ajuste conductual a su rol de jubilado.

Para el presente trabajo, se tomaron en cuenta las aproximaciones epistemológicas del Dr. J.J Montoya (2007) quien conceptualiza el duelo a partir de 5 fases que tienden a presentarse en todos los casos aunque no de forma cronológica. Los ejemplos ajustados al tipo de pérdida laboral corresponden a observaciones que los investigadores realizaron durante su permanencia como psicólogos practicantes en la institución.

**Aflicción aguda:** Su duración aproximada es de tres meses en los cuales la persona experimenta quebrantos de salud y estados emocionales asociados al shock, tales como la evitación de afectos internos, oleadas de angustia aguda caracterizadas por momentos súbitos de alta activación emocional acompañada de llanto, despersonalización y sensación de muerte. A nivel cognitivo los dolientes reportan Incredulidad o negación, confusión y desconcierto además de pensamientos obsesivos.

**Conciencia de pérdida:** Tiempo en el que la red de apoyo tan cercana en la etapa anterior, vuelve al curso normal de su vida, de modo que el doliente

evidencia la soledad que implica estar sin el otro o situación día a día. Se caracteriza por ansiedad de separación, estrés prolongado, evidenciado en preocupación especialmente cuando aún no se tiene un futuro claro y optimista. Esta situación se evidencia en los prejubilados en sus reportes de sensación de insuficiencia frente a su desempeño laboral. Sienten culpa, rabia, irritabilidad, agresividad, ensoñación e intolerancia. Con alguna frecuencia sucede en el prejubilado que, sin razones aparentes, presenta agresiones verbales, baja tolerancia a la frustración y obstinación con sus compañeros(as). Del mismo modo, voluntaria o involuntariamente mantiene una rutina laboral similar a la que tenían antes de iniciar el periodo de prejubilación. Conservación y aislamiento, aquí se presenta un desorden emocional semejante a un cuadro depresivo. Generalmente ocurre luego de un año de la pérdida a manera de aislamiento, repaso obsesivo y desorden emocional. En el prejubilado se evidencia cuando deja de acudir a actividades propias de la institución y evita el contacto con sus compañeros con el fin de soslayar comentarios frente al tema.

**Cicatrización:** Empieza la verdadera superación de la ausencia gracias a la desaparición de la angustia característica de las etapas anteriores. Finalmente se llega a la asimilación de esa dolorosa situación que enluta al doliente. Sus características más sobresalientes son: Reconstruir la forma de ser, retomar el control de la propia vida, búsqueda de un significado, cerrando el círculo perdonando y olvidando.

**Renovación:** como su nombre lo dice, esta fase corresponde al momento en el que nuevas oportunidades aparecen en la vida de la persona, específicamente como sustitutos del objeto/sujeto perdido. Es la etapa de la superación que se vive en tres instancias que son: Realidad, Sentido y Estilo de vida, asumidas a partir de este momento de una manera más positiva. Se divide en tres momentos: Viviendo para sí mismo, aprendiendo a vivir sin y reacciones de aniversario.

En el adulto mayor uno de los factores incidentes en el inicio del duelo consiste en asociar el cambio de vinculación que tenía con el trabajo a la pérdida del sentido de vida, atribución que se traduce en una actitud pasiva frente al manejo del tiempo, de modo que las expectativas generadas frente a su jubilación, así como la disponibilidad al cambio, influyen en el funcional o disfuncional afrontamiento de la desvinculación.

## 2.5. ACTITUD ANTE LA JUBILACION

Diferentes investigaciones han demostrado que los trabajadores esperan con ansia el momento de la jubilación. Ello no implica renunciar a una actividad que ha llenado la existencia de la persona durante toda la vida adulta. Esta transición requiere un proceso de preparación emocional del nuevo rol con suficiente antelación que se denomina: socialización anticipatoria. Para que la jubilación constituya una opción agradable desde el punto de vista psicológico hay que mantenerse activo.

La estructuración del tiempo existente durante la vida laboral debe reformularse en la etapa de la jubilación. Múltiples circunstancias laborales y sociales entre las que se destacan la formación, el nivel educacional, el puesto de trabajo, etc., inciden en que la jubilación constituya un motivo de satisfacción o de contrariedad. En ambos casos inciden una serie de factores de orden material, de salud físico – psíquica, de relaciones sociales que condicionan la adaptación.

Ante el cambio que significa la jubilación, surgen miedos (económico, sentimiento de inutilidad e improductividad, pérdida de vínculos sociales, pérdida de status, falta de ocupación del tiempo libre, retorno al hogar, etc.) que exigen en la persona un proceso de reajuste tanto en lo individual, familiar y social.

Las actitudes son muy variadas. Un estudio realizado por Agulló Tomás (2001) reduce las actitudes a las siguientes: rechazo, aceptación, liberación, oportunidad y ambivalencia.

### Actitudes:

- Rechazo: Implica una negación de la jubilación. Sucede ante situaciones de importante desarrollo o sobrevaloración de la actividad laboral. No hayan sentido a la vida como jubilado dado que afecta el status previo. Existen casos de rechazo en prejubilaciones dado que es un distanciamiento brusco de la carrera laboral; por la pasividad que implica o por su asociación con el envejecimiento. Investigaciones han encontrado que hay mayor rechazo cuanto mayor es el nivel educativo, la vinculación emocional con la actividad laboral y la satisfacción con su desempeño.



- Aceptación: Demuestra conformidad con la etapa a la que deberá enfrentarse y que es inevitable. Esta actitud caracteriza a las personas de status medio y bajo.
- Liberación: La persona lo considera como un premio al trabajo realizado. Existe un riesgo en esta actitud y es la de conducir al aburrimiento y la apatía ya que existen falta de expectativas, de proyectos y actividades para llenar el tiempo que antes ocupaba la actividad laboral.
- Oportunidad: Implica un deseo de la persona por jubilarse ya que existe la posibilidad de emprender proyectos y actividades que hasta el momento por razones laborales, no podían desarrollarse tales como: voluntariado, ocio, relaciones sociales, viajar, nuevos aprendizajes, etc. Es una visión positiva de la jubilación ya que permite iniciar nuevas actividades que pueden ser más enriquecedoras que el trabajo que se realizaba anteriormente.
- Ambivalencia: Pueden aparecer en forma conjunta varias actitudes de las mencionadas anteriormente. Pueden hallarse diferentes discursos en una misma persona en diferentes sentidos ya que ello depende de distintos aspectos.

Existen otros factores psicosociales que también inciden como el *estado de salud* ya que puede adelantar o retrasar el retiro laboral o favorecer o limitar la realización de actividades y contactos sociales (Iglesias, 2001).

#### 2.5.1 CONSECUENCIAS POSITIVAS QUE PUEDEN DERIVARSE DE LA JUBILACIÓN:

- Realización de actividades recreativas, culturales y de ocio.
- Más libertad.
- Más tiempo.
- Oportunidad de relación más frecuente con la pareja.
- Tranquilidad y descanso.

### 2.5.2. CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE PUEDEN DERIVARSE DE LA JUBILACIÓN:

- Estrés.
- Depresión.
- Sentimiento de pérdida de valor personal.
- Problemas económicos.
- Disminución de las relaciones sociales.
- Aburrimiento.
- Disminución de la autonomía.
- Disminución del control sobre uno mismo y sobre el ambiente.
- Soledad.
- Aislamiento.
- Baja autoestima.
- Problemas de salud.
- Dificultad para encontrar actividades, fuera del trabajo, que sea gratificantes.

### 2.5.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADAPTACIÓN A LA JUBILACIÓN:

Género: las mujeres parecen estar menos satisfechas con la jubilación pudiendo ser debido a la relación entre el menor nivel de ingresos económicos percibido durante la jubilación y su mayor esperanza de vida.

Estado civil: los casados se adaptan mejor al periodo anterior y posterior a la jubilación.

Categoría laboral: parece que las personas con ocupaciones más altas expresaban más razones positivas ante la jubilación.

Factores laborales: toma de decisiones, estresores, etc.

Apoyo social (percepción de las relaciones sociales, red social, actividades realizadas con la red social). A mayor apoyo social y/o red social sólida mejor adaptación y jubilación satisfactoria.

Ingresos económicos: si los ingresos económicos son percibidos como apropiados por la persona, la jubilación se percibe satisfactoriamente.

Salud: la salud de una persona jubilada está directamente relacionada con la salud anterior a la jubilación. Una buena salud puede influir en una mejor adaptación a la jubilación.

Planificación de la jubilación y de las actividades a realizar durante este periodo: Si la planificación existe, la adaptación es positiva.

Nivel educativo: a mayor nivel educativo mejor adaptación.

Variables de personalidad (extraversión, etc.).

Forma en la que tiene lugar la jubilación: si se produce de forma inesperada o como consecuencia de la ocurrencia de algún suceso negativo (por ejemplo, la enfermedad de un cónyuge, tener personas dependientes a su cargo) la adaptación a la situación será negativa.

Importancia de los procesos cognitivos, emocionales, relacionales tanto en la preparación para la jubilación como para el afrontamiento de la misma, para conseguir una adaptación satisfactoria.

Locus de control: si la persona presenta un locus de control interno tendrán mejores expectativas y una mejor adaptación a la jubilación.

## 2.6. ESTRATEGIAS PARA OBTENER UN AJUSTE POSITIVO A LA JUBILACIÓN

Al hablar y reflexionar sobre la etapa del envejecimiento se nos plantea un problema social, las personas mayores como grupo diferente e importante en el ámbito demográfico, con rasgos culturales específicos, intereses propios, están exigiendo a la sociedad que se garantice el incremento de su bienestar, en el que puedan desempeñar roles que den sentido a sus vidas, desarrollar actitudes distintas a las actuales con las que se dé fin a la falta de integración social, a la inseguridad, a la baja calidad de vida y a todos los prejuicios, mitos y estereotipos que envuelven al proceso de jubilación y el envejecimiento (Torres Ruiz Huerta, 2005).

Es importante que en esta etapa, cada adulto reflexione acerca de lo que el proceso de envejecimiento significa para sí mismo. Para poder reflexionar debe conocer qué se entiende por envejecimiento y cuáles son los cambios esperables y normales a los que se deberá enfrentar. Sólo conociendo podrá prepararse y educarse para afrontar dicho proceso, de manera adaptativa y sana.

Torres Ruiz Huerta (2005) afirma que, el desarrollo evolutivo, el paso del tiempo, se ve más claramente en los demás que en nosotros mismos, por eso generalmente se inicia de forma más clara cuando empieza a aparecer la evidencia del fin de la actividad laboral, esta etapa va a identificarse como el cambio que nos hace tomar conciencia del paso inexorable del tiempo y que se identifica como pérdida e inicio de la vejez. La persona en definitiva empieza a cuestionarse más acerca de su identidad y no encuentra una respuesta satisfactoria que disminuya la angustia que a veces produce el ideario compartido sobre el fin de la etapa profesional y el proceso de envejecimiento. Todo esto puede producir que las personas sientan una pérdida de roles y actividades que pueda llegar a dañar su autoestima, llegando a vivir estados de desmotivación e incluso depresión.

Cuando la persona se jubila debe enfrentarse más con quién es, con el tiempo y con las relaciones. Pudiendo ser bien un momento de desequilibrio, o bien una oportunidad. Según la autora (Torres Ruiz Huerta, 2005), cada uno será en su proceso de jubilación y en proceso de envejecimiento, un poco como ha vivido y aprendido. El grado de conflicto que representa para cada uno terminar la etapa de desempeño profesional y las conductas que se

adopten estarán determinados por la historia personal, las experiencias que condicionan habitualmente las ideas, las emociones y la conducta.

## 2.6. DUELO Y CESE DE ACTIVIDAD LABORAL

Cuando hablamos de duelo, lo primero que probablemente nos viene a la cabeza es la sensación de dolor que siente alguien por la pérdida de un ser querido. Esta idea de no deja de ser cierta, pero como pérdida, no se contempla únicamente la de un ser querido, sino que también hablaremos de duelo cuando esta sensación o reacción principalmente emocional y comportamental se deba a cualquier tipo de pérdida, ya sea la pérdida de un ser querido, de un empleo, de una relación, etc. Además, tenemos que tener claro que el duelo no es simplemente un proceso psicológico, sino que junto a los componentes emocionales también existen otros fisiológicos y sociales (Montoya, 2007).

El duelo es un proceso de adaptación emocional que sigue a la pérdida de cualquiera de las situaciones mencionadas anteriormente. Así pues, estos factores estresantes pueden precipitar manifestaciones de índole depresiva y emocional como rabia, tristeza, impotencia, llanto, desesperanza o culpa. En cualquier caso, puede ser distinto para cada persona.

La primera fase de un duelo suele ser la de *shock*, que suele surgir después del acontecimiento estresante. Esta fase puede caracterizarse por negación, perplejidad, sentido de irrealidad, etc. Más tarde, la persona pasara por una segunda fase donde los sentimientos más comunes pueden ser la rabia, la tristeza, el insomnio, los pensamientos recurrentes sobre el suceso, etc. Y finalmente, la tercera fase será la de aceptación.

La persona que ha perdido un trabajo puede entrar en un período de apatía que debe evitarse. Su situación vital ha cambiado y la rutina que mantenía ha dejado de tener sentido con lo cual es importante adaptarse a la nueva. Seguir manteniendo unos hábitos es sumamente importante. También es importante planificarse los días de modo que la persona sepa qué quiere hacer cada día y así evitar entrar en un círculo de no actividad a medida que pasen los días. Del mismo modo, debido a la posible aparición del

sedentarismo, dentro de la pauta de actividades diarias, no está de más añadir el ejercicio, así como las convenciones sociales con familiares y amigos.

El cese de la actividad laboral supone un golpe para la persona acostumbrada a trabajar, pero también puede verse como una oportunidad de cambio. Quizás dentro de esta situación es el momento idóneo para formarse, para emprender o para pensar hacia donde queremos encaminar nuestra vida y fijarnos metas, de modo que no siempre tiene por qué verse esta pérdida como algo negativo. De ésta manera también se podrá evitar el sumirse en pensamientos negativos que lo único que harán será agravar el sufrimiento psicológico asociado a la pérdida. Es muy importante que vea este momento de su vida como un periodo de transición y no como una etapa de finalización.

## 2.7. ESTRATEGIA DE PROTECCION SOCIAL

La preparación para la jubilación constituye una estrategia de protección social. Dicho concepto va más allá de la prestación económica que reciba la persona luego de la jubilación. Proteger significa cuidar, con el propósito de evitar o prevenir la aparición de situaciones que puedan resultar desagradables o poner en peligro el bienestar de la persona. Muchos expertos la consideran sinónimo de preservar, amparar y defender, escudar, resguardar y salvaguardar; también se refieren a apoyar, favorecer y patrocinar. Está vinculado con la imagen o representación social que prevalece con relación a la vejez en el medio (Rodríguez, M., 2006).

La protección comprende una serie de acciones de diversa índole encaminadas a preservar y optimizar la calidad de vida de las personas. Incluye en las acciones aquellas dirigidas a prevenir situaciones que afecten la salud, la vida, la independencia o derechos; evitar aparición de discapacidades o retrasarlas y minimizarlas; estimular la creatividad que contribuya a dar sentido a la vida; rescatar las capacidades funcionales que aún tengan posibilidades de desarrollo; promover la conservación de la autoestima y facilitar su integración social y productividad personal; preservar la participación e interacción de las personas con su entorno familiar y social; promover una representación más positiva de la vejez como un ciclo con posibilidades y con

experiencias y riquezas que pueden ser puestas a disposición de la sociedad y que es de inestimable valor.

El colectivo de adultos mayores constituye un grupo en acelerado aumento, con tiempo disponible, con 10 o 15 años de media de vida útil y productiva que socialmente se encuentran marginados y desplazados (Cruz y Pérez, 2006).

Dicho proceso puede revertirse a través de acciones promocionales que contribuyan a la integración y participación en la vida social y entre ellas se destaca las actividades de voluntariado, a través de las cuales las personas mayores pueden continuar sintiéndose útiles, activas y productivas constituyendo un estilo de vida saludable que favorece la autonomía y contribuye al aumento de la autoestima.

La persona próxima a jubilarse ha empezado de manera simultánea su proceso de envejecimiento, que según la Organización mundial de la salud (OMS) inicia a los 60 años, edad en la que se percibe un deterioro en las habilidades y destrezas que a lo largo de la vida ha aprendido a desempeñar con éxito. Esta situación debilita el auto concepto del adulto mayor debido a las sensaciones de inutilidad, baja determinación y derrota.(Rodríguez, A., 1999)

## **CAPÍTULO III**

### **FUNDAMENTOS EXISTENCIALES**



### 3.1. LOGOTERAPIA.

La Logoterapia es un método psicoterapéutico centrado en la búsqueda de sentido. El mismo fue creado por Víktor Frankl (1905-1997), quien elaboró una perspectiva terapéutica que se constituye en la tercera escuela de psicoterapia de Viena, después de la escuela Freudiana y Adleriana.

Es concebida específicamente como análisis de la existencia, que se esfuerza especialmente, por hacer que el hombre cobre conciencia de su responsabilidad en el desarrollo de su vida, viendo en ella el fundamento esencial de la existencia humana.

Es decir que la Logoterapia se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre, es una psicoterapia basada en ayudar a las personas a encontrar el sentido de sus vidas. "Cuando uno tiene un sentido porqué vivir, encuentra un cómo".

Es el método de tratamiento psicoterapéutico que parte del espíritu y está centrado en la búsqueda de sentido. A diferencia de la psicoterapia que parte de la dimensión psicológica, la logoterapia parte desde la dimensión espiritual. Su objetivo es conducir a la persona a la autodeterminación, sobre la base de la propia responsabilidad y solidificar el sentido individual que lo lleve a causas a las que servir o personas a quienes amar. Para la Logoterapia, la búsqueda de sentido es más que un derecho inalienable del hombre, es la esencia misma de su humanidad.

*... "La logoterapia considera que en su cometido ayuda al paciente a encontrar el sentido de su vida"... (Frankl, 1993, 103)*

### 3.2. VÍKTOR FRANKL, PADRE DE LA LOGOTERAPIA.

Víktor Emil Frankl nació en Viena, Austria el 26 de marzo de 1905. Fue un niño inquieto, ávido de aprender. "La infancia y adolescencia de Frankl se desarrollaron en un ambiente familiar rico en calor humano" (Pareja, 1987, 20). En 1930, logró su doctorado en medicina. De 1942 a 1945 estuvo en

cuatro campos de concentración, incluyendo Auschwitz, conocido como el campo de exterminio. Logra sobrevivir; no así su mujer, sus padres, hermano, cuñada, muchos colegas y amigos. Sus 39 libros sobre análisis existencial y logoterapia han sido traducidos a 45 idiomas. Obtuvo 29 Doctorados Honoris Causa en distintas universidades del mundo. Frankl dio clases en la Universidad de Viena hasta los 85 años de edad de forma regular. Muere por un fallo cardíaco en su ciudad natal el 2 de septiembre de 1997.

En su libro *El Hombre en Busca de Sentido*, explica por qué emplea el término *logoterapia* para designar su teoría. “*Logos* es una palabra griega que equivale a sentido, significado o propósito. Logoterapia o, como la han denominado algunos estudiosos, la Tercer escuela Vienesa de Psicoterapia, se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre” (Frankl, 2004, 121). De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida.

El autor sostuvo que, “la función del logoterapeuta consiste en ampliar y ensanchar el campo visual del paciente hasta que visualice responsablemente el amplio espectro de valor y de sentido contenido en su horizonte existencial” (Frankl, 2004, 132).

Desde la logoterapia, este autor entiende al ser humano como una totalidad en unidad, siendo la dimensión espiritual o noética lo que caracteriza al ser humano, lo específicamente humano. Es una dimensión que se manifiesta en la libertad y la responsabilidad, conceptos desarrollados más adelante.

### 3.4. ALFRED LÄNGLE.

Alfried Längle nació en 1951 en Götzis (Austria), es Doctor en Medicina y en Filosofía y Letras, Médico, Psicólogo Clínico y Psicoterapeuta con consulta propia en Viena. Actualmente desempeña el cargo de Presidente de la Sociedad Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial con sede en Viena. También es profesor en las Universidades de Viena, Innsbruck y Graz, y ha publicado gran cantidad de libros. Continúa teniendo su propio consultorio psicoterapéutico en Viena.

Fue discípulo de Víktor Frankl y mantuvo una colaboración muy cercana con él durante los años 1983-1991. Asistió a las clases universitarias

de Frankl durante varios años y trabajaron juntos en diversos campos relevantes de la Logoterapia. Längle, comparte la visión de hombre propuesta por Frankl y realiza además inmensos aportes a la Logoterapia. Con el correr de los años, las propuestas de Längle llegaron a constituir una escuela de psicología separada de su origen logoterapéutico, con un método psicoterapéutico y técnicas propias. Es una línea de psicoterapia analítica existencial, constituido por la Teoría de las Motivaciones Fundamentales de la Existencia y por el Análisis Existencial Personal (AEP). Son considerados pasos para el descubrimiento del sentido y el trabajo en la clínica. Se trata de acercarse a la situación fenomenológicamente. Tener una **actitud fenomenológica** es: entrar en contacto, descubrir lo bueno de cada situación. Esto quiere decir que “uno está caminando hacia el sentido del todo” (Längle, 2000, 3). Esta actitud significa estar abierto a la vida, a la realidad, en la medida que me abro aparece el sentido, el sentido depende del sentido de mí; y depende de la percepción que yo tengo del momento, cómo lo siento, cómo lo vivencio, lo toco.

Se apunta a que la persona pueda construir una **vida plena**. Es decir: que la persona pueda vivir aprobando su vida. Esta aprobación incluye cuatro aspectos o pasos: Vivir aprobando al ser, a la vida, al mí mismo como persona y al sentido (“Motivaciones fundamentales de la existencia”). Para esto, el punto de partida es **movilizar la capacidad del hombre para decidir**. Capacita a la persona para realizar tomas de posiciones auténticas (Längle, 2000).

### 3.5. ANÁLISIS EXISTENCIAL.

El Análisis Existencial Personal, es un método creado por Alfred Längle, y tiene como punto de partida movilizar la capacidad del hombre para decidirse. Para Langlè el Análisis Existencial (AE, en adelante) se puede definir como un “método psicoterapéutico, cuyo fin es capacitar al ser humano para que viva su propio obrar y existir con aprobación y consentimiento interno” (1997, 120). Es decir, ayudar a que la persona pueda entregarse a lo que hace, y logre de ese modo una vida plena. Esa entrega debe ser una decisión concebida en libertad, y que lo lleve a dar un Sí a lo que tiene frente a sí: a su Mundo concreto; a un Sí a la Vida, con sus alegrías y tristezas; un Sí a ser su

Persona, así como es, auténticamente; y un sí al sentido expresado en el obrar con responsabilidad.

El objetivo del trabajo analítico-existencial consiste en ayudar a las personas a poder conducirse y vivir con una coherencia interna; en ese consentimiento interno se expresa la autenticidad, la legitimidad personal. En ello está la realización de la libertad de la persona, a la que acompaña emocionalmente un constante “sí” interior a su propia conducta (Längle, 2009, 9).

Desde el análisis existencial se puede afirmar que el comienzo de la vida en general no necesariamente es el comienzo de una vida plena. Ya que una vida plena se inicia cuando hay una aprobación de mi parte, cuando vivo aprobando mi vida. No importa tanto qué haga sino que, todo en aquello que haga salga mi sí interior. Un sí que sea pleno, no sólo mental sino –y sobre todo- un sí sentido en el plano de los afectos, de las emociones (Längle, 2002). Se trata de enfrentar las experiencias de la vida, tomando decisiones auténticas y responsables.

Para Längle el AE es el análisis para una vida digna de ser vivida. En la conversación analítica existencial, se examinan las circunstancias concretas de la vida, buscando su posible contenido de sentido y el consentimiento al propio actuar. Sentido es una especie de compromiso, de “estar metido en la cosa”. Es decir, vivir con pleno sentido significa que: *“el ser humano con sus disposiciones y capacidades, con su sentir y querer, se involucre en lo que le ofrece el presente, se confronta con ello creativamente, tanto recibiendo como dando en un diálogo permanente”* (2008, 36 y 37).

### 3.5.1. VOLUNTAD DE SENTIDO.

La voluntad de sentido expresa algo inherente al ser humano que no es otra cosa que la búsqueda de la felicidad. Esta búsqueda de la felicidad está presente en todo el proceso de crecimiento de la humanidad. El estar-en-el-mundo implica la búsqueda de un sentido, y quien descubre un sentido que le da una razón para vivir está en el camino de la felicidad (Pareja, 1987).

Víktor Frankl expone que “la búsqueda por parte del hombre del sentido de su vida constituye una fuerza primaria y no una *racionalización secundaria* de sus impulsos instintivos” (1999). Este sentido es único y específico, en cuanto es uno mismo y uno sólo quien ha de encontrarlo; únicamente así el hombre alcanza un fin que satisfaga su propia voluntad de sentido.

Esta voluntad de sentido se caracteriza por lo siguiente:

- La existencia de una voluntad en busca de sentido es la motivación básica del ser humano.
- La voluntad de sentido demuestra que la felicidad no puede ser deseada, ni buscada, ni menos aún alcanzada por sí misma. La felicidad es siempre la consecuencia de nuestra búsqueda, de nuestros actos intencionales.
- La búsqueda de un sentido de la vida, necesariamente ha de contar con un mínimo de tensión. Esta tensión vitaliza la búsqueda y hace que todo nuestro ser se ponga en marcha cuando descubrimos en el horizonte de nuestra existencia algo que hacer, algo que crear o transformar y alguien con quien compartir la vida en el trabajo, en la comunidad humana, en la lucha por la justicia o en el encuentro amoroso.

En el libro *Comunicación y Resistencia*, Pareja (1987) nos habla de la experiencia de Frankl y da como conclusión que la existencia humana, en su dimensión noética, no puede ser pensada sin: la espiritualidad, la libertad, y la responsabilidad de la libertad.

La espiritualidad puede estar condicionada no está causada ni determinada. La *libertad* se ejerce ante las pulsiones, los datos herenciales y medioambientales. La *responsabilidad* es la habilidad para responder ante sí mismo y de sí mismo, a los demás, al grupo social y a Dios a través de la propia conciencia.

### 3.5.2. EL SENTIDO DE LA VIDA

Para Víktor Frankl (1994) el sentido de la vida es la fuerza primaria que mueve al hombre en la vida y que le da sentido a la misma.

La logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable, intenta hacer al paciente plenamente

consciente de sus propias responsabilidades; razón por la cual ha de dejarle la opción de decidir por qué, ante qué o ante quién se considera responsable.

El verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia *psique*, como si se tratara de un sistema cerrado. La verdadera meta de la existencia humana no puede hallarse en lo que se denomina autorrealización. Esta no puede ser en sí misma una meta, ya que cuanto más se esfuerce el hombre por conseguirla más se le escapa, solo en la medida en que el hombre se compromete al cumplimiento del sentido de su vida, en esa misma medida se autorrealiza. Es decir que la autorrealización no puede alcanzarse cuando se considera 'un fin en sí misma, sino cuando se la toma como efecto secundario de la propia trascendencia.

### 3.5.3. EL CONTACTO CON EL VALOR

Längle (2000) afirma que desde la Logoterapia y el Análisis Existencial, toda configuración de la vida plena de Sentido, depende del descubrimiento y la puesta en obra de valores y considera, de acuerdo con Frankl, la capacidad de percibir valores y como una capacidad sin discusión e innata en el hombre.

Längle aplica el concepto de valor a “toda cualidad de bueno, de algo experimentado de un modo inmediato y personal por el sujeto. ‘Percepción del valor’ equivale aquí a ‘vivencia de valor’, ‘sentimiento de valor’ o ‘contacto con el valor’” (Längle, citado en Apuntes de Cátedra, 2007).

El autor define como valor personal “aquello que conmueve, que toca a la persona, aquello que puede ser sentido y despierta una emoción” (Längle, citado en Apuntes de Cátedra, 2007).

Los valores son contenidos espirituales que mueven al hombre afectivamente y suscitan emociones. A cada valor percibido corresponde un sentimiento. Cada sentimiento es el correlato subjetivo de un valor percibido. “Los valores son el alimento espiritual de la persona, lo movilizante en la vida, lo que calienta el corazón; al igual que el alimento corporal, se incorporan a la realidad vital del hombre y se hacen parte de su personalidad, constituyendo su historicidad. Sin la vivencia de valor no hay experiencia de tiempo y sin

experiencia de tiempo, no hay biografía” (Längle, citado en Apuntes de Cátedra, 2007).

Los valores no son generados por el sujeto, remiten a objetos exteriores que tienen correspondencia interior. La posibilidad de vivenciar valores supone como prerequisites: la capacidad de vivenciar sana, apertura espiritual, cercanía o parentesco con el objeto y la relación con él.

Es decir para poder vivenciar algo como valor se debe establecer una relación con ese ‘algo’.

La posibilidad de vivenciar algo como valor o disvalor depende del poder del objeto de provocar en el sujeto un cambio, una transformación interior, pero a la vez es necesario descubrir “sobre qué matriz presiona aquello que lo impresiona”. Sólo cuando hayamos aclarado este punto podremos entender cuando una impresión es vivida como positiva y cuando como negativa. Esta matriz interna se la puede comparar con una cerradura que determinará qué llave la puede abrir y qué otras le serán completamente ajenas.

Desde una perspectiva analítico-existencial un valor es bueno no solamente cuando lo vivenciado provoca un sentimiento agradable, o porque es alimento o porque produce un alivio psíquico o porque representa un contenido importante, sino que hay algo más: “Toda vivencia de valor arranca de la relación con el propio ser. La vivencia de valor está conectada, en el fondo, a la actitud que la persona mantiene con su propia vida”.

“La percepción de valor no puede desligarse de la vida del hombre, porque el hombre no puede ser eximido de la relación con su propio ser”. La base para experimentar los valores está en poder experimentar el valor de la propia vida. “la sensación del valor del propio ser, el acuerdo afirmante de la vida consigo mismo, se muestra en nuestra experiencia como el fundamento de toda ulterior vivencia de valor”.

La respuesta fundamental a la vida reza: “Existo y es bueno en el fondo que yo exista”. Esta es la vivencia fundamental del valor. Este ‘Si’ a la existencia es el fundamento y el origen de toda vivencia axiológica.

A través del valor fundamental = la vida, se da la entrada al contacto con el ser.

“Es bueno que tu existas y es bueno que yo exista, en ese Sí a la vida es donde se acopla el valor”. Aquí es donde se une el valor fundamental de la propia vida y a partir de allí, se construyen los demás valores.

La fuente más importante para la constitución del valor fundamental está en la experiencia de cada hombre de haber sido querido por otros. Sin la actitud positiva de acompañamiento de los demás, en el propio camino de la vida, es extremadamente difícil, si no imposible, desarrollar un valor fundamental. Sin embargo, no es suficiente.

Si el hombre sólo se quedara con esa actitud de aceptación y acompañamiento de los demás, sin decir él mismo su “Sí a la vida”, permanecería en relaciones de dependencia y vivencias de valor deficitarias. ¿Hay para ti un espacio donde poder “anidar”? (1MF) ¿Te gusta vivir? (2 MF) ¿Te es permitido ser tú mismo? (3MF) ¿Es bueno para ti ‘ser aquí’? ¿Para qué es bueno que existas? (4 MF)”.

Como decíamos, la vivencia de valor está conectada, en el fondo, a la actitud que la persona mantiene con su propia vida. Por eso una actitud de rechazo de la propia vida conduce a una vivencia de valor invertida. En el caso de una persona que rechaza su vida porque la considera insoportable, percibe como valor todo aquello que la puede liberar de su sufrimiento y en el caso del potencial suicida, encuentra en la muerte la salvación de sus pesares, comienza por distanciarse de cualquier valor que le dé calor a su vida, nada es bueno, nada puede alcanzar, el único bien es la muerte.

La experiencia y la vivencia de un valor no se pueden transferir ni comunicar a otras personas, porque el sentimiento de valor acontece en la intimidad de la persona. Sólo se pueden denominar o comunicar sus efectos, los sentimientos que provoca y las circunstancias que acompañan a ese objeto vivenciado como valioso.

El valor fundamental sólo puede encontrarse en ‘contacto con el ser’ y para eso es necesario la quietud y el silencio del estar consigo mismo (Längle, 2007).



### 3.5.4. LA DINÁMICA PSÍQUICA.

Para Längle (1998, 1) la Psicodinámica Analítico-Existencial, “es el nombre del juego de fuerzas de la dimensión psíquica y de la función de lo psíquico en el contexto de la existencia personal”.

Es la dinámica de lo espiritual que no se basa en los instintos sino en la tendencia al valor, donde está presente y actuante la libertad humana. En otras palabras, por mi ser-libre puedo decir sí o no a las exigencias del sentido que me atrae, pero no me determina a elegirlo, ni me impulsa a realizarlo.

Existen diversas funciones de las cuales la psique está encargada:

- Representar vivencialmente los supuestos vitales de la existencia.
- Constituye el eslabón de enlace entre lo espiritual y lo corporal.
- Está comprometida en el cuidado del bienestar del hombre y la conservación de la base vital. En los vivientes superiores, que disponen de un sistema nervioso, se representa esta **intencionalidad vital** en forma de sentimientos que **promueven, desarrollan** la vida (instinto de conservación y sexual) o sentimientos de **protección** de la vida.
- Cuando la base vital corre peligro la psicodinamia genera “Reacciones de Coping” que son reacciones de resguardo y protección (se desarrollarán en el siguiente capítulo).
- La psique almacena las vivencias típicas del ser en el mundo, estas impresiones o acuñamientos acompañan los actos de la persona inhibiéndolos o promoviéndolos. Längle (1998, 6) explica que estas experiencias que han sido traumáticas, pueden trazar importantes surcos mnémicos o “pattern vivenciales” (patrones vivenciales), que son “modos de vivenciar habituales que se repiten, modulando el ser en el mundo”.

Como se expresó anteriormente, la visión analítico-existencial considera que el ser humano no es sólo un ser por naturaleza impulsado, sino que también se autodetermina, que se configura a sí mismo y, por las actitudes existenciales que asume, puede producir, una modulación de su estado vital.

Längle (1998) describe a las Motivaciones Fundamentales de la Existencia como las cuatro las actitudes existenciales básicas más importantes

en la configuración de nuestra vida, constituyen una gran potencia motivacional y tienen que ver con:

- Actitud a favor del propio existir o aceptación del Dasein que nos ha sido dado;
- Actitud a favor de la vida, de la que la vida es un valor, que es bueno que yo exista;
- Actitud frente a sí mismo, de valoración de sí mismo y
- Actitud frente al sentido, apertura al mundo, al futuro. (Längle, 1998, 9)

Estas actitudes básicas sólo son posibles en virtud de experiencias básicas, como confianza, gusto de vivir, aprecio de sí mismo y entrega a un sentido. Las Motivaciones nos llegan desde el afuera, son una llamado a la persona, quien lo asume en su sí mismo. “Esto consiste en la **toma de posición** que ocurre en todas las motivaciones y es lo que *decide* cada historia de vida” (Längle, 2002, 2).

Las cuatro motivaciones existenciales configuran “un modelo estructural de la existencia y describen la manera de lograr la realización de la vida. Estas motivaciones son fundamentales para la existencia humana y cada uno de nosotros está motivado hacia su cumplimiento” (Längle, 2010, 2).

Para Längle (1998, 10) cuando la psicodinamia no está integrada personalmente lleva a un “déficit en la existencialidad”. Dejando la conducta cada vez más determinada por reacciones psíquicas y reflejos somáticos que reemplazan al obrar libre y responsable de la persona.

Para tener acceso a la psicodinámica el Dr. Längle propone, desde el ámbito terapéutico, el Análisis Existencial Personal y el trabajo con las Motivaciones Fundamentales de la Existencia, con la intención de movilizar la capacidad del hombre para decidirse.

Detrás de las decisiones de la vida cotidiana se encuentra la dinámica básica que habla de la forma de cómo el individuo ha sido capaz de responder a las Motivaciones Fundamentales. De esta manera, forman una matriz para la comprensión psicopatológica de desórdenes psicológicos y proveen un trasfondo para las intervenciones clínicas. Ellas representan el modelo estructural (o el contenido básico) de la moderna Psicoterapia Analítico-Existencial. En resumen, “cada motivación responde a una pregunta existencial, con sus correspondientes reacciones psicodinámicas y

posibilidades de llevarlas al plano del trascender". (Guberman y Pérez Soto, 2005, 85)

### 3.5.5. LA SIGNIFICACIÓN EXISTENCIAL DE LA PSICODINAMIA

A la psiquis le corresponde, junto a la función de traducir, mediante sentimientos y pulsiones, la situación vital y almacenar afectivamente las informaciones de la experiencia, ser curadora y guardiana de la vitalidad y defender la supervivencia.

Esta tarea la lleva a cabo mediante dos mecanismos: en los que influye y está en juego la atención:

- Dando el alerta al espíritu (apercepciones temáticas)
- Formando reacciones de protección (Coping) autónomas. "La psiquis es así "corrector" (quizás también "co-rector") de lo espiritual, que lo protege frente a exigencias desmedidas tanto de él mismo, como de los demás. La psiquis desarrolla, en el plan de cuidar al ser humano, reacciones de angustia o distimias depresivas. La psiquis puede corregir una decisión cognitiva, en cuanto a su factibilidad, por causa de que al sujeto se le exige demasiado, mediante el sentimiento: "no puedo, no soy capaz". La corrección puede tener el sentido de una ampliación, enlentecimiento, aceleración o bloqueo de la acción demandada.

La psique puede 'echarle en cara' no sólo a la libertad, sino también a la responsabilidad y a la conciencia moral que, por la actitud asumida, la vida parece amenazada o se encoge la alegría de vivir".

Längle afirma que lo que la psique aporta a la realidad humana es un bien, parcial, pero legítimo, porque lo que aquí está en juego, es la esfera vital, corporal y el sentimiento básico de vivir. Aun cuando la psique puede pasar a la posición de contrincante del espíritu, vista desde esta otra perspectiva, "aparece como provocadora y co-jugadora junto con los noético en el juego de la vida".

Para tener acceso a la psicodinámica el Dr. Längle propone, desde el ámbito terapéutico, el Análisis Existencial Personal y el trabajo con las Motivaciones Fundamentales de la Existencia, con la intención de movilizar la capacidad del hombre para decidirse.

## **CAPÍTULO: IV**

### Motivaciones Fundamentales de la Existencia

#### 4.1. MOTIVACION

La Motivación “es fuerza de movimiento + dirección de movimiento hacia una meta definida, que implica decisión por parte de la persona y significa llevar a alguien a un consentimiento”.

Desde el paradigma existencial, ***motivación significa involucramiento de la persona***. Siendo el diálogo la provocación para el punto inicial de cualquier motivación, ya que se considera al hombre como un ser esencialmente dialogal, que se dirige hacia el intercambio con otros.

Las Motivaciones Existenciales ejercen sobre la persona una fuerza de atracción, actúan como un imán valorativo, la tocan a nivel axiológico, hacen que se sienta atraída y al mismo tiempo invitan a responder.

Las cuatro condiciones básicas de la existencia personal mencionadas, además de despertar la dinámica de la psique, influyen en la modulación de la misma, o sea, en cuanto a su polarización y dirección.

#### 4.2. LAS MOTIVACIONES FUNDAMNTALES DE LA EXISTENCIA

Las Motivaciones Fundamentales, son condiciones para la realización de la existencia, son “solicitaciones básicas del existir en las que, de lo que se trata, es de “poder ser” en el mundo” (Längle, 1998).

También llamadas experiencias existenciales básicas: poder ser, valor de vivir, valor de sí mismo y sentido en el mundo. Es de suma importancia, que cada hombre tome posición con respecto a estos motivos que afectan radicalmente su existencia.

El comienzo de la vida para el Análisis Existencial en general no necesariamente es el comienzo de una vida plena y realizada. “Una vida plena

comienza cuando hay una aprobación de mi parte, cuando vivo aprobando mi vida. Esto implica que no importa tanto qué hago sino que, en lo que hago, salga mi 'sí' interior" (Längle, 2002).

Es decir un sí que sea pleno, no sólo mental sino y sobre todo, un sí sentido (en el plano de los afectos, de las emociones). Cuando yo puedo decirme a mí mismo: sí estoy aquí, es en ésta aprobación, es en este reconocimiento cuando empieza la vida plenamente vivida. Sería decir "sí" y tomar eso como algo que tiene valor, esta sería la definición de vida plena para el Análisis Existencial. "La Logoterapia y el análisis de la existencia parten de la tesis de que toda configuración de la vida plena de sentido depende, incondicionalmente, del descubrimiento y la puesta en obras de valores. Nosotros cumplimos el sentido de nuestro ser – plenificamos nuestro ser con sentido – toda vez que realizamos valores".

La Logoterapia posee como lema "a pesar de todo... decir sí a la vida". Victor Frankl manifestaba que a pesar de todo hay que seguir adelante, porque es el espíritu quien es capaz de superar cualquier inconveniente, por lo tanto, para él, hay que ayudar al hombre-paciente que sufre a que encuentre un puente, un camino hacia el sentido de la vida.

Alfried Längle propone movilizar la capacidad del hombre de tomar decisiones. Con lo cual surge la pregunta "¿Cómo se puede hacer para descubrir un sentido donde no se ve ninguno?".

Algunas personas pueden llegar a descubrir un sentido, entonces para aquellas que se les hace más dificultoso se utiliza como método de trabajo el Análisis Existencial Personal.

Método que parte con la definición de una vida plenamente vivida, es decir, vivir aprobando, diciendo sí:

Al Ser  
"SI" Al Vivir  
A mí mismo como persona  
Al sentido, a llegar a ser.

Längle para explicar las Motivaciones toma como base la antropología de Frankl, el esquema posee tres dimensiones:

- La dimensión somática: es el plano del fáctico que incluye todo lo dado, la herencia.
- La dimensión psíquica es el plano de la vivencia, incluye los Sentimientos.
- La dimensión noética (espiritual) es lo personal.

Estas dimensiones se abren a una cuarta dimensión que Viktor Frankl denominó “la existencia como Autotranscendencia”, y que constituye el plano del decidir.

En el plano de lo psíquico, a través del diálogo recibimos impresiones que movilizan en nosotros sentimientos sobre cuya base reaccionamos. Así surgen tensiones que, a veces, terminan en una explosión. Estas percepciones del mundo que nos llegan, nosotros también las transformamos, y a veces salen por el choque y no siempre por la reflexión. De modo que estamos permanentemente influenciados por la atmósfera que nos rodea.

El Sentido es algo que ocurre, que acontece, según lo cual tengo la experiencia de un llamado. Es un acontecimiento que me convoca. La situación viene hacia mí y me dice que eso que está ocurriendo es algo bueno, que por allí voy bien, se me presenta como apoyo y sostén, como valor, como otredad y como sentido.

En el siguiente esquema vemos que la persona es el núcleo y está tensada hacia cuatro direcciones: Ser, Vivir, Unicidad y Devenir. Esto constituye su “intimidad”. A su vez cada uno de estos vértices se relaciona con el mundo, constituyendo la “exterioridad”. Para el Ser, la exterioridad es el Sostén, para el Vivir es el Valor, para la Unicidad es la Otredad y para el Devenir es el Sentido. De esta forma quedan delineadas las cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia.





Aquí podemos ver la cuádruple polaridad del hombre con el mundo. El hombre toma lo que hay en el mundo para hacerlo propio. Es la cuádruple expresión del Sí, de la apertura al mundo. Consiste en decirle Sí al SER, decirle Sí a la VIDA, Sí a la UNICIDAD y Sí al DEVENIR. Al abrirnos al mundo, conseguimos el SOSTEN, el VALOR, la OTREDAD y el SENTIDO.

Así las Motivaciones Fundamentales vienen a describir las condiciones fundamentales para una existencia plena. Mundo, Vida, Ser Persona y Sentido son las cuatro condiciones básicas a las que debe enfrentarse el hombre si quiere alcanzar una existencia plena, constituyendo las cuatro tareas o exigencias existenciales del ser humano.

A cada Motivación Fundamental le corresponde un plano de elaboración:

- Percibir: percibo el mundo
- Sentir: emoción, siento el mundo, siento cuando percibo
- Toma de posición personal juicio propio, reconocimiento. La posición que tengo en el mundo como ser único.
- Sentido: acción, aparece el obrar para realizar valores.

Cuando el plano de elaboración no se puede alcanzar, surgen las denominadas Reacciones de Coping. Las Reacciones de Coping son mecanismos de protección para lograr el dominio y superación de la situación. Son formas de conducta reactiva, automática que se desencadenan, por ejemplo, por impotencia. Pueden ser innatas o aprendidas, pero siempre son conductas no decididas por el sujeto.

Todos los seres humanos podemos tener estas conductas reactivas, aunque no en todos se generan con igual intensidad. La preferencia por determinadas Reacciones de Coping nos está hablando de diversos estilos de personalidad. Cuando estas Reacciones se vuelven rígidas y estereotipadas aparecen las patologías psíquicas.

#### 4.2.1. Primera Motivación Fundamental: “El Ser”

El hombre llega a preguntarse por la existencia, partiendo desde un hecho básico que es que “yo soy”, “yo existo”, “estoy en el mundo”, “estoy aquí”.

Mientras más reflexionamos sobre el hecho que “cada uno es”, más se hace incomprensible y surgen más preguntas: ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿Quién es ese “es”?.

La respuesta es el hecho bruto de SER, un “hay” impersonal que corresponde a un “es” neutro, en alemán es gibt: es lo dado que implica que hay una dación. En esto dado, puedo vivenciar que “hay yo” ¿Cómo sé que hay yo? o mejor aún ¿Cómo sé que soy yo? ¿Cómo puedo percibir y sentir que soy yo? ¿Cuándo estoy realmente aquí? Todas estas preguntas llevan a Längle a afirmar que tenemos grados de presencia... y mientras más tratamos de reflexionar sobre el hecho de que cada uno es, más incomprensible nos resulta y no lo podemos captar. Menos aún tenemos respuestas al: ¿Cómo estoy aquí? Es así como nos damos cuenta que no podemos comprender por qué “estoy en el mundo”. Nos encontramos de esta manera, ante un hecho incomprensible.

La actitud humana frente a eso que no podemos captar, que nos supera y nos trasciende es la de la admiración, el asombro ante algo incomprensible. ¿Alguna vez me sorprendí por el hecho que soy? En la actualidad corremos tanto de un lado a otro que no tenemos tiempo para el asombro; sin embargo la existencia comienza con este hecho que “hay yo”. Este hecho me pone frente a la siguiente pregunta existencial fundamental: Yo soy, pero ¿puedo ser?

Con el solo hecho de existir, de estar en el mundo y en cuanto “soy”, al mismo tiempo estoy en peligro de no ser. No hay garantías. Soy pero puedo no ser. La tarea existencial consiste en que tengo que hacerme cargo de ser, mantenerme en el ser. ¿Cómo me puedo mantener en la vida? ¿Cómo puedo ser en este mundo? ¿Qué preciso para poder ser en este mundo? ¿Qué pone en peligro mi ser?

Para poder Ser, debemos llegar a un acuerdo con las condiciones del mundo, pactar con ellas y tenerlas en cuenta. El mundo donde “soy” tiene sus propias leyes físicas y químicas que son válidas necesariamente. También leyes sociales, biológicas y económicas. Para mantenernos en la existencia debemos tener en cuenta las leyes, ya que son lo que percibimos. No podemos ir en contra de ellas, sino percibirlas y conocerlas.

Dice Längle (2002): Si es que yo quiero ser, debo aceptar, conocer, percibir las condiciones del mundo. Esto nos ayuda a sobrevivir pues podemos adaptarnos mejor a ellas. Considera fundamental que tengamos también el sentimiento de que “podemos ser”.

Este no es un asunto sólo intelectual, sino también de experiencia en relación con el mundo. ¿Tengo el sentimiento que puedo ser en este mundo? ¿Puedo ser con mi propio cuerpo? ¿Con esta edad? ¿Con mis incapacidades? ¿Todo esto me deja vivir? ¿Puedo vivir con mis dudas, con mis inseguridades? Puede suceder que de pronto tenga el inesperado sentimiento que no puedo vivir en este mundo. ¿Puedo hacer pie en el piso del ser.

Cuando el hombre se siente amenazado en su Ser, surge la angustia y teme caer en el abismo, entonces puede responder acudiendo a alguna de las cuatro reacciones básicas de defensa, son reacciones de protección, psicodinámicas o reacciones de Coping y que en el nivel del Ser son las siguientes:

Huida: Es una reacción para tratar de escapar cuando se presenta una situación amenazante. Es un movimiento normal hacia un lugar seguro sea un espacio interno o externo, cuya finalidad es poder armarse para enfrentar la situación. Si este mecanismo de huida se fija o se hace rígido, aparecerán trastornos de ansiedad.

Ataque – Actividad (lucha) obsesiva: Como su nombre lo indica, sería enfrentar, luchar, abrirse un espacio para eliminar una situación peligrosa o amenazante. La reacción de ataque o la lucha, cuando se rigidiza es típica de la neurosis obsesiva, el hombre al no poder huir, lucha, reacciona ante el sentimiento de no poder ser, tratando de controlar y proporcionarse seguridad mediante, por ejemplo: estructuras de orden, rituales, pretendiendo así eliminar hasta el lógico grado de incertidumbre de la vida humana.

Odio, Agresión, Ira: Cuando se desarrolla la agresión, en forma especial el odio tiene como única finalidad la aniquilación del enemigo. Con el odio se quiere aplastar, liquidar. El problema se presenta de manera amenazante, el sentimiento es: “o es el otro o soy yo”. Si esta defensa se hace rígida aparece la imposibilidad de empatía, por lo tanto no hay reparo para eliminar al otro.

Reflejo de posición de muerto: Cuando la persona no puede enfrentar la situación, cae en un estado de total pasividad, como si dijera: “no existo”, aparece parálisis de sentimientos, bloqueo, como una especie de congelamiento. Si esta reacción se fija aparece como patología la psicosis, como ruptura con el mundo.

Estos mecanismos de protección ante la angustia, “son expresión de un Ser amenazado no sólo de la existencia física, sino también de la existencia psíquica y espiritual, la amenaza pone en peligro las estructuras que dan sostén al hombre y que garantizan la conservación del Dasein. Sin sostén, el ser humano se siente des-acogido.

En el contexto existencial, es la angustia un parámetro subjetivo para medir la amenaza del Dasein – en su totalidad - o de aspectos parciales de la existencia, en los que el hombre se siente amparado y sostenido” (Längle, 1996).

Estos afectos y sentimientos son necesarios como modos de protección ante la amenaza y la percepción emocional de que “puedo no ser”. Aparecen

normalmente en todo hombre, pues, como decíamos, los necesitamos como modos de protección ante la amenaza, son sentimientos humanos.

Längle (2002) considera que el plano donde se trascienden estas reacciones psicodinámicas es el plano de la elaboración: PERCIBIR.

Este plano es el del trabajo de elaboración de las reacciones psicodinámicas. Para tener una existencia plena es necesario hacerse una pregunta, ¿de dónde viene ese odio?, ¿por qué? Esto implica un trabajo de elaboración de este sentimiento, porque el problema no viene desde afuera, sino desde adentro de uno mismo. En este plano, tratamos de percibir la situación real, los hechos fácticos. Este paso de lo psicodinámico a la percepción responde a un principio fundamental en la psicoterapia ya que, cuando una persona no puede percibir lo fáctico se produce un regreso a las reacciones psicodinámicas.

No poder percibir remite al plano donde la persona reacciona porque está sobre exigida. Es normal que esto ocurra y en estas situaciones el terapeuta debe preguntarse si la persona está en condiciones de ver la realidad. Este paso es decisivo en el trabajo de la Primera Motivación.

Porque soportar, también es sostener algo que se puede mantener, sostener resistiendo su peso. Esta es la forma fundamental básica, es el modo cómo se abre nuestro Ser. Debemos resistir ante una amenaza, soportando el peligro. Luego es necesario preguntarle a la persona si por un minuto puede soportar su dolor, si puede tomar conciencia de ese dolor que la sobrepasa. Porque de lo que se trata es tomar conciencia del 'poder' que hay en ese soportar.

Si esto ocurre se produce un paso fundamental, porque la persona pasa de la pasividad de ser víctima, a la actividad de ser protagonista. Ya no es solamente una persona sufriente, sino un actor, pues al soportar, está dando un paso hacia la aceptación de lo fáctico y está dando el primer paso hacia la vida. Sería como decir: "si esto que sucede, si esta situación, si este dolor puede ser, yo también puedo ser" (Längle, 2002).

Este primer paso hacia la vida es el poder aceptar y es fundamental para poder fundar la existencia, porque "todo puede ser si yo lo puedo aceptar" (Längle, 2002). Esto significa que la persona se auto-referencia en sí misma como sostén.

A esta elaboración le corresponde un gesto: dejar ser a ese poder ser. El gesto físico sería el de abrir los brazos, representando que no hay lucha, no hay resistencias, sino que hay una actitud de permitir porque hay paz, serenidad y tranquilidad, ya no son necesarias las reacciones psicodinámicas. Es un dejar fluir, es un Sí al Ser. Es la sobria aceptación del hecho, no hay aquí valoración alguna. Todo lo que yo puedo aceptar me deja en tal paz que ahora puedo ser viendo esto que está simplemente ahí.

Para poder aceptar, existen ciertas condiciones, ellas son:

**Protección:** Ser aceptado, el amparo dentro de las relaciones humanas al ser recibido y aceptado por otro. Aparece en las relaciones familiares. El darme cuenta que he sido aceptado por otros “tiene el valor de un cobijo para mi existencia” (Längle, 2002, 3). La experiencia previa de haber sido aceptado funciona como "un abrigo protector" para la existencia. Cuando la persona no es aceptada siente que su existencia está amenazada y corre peligro (Längle, 2002).

Es importante que este sentimiento aparezca, de alguna manera, en nuestra biografía. Cuando soy capaz de responderme y sentir frente a quién he sido aceptado, reconozco que junto a esta persona he podido ser..

**Espacio:** Nos referimos al espacio físico y psíquico. Ante esto surge la pregunta acerca de dónde tengo un espacio, dónde tengo el sentimiento de poder decir “este es mi lugar”. Se refiere al sitio en donde me siento seguro, protegido y cómodo: “mi lugar”; el cuál, puede ser un rincón de la casa, el lugar de trabajo, etc. Es importante que nos abramos al espacio vital y tomemos posesión de él.

"El cuerpo es la expresión del espíritu, el cuerpo refleja mi ser en el mundo"(Längle, 2002, 4). Para el Análisis Existencial, el cuerpo es la expresión del espíritu, por lo tanto es fundamental en psicoterapia un trabajo sobre el propio cuerpo. El espacio también está relacionado con la biografía de la persona, con su cultura, incluso en la sociedad hemos creado espacios donde uno se siente cobijado, amparado.

**Sostén:** Confianza, es la tercera condición para poder ser. La pregunta que me hago es: ¿Qué es lo que me da sostén en la vida? Mi cuerpo es quien me sostiene en primer lugar. Cuando estoy enfermo o débil se crea en mí una inseguridad. Nosotros estamos viviendo y el cuerpo nos está sosteniendo. En

todas las situaciones y lugares hay “regularidades”, es decir cosas que se repiten, que no varían y que generan en nosotros un ritmo de sostén: como la salida del sol, el ritmo de las estaciones, etc. “Es el hecho que algo me sostiene a pesar de mi angustia” (Längle, 2002).

Längle (2002) dice que de la experiencia de sostén resulta la confianza fundamental. Ésta implica poder abandonarse a un sostén. Todo ser humano necesita de esa confianza para vivir. El tema de la confianza incluye la confianza en uno mismo. En la medida que la persona puede ir encontrando en sí estructuras firmes, va logrando la auto-confianza que se auto-apoya en la existencia.

Längle (2009, 16) explica que para poder ser ahí no basta con obtener protección, espacio y sostén, “tenemos también que asumir estos supuestos, decidimos por ellos, implicarnos en ellos. La actitud activa para estas condiciones del Dasein es la aceptación de lo positivo y el soportar lo negativo.”

Un requisito para poder ser es que la persona logre **percibir** y **conocer**. Debe poder percibir la situación real de las condiciones del mundo. Es por eso que en esta motivación es fundamental la **percepción**, para que pueda vivenciar las condiciones que llegan del mundo. Estas funciones le permiten a la persona adaptarse y sobrevivir.

De la experiencia de auto- confianza, del propio “poder hacer”, que se repite sucesivamente, surge la seguridad en sí mismo. Conectado a la confianza está el sentimiento que surge del fondo de nuestra vitalidad e implica tener suficientes fuerzas para hacerle frente al peligro y a lo inseguro que se nos presenta, a ese sentimiento lo denominamos “coraje”.

Necesitamos de la confianza para seguir viviendo, porque es como un puente que nos traslada a lo inseguro, que permite mantenernos en el mar de la inseguridad. El puente tiene dos extremos: uno es el mundo y el otro es el coraje. Para todo esto es importante tener experiencia de percibir.

Estos aspectos están fundados sobre algo más profundo que es la “confianza fundamental”. Erikson se refiere a las etapas del desarrollo emocional habla de la “confianza básica” y la describe como “la calidad del amor recibido en el vínculo con la madre que otorga un sostén primario”. Es distinta de la confianza fundamental, porque ésta es más amplia que la

propuesta por Erikson, ya que este autor se refiere sólo a un aspecto: el de los vínculos de amor.

Psicológicamente es el fondo del Ser, eso que queda cuando todos los otros sostenes se rompen o caen, es lo último que nos puede sostener. En la mayor parte de los hombres aparece la fe, una fe anterior a la religiosidad.

Las experiencias de la vida cotidiana influyen en la confianza fundamental, a veces la fortalecen pero también, a veces, la debilitan. Ante las distintas situaciones dolorosas por las que atraviesa el hombre y en donde él no puede soportar, aparece la fe en algo Superior a sí mismo como último sostén.

Es sumamente importante tener la experiencia de que “puedo ser”, esa es la condición de la existencia, es desarrollar un poder propio. Cuando esto no ha sucedido aparecen las reacciones psicodinámicas. En la Primera Motivación cuando se pierde la confianza fundamental, aparece la angustia.

#### 4.2.2. **Segunda Motivación Fundamental: “La Relación con la Vida”**

Para vivir una vida plena, no es suficiente estar en-el-mundo, sino que también cuenta la “calidad”, esta calidad de la vida la captamos en los sentimientos y los afectos.

Para muchas personas hoy falta la alegría y las ganas de vivir. Es muy importante tener en cuenta que nuestro existir no es como el de los objetos, que simplemente están, nosotros vivimos y esto implica estar en permanente recepción de lo que viene de afuera, es estar permanentemente relacionados. De tal modo que ese estar ahí, lo sentimos. Podemos decir entonces que estamos “afinados”, como un instrumento musical, con el mundo por medio de los sentimientos.

Para la persona es el nivel del vivir que se manifiesta en el mundo como valor. La percepción del valor es: somático, psíquico y también espiritual.

El estar aquí de la Primera Motivación y el vivir de la Segunda ponen al hombre ante la pregunta fundamental de la vida: ¿para mí, qué es vivir aquí?



La respuesta podría ser vivir sufriendo, pero también vivir teniendo alegrías. De esta manera se pone en movimiento nuestra existencia.

La Primera Motivación implica reconocer un poder, un sostén, mientras que la Segunda trata de cómo me siento con ese sostén. ¿Me gusta vivir así? ¿Me gusta ser mujer/hombre? ¿Me gusta estar en esta familia? ¿Me gusta vivir con mi biografía? .

Por medio del gustar entramos en relación con el asunto, llevándolo hacia nuestro cuerpo, lo referimos a nosotros mismos, nos damos cuenta entonces, de que nadie nos va a dictar una respuesta, sino que ésta debe ser radicalmente subjetiva y personal. A veces no tenemos coraje suficiente para responder. Es más fácil poder responder cuando se trata de hacer algo con gusto cuando se trata de hacer algo que realmente nos gusta y nos motiva para hacerlo.

Esto implica, una toma de postura en lo afectivo, ya que aquello que hacemos con gusto fortalece la relación con la vida, el querer vivir y constituye la condición para la Segunda Motivación, cuya pregunta fundamental es: Yo vivo, pero ¿me gusta vivir? ¿Son más las cosas que hago con gusto o son más las que hago con disgusto? Nos podemos imaginar una balanza y ver qué pesa más. Lo que hacemos con gusto acrecienta nuestro querer vivir, lo que hacemos con disgusto nos quita vida.

Es importante percibir y tomar conciencia cuando hacemos cosas que nos gustan. Debemos prestar atención a eso que nos da placer y alegría, ya que nos permite un crecimiento y un bienestar. Y frente a lo desagradable podemos preguntarnos: ¿cómo o qué estrategia elijo?, ¿qué actitud tomo cuando realizo cosas que me desagradan o no me gustan? Ante ellas, podrían surgir en nosotros alguna de las reacciones psicodinámicas o de Coping como:

El retiro: Es una reacción que consiste en sumergirse en el propio interior, como modo de procurarse protección ante lo desagradable.

El activismo: Es cuando tratamos de cubrir algo que nos desagrada con mucha actividad, “hacer algo”. Es una reacción paradójal en la que teóricamente se busca estar bien.

La rabia: Es la explosión. Tiene un objetivo diferente del odio de la Primera Motivación. Surge en las relaciones humanas cuando uno quisiera despertar la

vida en el otro: “Habla de una vez” Aquí no se trata de aniquilar al otro sino de despertarlo. La rabia no está a nivel del Ser, sino al nivel del Vivir.

La resignación: Es al agotamiento, ya no hay nada que hacer. Se agotan las energías y la persona se desconecta por ese agotamiento.

Hay cierta analogía con la posición de muerto de la Primera Motivación. La tarea consiste en pasar del plano de las reacciones psicodinámicas al plano de la elaboración, o sea a una elaboración personal. En la Primera Motivación se trata de lograr adecuada percepción de la realidad, en la Segunda de SENTIR la experiencia, de vivenciar.

Para poder SENTIR debemos ponernos delante del sentimiento y en la medida que podamos sostenerlo, entonces surgirá tarde o temprano el duelo. El duelo es la percepción de que algo que era bueno para la vida (salud, relación, tiempo) se perdió.

Cuando nos damos cuenta que algo hemos perdido, eso nos duele, nos genera sufrimiento. Cuando tenemos el coraje de sostener el sufrimiento y no nos dejamos caer en el activismo o en alguna de las otras reacciones, surge el sentimiento de que hay algo que no podemos hacer, entonces lloramos porque sentimos que lo que perdimos es vida. Esto, a su vez, genera algo nuevo porque otra vez somos tocados por la vida. “Empieza a surgir como un torrente que viene desde adentro de nosotros. Esto que empieza a surgir tiene su expresión en las lágrimas que son la manifestación de la vida. Esta agua disuelve la pérdida. El hecho de fluir tiene para nosotros un mensaje: ‘hay todavía vida en mí’. En el duelo me inclino a mí mismo y hablo conmigo mismo, con lo cual genero y desarrollo un sentimiento para mí. Sentimiento de la auto misericordia y autocompasión.

Es de suma importancia que tengamos el sentimiento de nuestro propio dolor, y así sobre esta base es que podremos volver a la relación con los demás (Längle, 2002). Mientras la persona se defiende con alguna de las reacciones mencionadas, no realizará el duelo porque no ha logrado contactarse con los afectos, no ha logrado SENTIR.

### Y ¿Cuáles son las condiciones para SENTIR?

La cercanía: Implica una entrada en la propia existencia. Al producirse la cercanía nuestra vida y nuestro corazón son tocados, y surge un movimiento

interno. Es tocado el núcleo, la fuente desde donde brotan todos los afectos y sentimientos. La cercanía también puede producir miedo porque podría estar asociada a recuerdos de sufrimiento.

**El tiempo**: Esta condición es análoga a la condición del espacio de la Primera Motivación. Los sentimientos precisan tiempo para surgir y movilizarse. Es peligroso para las relaciones cuando no se tiene tiempo. Tener tiempo implica darse tiempo para vivir y esto es lo que aparece como valioso. Por eso el tiempo es el termómetro que mide el valor de la relación (Längle, 2002).

**La relación misma**: En esta tercera condición siempre hay un sentimiento, el sentimiento es la base de la relación. Una relación sin afecto no es posible, no puede existir. Es una suma de cercanía, dedicación, sentimiento. La relación se establece automáticamente cada vez que estamos en contacto con otro, porque todo eso con lo que nos contactamos produce en nosotros un movimiento: crea sentimientos. Por eso es importante comprender que tenemos que “dejar ser la relación” (Längle, 2002), lo cual implica que de ella puede surgir algo bueno para mí: el valor, que es lo que toca mi vida.

Así como en la Primera Motivación el punto más profundo era el fondo del Ser, en esta Segunda es la vida como Valor Fundamental.

Es la relación profunda que cada persona tiene con su propia vida y esta relación es posible descubrirla a partir de la pregunta ¿Tengo realmente gusto por vivir? ¿Me gusta vivir? Y también ¿Es la vida en el fondo algo bueno? ¿Es bueno que yo exista o no? Cuando nacimos nadie nos consultó si queríamos o no. Ante estas preguntas nos enfrentamos como a un segundo nacimiento, ya que generan en nosotros una profunda relación con la vida y nos permiten tomar posición frente a los valores de actitud que planteara Frankl.

Los valores actitudinales son la relación más profunda que podemos tener con la vida. Esta profunda relación con la vida es la base, el fondo de todos los valores. Y vivenciamos algo como valioso en la medida que alimenta nuestro gusto por vivir.

Nadie puede dar una respuesta por nosotros ante tales preguntas, por lo que debemos tener la valentía de responderlas personalmente, no desde lo intelectual, sino desde el sentimiento más profundo que hay en nosotros: sintiendo si me gusta vivir o no (Längle, 2002).

En la Segunda Motivación el déficit a nivel del valor fundamental es la depresión; así como en la Primera es la angustia, cuando se pierde la confianza fundamental. La representación corporal de la Segunda Motivación se expresa en el ámbito cardíaco-circulatorio. Los sentimientos se expresan en el pecho y en la sangre.

#### 4.2.3. **Tercera Motivación Fundamental: “El Ser sí mismo”**

Al referirnos a la Tercera Motivación nos situamos ante el hecho de que somos individuos, personas. Como individualidad cada uno descubre que “yo mismo podría llamarme a mí mismo: YO”. Es entonces cuando surgen las preguntas fundamentales: Yo Soy Yo, pero ¿me permito ser como soy? ¿Me es permitido ser como soy?

Implica tomar en serio la propia individualidad, la no intercambiabilidad de la propia existencia, reconocer que soy un ser único e irrepetible en el mundo (Längle, 2002).

Este plano, en el que me pregunto “si es lícito ser como soy” (Längle, 2002) es el de la Ética.

Entonces: ¿me permito ser como soy o debo acomodarme a aquello que otros quieren que yo sea? Esto que creo que soy ¿Es realmente individualidad o es copia de mis padres?

Cuando nuestro medio ambiente nos dificulta ser nosotros mismos aparecen las reacciones psicodinámicas o Coping, porque cuando los otros no nos permiten ser nosotros mismos, reaccionamos de alguno de los siguientes modos:

Tomar distancia: La reacción básica fundamental, es apartarnos para proteger nuestra intimidad cuando no somos tomados en serio, cuando quieren pasarnos por encima, cuando somos heridos, ridiculizados, usados por los demás, no tenidos en cuenta más que por el rol que desempeñamos, cuando nuestra opinión no vale y aparece el “tenés que”... la reacción es “me voy”, no como en la Segunda Motivación cuya reacción es envolverme dentro de mí.

Aquí el “me voy” no solamente es irse, sino quedarse callado, o poner el cuerpo, pero sin ser actor de la situación. Aparecerá patología si las situaciones se repiten siempre de la misma manera.

El sobreactuado o el dar la razón: es la reacción análoga al activismo de la Segunda Motivación, pero aquí no me importa nada lo que está sucediendo.

El fastidio: Es poner una barrera. En el caso del fastidio con uno mismo es por no haber tomado una previsión o una precaución, o por no haber exigido lo que “me corresponde” y “perdí mi lugar”, en este caso no podemos culpar a nadie, entonces surge la bronca “¡Qué estúpido soy!”.

El fastidio con uno mismo tiene carácter de auto – castigo. Cuando está referido a los otros es poner una barrera ante aquello que nos ha herido, para que no nos hiera más, porque hemos sentido como si se hubieran metido dentro de nosotros y nos hubieran robado algo propio y sentido. Tiene carácter de castigo, porque consiste en sacarnos de encima al otro y así castigarlo.

Mostrar por medio de la queja aquello que no nos gusta. Esta agresión es distinta a la rabia de la segunda motivación, ya no queremos zamarrear al otro para que despierte, sino que queremos castigarlo por su injusticia.

La disociación: puede ser física o psíquica: La disociación física, es la forma típica de reacciones de la histeria. Incluye aquellos fenómenos que tienen causa psíquica pero que no presentan sustrato orgánico, consiste en la división de la conciencia y voluntad por un lado y la reacción física por otro. Freud descubrió que se producía en sus pacientes por la represión de contenidos conscientes hacia el inconsciente. Ejemplos típicos son las parálisis de algún miembro sin ninguna afección neurológica.

Otra disociación física puede ser, por ejemplo: una persona sobrecargada de actividad, que no puede hacerse cargo de afrontar todo el trabajo, pero tampoco puede posicionarse para elegir, entonces hace síntomas de fiebre y calambres que le impiden el movimiento.

La disociación psíquica se produce entre la cognición y el sentimiento. Ej. Personas que relatan una vivencia dramática sin la correspondiente participación emotiva. En el caso del abuso sexual, la toma de distancia ocurre en forma inconsciente, sin participación de la persona. La psique asume el papel de cuidadora de la vida, para asegurar la supervivencia, aquí la psique

se manifiesta más sabia que el propio entendimiento. La disociación también puede adoptar otras formas: a mayor peso de la represión, mayor división de la conciencia.

Los contenidos conscientes son reprimidos de tal forma que no se puede hablar de ellos, sólo aparece la angustia.

El plano de la elaboración es: **PERDÓN y ARREPENTIMIENTO**. Los seres humanos comenzamos a reaccionar verdaderamente cuando nos comprometemos como personas. La elaboración personal es la toma de posición, el enjuiciamiento, que consiste en formar una imagen de aquello que nos pasa, para ello primero debemos retirarnos, separarnos del acontecimiento. Considerar la situación desde una cierta distancia. Esta distancia es una tarea fundamental.

Se trata de poner de pie a la persona, para eso es muy importante captar el propio juicio, la propia opinión. ¿Qué opino yo? ¿Cómo juzgo yo la situación? (Längle, 2002).

Considero la relación con el otro desde una cierta distancia: el otro separado de mí, lo veo en su relación conmigo, pero desde la distancia. Me pregunto por mi propio juicio y valoración del otro. Ya no se trata de un duelo, como en la Segunda Motivación, sino de un perdón y de un arrepentimiento.

Längle citando a Max Scheler dice: el perdón es siempre con respecto a otro, cuando lo considero culpable. El arrepentimiento es cuando la culpa la tengo yo (Längle, 2002).

Todo este trabajo del perdón y del arrepentimiento desemboca en el Encuentro.

Las condiciones para que se realice el encuentro son:

**Consideración:** Implica no sólo acercarse a otro, sino hacerse un poco hacia atrás para mirarlo a los ojos y descubrir lo más propio y genuino de él. La consideración implica descubrir lo eminentemente personal del otro, hace referencia a la esencia del otro: tomar al otro en serio en su esencia. Cuando podemos obrar así estamos creando una base para el encuentro. Si esto es recíproco también nosotros maduramos y nos enriquecemos gracias a ese

encuentro, pero si somos vistos desde el punto de vista funcional, no somos vistos como personas, por lo tanto no se produce la consideración.

Por eso es importante que yo me tome en serio a mí mismo: mis intereses, mí tiempo, todo lo que me pertenece, porque eso que “soy yo” tengo que dejarlo ser, dejarlo existir y no desvalorizarlo.

**La apreciación valorativa:** Se produce en este plano la valoración del otro y la valoración de mí mismo. Podría preguntarme: ¿para qué debo apreciarme a mí mismo?

Esta es una pregunta fundamental, porque con ella fundamos el valor del sí-mismo; si también esclarecemos en nosotros él “para qué” apreciamos a otra persona, la relación se enriquece y adquiere entonces otra calidad.

La justificación: Estamos aquí frente a una cuestión fundamental de la existencia, entonces cabe la pregunta: ¿quién me da a mí derecho de ser como soy y de comportarme como me comporto?.

Esta pregunta de la instancia moral implica, a su vez, dos instancias: la personal (es la Conciencia Moral) y la a-personal (es el Super yo de la sociedad). Aquí podría surgir un conflicto entre ambas instancias, pero en el Análisis Existencial hay una jerarquía y ya Frankl afirmó el valor de la conciencia personal como instancia fundamental del hombre.

Längle afirma que para poder lograr un encuentro interpersonal es importante la toma de relación con la propia conciencia, como autoridad natural, con esa instancia que “es capaz de producir algo” (Längle, 2002). La conciencia personal es la columna vertebral, aquella que fortalece y pone de pie al ser humano, en la medida en que éste puede estar apoyado en sí mismo. Agrega que esto nos lleva a contactarnos con la raíz más profunda en nosotros, “el valor de sí mismo” (Längle, 2002), es decir el autovalor. Valor que hace referencia al ser Persona.

**Autovalor definido como:** “la actitud con respecto a mí mismo en cuanto tomo, como quien recibe, lo que de mí viene, lo más genuino, me enfrento a eso que nace de mí, lo percibo y lo valoro”. “En la conciencia ocurre que ‘hablo conmigo mismo’, y aquí reside el respeto por la insondabilidad del ser humano, el respeto por su grandeza y magnitud” (Längle, 2002).

#### 4.2.4. Cuarta Motivación Fundamental: “Devenir”

Cuando experimentamos que hemos cumplido los pasos de las otras Motivaciones, estamos ante la pregunta fundamental: Yo estoy aquí, pero ¿para qué es bueno?

Estoy en este mundo con mi autenticidad ¿para qué? La pregunta ¿para qué es bueno?; constituye el Sentido. Precisamente el plano de elaboración de esta Motivación incluye el Sentido.

Cuando no lo encontramos, es cuando surgen las reacciones psicodinámicas:

Modo provisorio / pesimismo: Se trata de un compromiso provisorio o modo provisorio de vida, donde no hay un verdadero compromiso con la situación y predomina el “por ahora” Fanatismo/idealización: Sería un modo paradójico de ofrecer resistencia ante una situación sin Sentido. Imponer una verdad o llevar a cabo una acción no sentida como importante.

Cinismo / sarcasmo: Es un modo de agresión lúdica, se trata de un modo de rebelarse contra el “deber ser”, de oponerse a lo impuesto como forma de ser tenido en cuenta. Aquí estaría incluido el vandalismo, como modo violento de cuestionar el Sentido de las cosas.

Desesperación / nihilismo: Se cae en un estado de apatía, en una posición donde se muestra que todo “da lo mismo”. Aparece cuando no se tiene fuerza para luchar contra el sin sentido.

Las condiciones fundamentales para una vida con sentido son:

**Campo de actividad – acción**: donde me siento necesitado, requerido, exigido, donde me puedo entregar, hacerme productivo. Un campo de acción donde siento que puedo contribuir con algo positivo al mundo. Cuando veo ese campo en un contexto mayor, se convierte en un deber.



**Vinculación con un contexto mayor:** es un horizonte en el cual hago algo, soy activo y esto me da orientación.

**Valor en el futuro:** mi acción debe focalizarse, dirigirse hacia la acción valor. Mi entrega debe ser una contribución a u devenir, a un llegar a ser. Lo que hoy la mejora, contribuye a que la semilla de frutos.

En definitiva el Sentido de la vida es un valor central para el cual uno quiere vivir.

Para poder superar la falta de Sentido a nivel existencial se exige primero el conocimiento de lo que ocurre en la situación, percibir (1MF) luego, evaluar y buscar una posibilidad valiosa, sentir (2MF). Una decisión de convertir la posibilidad en realidad (3 MF) y por último ir a la acción, una acción hacia algo, para realizar aquello que esa situación exige. Encontrar la posibilidad más valiosa en cada situación, descubriendo el Sentido aquí y ahora (4 MF), teniendo siempre en cuenta el contexto total. Pues es un elemento esencial del Sentido, que el ser humano se incorpore en un contexto más amplio que en el que se encuentra “ahora”. Una situación tiene mayor importancia, en la medida en que es importante para algo más grande aun, que trasciende la situación en sí misma, esto constituye la trascendencia, si bien la respuesta es “en el aquí y ahora”.

En cada respuesta está implicada tanto la concreción de la persona como también la concreción de la situación en la que se ve envuelta. Y de acuerdo a cómo sea la respuesta personal, ante las distintas situaciones de su vida, será su calidad de vida y su posibilidad de plenitud existencial.

#### 4.3. RESUMEN: LAS MOTIVACIONES FUNDAMENTALES DE LA EXISTENCIA

**1°MF:** Conocer sus propias posibilidades y aceptarse tal cual es. Reconocer también sus limitaciones.

**2°MF:** Compromiso activo con el otro. Ir al encuentro con el otro. No esperar que el otro lo descubra, sino expresar lo que necesito para que el otro lo capte.

3ºMF: Poder defenderse, decir lo propio, lo que yo necesito de ese otro. Por ejemplo: " hice lo que pude". No sufrir en silencio. Defenderse y poder rechazar aquello que no nos gusta o nos hace sentir mal, para así incrementar la autoestima.

4ºMF: Estar abierto a lo que la situación nos pide. Registrar lo que está pasando. Tener apertura a la situación para dar y no dar, es decir, actuar correctamente.

Las cuatro condiciones básicas de la existencia personal mencionadas, además de despertar la dinámica de la psiquis, influyen en la modulación de la misma, en cuanto a su polarización y dirección.

Todas las Motivaciones entonces, cumplen siempre la misma secuencia: proceden desde afuera y requieren una decisión por parte de la Persona.

En **La Primera Motivación Fundamental**, por ejemplo, no basta con ser aceptado, no basta con quedarse pasivamente en esto, es fundamental asumirlo mediante la toma de posición personal. En ningún caso la toma de posición admite la pasividad.

En **La Segunda Motivación Fundamental**, no es suficiente ser querido por otro, sino que es preciso que yo me quiera y afirme mi vida como valor fundamental.

En **La Tercera Motivación Fundamental** no basta que los otros me encuentren y aprecien en mis valores, esto solamente, me haría una persona dependiente. Lo importante es que yo mismo reconozca el valor de ser único. Asumir personalmente, cada una de las condiciones, tomando posición frente a ellas es lo que conduce al hallazgo personal del Sentido (**Cuarta Motivación Fundamental**).

Cuando se dan estas cuatro condiciones: "Yo puedo ser auténticamente yo mismo".

Voluntad significa elegir un valor, y la realización de la libertad incluye dejar de lado otros valores. Esta renuncia no constituye un castigo, sino que en ella podemos ver aquello que ganamos. Es decir el compromiso está dirigido a entregar libremente las propias fuerzas y el propio accionar, por un valor elegido entre otras muchas posibilidades.

**SEGUNDA PARTE:**

**MARCO METODOLÓGICO**

## **CAPÍTULO V:**

# **OBJETIVOS Y MÉTODOS DE** **TRABAJOS**

## 5.1. OBJETIVOS DEL TRABAJO.

La siguiente investigación surge a partir del interés por reflexionar sobre el impacto que tiene a nivel personal el proceso de jubilación en un grupo de empleados municipales, a fin de identificar las Motivaciones Existenciales que intervienen en este proceso, como así también observar el proceso de cambio que se vivencia en la transición del trabajo a la jubilación, sus significados consecuencias y desafíos que este proceso conlleva.

Para llevar a cabo esta investigación se utilizará el enfoque de la Psicología Existencial, particularmente en las Motivaciones Fundamentales de la Existencia propuestas desde el Análisis Existencial por Alfred Längle. Se describirá el estado de las mismas en los sujetos con el objetivo de conocer cómo se encuentran estas Motivaciones en un grupo de trabajadores en la etapa pre jubilatoria. Para tener mayor conocimiento del proceso de cambio que se vivencia en esta etapa por el cese de la actividad laboral se tomará, también, una entrevista semidirigida con el objetivo de conocer cómo se vivencia esta etapa de retiro laboral como así también observar cómo se encuentran las motivaciones fundamentales e incluir la información necesaria para contemplar cada aspecto del grupo que se busca analizar.

### 5.1.1. Objetivo General:

- Observar cómo se encuentran las Motivaciones Existenciales en un grupo de empleados Municipales que se encuentran en proceso de jubilación.

### 5.1.2. Objetivos específicos:

- Describir las características del proceso de transición del trabajo a la jubilación.
- Analizar las condiciones existenciales de Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad en un grupo de personas que se encuentran en el proceso de jubilación.

- Observar como vivencia un grupo de empleados municipales el cese de la actividad laboral y su relación con las Motivaciones Existenciales.

## 5.2. MÉTODO:

### 5.2.1. Tipo de estudio y diseño

En el presente trabajo de investigación se utilizó una **Metodología Mixta**. Desde el pensamiento de León y Montero (1997) el término diseño hace referencia a la elaboración de un plan de actuación una vez que se ha establecido el problema de investigación. En función de ello, se realiza una investigación cuantitativa y otra cualitativa. Se conducen simultáneamente ambos y a partir de los resultados obtenidos se realizan las interpretaciones sobre el problema. (Hernández Sampieri, 2006).

### 5.2.2. Diseño:

El termino diseño se refiere al plan o estrategia concebida para responderá las preguntas de investigación. Señala al investigador lo que debe hacer para alcanzar sus objetivos de estudio, contestar las interrogantes que se ha planteado y analizar la certeza de las hipótesis formuladas en un contexto particular.

El tipo de Diseño utilizado es **No Experimental; Transversal**. Este es un trabajo No experimental debido a que las variables que intervienen en el mismo no son susceptibles de manipulación, o dosificación por parte del investigador. No se construye ninguna situación, sino que se observan y estudian situaciones existentes y no provocadas intencionalmente por el investigador. Es Transversal: ya que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado

Esta investigación posee la cualidad de ser **Descriptiva**, es decir, cómo son y cómo se manifiestan determinados fenómenos. Miden o evalúan diversos

aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Es decir que, este tipo de estudio busca “describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es detallar cómo son y cómo se manifiestan (...) Se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así (valga la redundancia) describir lo que se investiga” (Hernández Sampieri, Collado y Lucio, 2006, p. 102).

### 5.2.3. Grupo de estudio (muestra).

El *tipo de muestra* es de carácter *intencional y no probabilística*, debido a que se seleccionaron los sujetos que poseen las características de interés para la investigación.

En este caso se los seleccionó con el requisito de que fueran Trabajadores Municipales que estén en proceso de jubilación. Por este motivo, las conclusiones que se realicen en esta tesina, no podrán ser generalizadas a la población total. Se puede realizar aproximaciones, que son válidas únicamente para ese sector particular de la población. Aunque si podrán usarse para el planteo de nuevos interrogantes en otros trabajos (León, G. O y Montero, I., 1997).

#### 5.2.3.1. Descripción de los sujetos.

La muestra está compuesta por 12 Trabajadores Municipales, de sexo masculino, con edades entre 64 y 65 años, del Departamento de Junín-Mendoza que están en proceso de jubilación.

#### 5.2.4. Instrumentos utilizados para la evaluación.

##### 5.2.4.1. Escala Existencial de Längle, A. Orgler, C. y Kundi, M (1988-1989)

Es un instrumento técnico para el abordaje preventivo, diagnóstico y terapéutico.

El test fue creado en 1988 - 1989 por el Dr. Alfried Längle, Christine Orgler, Michael Kundi y colaboradores y fue estandarizado en Austria. “La Escala proviene del ámbito europeo y fue originalmente concebida en idioma alemán”, y al realizar la traducción al español, varias premisas quedaron formuladas de manera compleja.

La idea de construir un instrumento para evaluar la “Realización Existencial” surgió a partir del desarrollo de un método especial de Hallazgo de Sentido (Längle, 1988), que permitió dividir y ordenar en varios pasos el Proceso de Búsqueda de Sentido. Cuando a este proceso se lo analiza en varios pasos que resultan necesarios para descubrir el Sentido de la Vida (Personal), se hacen evidentes los factores implicados en el logro de este objetivo.

La Escala Existencial parte de la concepción de que para realizar la Existencia se necesita poner en juego determinadas capacidades existenciales específicas: Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad, las cuales son evaluadas a través de un cuestionario de 46 ítems. La meta principal del Análisis Existencial y la Logoterapia es que la persona sea consciente de su Responsabilidad y, a través del ejercicio de su Libertad, opte y asuma la tarea de conducir su propia vida. Señala Längle “La Toma de Postura Personal ante la vida, juega un papel importante en la medida en que la persona con buenos recursos propios puede hacerle frente de mejor manera en momentos críticos, como así también en situaciones vitales difíciles” (Asid, 2005).

La Escala Existencial (ESK, sigla en alemán de “Existenzskala”) es:

- Un test para la medición de la percepción personal de “Plenitud Existencial”. (No mide acontecimientos traumatizantes de la vida, inteligencia u otros).



- Este test es apropiado para el apoyo y objetivación del proceso Psicodiagnóstico y terapéutico: permite determinar puntos de partida, ámbitos de conflicto y avances terapéuticos.

- La Escala puede utilizarse preventivamente en la detección precoz de posibles dificultades en la capacidad de Tomar Posición frente a diversas situaciones de la vida, y en el Hallazgo de Sentido. Puede aplicarse a tal efecto en procesos de selección de personal, así como también en procesos de orientación vocacional – ocupacional.

- El test fue creado tomando como marco teórico lo Logoterapia de Viktor Frankl y el Análisis Existencial.

- Objetivo de la técnica

El objetivo de la Escala Existencial es documentar empíricamente la dimensión espiritual. Para ello evalúa las competencias personales y existenciales de la persona para poder tratar consigo misma y con el mundo.

Son metas principales del Análisis Existencial y de la Logoterapia que la persona concientice su responsabilidad y, a través del ejercicio de su libertad, opte y asuma la tarea de conducir su propia vida.

Libertad y Responsabilidad son el eje principal de la antropología frankleana y por ende del movimiento terapéutico iniciado por la Tercera escuela Vienesa de Psicoterapia. Desde esta mirada, se enfatiza la necesidad de recurrir a las posibilidades potenciales de salud que yacen en el espíritu para ser movilizadas con fines terapéuticos. Señala Lãngle: “El Análisis Existencial trata de la concientización (análisis) de la libertad y de la responsabilidad como fundamento de la existencia humana. Para Frankl, la responsabilidad es siempre responsabilidad ante un sentido, cerrándose así el arco que va desde el Análisis Existencial hasta la Logoterapia” (Boado de Landaboure, 1994).

Por otro lado, el A.D. y la A.T. evaluadas en la Escala Personal, son capacidades facultativas que caracterizan y constituyen al hombre como tal y ambas son movilizadas con fines terapéuticos específicos.

- Objetivo de cada sub-escala

Autodistanciamiento (A.D.): El objetivo de la sub-escala A.D. es evaluar la capacidad para la organización del espacio libre interior, esta capacidad se manifiesta en la posibilidad de conquistar la distancia de sí mismo, de los deseos, representaciones, temores, motivos, lo que permite la libre captación del mundo aún en ocasiones desfavorables.

Percibir más allá de sí mismo, pasarse por alto y olvidarse de sí. Tomar distancia frente a los propios condicionamientos físicos, psicológicos y/o sociales. Conquistar un espacio interno frente a los deseos, representaciones, temores y motivos. Conocer y abrirse al mundo.

Autotrascendencia (A.T. : Esta sub-escala evalúa la capacidad de percibir, sensibilizarse frente a los valores, lo que se pone de manifiesto en la claridad de los sentimientos. La posibilidad de A.T. implica, por un lado, la aceptación del prójimo y por el otro, a partir de esa aceptación, el compromiso (sentir y compartir).

- Estar abierto al mundo de los valores.
- Intuir y captar valores.
- Sentirse tocado interiormente por un valor.
- Sentirse movilizado por un valor.

Libertad (L): Evalúa la capacidad de decisión que tiene la persona al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa. La capacidad de decisión es evaluada en relación a las posibilidades actuales de elección y teniendo en cuenta las diversas alternativas posibles.

Cuando en repetidas ocasiones ha logrado elegir sin mayores problemas, surge el sentimiento de ser libre.

- Tener posibilidades para actuar.
- Poder elegir una posibilidad de acción.
- Decidir cómo actuar en función de una escala valorativa.
- Sentir disposición para la ejecución.

Responsabilidad (R): El objetivo de esta sub-escala es evaluar la responsabilidad como disposición para comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de la obligación, como así también de las tareas y

valores que dicha decisión implica. El ser consciente supone tener en cuenta las consecuencias de los actos que, según haya sido la respuesta, redundarán en un sentimiento de seguridad. Se hacen evidentes en el test tanto: la valoración de sí mismo como también la facultad de perseverar en la acción.

- Comprometerse con lo decidido.
- Llevar adelante acciones y tareas concretas.
- Entregarse a una tarea.
- Experimentar sentido de vida en el obrar.

Medida o Valor P: (AD + AT) Condiciones Personales.

Medida o Valor E: (L + R) Realización Existencial en las posibilidades del mundo.

Valor Global o Puntaje total de Escala: (Valor P + Valor E) “Plenitud Existencial” como apreciación subjetiva.

- Descripción de la Técnica:

La técnica se presenta en forma de cuestionario que puede ser administrada en forma individual o grupal. El tiempo estimado para responder se sitúa entre los 15 y 20 minutos. Las respuestas consignadas no son evaluadas como verdaderas o falsas, positivas o negativas- a diferencia de los test que evalúan capacidades cognitivas- ya que lo que se pregunta está referido a las capacidades “personales-existenciales” en el dominio de las situaciones cotidianas y vitales. Tampoco evalúa salud-enfermedad, dado que las capacidades personales-existenciales pueden ser evaluadas aún en la enfermedad. La escala consta de 46 ítems, que ordenados en forma arbitraria, constituyen dos escalas denominadas:

- Evaluación del protocolo :

En función de los objetivos de la investigación, nuestra evaluación será cuantitativa y cualitativa, puesto que este tipo de evaluación supone el amplio dominio de lo que se ha denominado Método de Hallazgo de Sentido.

Los pasos del Método de Hallazgo de Sentido: Percibir, Valorar, Elegir y Ejecutar fueron paralelizados con sus implicaciones antropológicas: Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad de la siguiente manera:

PERCIBIR	Implica	AUTODISTANCIAMI ENTO	Medida P
VALORAR	Implica	AUTOTRASCENDE NCIA	
ELEGIR	Implica	LIBERTAD	Medida E
HACER	Implica	RESPONSABILIDAD	

Dicho método conlleva una serie de pasos para descubrir el sentido; los cuales son llevados a cabo en forma espontánea e intuitiva.

La evaluación cualitativa de la técnica nos permite ver de qué modo o en qué momento de los cuatro pasos descritos se encuentra la persona.

Pasos :

1º Momento PERCIBIR: La persona se informa, conoce, se da cuenta de las situaciones reales que acontecen en su entorno. Esto es posible porque se distancia de sí misma. El AD es lo que le permite ver la realidad que lo rodea.

2º Momento VALORAR: La persona es afectada por la situación, el hecho, etc., aquello que requiere una respuesta se le presenta como un valor. Esto sucede en forma intuitiva, a través justamente de sentir el valor. Se vislumbran así distintas posibilidades de respuesta. La mejor posibilidad es la que mayor sentido abarca y, en última instancia, ésta no puede ser calculada ni ideada; debe ser sentida.

3º Momento DECIDIR: De las posibilidades que se presentan debe elegir una. Todo lo considerado no es forzosamente llevado a cabo, debe decidir la forma de actuar. La decisión es intencional, es espontánea y frecuentemente inconsciente; es decir “sí” a una posibilidad, es aceptar la situación. Este acto supone por un lado tener en cuenta el valor que uno mismo es y asignarse el valor como referencia a la situación (autoestima), por el otro la comprensión del mundo. La concepción de la vida y de lo que uno es desemboca en la decisión, que no concluye con la aceptación de la decisión sino en el estar dispuesto a la

acción. Toma postura, ejercita su libertad, elije una opción y debe responder por ella.

4º Momento EJECUTAR: Es en este paso donde se realiza la posibilidad de sentido. Para ello deben ser encontrados medios, trayectos, estrategias. No hay un mismo camino para todos, cada uno tiene el suyo. La elección de medios está preponderantemente relacionada con la experiencia propia y nutrida por la experiencia de otros. Solo en la ejecución se puede sentir a flor de piel la plenitud del sentido. Sólo él ha de hacer lo que ha decidido. El ser humano se abre al mundo y entra en la fase de su propio conocimiento.

La evaluación cuantitativa se realiza de acuerdo a los puntajes obtenidos en cada Subescala (Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad).

Para este trabajo de investigación se utilizó la Adaptación y Validación Mendocina de la Escala Existencial. (Páramo *et al.* 2014)

Medias y Desviación Estándar de la muestra por estratos de edad (n=179)

SUBTEST	18-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Medida P	M=101 DE=12,49	M=96 DE=15,61	M=97 DE=10,11	M=99 DE=11,52	M=103 DE=8,88	M=95 DE=14,51
Medida E	M=102 DE=13,44	M=99 DE=16,81	M=103 DE=13,05	M=102 DE=14,27	M=105= DE=12,87	M=99 DE=18,38
AD	M=30,77 DE=5,81	M=29,97 DE=5,50	M=30,43 DE=4,07	M=31,77 DE=5,31	M=34,47 DE=5,25	M=31,27 DE=5,97
AT	M=70 DE=9,10	M=66 DE=11,13	M=67 DE=7,08	M=67 DE=8,25	M=69 DE=6,45	M=64 DE=10,68
L	M=50 DE=7,27	M=47 DE=9,18	M=49 DE=6,66	M=48 DE=6,96	M=50 DE=6,13	M=46 DE=8,88
R	M=52 DE=7,03	M=51 DE=8,48	M=54 DE=7,51	M=54 DE=8,24	M=55 DE=8,03	M=53 DE=10,26
VT	M=203 DE=23,91	M=194 DE=30,94	M=200 DE=21,83	M=201 DE=23,31	M=208 DE=19,22	M=194 DE=31,27
AD= Autodistanciamiento; AT= Autotrascendencia; L=Libertad; R=Responsabilidad; VT=Valor Total						

Tabla Nº 1: Baremo para Mendoza

La escala sirve como diagnóstico y posibilita la prevención y el tratamiento.

#### 5.2.4.2. Entrevista Semidirigida.

Para José Bleger (1995) la entrevista psicológica es una relación entre dos o más personas en la que éstas intervienen como tales. Consiste en una relación humana en la cual uno de los integrantes debe tratar de saber lo que está pasando en la misma y debe actuar según ese conocimiento. De ese saber y esa actuación según ese saber depende que se satisfagan los objetivos posibles de la entrevista (investigación, diagnóstico, orientación, etc). Es decir, la entrevista es una técnica para obtener datos que consisten en un diálogo entre dos personas: entrevistador “investigador” y el entrevistado. Constituye una técnica indispensable porque permite obtener datos que de otro modo serían muy difíciles conseguir.

Según Hernandez Sampieri (2006) las *entrevistas semiestructuradas* se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (no todas las preguntas están predeterminadas).

Uno de los objetivos de la investigación es observar como vivencia un grupo de empleados municipales el cese de la actividad laboral. Para esto se utilizó la entrevista, que sea lo suficientemente abierta como para obtener datos que incluyan aspectos vivenciales y de sentimientos de los Trabajadores, y lo suficientemente cerrada como para no perder los datos importantes que respondan a los fines de la presente investigación.

Preguntas que se incluyeron en la entrevista:

1- ¿Hace cuantos años trabaja en este lugar? ¿Que representa para usted este trabajo?

2- ¿Para usted es un motivo de preocupación tener que jubilarse? si-no ¿Por qué?

3- ¿Cómo se siente respecto a eso?

4-¿Su familia, amigos y entorno lo acompañan en esta etapa de su vida?

5- Este trabajo que realiza siente que lo identifica ¿Total o Parcialmente?

6- ¿Realiza alguna actividad extra al trabajo? ¿Disfruta de realizar esa Actividad?

7- ¿Después de jubilarse la seguirá realizando?

8- ¿Cómo imagina que va a ser su vida después de jubilarse?

9- ¿Piensa que va a cambiar algo en su vida después de jubilarse? ¿Qué cosas?

10- ¿Qué expectativas tiene respecto a la jubilación?

#### 5.2.5. PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS:

El grupo de estudio para la realización del presente trabajo estuvo integrado por 12 adultos mayores de sexo masculino de las edades mencionadas en el municipio del departamento de Junín (Mendoza) en el horario de mañana.

El criterio de selección: intencional, ya que el requisito o condición para integrar el grupo era ser empleado Municipal de sexo masculino que este en proceso de jubilación.

Entonces si habláramos de este grupo de estudio como: la Muestra, podríamos decir que es no probabilística debido a que la elección de los sujetos no depende de la probabilidad, si no de causas relacionadas con las características deseadas por el investigador. Por lo tanto las conclusiones obtenidas en este trabajo de tesina, no podrán ser generalizadas al total de la población. Sólo se pueden realizar aproximaciones, que resultarán válidas únicamente para ese sector particular.

Se pudo observar durante todo el proceso de toma de la escala y las entrevistas que los sujetos se mostraban temerosos y reticentes ante la posibilidad de ser evaluados mediante una escala psicológica, para lo cual, fue necesario explicarles un poco más en profundidad sobre el trabajo de tesis, agregando que los resultados obtenidos no serían utilizados para un análisis personal de cada caso sino que el objetivo de esta tesis es evaluar al grupo en su conjunto y así aportar datos útiles sobre el proceso de cambio que se vivencia al momento de jubilarse.



## **CAPÍTULO VI:**

# **PRESENTACION Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

6.1. ESCALA EXISTENCIAL: Evaluación Cuantitativa y Cualitativa.

Luego de puntuar cada una de las escalas administradas a los 12 participantes que conformaron la muestra. Empleados Municipales en proceso de Jubilación, se expondrán los puntajes que fueron obtenidos tanto en la Escala P o Personal, como en la Escala E o Existencial; incluidos los puntajes obtenidos en las capacidades que conforman dichas escalas: Autodistanciamiento- Autotrascendencia- Libertad y Responsabilidad, de cada uno de los participantes.

EMPLEADOS MUNICIPALES								
Sujetos	Edad	AD	AT	Medida P	L	R	Medida E	Total
1		14 ↓	36 ↑	50	135	28	163	213
2		12 ↓	35 ↑	47	131	30	161	208
3		19	36 ↑	55 ↑	156 ↑	31	187 ↑	242 ↑
4		13 ↓	35 ↑	48	143	37 ↑	180 ↑	228 ↑
5		15 ↓	33 ↑	48	122	32	154	202
6		14 ↓	35 ↑	49	116	33	149	198
7		17	28	45	128	31	159	204
8		17	35	52	138	34	172	224
9		27	27	54	104	33	137	191
10		12 ↓	35 ↑	47	120	28	150	205
11		15	36 ↑	50	133	25	160	195
12		35 ↑	28	63	130	32	162	225

Tabla N° 2: Evaluación Cuantitativa Caso por Caso.

### **Evaluación Cuantitativa – Cualitativa caso por caso:**

Trabador N° 1:

Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 50$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido: 14 ↓. El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido: 36 ↑. El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 163$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 135. El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido: 28. El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global=  $P + E$ : Puntaje obtenido: 213. El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

El Trabajador número 1 presenta un autodistanciamiento por debajo de los parámetros esperados, lo que indicaría dificultades en cuanto a la capacidad de organización del espacio libre interior, lo que manifiesta una dificultad para conquistar la distancia de sí mismo, de los deseos, representaciones, temores, motivos. Esto revela un estado de desorden interno, preocupación por sí mismo y autoreproches entre otros comportamientos. Desorientación frente al mundo.

Presenta un puntaje por encima de los parámetros establecidos en Autotrascendencia lo que nos indicaría que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás estaría afectada, dificultades para contactarse con lo que le pasa, exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimientos de desvitalización y agotamiento, olvidando las propias necesidades, sentimientos y deseos. Presenta dificultades en cuanto a la valoración y calidad de la propia vida. Su elevado puntaje en esta subescala podría implicar una exagerada entrega al mundo.

Con respecto a la subescala Libertad, que se refiere a la posibilidad de elegir una respuesta particular entre muchas posibles, el puntaje obtenido esta dentro de los parámetros esperados para su edad lo que lleva a una mayor celeridad y firmeza en la formación de juicios de valor y en la conveniencia de tomar determinadas decisiones en función a lo que se considere más adecuado. Se hace más fácil elegir, decidir y actuar. Puede hacerse responsable de sus propias decisiones, por lo tanto, el resultado y efecto de ello recaerán sobre sí mismo, lo que indica que puede hacerse cargo en tanto entiende que ha sido una elección propia y libre, el elije que hacer y es responsable de lo que decide.

Por último, vemos que responde en relación a la tarea elegida, valora las cosas que hace y comprende lo valioso de cada situación y tiene en cuenta las consecuencias de los actos. Se compromete a partir de una decisión libre y siendo consciente de la obligación, como así también de las tareas y valores que dicha decisión implica.

Trabador N° 2:

Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 47$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido:  $12 \downarrow$ . El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido:  $35 \uparrow$ . El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 161$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperados para su edad.

L: Puntaje obtenido:  $131$ . El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperados de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido:  $30$ . El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperados de acuerdo a su edad.

3) Valor Global=  $P + E$ : Puntaje obtenido:  $208$ . El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables.

El Trabajador número 2 presenta una capacidad de Autodistanciamiento empobrecida, se centra en sus propios deseos lo cual genera sentimientos de autorreproche y una hiperreflexión acerca de sus problemas. Posee una cierta dificultad para percibir el mundo con lo que este le ofrece. Se podría inferir que es una persona que está centrada en sus propios deseos, intereses, motivos y temores, por lo tanto dispone de una cierta dificultad para percibir el mundo con lo que este le ofrece, debido que posee una mirada sectorial.

Presenta un puntaje por encima de los parámetros establecidos en Autotrascendencia lo que nos indicaría que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás estaría afectada, dificultades para contactarse con lo que le pasa, exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimientos de desvitalización y agotamiento, olvidando las propias necesidades, sentimientos y deseos. Presenta dificultades en cuanto a la valoración y calidad de la propia vida. Su elevado puntaje en esta subescala podría implicar una exagerada entrega al mundo.

Es capaz de tomar decisiones debido a que le es posible orientarse al objeto, descubriendo el valor presente en cada momento, posibilitando tomar una actitud adecuada frente a la vida. Se vivencia como interiormente libre y muestra apertura personal al mundo de los valores, con marcada una sensibilidad, emotividad y la posibilidad de disponer de estas características hasta tomar una clara actitud frente al valor. Si bien por momentos es posible que se abstenga de actuar ante la posible inseguridad, logra llevarlo a cabo surgiendo así, el sentimiento de ser libre.

### Trabajador N° 3:

#### Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 55 \uparrow$ . El valor obtenido se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido: 19. El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperados de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido:  $36 \uparrow$ . El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 187 \uparrow$ . El valor obtenido se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 156↑. El valor obtenido en Libertad se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido: 31. El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global= P + E: Puntaje obtenido: 242↑. El Valor Global obtenido se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

Le es posible conquistar una adecuada distancia de sí mismo, de sus deseos y temores, lo que le permite la libre captación del mundo teniendo en cuenta que éste le ofrece diferentes posibilidades. Se puede inferir que el trabajador número 3 toma decisiones teniendo en cuenta valores objetivos, asume con fuerza las situaciones críticas o problemáticas y posee capacidad de entrega y tolerancia ante una situación crítica.

Presenta un puntaje por encima de los parámetros establecidos en Autotrascendencia lo que nos indicaría que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás estaría afectada, dificultades para contactarse con lo que le pasa, exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimientos de desvitalización y agotamiento, olvidando las propias necesidades, sentimientos y deseos. Presenta dificultades en cuanto a la valoración y calidad de la propia vida. Su elevado puntaje en esta subescala podría implicar una exagerada entrega al mundo.

El Trabajador Numero4 presenta un puntaje por encima de los parámetros esperados de acuerdo a su edad en la subescala Libertad lo cual permite estimar que este sujeto presenta inseguridad en tomar decisiones y presenta desorientación valorativa, su capacidad de ejecución se encontraría disminuida.

Vemos que responde con responsabilidad a la tarea elegida, valora las cosas que hace y comprende la verdadera esencia, lo valioso de cada situación. Posee una orientación objetiva frente al mundo, autoestima y confianza en sí mismo, sabe para qué es necesario, posee seguridad acerca de sus aptitudes, por lo tanto se encamina hacia el logro de un adecuado compromiso. La insatisfacción se presenta cuando no evalúa las consecuencias en su totalidad, actuando bajo el influjo del entusiasmo momentáneo, con poca anticipación hacia el futuro, pero con posibilidad de corrección en el momento de la acción. Por momentos siente que puede llegar a sentirse desorientado, con una cierta imposibilidad para configurar la propia vida ya que el mundo circundante puede no parecerle atractivo y valioso.

Trabador N° 4:

Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 48$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido:  $13 \downarrow$ . El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido:  $35 \uparrow$ . El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 180 \uparrow$ . El valor obtenido se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido:  $143$ . El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido:  $37 \uparrow$ . El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global=  $P + E$ : Puntaje obtenido:  $228 \uparrow$ . El Valor Global obtenido se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

Esta persona presenta una capacidad empobrecida de autodistanciamiento, debido que es una persona centrada en sus propios deseos, motivos, temores y posee una cierta dificultad para percibir el mundo por lo que este le ofrece, ya que posee una desmedida preocupación por el mismo, generando sentimientos de auto reproche e hiper reflexión de sus problemas. Este Trabador no suele tener en cuenta que cada situación puede ofrecerle diferentes posibilidades de resolución.

Presenta un puntaje por encima de los parámetros establecidos en Autotrascendencia lo que nos indicaría que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás estaría afectada, dificultades para contactarse con lo que le pasa, exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimientos de desvitalización y agotamiento, olvidando las propias necesidades, sentimientos y deseos. Presenta dificultades en cuanto a la valoración y calidad de la propia vida. Su elevado puntaje en esta subescala podría implicar una exagerada entrega al mundo.

Comprende al mundo y se valora a sí mismo, posee la capacidad de orientarse al objeto, capta el verdadero valor en cada situación de la vida, lo que trae aparejado seguridad y la toma de una actitud adecuada frente a la vida haciendo una elección libre, haciendo de esta una decisión personal, aún cuando el resultado de esta no sea siempre exitoso.

Podemos observar que este sujeto presenta un índice insatisfactorio en la sub escala Responsabilidad, se puede inferir a partir de los datos obtenidos que este sujeto tiende a mantenerse al margen, en lugar de participar, mostrando falta de compromiso y es posible que no llegue a percibir qué es lo importante.

Este puntaje bajo en Responsabilidad, también habla de insatisfacción personal y sentimiento de falta de sentido. El análisis existencial, parte de la tesis que la configuración de una vida plena de sentido depende del descubrimiento y puesta en obra de valores y que no hay ningún sentido, si este no es vivido de manera personal.

#### Trabador N° 5:

#### Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 48$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido:  $15 \downarrow$ . El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido:  $33 \uparrow$ . El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 154$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperados de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 122. El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido: 32. El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global=  $P + E$ : Puntaje obtenido: 202. El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables.



El Trabajador número 5 obtiene un puntaje de Autodistanciamiento por debajo de los parámetros esperados lo que nos indicaría que presenta dificultades para percibir las diversas posibilidades que el mundo le ofrece, comprender sus deseos y tomar decisiones teniendo en cuenta valores objetivos y no sólo sus propios deseos. Admite con fuerza situaciones críticas o problemáticas, los problemas personales le ocupan la atención pero posee capacidad de entrega y tolerancia ante una situación crítica.

Presenta un puntaje por encima de los parámetros establecidos en Autotrascendencia lo que nos indicaría que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás estaría afectada, dificultades para contactarse con lo que le pasa, exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimientos de desvitalización y agotamiento, olvidando las propias necesidades, sentimientos y deseos. Presenta dificultades en cuanto a la valoración y calidad de la propia vida. Su elevado puntaje en esta subescala podría implicar una exagerada entrega al mundo.

Posee la capacidad de orientarse al objeto, él es capaz de tomar decisiones seguras, sostenerlas y ponerse en movimiento para llevarlas a cabo. Su decisión de actuar no está ligada siempre al éxito, es llevada a cabo por considerarla un valor, permitiendo sentirse libre. Se observa un buen ejercicio de su libertad personal y apertura al mundo de los valores. A través de la toma de decisiones, va enriqueciendo el ejercicio de su libertad y responsabilidad.

Le es posible comprometerse asumiendo de una manera responsable obligaciones y tareas, ya que responde en relación a la tarea elegida comprendiendo lo valioso de cada situación. Sabe para qué es necesario y tiene plena seguridad sobre sus propias aptitudes.

#### Trabajador N° 6:

#### Escala existencial

1) Sub escala Personal= P = 49. El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido: 14 ↓ . El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido: 35 ↑ . El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial = E = 149. El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperados de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 116. El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido: 33. El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global= P + E: Puntaje obtenido: 198. El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables.

El Trabajador número 6 presenta una capacidad de Autodistanciamiento empobrecida, lo que nos revelaría una empobrecida distancia de sí mismo y por lo tanto una autopreocupación exagerada forjando sentimientos de autorreproche y una hiperreflexión acerca de sus problemas. Posee una cierta dificultad para percibir el mundo con lo que este le ofrece. Se podría inferir que es una persona que está centrada en sus propios deseos, intereses, motivos y temores, por lo tanto dispone de una cierta dificultad para percibir el mundo con lo que este le ofrece, debido que posee una mirada sectorial.

Presenta un puntaje por encima de los parámetros establecidos en Autotrascendencia lo que nos indicaría que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás estaría afectada, dificultades para contactarse con lo que le pasa, exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimientos de desvitalización y agotamiento, olvidando las propias necesidades, sentimientos y deseos. Presenta dificultades en cuanto a la valoración y calidad de la propia vida. Su elevado puntaje en esta sub-escala podría implicar una exagerada entrega al mundo.

Le es posible tomar decisiones ante determinadas situaciones, el mundo circundante le parece atractivo y valorado, experimenta satisfacción en sus acciones ya que comprende la esencia de ellas. Es capaz de comprometerse a partir de una decisión libre y seguir siendo consciente de la obligación, tareas y valores que la responsabilidad conlleva.

Trabajador N° 7:  
Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 45$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido: 17. El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido: 28. El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 159$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperados de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 128. El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido: 31. El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global=  $P + E$ : Puntaje obtenido: 204. El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables.

El Trabajador número 7 conoce sus deseos y toma sus decisiones teniendo en cuenta valores objetivos y no sólo sus propios deseos ya que percibe su valor más allá de aquellas realidades estén en consonancia con sus intereses y necesidades. Posee capacidad de entrega y tolerancia de la situación crítica. Logra un adecuado Autodistanciamiento percibiendo que el mundo le ofrece diversas posibilidades.

Posee la capacidad de percibir los valores y captar objetivamente, lo cual trae seguridad y comprensión del significado de las cosas. Posee la capacidad de ordenar las cosas del mundo dentro de la propia vida, forma sus propias opiniones y va tomando postura personal frente a ellas, esto le permite encaminarse hacia el verdadero compromiso. Posee la capacidad de orientarse al objeto, él es capaz de tomar decisiones seguras, sostenerlas y ponerse en movimiento para llevarlas a cabo. Se observa un buen ejercicio de su libertad personal y apertura al mundo de los valores.

Posee la disposición para producir respuestas comprometidas a partir de decisiones libres, siendo totalmente conscientes de obligaciones, así como

también de las tareas que implican, valora las cosas que hace y comprende la verdadera esencia de las acciones. Posee plena seguridad sobre sus propias aptitudes. Cuenta con la capacidad para configurar su propia vida, ya que el mundo le parece atractivo, valorado y fascinante.

Trabajador N° 8:

Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 52$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido: 17. El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido: 35 ↑ . El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 172$  . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 138 . El valor obtenido en Liberta se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido: 34. El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global=  $P + E$ : Puntaje obtenido: 224. El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables.

El Trabajador número 8 se informa, conoce, se da cuenta de las situaciones que acontecen en su entorno, le es posible percibirse a sí mismo y a la situación, la cual puede ofrecerle diferentes posibilidades de resolución teniendo en cuenta sus propias limitaciones personales y situacionales. Presenta un puntaje por encima de los parámetros establecidos en Autotrascendencia lo que nos indicaría que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás estaría afectada, dificultades para contactarse con lo que le pasa, exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimientos de desvitalización y agotamiento, olvidando las propias necesidades, sentimientos y deseos. Presenta dificultades en cuanto a

la valoración y calidad de la propia vida. Su elevado puntaje en esta subescala podría implicar una exagerada entrega al mundo.

Puede hacerse responsable de sus propias decisiones, por lo tanto, el resultado y efecto de ello recaerán sobre sí mismo, lo que indica que puede hacerse cargo en tanto entiende que ha sido una elección propia y libre, yo elije lo que hacer y es responsable de lo que decide.

Hallamos en el Trabajador número 8 una notable capacidad de decisión y responsabilidad, con clara conciencia de obligación con lo cual responde a las decisiones tomadas.

#### Trabajador N° 9:

#### Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 54$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido: 27. El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido: 27. El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 137$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperados de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 104. El valor obtenido en Liberta se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido: 33 El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global=  $P + E$ : Puntaje obtenido: 191. El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables.

El Trabajador número 9 es capaz de conquistar la distancia en sí mismo, deseos, intereses teniendo en cuenta los valores objetivos percibiendo que el mundo le ofrece numerosas posibilidades. Con respecto a la Autotrascendencia posee una vida plena en sentimientos, debido que presenta

la capacidad de resonancia interna positiva con respecto a las tareas cotidianas, logrando asignar el verdadero valor que las cosas y situaciones tienen. Forma sus propias opiniones y toma postura frente a ellos, permitiéndole encaminarse hacia el verdadero compromiso. Posee una actitud de apertura y disponibilidad frente a la vida, considera valiosa su existencia, aunque no se percibe y valora adecuadamente como ser único e irrepetible.

Posee la capacidad de orientarse al objeto y capta el valor del objeto, es capaz de tomar decisiones difíciles y ponerse en movimiento para llevarlas a cabo. Se observa un buen ejercicio de su Libertad personal y apertura al mundo de los valores. A través de la toma de decisiones va enriqueciendo el ejercicio de su libertad y responsabilidad.

Presenta disposición de asumir compromisos a partir de una decisión libre, siendo consciente de las tareas, valores y obligaciones que debe asumir. Comprende la verdadera esencia de sus acciones y posee seguridad sobre sus propias aptitudes.

#### Trabador N° 10:

#### Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 47$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido: 12 ↓ . El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido: 35 ↑ . El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 150$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperados de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 120. El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables para su edad.

R: Puntaje obtenido: 28. El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global=  $P + E$ : Puntaje obtenido: 205. El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables.

El Trabajador número 10 presenta una capacidad de Autodistanciamiento empobrecida, lo que nos indicaría que es un sujeto que prioriza sus propios deseos lo que imposibilita la mirada "del otro" o de "los otros" que lo rodean, abrirse al mundo y permitirse conectar con los valores lo cual puede generar sentimientos de culpa y una reflexión exagerada acerca de sus problemas. Posee cierta dificultad para percibir el mundo con lo que este le ofrece. Se podría inferir que es una persona que está centrada en sus propios deseos, intereses, motivos y temores, por lo tanto dispone de una cierta dificultad para percibir el mundo con lo que este le ofrece, debido que posee una mirada sectorial.

Presenta un puntaje por encima de los parámetros establecidos en Autotrascendencia lo que nos indicaría que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás estaría afectada, dificultades para contactarse con lo que le pasa, exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimientos de desvitalización y agotamiento, olvidando las propias necesidades, sentimientos y deseos. Presenta dificultades en cuanto a la valoración y calidad de la propia vida. Su elevado puntaje en esta subescala podría implicar una exagerada entrega al mundo.

Su decisión de actuar no está ligada siempre al éxito, es llevada a cabo por considerarla un valor, permitiendo sentirse libre. Se observa un buen ejercicio de su libertad personal y apertura al mundo de los valores. A través de la toma de decisiones, va enriqueciendo el ejercicio de su libertad y responsabilidad, lo cual denota la posibilidad del Trabajador de tomar decisiones seguras, siendo libre en la elección y teniendo en cuenta las diversas alternativas posibles. acontece a una posibilidad real de acción acorde a una jerarquía valorativa. presenta una adecuada responsabilidad y disposición para comprometerse a partir de una decisión libre siendo consciente de las obligaciones, valores y tareas que dicha tarea implica y las posibles consecuencias que puedan surgir.

Trabajador N° 11:

Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 50$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido: 15. El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido: 36 ↑ . El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial = E = 160. El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperados de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 133. El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido: 25. El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global= P + E: Puntaje obtenido: 195. El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

El Trabajador número 11 presenta un punta de Autodistanciamiento dentro de los parámetros establecidos de acuerdo a su edad, lo que nos indicaría que es capaz de conquistar distancia en sí mismo, deseos, intereses teniendo en cuenta los valores objetivos percibiendo que el mundo le ofrece numerosas posibilidades.

Tiene capacidad de decisión y a través de estas va enriqueciendo el ejercicio de su libertad y responsabilidad. Sin embargo se abstiene de actuar ante la inseguridad, ya que prevalece el éxito por sobre la sensibilidad a los valores. Posee resonancia interna positiva con respecto a las tareas cotidianas lo que posibilita una apertura abierta al mundo con la consiguiente sensibilidad frente al valor. Presenta un puntaje por encima de los parámetros establecidos en Autotrascendencia lo que nos indicaría que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás estaría afectada, dificultades para contactarse con lo que le pasa, exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimientos de desvitalización y agotamiento, olvidando las propias necesidades, sentimientos y deseos. Presenta dificultades en cuanto a la valoración y calidad de la propia vida. Su elevado puntaje en esta subescala podría implicar una exagerada entrega al mundo.

Observamos que cuenta con la capacidad para comprender la verdadera esencia de las acciones, siendo consciente de las obligaciones, tareas y valores de las decisiones.



Trabajador N° 12:  
Escala existencial

1) Sub escala Personal=  $P = 63$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AD: Puntaje obtenido: 35 ↑ .El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

AT: Puntaje obtenido: 28. El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial =  $E = 162$ . El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

L: Puntaje obtenido: 130. El valor obtenido en Liberta se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

R: Puntaje obtenido: 32. El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global=  $P + E$ : Puntaje obtenido: 225 .El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

El Trabajador número 12 presenta un puntaje elevado en autodistanciamiento, lo que nos indica que es una persona centrada en sus propios deseos, motivos, temores y posee una cierta dificultad para percibir el mundo con lo que éste le ofrece, ya que posee una desmedida preocupación por el mismo, generando sentimientos de auto reproche e híper reflexión de sus problemas. Este trabajador no suele tener en cuenta que cada situación puede ofrecerle diferentes posibilidades de resolución

Posee la capacidad de orientarse al objeto y capta el valor del objeto, es capaz de tomar decisiones difíciles y ponerse en movimiento para llevarlas a cabo. Su decisión de actuar no está ligada al éxito, la lleva a cabo por considerarla un valor. Se observa un buen ejercicio de su libertad personal y apertura al mundo de los valores. A través de la toma de decisiones va enriqueciendo el ejercicio de su libertad y responsabilidad.

Presenta disposición de asumir compromisos a partir de una decisión libre, siendo consciente de las tareas, valores y obligaciones que debe asumir. Comprende la verdadera esencia de sus acciones y posee seguridad sobre sus

propias aptitudes. Por momentos no evalúa las consecuencias de las decisiones, actuando bajo el entusiasmo momentáneo, con una pobre anticipación al futuro, pero con posibilidad de corrección.

Representación en grafico de barras de los Resultados obtenidos en la Escala Existencial.

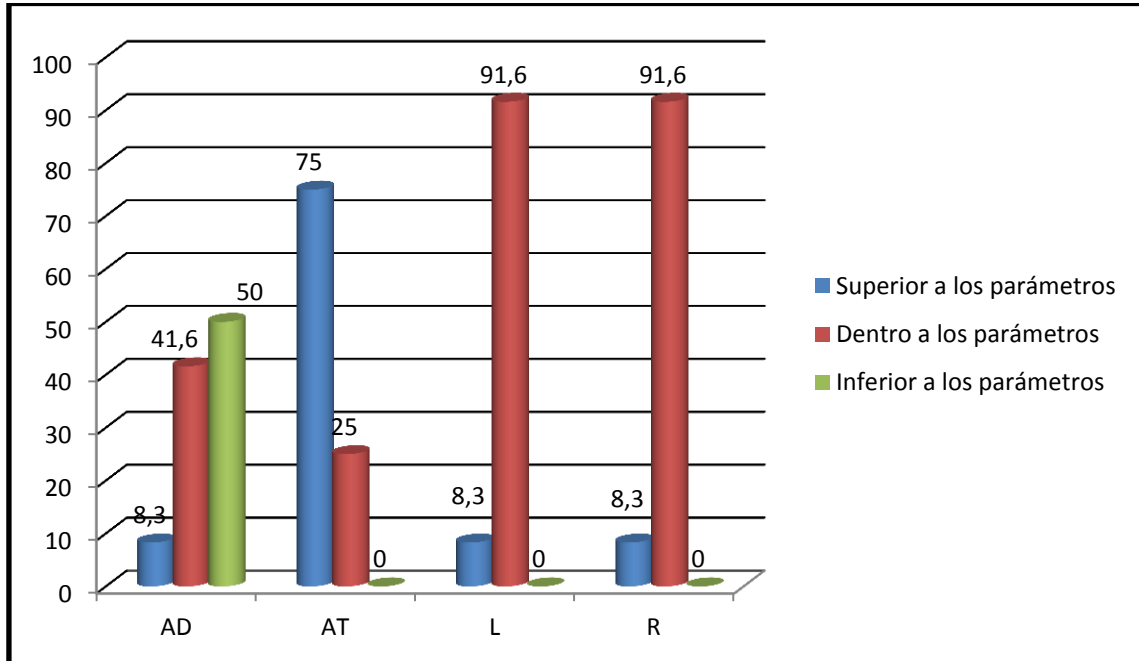


Ilustración N°1

Resultados obtenidos en la Escala Existencial:

En la subescala Autodistanciamiento se presentaron mayores variaciones, el 41,6% obtuvo resultados esperables, el 50% presentó un puntaje por debajo de lo esperado y el 8,3% presentó puntajes por encima de lo esperado. En la subescala Autotrascendencia, el 75% estuvo por encima de los parámetros esperados y el 25% restante obtuvo un puntaje dentro de lo esperado.

Con respecto a los porcentajes obtenidos en la subescala Libertad de la totalidad de la muestra el 8,3% respondió por encima de los parámetros indicados de acuerdo a su edad y el 91,6% presentó un puntaje dentro de los parámetros esperables. Lo mismo sucede en la subescala Responsabilidad, el 8,3% respondió por encima de los parámetros indicados para su edad y el 91,6% presentó un puntaje dentro de los parámetros esperables.

## 6.2. ENTREVISTAS

### Evaluación cualitativa de las Entrevistas:

#### **1- ¿Hace cuantos años trabaja en este lugar? ¿Que representa para usted este trabajo?**

Trabajador 1: " Hace 33 años que trabajo acá y para mi representa todo, porque me gusta mucho lo que hago y he ido creciendo mucho acá dentro he tenido logros importantes y a través de los años he ido creciendo."

Trabajador 2: " Hace 4 años. Para mí es un compromiso laboral y a la gestión".

Trabajador 3: "30 años hace que trabajo acá, toda una vida, es un sostén y una satisfacción personal y también familiar, es todo este trabajo."

Trabajador 4: " Hace 31 años y este trabajo es muy importante para mí porque me gusta mucho y me siento muy cómodo en este lugar".

Trabajador 5: " Hacen 23 años y representa todo, así de simple".

Trabajador 6: " Desde que comencé a trabajar acá hacen 32 años y representa todo".

Trabajador 7: " 15 años llevo trabajando en este Municipio y representa todo porque me dieron una mano muy grande cuando entre a trabajar acá, yo lo necesitaba y me ayudaron mucho."

Trabajador 8: " 21 años hace que trabajo en este lugar y es una parte importante de mi vida."

Trabajador 9: " Entre a trabajar acá en el 2000, ya hacen 17 años. Representa tener un sueldo, una distracción, todo básicamente."

Trabajador 10: " 30 años hace que trabajo, y representa toda mi vida este

trabajo, imagínate con los años que llevo trabajando acá.

Trabajador 11: "15 años más o menos hace que trabajo acá, y son muchos años representa todo este trabajo."

Trabajador 12: "34 años, es mi vida, una parte muy importante.

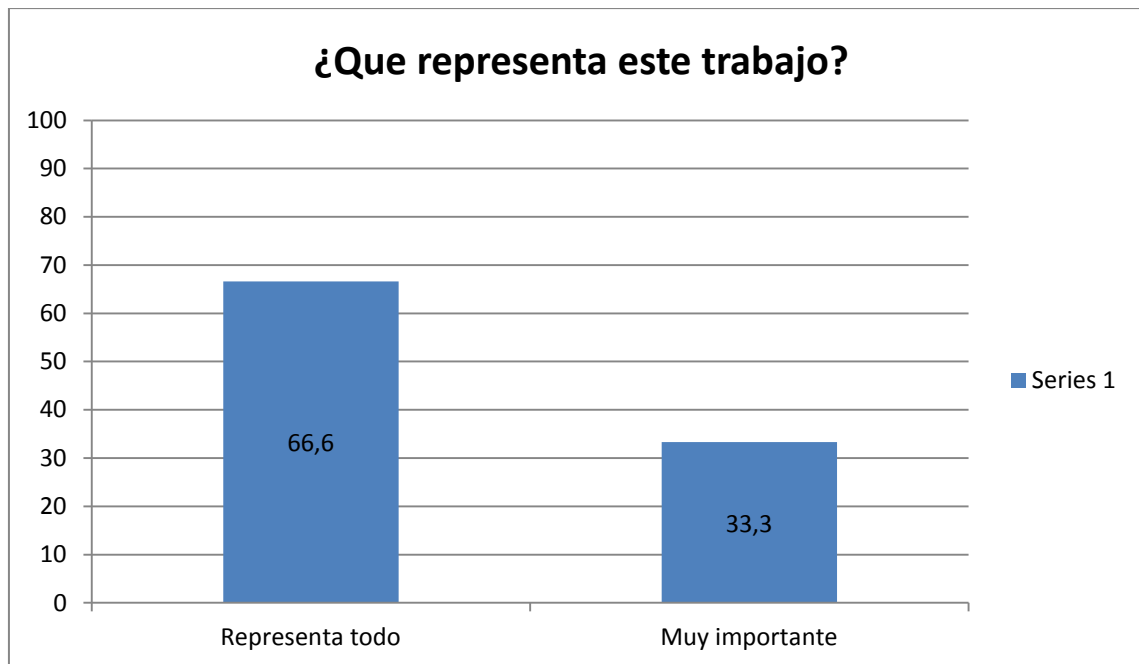


Ilustración n°2.

Es posible observar a través de esas respuestas que el 66,6 de los sujetos respondieron que llevan muchos años de trabajo en la institución lo que genera respuestas cargadas de gran emocionalidad a la hora de definir lo que representa para ellos este trabajo, "representa toda mi vida", "representa todo para mí".

El trabajo aparece representado como el sostén, un punto de apoyo en la vida de estos sujetos, lo cual podemos relacionarlo con la prime motivación fundamental de la existencia, donde aparece el gusto por la vida, por las actividades que hacen y lo que representa para ellos este puesto de trabajo lo cual favorece la relación con la vida, "representa todo para mí, me gusta mucho

lo que hago", " he ido creciendo mucho acá dentro he tenido logros importantes y a través de los años he ido creciendo", " es un sostén".

En esta primer pregunta podemos observar en el discurso el reconocimiento del SER, "yo soy un trabajador de muchos años de servicio", pero también aparece ¿PUEDO DEJAR DE SER?, soy un empleado municipal pero puedo dejar ese rol para pasar a ser jubilado, retirado de la actividad laboral.

Hay sensación de pertenencia al municipio donde trabajan y el gusto por el trabajo que realizan.

## **2- ¿Para usted es un motivo de preocupación tener que jubilarse? si-no ¿Por qué?**

Trabajador 1: " no me preocupa jubilarme pero si me preocupa la parte económica más que nada".

Trabajador 2: "si me preocupa, porque sentís que vas en la cuenta regresiva de la vida, dejas de tener un compromiso, una obligación que estas en un punto muerto."

Trabajador 3: " no me preocupa, considero que ya estoy en condiciones de jubilarme."

Trabajador 4: " no, no me preocupa, creo que es un reconocimiento a los trabajadores."

Trabajador 5: " si si me preocupa".

Trabajador 6: " si me preocupa por lo económico más que nada."

Trabajador 7: " no me preocupa, yo asumo todas las etapas de mi vida."

Trabajador 8: " me preocupa lo económico, lo que voy a cobrar menos nada más"

Trabajador 9: " no me preocupa, creo que ya tengo mi cierta edad para jubilarme".

Trabajador 10: " si me preocupa porque ya no voy a cobrar lo mismo, no voy a tener obligaciones ni nada, mucho tiempo libre y a mí me gusta trabajar".

Trabajador 11: "un poco si me preocupa porque estoy acostumbrado al trabajo pero bueno ya veremos qué otra cosa puedo hacer."

Trabajador 12: "no".

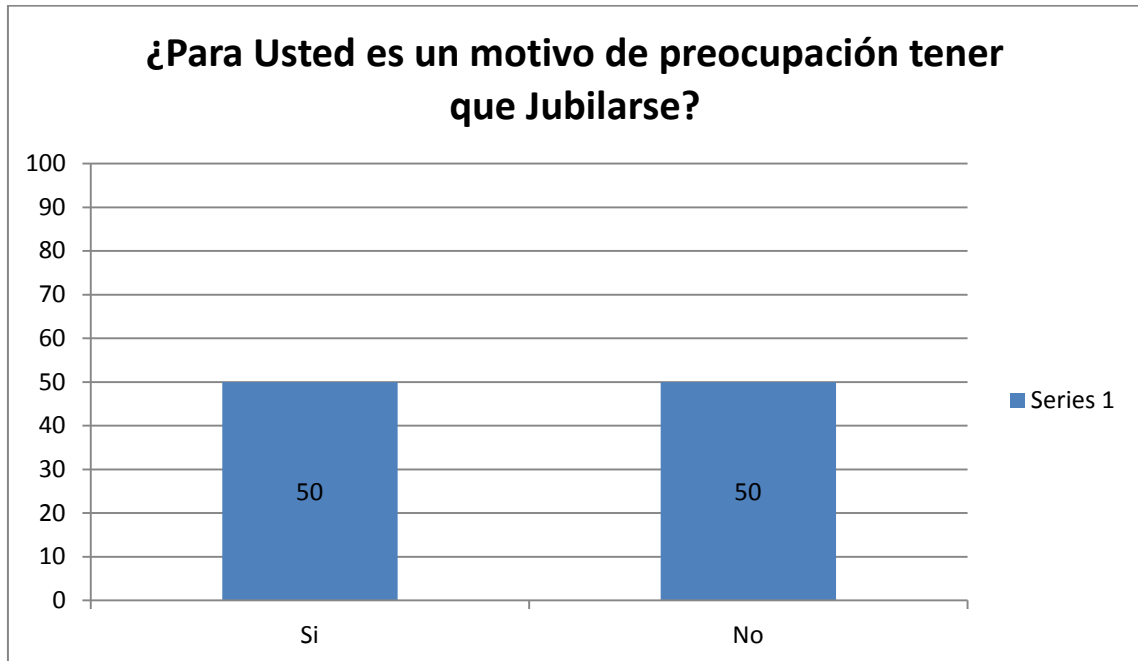


Ilustración n°3.

En esta pregunta podemos observar que el 50% de los sujetos respondieron que sienten preocupación por tener que jubilarse lo que evidencia el valor por lo que hacen, el valor por el trabajo y todo lo que para ellos representa. Se evidencia un sentimiento de preocupación desde lo económico por tener que modificar sus estilos de vida hasta el tiempo libre con el que van a contar después de jubilarse.

Acá nuevamente se evidencia el SER y el DEJAR DE SER, la preocupación por dejar un rol activo que es el del trabajador por la jubilación que representa para ellos una etapa de descansos, de tiempos libres y el cese de las obligaciones, como así también, la posibilidad del comienzo de una nueva etapa dedicada al descanso y a la familia.

### **3- ¿Cómo se siente respecto a eso?**

Trabajador 1: " yo lo tomo como un ciclo de vida, como una etapa más que tendré que adaptarme a lo que venga teniendo salud."

Trabajador 2: " uno se siente mal porque nota que se va haciendo grande y deja un rol importante que es el laboral."

Trabajador 3: " me siento preparado para jubilarme".

Trabajador 4: " me siento bien no me preocupa."

Trabajador 5: " no se la verdad, no quiero jubilarme".

Trabajador 6: " y bueno veremos qué es lo que vendrá de acá en adelante".

Trabajador 7: " bien me siento bien".

Trabajador 8: " me preocupa un poco pero bien no es nada grave."

Trabajador 9: " bien".

Trabajador 10: " me siento bien".

Trabajador 11: " bien porque tengo salud y puedo hacer otras cosas que me gusten."

Trabajador 12: "tengo ganas de que llegue".

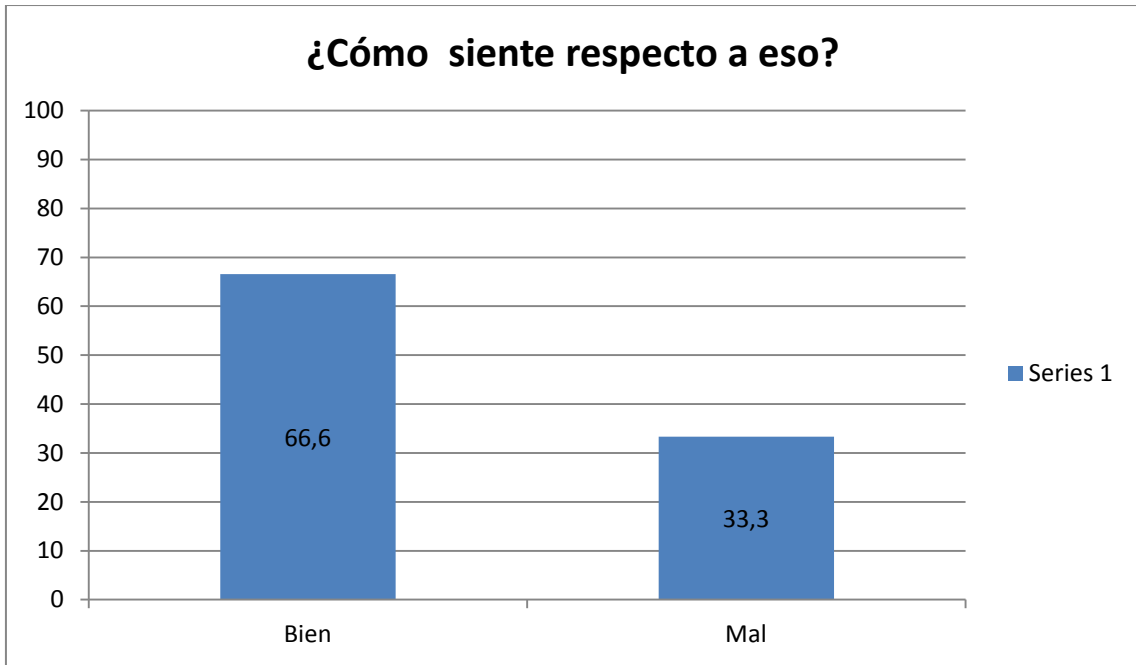


Ilustración n°4.

A través de esta pregunta podemos observar la segunda Motivación de la Existencia, la percepción de lo valioso, los sentimientos que se penene en evidencia respecto a esta etapa de sus vidas.

Podemos ver que el 66,6% de los sujetos manifiestan sentimientos de aceptación respecto a la transición del trabajo a la jubilación, aunque esta etapa esté llena de dudas y desconciertos.

Los sentimientos son el modo como estamos resonando en contacto con el mundo, surgen de ese contacto con el mundo y con lo que vivimos, que producen en los sujetos una vibración interna, un interno ser tocado.

Para algunos es una etapa deseada porque pueden tener tiempo para realizar nuevas actividades o para dedicar más tiempo a la familia; para otros significa un proceso difícil al significar, un adiós a la actividad que se realizó por muchos años y dejar de ser activos y productivos.



**4- ¿Su familia, amigos y entorno lo acompañan en esta etapa de su Vida?**

Trabajador 1: "si mi esposa me acompaña y me entiende siempre."

Trabajador 2: " si"

Trabajador 3: " si"

Trabajador 4: "si, mi señora es docente, se jubila en unos años mas así que estamos más o menos iguales."

Trabajador 5: " si totalmente"

Trabajador 6: "en una de esas si, si yo acompaño económicamente si sino no se"

Trabajador 7: "si"

Trabajador 8: "si"

Trabajador 9: "si"

Trabajador 10: " si me acompañan siempre"

Trabajador 11: " si siempre"

Trabajador 12: "si me aguantan, me acompañan"

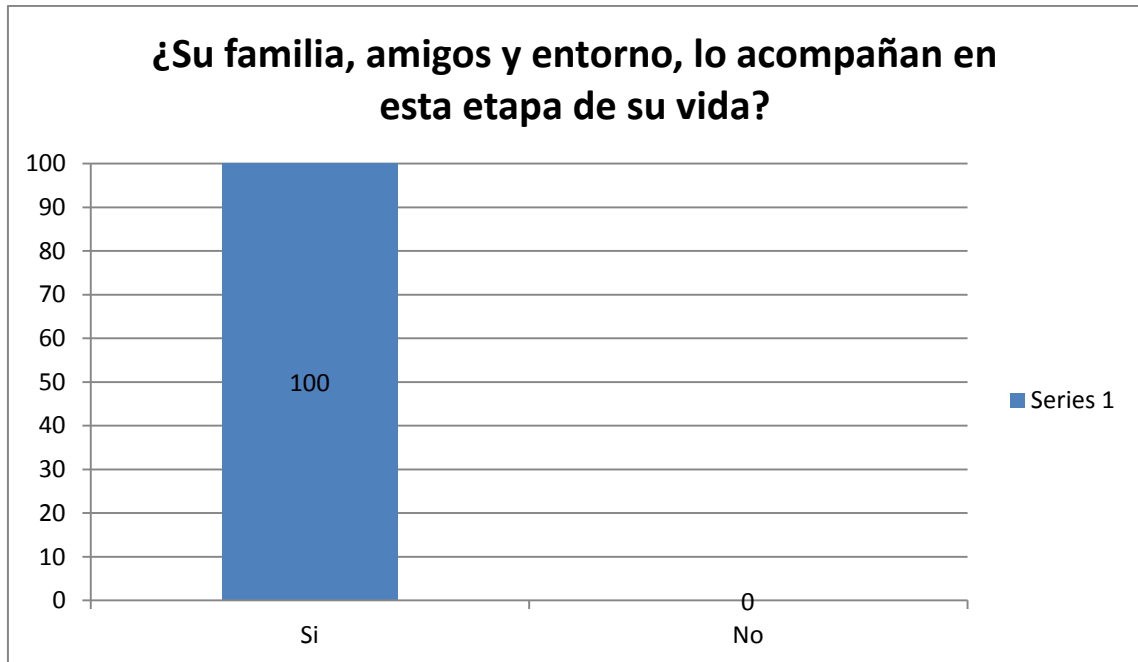


Ilustración n°5.

Podemos observar en la cuarta pregunta el sentimiento de aceptación y acompañamiento por parte de las familias de los sujetos, lo cual es fundamental en esta etapa de cambios en las vidas de los trabajadores. El 100% de los sujetos respondieron que sus familiares y entorno lo acompañan en esta etapa de sus vidas.

Se observa que el entorno funciona como sostén en las vidas de estos sujetos para que puedan afrontar esta etapa de cambios importantes en sus vidas. Estos trabajadores encuentran aceptación en lo que hacen, su familia los apoya, los acompaña esto genera una sensación de amparo y protección desde la cual se vivencia el mundo. Así mismo, se puede observar en las respuestas, que los sujetos se sienten reconocidos y valorados en sus puestos de trabajo y que el reconocimiento provenga de los vínculos más cercanos (la familia, amigos y pareja) genera un impacto positivo en su autoestima, logrando que la persona se sienta feliz consigo misma y ayuda a afrontar las posibles dificultades que puedan surgir en esta etapa de sus vidas. Esto demuestra que se sienten sostenidos por sus familias y afectos.

**5- Este trabajo que realiza siente que lo identifica ¿Total o Parcialmente?**

Trabajador 1: "totalmente"

Trabajador 2: "totalmente"

Trabajador 3: "totalmente porque es lo que me gusta"

Trabajador 4: " parcialmente, porque creo que me siento identificado con otras cosas también"

Trabajador 5: " totalmente"

Trabajador 6: "totalmente"

Trabajador 7: "parcialmente"

Trabajador 8: " totalmente"

Trabajador 9: "parcialmente"

Trabajador 10: "totalmente, toda la vida he trabajado de esto"

Trabajador 11: " totalmente"

Trabajador 12: "parcialmente, porque soy padre y esposo además de mi trabajo".

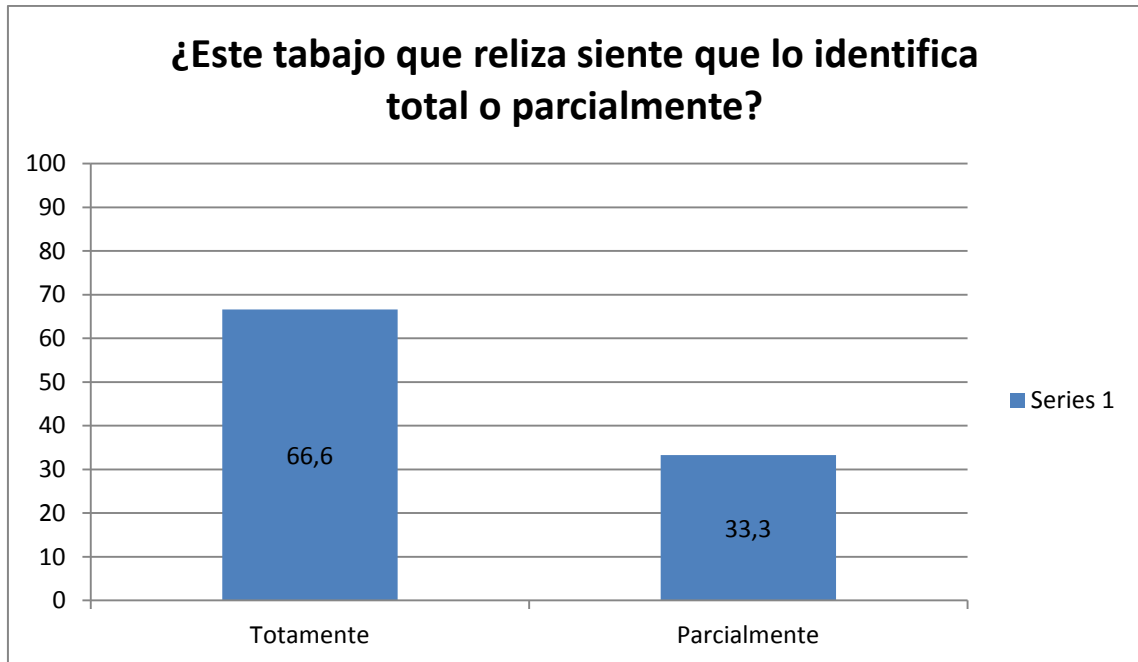


Ilustración n°6.

En cuanto a esta pregunta sobre la identificación de los trabajadores con su trabajo podemos observar que el 66,6% de los sujetos respondieron que se identifican totalmente con su trabajo, lo que evidencia que disfrutan de su trabajo, sienten satisfacción por las tareas que realizan y hay aceptación por lo que hacen. El Trabajo queda representado como generador de Identidad en estos sujetos.

Se puede observar la toma de posición, se identifican con lo que hacen y con ellos mismos, generando sentimientos de aceptación con sigo mismo.

**6- ¿Realiza alguna actividad extra al trabajo? ¿Disfruta de realizar esa actividad?**

Trabajador 1: " no porque no tengo tiempo".

Trabajador 2: "no".

Trabajador 3: " si hago otras cosas y disfruto de hacerlo".

Trabajador 4: "si soy presidente de un club de pesca y tengo una finca también y me gusta hacerlo es un placer para mí".

Trabajador 5: " si hago deporte".

Trabajador 6: " si trabajo de lo mismo en lo participar también".

Trabajador 7: " si".

Trabajador 8: "si hago deporte y me dedico a la música también".

Trabajador 9: " si pintura porque me gusta".

Trabajador 10: "no".

Trabajador 11: "no".

Trabajador 12: " si soy militante, política, si voy aprendiendo pero lo hago con gusto".

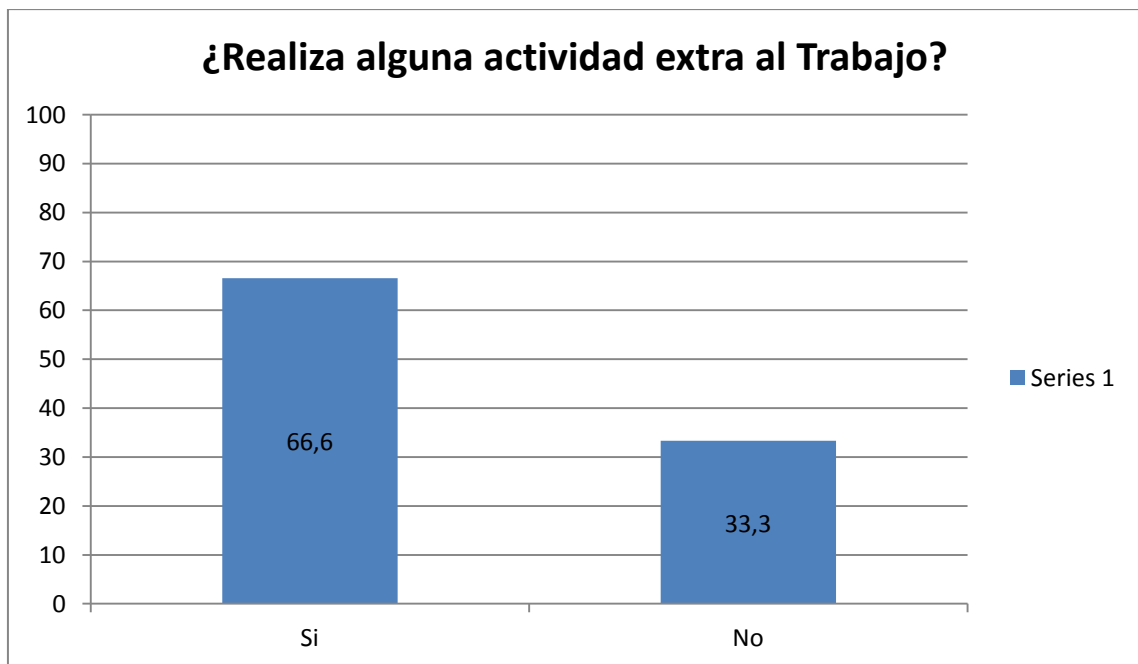


Ilustración n°7.

En esta pregunta se observa que el 66,6% de los sujetos respondieron que si tienen actividades extra al trabajo, lo que da un pronóstico positivo sobre el futuro de estos trabajadores a la hora de jubilarse, ya que en relación a la teoría citada, es favorable para los sujetos tener actividades extra al trabajo con las cuales continuar en el momento de jubilarse ya que suplanta la actividad laboral y permite a los sujetos reestructurar mejor el tiempo libre que comienzan a tener luego de jubilarse, además, todas las actividades recreativas generan bienestar psicológico.

El disfrute tiene que ver con el gusto por la vida, y estos sujetos logran descubrir el disfrute de las actividades que realizan, con encontrar el valor de la propia vida, esto habla de un contacto establecido gracias a la apertura de estos sujetos hacia la posibilidad de realizar actividades que resultan placenteras para ellos, que les genera satisfacciones a nivel personal. Con ello demuestran que pueden confiar en sí mismo y en las condiciones que se presentan.

**7- ¿Después de jubilarse la seguirá realizando?**

Trabajador 1: (no realiza actividad).

Trabajador 2: (no realiza actividad).

Trabajador 3: "si".

Trabajador 4: "no, no creo, todo tiene un ciclo, todos tenemos una parte útil y después tenemos que descansar y disfrutar".

Trabajador 5: "si".

Trabajador 6: "no".

Trabajador 7: "si, no quiero quedarme en la casa".

Trabajador 8: "si".

Trabajador 9: "si porque me hace bien".

Trabajador 10: (no realiza actividad).

Trabajador 11: (no realiza actividad).

Trabajador 12: "si porque voy tener más tiempo".

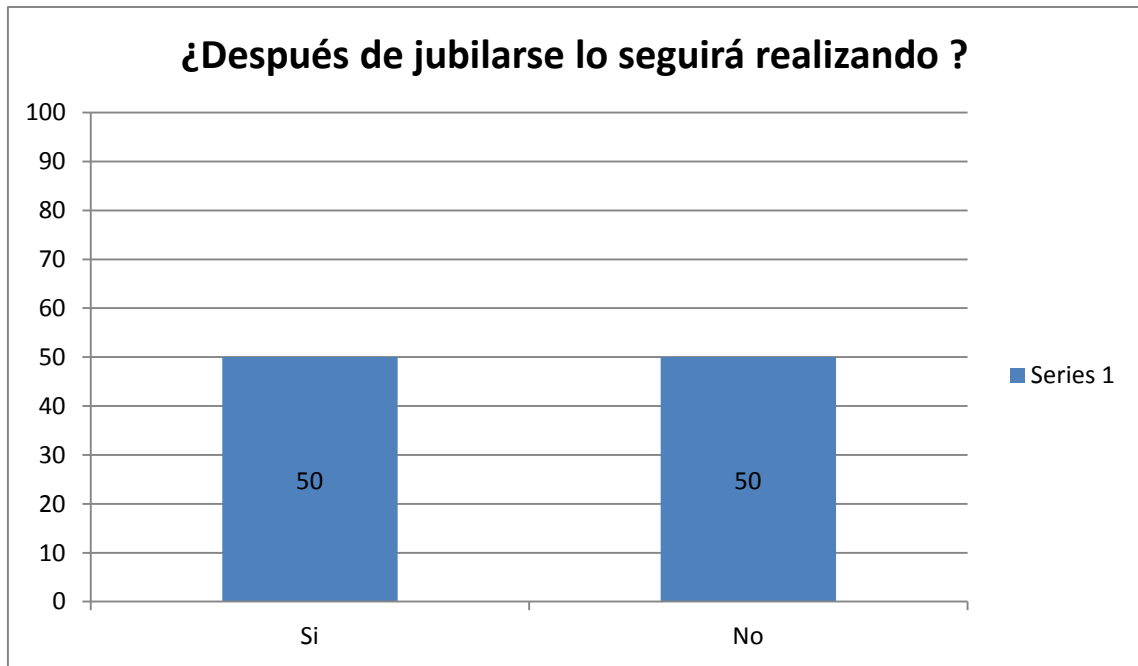


Ilustración n°8.

Los sujetos que respondieron que si realizaban actividades extra al trabajo respondieron que piensan continuar con esas actividades luego de jubilarse lo cual es un buen pronóstico para el bienestar psicológico de estos trabajadores.

El trabajo es fuente de reconocimiento social, autoestima, aprendizaje y desarrollo individual; proporciona al individuo la oportunidad de desarrollar y expresar sus habilidades y destrezas, sus proyectos y realizaciones profesionales , así como sus aspiraciones personales contribuyendo a la estructuración de su tiempo proporcionándole una rutina diaria, donde ocupa su tiempo, lo cual da mejor pronóstico a aquellos sujetos que realizan actividades extra al trabajo y piensan continuar con ellas una vez que se jubilen.

**8- ¿Cómo imagina que va a ser su vida después de jubilarse?**

Trabajador 1: "tranquila, no voy a tener horarios".

Trabajador 2: "un calvario, no sé qué voy hacer".

Trabajador 3: " voy a dedicarme más a lo personal, darme más tiempo para mí y mi familia".

Trabajador 4: "activa, soy una persona muy activa , igualmente eso lo define la salud".

Trabajador 5: "no sé, no quiero ni pensarlo".

Trabajador 6: "espero descansar y pasear".

Trabajador 7: "tranquila".

Trabajador 8: "tranquila, si puedo quiero viajar".

Trabajador 9: " va a ser difícil desde lo económico pero voy a estar más tranquilo".

Trabajador 10: " y al principio va a ser difícil me imagino pero después me voy a acostumbrar".

Trabajador 11: "demasiado tranquila".

Trabajador 12: " creo que voy a extrañar el trabajo"



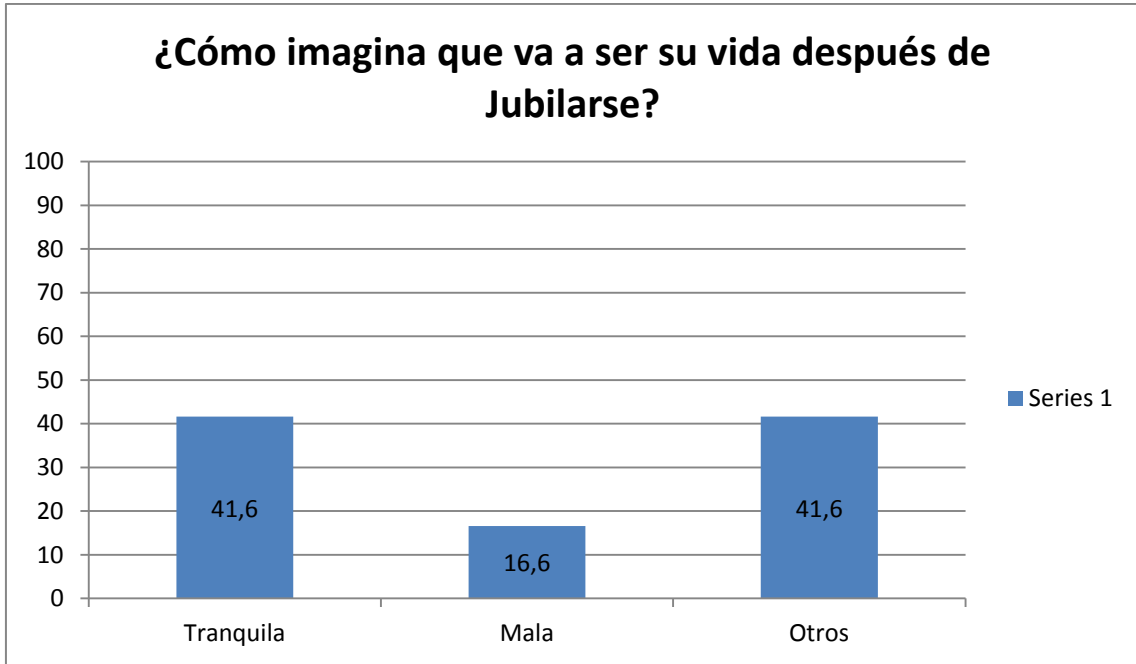


Ilustración n°9.

En esta pregunta los trabajadores pudieron proyectarse en el futuro, fuera del rol de trabajador y en un futuro ya jubilado y las respuestas predominaron el descanso y la tranquilidad, pudieron identificar los cambios que van a percibir en ellos mismos verbalizándolo como "y al principio va a ser difícil", "creo que voy a extrañar el trabajo".

El 41,6% de los sujetos respondieron que imaginan una vida tranquila después de jubilarse, el 16,6% respondió que cree que va a hacer difícil adaptarse a la jubilación y el 41,6% de los sujetos piensa en dedicar más tiempo a la familia o a proyectos personales que debido a las obligaciones del trabajo que no ha podido realizar.

La etapa de prejubilación se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado estando todavía en activo. En las respuestas aportadas por los trabajadores se pueden observar tanto las actitudes de aceptación como así también de rechazo frente a esta nueva etapa.

**9- ¿Piensa que va a cambiar algo en su vida después de jubilarse?  
¿Qué cosas?**

Trabajador 1: " si va a cambiar todo asique voy a tener que buscar una actividad para distraerme".

Trabajador 2: "si muchísimo va a cambiar, la ansiedad, la falta de actividad por tener un trabajo, el tiempo libre".

Trabajador 3: "no".

Trabajador 4: "si, los compromisos".

Trabajador 5: "si todo, me gusta mi trabajo, no sé que voy hacer con mi tiempo libre".

Trabajador 6: " si todo va a cambiar".

Trabajador 7: "no".

Trabajador 8: "si va a cambiar no tener que levantarme a las 6 de la mañana".

Trabajador 9: "si va a cambiar mi ritmo de vida".

Trabajador 10: "si toda mi vida va a cambiar".

Trabajador 11: " si claro que va a cambiar mi vida y mucho".

Trabajador 12: "no creo que cambie, voy a tener más tiempo para mí".

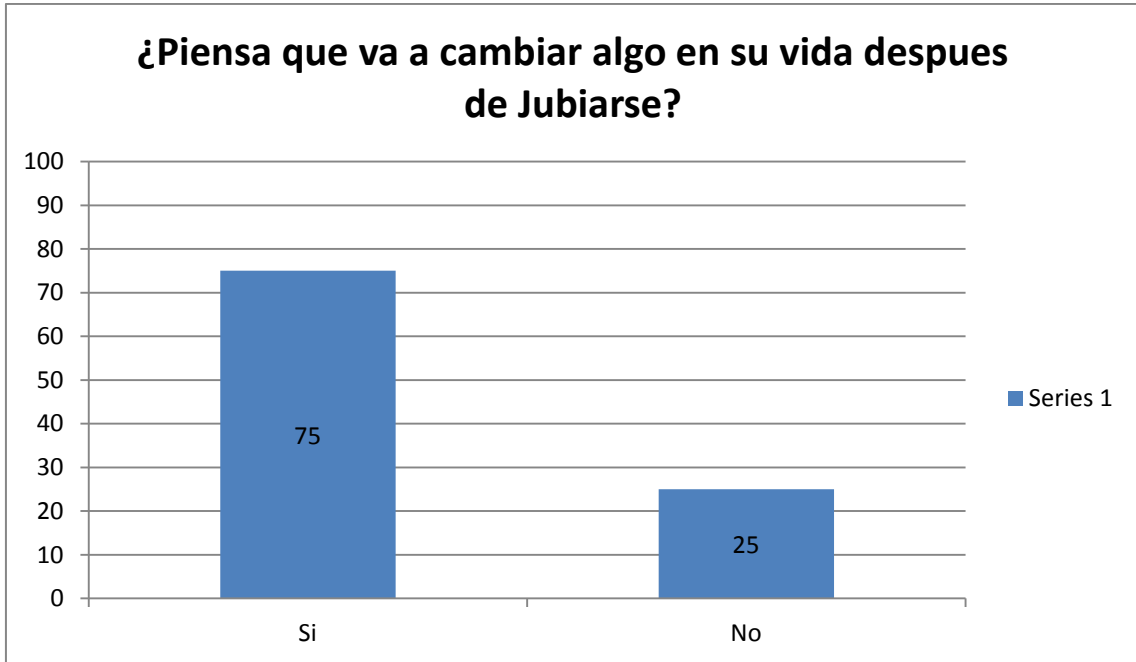


Ilustración n°10.

El 75% de los sujetos respondieron que creen que si van producirse cambios en sus vidas luego de jubilarse, mientras el 25% de los sujetos aseguran que nada va a cambiar.

Con esta pregunta se plantea la visión de los trabajadores con respecto a su futuro y los posibles cambios que se pueden producir en sus vidas luego de jubilarse. Las respuestas evidencian que los sujetos son conscientes de los cambios que van a producirse en cuanto a las obligaciones, los horarios, el ritmo de vida y demás, pueden proyectarse en el futuro con grandes cambios en sus vidas lo que puede ser favorable al momento de reestructurar sus vidas y sus rutinas al momento de jubilarse.

El reconocimiento y aceptación del comienzo de una nueva etapa en sus vidas con cambios importantes en la estructuración de sus tiempos, proyectos y estilos de vida puede ser un indicador de un factor motivacional para las nuevas metas a las que se tendrán que enfrentar.

## 10- ¿Qué expectativas tiene respecto a la jubilación?

Trabajador 1: " yo pienso que el sueldo va a ser menos pero nos adaptaremos".

Trabajador 2: " tener más tiempo libre, disfrutar de cosas que por el trabajo no he podido disfrutar".

Trabajador 3: "me va a influir en lo económico pero va a ser bueno".

Trabajador 4: " me saco un montón de peso del trabajo, en latín trabajo es castigo asique ya no voy a castigarme más, creo que voy a estar más tranquilo".

Trabajador 5: "malísima, no quiero jubilarme porque voy a cobrar menos y me gusta trabajar".

Trabajador 6: "yo solo espero que sean buenas desde lo económico".

Trabajador 7: "creo que me va a dar tranquilidad".

Trabajador 8: "es algo bueno calculo, disfrutar más de los nietos y la familia".

Trabajador 9: "espero cosas buenas, poder hacer todo lo que me gusta".

Trabajador 10: "creo que va a ser difícil pero va a ser algo bueno".

Trabajador 11: "creo que va a ser bueno pero ya veremos".

Trabajador 12: " voy a disfrutar lo que no disfrute antes, por las obligaciones, relajarme con los horarios".

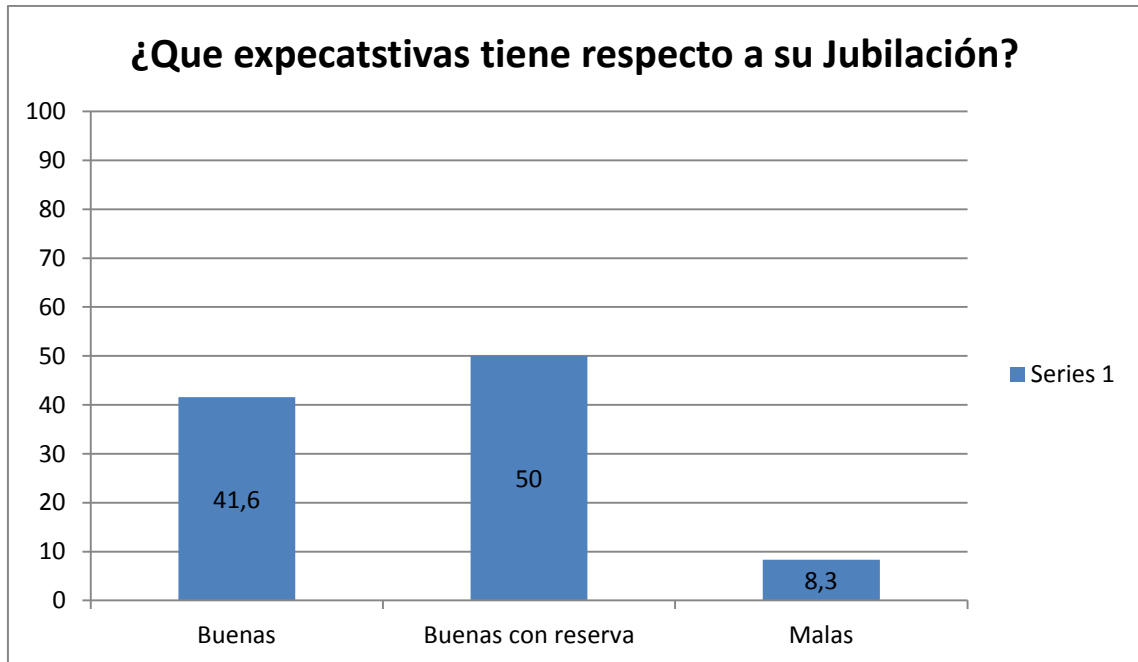


Ilustración n°11.

El 41,6% de los sujetos entrevistados respondió que sus expectativas son buenas respecto a su jubilación, mientras 50% de los sujetos respondieron que sus expectativas son buenas pero con reservas, "creo que va a ser bueno pero ya veremos", " es algo bueno calculo ", y el 8,3% de los sujetos respondieron que sus expectativas son malas respecto a jubilarse, "malísima, no quiero jubilarme porque voy a cobrar menos y me gusta trabajar".

En cuanto a la última pregunta sobre las expectativas de los sujetos frente a su jubilación el 50% de las respuestas fueron buenas pero con reserva lo que evidencia miedo respecto a lo que tendrán que enfrentar, miedo a lo desconocido. Demuestran preocupación por lo económico, ya que al cobrar menos sienten preocupación por que el dinero no les alcance para mantener el estilo de vida que tienen actualmente. Se evidencian expectantes frente a la nueva etapa, con predisposición a enfrentar positivamente los cambios pero al mismo evidencian miedos.

Las expectativas generadas frente a la jubilación, así como la disponibilidad al cambio, influyen en el funcional o disfuncional afrontamiento de la desvinculación.

### 6.3. INTEGRACIÓN DE LOS RESULTADOS

De acuerdo a los resultados obtenidos de la Escala Existencial se puede observar que del total de la muestra, el 64,7% obtuvo un puntaje dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

En la subescala Autodistanciamiento se presentaron mayores variaciones, el 41,6% obtuvo resultados esperables, el 50% presentó un puntaje por debajo de lo esperado y el 8,3% presentó puntajes por encima de lo esperado. En la subescala Autotrascendencia, el 75% estuvo por encima de los parámetros esperados y el 25% restante obtuvo un puntaje dentro de lo esperado.

La puntuación por debajo de los parámetros esperados en Autodistanciamiento revela dificultades en la capacidad de percibir las posibilidades propias y las que ofrece cada situación, se podría pensar que estas personas presentan una visión restringida de la realidad lo que conduciría a un desconocimiento de sí mismo y de la situación en la que se encuentra. Se podría pensar que estos sujetos presentan indiferencia emocional, dificultades para decidir por ellos mismos desde lo más íntimo y personal, empobrecida distancia de sí mismo y autopreocupación exagerada forjando sentimientos de autoreproche e hiperreflexión hacia los asuntos problemáticos.

Esto puede relacionarse con las respuestas obtenidas en las entrevistas, ya que los sujetos se mostraron mayormente temerosos en relación a la jubilación, se pudo observar la carga de emocionalidad de los trabajadores en relación a lo que representa para ellos este puesto trabajo, lo que puede estar generando sentimientos de temor y dificultades para proyectarse en un futuro desconocido e incierto. Se pudo observar que los sujetos se expresaron inseguros y preocupados por el tiempo libre que van a tener luego de jubilarse, como van a reestructurar el tiempo libre, que actividades van a realizar para reorganizar el tiempo, lo que podría estar demostrando una hiperreflexión sobre esta nueva etapa que les toca afrontar, revelando un periodo de empobrecida distancia de sí mismo y autopreocupación exagerada.

Así mismo se pudo observar también que los sujetos presentaron puntajes elevados en Autotrascendencia lo que nos indica que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con el mundo estaría afectada, presentan dificultades en cuanto a la valoración y calidad de la propia vida. Al no poder contactarse consigo mismo y con lo que le pasa, al dificultarse esta relación y

con los sentimientos que esto les genera, se afecta la jerarquía valorativa. El valor está puesto en el afuera y eso dificulta la calidad de como vivencian su propia vida. Esto se puede observar en las entrevistas ya que 66,6% de los sujetos expresaron que el trabajo los identifica totalmente, demostrando el lugar fundamental que ocupa el trabajo, no pudiendo identificarse con otros aspectos de sus vidas y percibiendo al trabajo como valor fundamental. Una puntuación elevada indicaría una exagerada entrega al mundo generando como consecuencia sentimiento de desvitalización y agotamiento, olvidándose de las propias necesidades, sentimientos y deseos. Es posible reconocer en la puntuación elevada de esta subescala las fantasías anticipatorias sobre cómo van a transitar este proceso de cese de la actividad laboral, lo cual genera ansiedad y preocupación por la disminución del ingreso económico y demás cambios que vienen acompañados del proceso de jubilación, lo cual puede generar sentimientos de agotamiento y desgano.

También se pudo observar en las respuestas obtenidas en las entrevistas que los sujetos expresan una gran emocionalidad a la hora de definir lo que representa para ellos el trabajo, las actividades que realizan y el sentimiento de pertenencia y aceptación en su lugar de trabajo. Se pudo observar también que el 100% de los sujetos se sienten apoyados y contenidos por sus grupos familiares lo cual es un pronóstico positivo para los trabajadores que presenten dificultades en la adaptación a la jubilación ya que se encuentran contenidos por su ambiente familiar.

Se evidencian expectantes frente a la nueva etapa, con predisposición a enfrentar positivamente los cambios pero al mismo tiempo evidencian miedos.

Las expectativas generadas frente a la jubilación, así como la disponibilidad al cambio, influyen en el funcional o disfuncional afrontamiento de la desvinculación.

Con respecto a los porcentajes obtenidos en la subescala Libertad de la totalidad de la muestra el 8,3% respondió por encima de los parámetros indicados de acuerdo a su edad y el 91,6% presentó un puntaje dentro de los parámetros esperables. Lo mismo sucede en la subescala Responsabilidad, el 8,3% respondió por encima de los parámetros indicados para su edad y el 91,6% presentó un puntaje dentro de los parámetros esperables.

Lo cual demuestra apertura al mundo y sensibilidad frente a los valores lo que se pone de manifiesto en la claridad de los sentimientos. Poseen

capacidades para elegir, decidir y actuar lo cual denotaría plenitud existencial. Poseen disposición para comprometerse a partir de una decisión libre, siendo consciente de la obligación, como así también de las tareas y valores que dicha decisión implica.



TERCERA PARTE:

**CONCLUSIONES**

## Conclusiones

A partir de elaborar el rastreo bibliográfico y luego de administrar las técnicas durante el trabajo de campo, se logró cumplir con los objetivos propuestos en este trabajo de investigación.

Mediante el desarrollo del Marco Teórico, se apuntó a lograr una mirada multidimensional acerca del proceso de Jubilación en un grupo de trabajadores municipales, observando cómo influye en estos sujetos desde el aspecto psicológico, familiar, social y cultural.

El diseño de investigación, permitió realizar una aproximación a las condiciones existenciales de Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad y a determinadas características psicológicas que fueron posibles detectar a través de las entrevistas, estableciendo la relación entre ambas y con las Motivaciones Fundamentales.

Como se especificó en el capítulo de metodológico, se trata de una muestra de tipo intencional, no probabilística, por lo tanto las conclusiones que procedan de este trabajo de investigación, no podrán generalizarse a toda la población, solo se podrán realizar aproximaciones que serán válidas únicamente a este sector particular que participaron de esta investigación.

El trabajo tiene una trascendencia relevante en la vida cotidiana de las personas y tiene un significado mucho mayor que una simple estrategia de supervivencia económica. Cumple importantes funciones para el individuo determinando el rol social de las personas, regula el ritmo y la actividad cotidiana, proporciona redes y relaciones sociales, contribuye a la creatividad, ofrece significado a la acción individual e influye en el autoestima. En el trabajo se encuentra una fuente de motivación, de satisfacción personal, sentido de pertenencia, el trabajo es un valor central, no sólo en términos económicos, sino que también psicológicos y simbólicos.

Es por ello que el cese del trabajo trae consigo, no sólo la pérdida de la fuente que provee de recursos económicos, sino también la pérdida de ideales, aspiraciones, proyectos, y en casos extremos la pérdida del sentido de vida. La pérdida del empleo ya sea por despido, fusión de empresas, jubilación o pensión suelen producir reacciones similares a las causadas por el fallecimiento de un ser querido.

El trabajo tiene un valor fundamental en la vida del hombre porque lo califica socialmente. Quedar afuera de la comunidad de trabajo, ya sea por desocupación o jubilación, es una vivencia muy particular, pudiendo ser nociva para lo que es la identidad y la estima personal. La modificación de la estructura de la vida de la persona, a partir de la jubilación es sensible, es importante: genera toda una crisis (Madrid García y Garcés de los Fayos Ruiz, 2000). Como va a vivirla cada individuo va a depender de muchos factores: uno de ellos es cuál es el lugar que tuvo el trabajo en sus vidas. Mucha gente cuando ha confundido su ser personal con su ser funcional, vive la jubilación como una jubilación de la vida. El retiro laboral vivido como un retiro de la existencia. Aquel que vive la jubilación de la vida, siente que empieza a morir una poco de ahí en adelante.

Se reconoce a la jubilación como una situación social que implica cambios importantes en la vida de las personas, no sólo significa dejar de trabajar. Tanto la jubilación como la prejubilación evidencian el tránsito de una actividad laboral integrada y activa hacia una situación que, en ocasiones, provoca efectos negativos como deterioro del bienestar psicológico y social, descenso de la autoestima, disminución de las relaciones sociales, etc. Supone salir de una actividad laboral en un momento determinado a raíz de reconversión laboral o estrategia nacional. En algunas personas el cese de la actividad laboral provoca una serie de pérdidas sustantivas en el rol social de muchos trabajadores tanto prejubilados como jubilados, se producen cambios personales y sociales que afectan al individuo así como a su entorno familiar y social.

Existen comportamientos que inciden en la adaptación que puede ser la aceptación a la nueva situación, intentar cambiar esa nueva situación, renunciar a sus intereses, aislarse de sus relaciones sociales, etc. Las actitudes negativas influyen sobre la satisfacción general y las actitudes positivas promueven el aprovechamiento de las ventajas de esta nueva etapa libre de obligaciones laborales. La intención fundamental es evitar la vivencia de la jubilación como una etapa de sufrimiento, como un castigo y rescatarla como beneficio.

A partir de la administración de la Escala Existencial se evaluaron las cuatro capacidades AD, AT, L y R.

La capacidad de Autodistanciamiento, permite percibir, las posibilidades propias y las que ofrece cada situación. El Autodistanciamiento es lo que permite regular los propios procesos emotivos y cognitivos. En la muestra estudiada el 50% de los sujetos presentaron un puntaje por debajo de los parámetros esperado en la capacidad de Autodistanciamiento. Se podría pensar que estos sujetos poseen una visión restringida de la realidad, lo cual conduce a un desconocimiento de sí mismo y de la situación en la que se encuentran e hiperreflexión hacia los asuntos problemáticos, presentan indiferencia emocional, dificultades para decidir por ellos mismos desde lo más íntimo y personal.

Otra de las capacidades estudiadas, por medio de la escala existencial es la Autotrascendencia, la que es definida, como la capacidad fundamental del hombre que le permite estar orientado a algo distinto de sí mismo, estar abierto y dirigido hacia el mundo de los valores. En la muestra estudiada el 75% de los sujetos obtuvieron un puntaje por encima de los parámetros esperados en la capacidad de Autotrascendencia lo que nos indica que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con el mundo estaría afectada, presentan dificultades en cuanto a la valoración de la propia vida. Al no poder contactarse consigo mismo y con lo que le pasa, con los sentimientos que esto les genera, se afecta la jerarquía valorativa, están más centrados en el afuera y eso dificulta la calidad de como vivencian su vida.

Con respecto a la escala de Libertad, el 91,6% obtuvieron un puntaje dentro de los parámetros esperables presentando un buen desarrollo de la capacidad de decisión al encontrarse ante posibilidades reales de acción, acordes a su jerarquía valorativa, teniendo en cuenta diferentes alternativas. El 8,3% de los sujetos (representa un solo sujeto) presenta un puntaje por encima de los parámetros esperados de acuerdo a su edad lo cual permite estimar que este sujeto presenta inseguridad en tomar decisiones y presenta desorientación valorativa, su capacidad de ejecución se encontraría disminuida.

Con respecto a la escala de Responsabilidad, el 91,6% de los sujetos presentan este recurso, pueden comprometerse y ser conscientes de sus obligaciones y las consecuencias de sus actos. Estos trabajadores se desempeñan en un espacio conocido, tienen antigüedad trabajando en esta institución y se expresan comprometidos con su trabajo. El 8,3% de los trabajadores (representa a un solo sujeto) presenta un índice insatisfactorio en la sub escala Responsabilidad, se puede inferir a partir de los datos obtenidos

que este sujeto tiende a mantenerse al margen, en lugar de participar, mostrando falta de compromiso y es posible que no llegue a percibir qué es lo importante. También se puede observar, cierta inseguridad sobre las propias aptitudes, al no saber con certeza para qué es competente y necesario. Podríamos pensar que este sujeto se encuentra con numerosas ocupaciones, pero sin hacer lo que realmente le gusta. Este puntaje bajo en Responsabilidad, también habla de insatisfacción personal y sentimiento de falta de sentido. El análisis existencial, parte de la tesis que la configuración de una vida plena de sentido depende del descubrimiento y puesta en obra de valores y que no hay ningún sentido, si este no es vivido de manera personal.

Con el fin de poder realizar una relación entre las Motivaciones Fundamentales de la existencia y los recursos noéticos (Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad) para poder cumplir con los objetivos investigativos, se exponen los siguientes paralelismos:

La Primera Motivación Fundamental relacionada con el Autodistanciamiento. “Yo soy, pero ¿puedo ser?”. Soy pero puedo no ser. El mundo donde “soy” tiene sus propias leyes físicas y químicas, sociales, biológicas y económicas. “Si es que yo quiero ser, debo aceptar, conocer, percibir las condiciones del mundo. Esto nos ayuda a sobrevivir pues podemos adaptarnos mejor a ellas” (Längle, 2002). Cuando el hombre se siente amenazado en su Ser, surge la angustia y teme caer en el abismo, entonces puede responder acudiendo a alguna de las reacciones de Coping.

En el plano de la elaboración de esta motivación en primer lugar está el Percibir, cuando una persona no puede percibir lo fáctico se produce un regreso a las reacciones psicodinámicas. Y este no poder percibir remite al plano donde la persona reacciona porque está sobreexigida. En segundo lugar es necesario poder Aceptar las circunstancias de la situación que no se pueden cambiar, así como las propias debilidades. La aceptación permite adquirir confianza en uno mismo y en el mundo, dejar de lado las sobreexigencias y poder entablar un “diálogo” con la realidad y “dejarla ser”, lo que se traduce en un sentimiento de paz o tranquilidad y en el logro de estabilidad. Esto permite la adaptación de la persona a la realidad.

Soportar, también es sostener algo que se puede mantener. Debemos resistir ante una amenaza, soportando el peligro. Se trata de tomar conciencia del ‘poder’ que hay en ese soportar. Si esto ocurre se produce un paso fundamental, porque la persona pasa de la pasividad de ser víctima, a la

actividad de ser protagonista. Este primer paso hacia la vida es el poder aceptar y es fundamental para poder fundar la existencia, porque “todo puede ser si yo lo puedo aceptar” (Längle, 2002). Esto significa que la persona se auto-referencia en sí misma como sostén.

De la experiencia de sostén resulta la confianza fundamental. Ésta implica poder abandonarse a un sostén. Todo ser humano necesita de esa confianza para vivir. El tema de la confianza incluye la confianza en uno mismo. En la medida que la persona puede ir encontrando en sí estructuras firmes, va logrando la auto-confianza que se auto-apoya en la existencia. Conectado a la confianza está el sentimiento que surge del fondo de nuestra vitalidad e implica tener suficientes fuerzas para hacerle frente al peligro y a lo inseguro que se nos presenta, a ese sentimiento lo denominamos “coraje”. Necesitamos de la confianza para seguir viviendo, porque es como un puente que nos permite mantenernos en el mar de la inseguridad.

Psicológicamente es el fondo del Ser, eso que queda cuando todos los otros sostenes se rompen o caen.

Se puede relacionar con el Autodistanciamiento debido que esta capacidad específicamente humana de verse a sí mismo en situación, alejarse de sí mismo, descentrarse, para poder trascender. Permite poder salirse de sí mismo en búsqueda de un objeto a alcanzar en el mundo. A través del Autodistanciamiento el ser humano puede regular sus propios procesos emotivos y cognitivos, tomar distancia de los mandatos bio- psico-sociales, es decir, puede ser libre de sus propios pensamientos, sentimientos, etc., hay algo en el mundo que es superior a aquello que lo aqueja.

El Autodistanciamiento permite apartarse un poco de los acontecimientos, y sentir la indestructibilidad del yo. “Esta capacidad tiene que ver con lo más íntimo y personal, con lo vivenciado como propio. En este sentido, la capacidad de Autodistanciamiento, es la más cercana al sentimiento de Identidad que contribuye a darle dirección, propósito y significado a la vida” (Orsini, 2009). Cuando es vivenciada como nociva puede afectar a la identidad y estima personal. Esto podemos relacionarlo con lo que les sucede a los trabajadores que están en proceso de jubilación, ya que, la pérdida de la actividad laboral es nociva para lo que es la identidad y la estima personal, debido a esto, es que el 50% de los trabajadores no pueden apartarse del acontecimiento que están transitando y lo vivencian como una amenaza a su bienestar, lo cual dificulta la organización del espacio libre interior, no pueden contactarse con lo valioso de los cambios que van a venir luego de que se jubilen, posiblemente

acompañado del miedo que genera el comienzo de una nueva etapa llena de cambios. Presentan una desorganización emocional en relación a esta etapa de sus vidas que posiblemente esté dificultando proyectarse en el futuro.

La Segunda Motivación Fundamental relacionado con la Autotrascendencia. Ya que para vivir una vida plena, no es suficiente estar en el mundo, sino que también cuenta la “calidad”, esta calidad de la vida la captamos en los sentimientos y los afectos. Nosotros vivimos y esto implica estar en permanente recepción de lo que viene de afuera. De tal modo que ese estar ahí, lo sentimos. Podemos decir entonces que estamos “afinados”, como un instrumento musical, con el mundo por medio de los sentimientos.

Para la persona es el nivel del vivir que se manifiesta en el mundo como valor. La percepción del valor es: somático, psíquico y también espiritual. ¿Me gusta vivir así? Por medio del gustar entramos en relación con el asunto, llevándolo hacia nuestro cuerpo, lo referimos a nosotros mismos, nos damos cuenta entonces, de que nadie nos va a dictar una respuesta, sino que ésta debe ser radicalmente subjetiva y personal. A veces no tenemos coraje suficiente para responder. Es más fácil poder responder cuando se trata de hacer algo con gusto cuando se trata de hacer algo que realmente nos gusta y nos motiva para hacerlo. Esto implica, una toma de postura en lo afectivo, ya que lo que hacemos con gusto fortalece la relación con la vida, el querer vivir. Lo que hacemos con gusto acrecienta nuestro querer vivir, lo que hacemos con disgusto nos quita vida.

La tarea consiste en pasar del plano de las reacciones psicodinámicas al plano de la elaboración, o sea a una elaboración personal. El SENTIR la experiencia de vivenciar.

Para poder SENTIR debemos ponernos delante del sentimiento y en la medida que podamos sostenerlo, nos contactamos con las pérdidas propias del vivir, entonces surgirá tarde o temprano el duelo. El duelo es la percepción de que algo que era bueno para la vida (salud, relación, tiempo) se perdió.

Los valores vivenciales son la relación más profunda que podemos tener con la vida. Esta profunda relación con la vida es la base, el fondo de todos los valores, vivenciamos algo como valioso en la medida que alimenta nuestro gusto por vivir.

Es posible establecer una relación con La Autotrascendencia debido que es la capacidad fundamental del hombre que le permite estar orientado hacia algo muy distinto de sí mismo, estar abierto, de estar vuelto y dirigido hacia el mundo de los valores. El hombre, en cuanto persona, es el único ser que puede elevarse por encima de sí mismo como ser viviente y autotrascender su mundo espacio - temporal; podrá transformar todo, incluido él mismo, situándose como ser espiritual, por encima de su mismo ser vital y del mundo.

En los trabajadores Municipales podemos observar que la capacidad de relacionarse consigo mismo y con el mundo estaría afectada, lo cual dificulta encontrar la valoración de la propia vida y para no sentir esta falta se exigen demasiado y se da una sobrevaloración del trabajo para no contactarse con lo que les pasa, con el miedo de afrontar una nueva etapa desconocida que trae consigo grandes cambios, y como consecuencia aparecen estas reacciones, que podrían estar relacionadas con un estado depresivo. Al estar el sujeto distanciado de sí mismo no toma en cuenta sus recursos con los cuales afrontar las dificultades y la crisis que están transitando. Para poder contactarse con lo que sienten, deben ponerse frente a sus sentimiento en la medida en la que puedan sostener todo lo que sienten y experimentan debido a los cambios fundamentales que están atravesando, aparecerá el duelo por la pérdida de la etapa que están dejando y solo así se contactaran con sus sentimientos y podrán descubrir lo valioso de la nueva etapa que están comenzando a vivir, aceptando los cambios a nivel emocional y personal como si también las nuevas rutinas de vida, permitiendo de este modo proyectarse en nuevos emprendimientos y adaptándose de un modo saludable al cese de la actividad laboral.

La Tercera Motivación Fundamental relacionado con la Libertad. “Yo Soy Yo, pero ¿me permito ser como soy? ¿Me es permitido ser como soy?”. Implica tomar en serio la propia individualidad, la no intercambiabilidad de la propia existencia, reconocer que “soy un ser único e irreplicable en el mundo” (Längle, 2002). “¿Me permito ser como soy o debo acomodarme a aquello que otros quieren que yo sea?”.

El plano de la elaboración es: Perdón y Arrepentimiento. Los seres humanos comenzamos a reaccionar verdaderamente cuando nos comprometemos como personas. La elaboración personal es la toma de posición, el enjuiciamiento, que consiste en formar una imagen de aquello que nos pasa, para ello primero debemos retirarnos, separarnos del acontecimiento. Considerar la situación desde una cierta distancia. Esta



distancia es una tarea fundamental. Todo este trabajo del perdón y del arrepentimiento lleva al Encuentro.

Längle afirma que para poder lograr un encuentro interpersonal es importante la toma de relación con la propia conciencia, como autoridad natural, con esa instancia que “es capaz de producir algo” (Längle, 2002).

Con fines investigativos podemos correlacionarla con el recurso noético de Libertad ya que “Corresponde a la esencia misma del hombre ya que sólo cuando podemos hacer aquello que queremos, estamos más cerca de nuestro propio ser”. Existe un espacio dentro del cual cada persona puede trascender los condicionamientos con lo que cobre impulso para alcanzar la verdadera dimensión humana. La libertad pone al ser humano frente a un gran desafío: exige a la persona que sepa qué es lo que realmente quiere. ¿Cómo puedo reconocer que soy realmente yo, quien quiere algo, y no un elemento extraño en mí? Conlleva la gran tarea de descubrir “para qué soy libre” en cada situación. Cada persona tiene múltiples posibilidades. El arte está en realizar la posibilidad adecuada que corresponda a la necesidad de la situación. Solamente quien esté en condiciones de poder separar una de entre múltiples posibilidades es capaz de poder elegir, será realmente libre y sólo aquel que sepa qué posibilidad es la mejor para él en determinada situación podrá vivir la libertad con sentido y realizarla constructivamente.

En los trabajadores Municipales es posible evidenciar la Libertad en las posibilidades de elección que tienen, permanecer en ese puesto de trabajo es una elección libre y única que cada trabajador realiza diariamente, poseen la capacidad de evaluar lo que desean hacer y eligen libremente sus trabajos.

Relacionamos a la Cuarta Motivación Fundamental con la Responsabilidad. “Yo estoy aquí, pero ¿para qué es bueno?”. Estoy en este mundo con mi autenticidad ¿para qué? La pregunta ¿para qué es bueno?; constituye el Sentido. A través de lo expuesto en el marco teórico se establece un paralelismo con la Responsabilidad ya que el hombre es libre para ser responsable y la responsabilidad es la habilidad de responder. Responder a las preguntas que eventualmente le haya formulado su propia vida y es en la acción donde se encuentran respuestas verdaderas a las preguntas vitales, ahora bien, “la responsabilidad del ser no lo es sólo en la acción, sino que tiene que serlo forzosamente en “el aquí y ahora”, en la concreción de esta o aquella persona y de esta o aquella situación suya en cada caso” (Frankl, 1988) .

¿De qué es responsable el ser humano? El hombre al tomar conciencia de su- SER y ESTAR - en- él - mundo descubrirá que tiene la tarea de hacerse cargo de su propia vida, ésta es la responsabilidad fundamental del ser humano. Esta tarea y misión es intransferible; y en ella cada ser humano es irremplazable.

Ante las múltiples situaciones que se presentan a modo de preguntas dirigidas a cada ser humano; el hombre debe ante las mismas, dar respuesta que implica ser libre.

La responsabilidad se pone en juego al momento de responder con los requerimientos que el puesto de trabajo requiere, siendo responsables en sus tareas, en los horarios de trabajo que deben cumplir, llegando a tiempo y responsabilizándose con todo lo que este requiera. Gracias a la información recolectada en las entrevistas se puede observar que el trabajo aparece representado como el sostén, un punto de apoyo en la vida de estos sujetos donde aparece el gusto por la vida, por las actividades que hacen y lo que representa para ellos este puesto de trabajo lo cual favorece la relación con la vida, y el sentido que la actividad laboral les da a su existencia.

Los sentimientos son el modo como estamos resonando en contacto con el mundo, surgen de ese contacto con el mundo y con lo que vivimos, que producen en los sujetos una vibración interna, un interno ser tocado. El disfrute tiene que ver con el gusto por la vida, y estos sujetos logran descubrir el disfrute en sus actividades realizando el trabajo con compromiso y responsabilidad. Con ello demuestran que pueden confiar en sí mismo y en las condiciones que se presentan.

La etapa de prejubilación se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado estando todavía en activo. En las respuestas aportadas por los trabajadores se pueden observar tanto las actitudes de aceptación como así también de rechazo frente a esta nueva etapa.

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad aportar información suficiente para trabajar sobre las etapas previas a la jubilación, cuando todavía se está en actividad para analizar que habilidades que pueden desarrollarse, reformular objetivos, evaluar la experiencia como trabajador, estudiar la salud de nuestros vínculos afectivos (parejas, hijos, amigos), es

prevención primaria. Se da la necesidad de evitar la aparición de trastornos ligados a depresión, apatía, soledad, vulnerabilidad.

Las conclusiones que aquí se presentan ofrecen la posibilidad de abrir un espacio de reflexión y debate acerca de la temática tratada para percibir con mayor objetividad y así ayudar a los trabajadores a elaborar la etapa que están transitando para disminuir los temores que ésta situación puede estar generando, y espera ser el inicio de futuras investigaciones abocadas a enriquecer la labor de la Psicología para ayudar a nutrir la vida con Sentido.

*"Jamás un hombre es demasiado viejo para recomenzar su vida y no hemos de buscar que lo que fué le impida ser lo que será."*

*Miguel de Unamuno*

**REFERENCIAS**

**BIBLIOGRÁFICAS**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Agulló Tomás, M. S. (2001). *Mayores, actividad y Trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: Un aproximación psico-sociológica*. Madrid: Imerso.

Alcalá, A. (2001). *La praxis andragógica en los adultos de edad avanzada*. Caracas: Universidad Nacional.

Aranibar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina: La vejez como fenómeno social*. Recuperado de [http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID025\\_Aranibar.pdf](http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID025_Aranibar.pdf)

Asid, M. L. (2005). *Documento de Cátedra: "Técnicas de Análisis Existencial y Logoterapia"*. Universidad del Aconcagua. Mendoza, Argentina.

Atchley, R. (1975). *Adjustment to loss of job at retirement*. International Journal of Aging & Human Development, 6 (1), 17-27.

Bleger, J. (1995). *La entrevista Psicológica, en Temas de psicología (Entrevista y grupos)*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Boado de Landaboure, N. (1994). *La escala existencial de Längle, Orgler y Kundi*. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Logoterapia.

Bueno, B.; Buz, J. (2006). *Informes Portal Mayores, N°65 Lecciones de Gerontología IX: Jubilación y Tiempo Libre en la Vejez*. Madrid: Portal Mayores.

Cruz, A.; Pérez, L. (2012). *Envejecer Aprendiendo. Adultos Mayores en Uruguay: Actores del Voluntariado y el Servicio Cívico Instituto de Comunicación y Desarrollo*. Recuperado de

[http://www.lasociedadcivil.org/uploads/ciberteca/older\\_adults\\_final\\_report.pdf](http://www.lasociedadcivil.org/uploads/ciberteca/older_adults_final_report.pdf)

- Dominguez, C. (abril, 2000). Jubilación y Prejubilación, un Modelo de Participación con Prejubilados. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 113-124.
- Frankl, V. (1993). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Editorial Herder .
- Frankl, V. (1994). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Editorial Herder.
- Frankl, V. (1999). *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Guberman, M. y Soto, E. P. (2005). *Diccionario de logoterapia*. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen.
- Headley, A. (2001). *El estrés post jubilación: consecuencias psicosociales en pensionados por vejez de la Caja Costarricense de Seguro Social de Limón*. (Tesis de maestría inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Hernandez Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de Investigación, cuarta edición*. México: Mc Graw Hill.
- Hidalgo, J. (2002). *El envejecimiento: aspectos sociales*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica,
- Iglesias, D. E. (2001). Lo psicológico en el envejecimiento. En F. Núñez de Villavicencio (Ed.), *Psicología y salud* (pp.45-55). La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Jodar, J. D. (1999). *Manual de Pedagogía y Psicología*. México: Editorial Océano.
- Längle, A. (1988). *Decidirse a ser. Logoterapia en la parxis*. Munich: Piper.
- Längle, A. (1998). Verstränds und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. *Existenzanalyse*, 15, 1/98, 16- 27. Traducción Espinosa, N. A.

Längle, A. (2000 y 2002). *Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia*. Seminarios Buenos Aires. Trascrición: Lic. Caprio, G.

Längle, A. (2008). *Vivir con sentido. Aplicación práctica de la logoterapia*. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen.

Längle, Alfried (2009). Las motivaciones personales fundamentales. Piedras angulares de la existencia [Versión electrónica], Revista de Psicología, 5 (10). Recuperado de: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/motivaciones-personales-fundamentales.pdf>

Längle, A. (2010). *Las cuatro condiciones fundamentales para una existencia plena*. Austria. Traducido al español por Caprio, G.

Längle, A. (2007). *Contacto con el valor. Significación y eficacia del sentir en la terapia analítico – existencial*. Viena. Apuntes de Cátedra: “Psicología Clínica, área Existencial” Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina.

León, O. G. y Montero, I. (1997). *Diseño de investigaciones: Introducción a la lógica de la investigación en Psicología y Educación* (2ª ed.). Madrid: McGraw-Hill.

López, A. (2007). *Afrontar la jubilación*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2004/06/10/104003.ph>

Madrid García, A. J. y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de psicología*, 16 (1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=16716109>

Mata, A. (1993). *Identificación de los factores personales y ambientales que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación*. (Tesis de maestría inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

Maslow, A.H. (1976). *Organizational behavior and human performance*. Recuperado de <http://larrybridwell.com/Maslo.pdf>

Montoya, J. (Noviembre, 2007). *El Duelo Sobre el Cómo Ayudarnos y Ayudar a Otros a Enfrentar la Muerte de un Ser Querido*. Recuperados de: <http://montedeoya.homestead.com/duelos.html>.

Páramo, M. A.; García, C. S.; Casanova, J. E.; Cardigni, M. C.; Asid, M. L. y Bravin, M. J. (2014). *Escala Existencial, Adaptación y validación Mendocina*. Mendoza: Editorial de la Universidad del Aconcagua.

Pareja, G. (1987). *Comunicación y resistencia*. México: Premiá la red de Jonás.

Rodríguez, A. (1999). Geriatria Mitos, Creencias falsas que aún perviven en torno a la tercera edad. Suplemento de Salud . Recuperado de <http://www.elmundo.es/salud/1999/338/02496.html>

Rodríguez Fernández, M. (noviembre, 2006). La protección de las personas mayores en medio de la sociedad civilizada. Editado por Red Latinoamericana de Gerontología. Fuente: Boletín Caritas Cubana.

Rodríguez Feijóo, N. (Enero-Junio, 2007). Actitudes Hacia la Jubilación Interdisciplinaria. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 24 (1), 5-42.

Torres Ruiz-Huerta, M. (2005). Orientación psicológica en procesos de jubilación. Instituto Superior de Estudios Psicológicos. Madrid. Recuperado de <http://www.psicología-online.com/articulos/2005/jubilacion.html>

Soley, P. (2007). *Adaptación del subsistema conyugal a la jubilación de uno de sus miembros*. (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.



# **ANEXO**

## **ANEXO 1**

### **HOJA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE**

Título del estudio: Motivaciones Existenciales y procesos de cambios en la prejubilación.

Autor de la investigación: Ruedas Betiana.

Directora de la tesis: Gómez Ana.

**Finalidad del Estudio:** Con este estudio se espera ofrecer estrategias y herramientas para acompañar a las personas que se encuentran en proceso de jubilación, construir un importante cuerpo de información y explicación de la temática planteada, para hacer un aporte desde el ámbito de la Psicología Existencial, en cuanto al abordaje de las motivaciones fundamentales. Así mismo, será un estudio de importancia para todos aquellos que estén interesados en formular Programas Pre-jubilatorios a través de Talleres que estimulen, apoyen y preparen a aquellas personas que estén prontas a acceder al plan jubilatorio.

#### **Condiciones de Participación:**

- Persona de sexo masculino de entre 65 y 66 años que esté en proceso de jubilación que trabaje en la Municipalidad del departamento de Junín.
- Esto puede suponer simplemente un esfuerzo de tiempo y ningún riesgo para su salud.
- Toda información obtenida será confidencial y anónima: estos datos se unirán al conjunto de los del grupo de las personas entrevistadas: sin que se pueda identificar quien es la persona que da los datos una vez finalizado el estudio.
- La participación en este estudio es libre y voluntaria, pudiendo retirarse del mismo en cualquier momento si así lo desee.

**ANEXO 2**

FECHA:

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

**Título del estudio:** Motivaciones Existenciales y procesos de cambios en la prejubilación.

**Autora de la investigación:** Ruedas Betiana Lourdes.

**Yo (nombre y apellido):**

.....

- He leído la hoja de información que se me ha entregado.
- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- Comprendo que mi participación es voluntaria.
- Comprendo que soy libre de retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones.
- Comprendo que los datos obtenidos son confidenciales y anónimos.
- Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

.....

Firma del participante

.....

Firma de la investigadora