



APOYO DE LA FAMILIA EN EL TRÁNSITO A LA JUBILACIÓN

Dra. Isabel Luján Henríquez
Estefanía González Cintado

ilujan@dps.ulpgc.es

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Fecha de recepción: 8 de julio de 2012
Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

ABSTRACT

This research sought to investigate the positive influence of family support after retirement, in a group of physically and economically independent, with secondary and higher education, they also practice an active lifestyle.

To do this, the same questionnaire was applied to a group of 175 retired persons belonging to Special Education Programs at the University of Las Palmas de Gran Canaria. These were people who had a paid job before retirement, so it could see the change which meant this vital transition and the role their families play after it.

The results indicate that the family is the cornerstone for the participants, influencing their subjective welfare.

Keywords: *retirement, family support, active lifestyle.*

RESUMEN

En esta investigación se pretendió investigar la influencia positiva que ejerce el apoyo familiar tras la jubilación, en un grupo de personas independientes física y económicamente, con estudios medios y superiores, que además, practican un estilo de vida activo.

Para ello, se aplicó un mismo cuestionario a 175 personas jubiladas pertenecientes a varios grupos de los Programas Formativos Especiales de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Se trataba de personas que habían tenido un trabajo remunerado previo a su jubilación, por lo que se pudo observar el cambio que supuso esta transición vital y el papel que sus familias cumplen tras la misma.



APOYO DE LA FAMILIA EN EL TRÁNSITO A LA JUBILACIÓN

Los resultados hallados indican que la familia constituye un pilar fundamental para los participantes, influyendo en su bienestar subjetivo.

Palabras clave: *jubilación, apoyo familiar, vida activa.*

INTRODUCCIÓN

Cada vez son más las personas que consiguen llegar a edades avanzadas en buenas condiciones de salud. Este hecho provoca un importante volumen de la población en este sector de edad, por lo que se plantea la necesidad de poner en marcha acciones preventivas y de mejora de la calidad de vida. Por ello, el *Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional* celebrado en 2012 se hizo eco de esta situación e incluyó entre sus premisas la necesidad de concienciar sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable en el que se lleve a cabo un papel activo en y para la sociedad, con la posibilidad de permanecer en el mercado laboral compartiendo la experiencia de toda una vida profesional.

Frente a las posturas que contemplaban la jubilación como el cese definitivo desarrollo profesional y personal, una época de deterioro físico y mental donde destacan sentimientos de soledad, tristeza y abandono, surgen voces a favor de considerar la jubilación desde una perspectiva más positiva y como un proceso que puede producir gran satisfacción personal. Continuar con la anterior concepción de la jubilación, llegaba a ocasionar una menor valoración de sí mismo, una ruptura de las relaciones sociales y se generaban todo tipo de frustraciones debido a la inactividad. Actualmente se defiende que cuando la persona experimenta la jubilación desde una perspectiva más positiva, con buena disposición, pensando en las nuevas posibilidades que se le ofrecen, se adapta mejor al cambio (Sáez-Narro, Rico y Meléndez-Moral, 1995).

Pero la realidad de este proceso es mucho más compleja. Lo cierto es que la adaptación, según Bueno y Buz (2006), va a depender de numerosos aspectos entre los que destacamos:

a) Género. Mientras los hombres tienden a sentir el cambio de manera mucho más pronunciada, para las mujeres simplemente les supone centrarse en otros roles que ya desempeñaban anteriormente durante su actividad productiva.

b) Estado de salud. La jubilación va a depender en cierta medida de la salud del individuo ya que ésta puede adelantarla o retrasarla. Un buen estado de salud provoca que los mayores estén mejor preparados para ocupar nuevos roles y llevar a cabo diferentes actividades, incrementando sus redes sociales (Martínez-Martín, 2008).

c) Nivel educativo. La adaptación a la jubilación suele ser mejor cuanto mayor es el nivel educativo, puesto que esta transición suele planearse antes y mejor. Una de las actividades más recurrentes, en especial cuando el individuo tiene un elevado nivel educativo, son los cursos de formación para mayores. Desde los años noventa se ha fomentado la creación de Programas Universitarios para Mayores (Bru, 2002), con la intención de facilitar un punto de encuentro social y cultural, más que de preparación profesional (Cabedo y Alfageme, 2006). Este tipo de actividad es la que se desarrolla actualmente en los Programas Formativos Especiales de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, contexto en el que se ha llevado a cabo el estudio que nos ocupa. Constituye un espacio donde diversos colectivos, con diferentes niveles educativos, pueden compartir conocimiento sobre temas de su interés y su propia experiencia personal, a la vez que amplían su red social.

d) Tipo de profesión. La jubilación suele ser más aceptada entre aquellos gremios en los que el trabajo supone un alto deterioro de su salud física, como es el caso de los empleados de la construcción o cadenas de montaje. Para éstos la jubilación se convierte en un merecido descanso. Sin embargo, la pérdida del rol de trabajador es más difícil para aquellos jubilados que estaban en puestos de reconocimiento personal y profesional.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

e) Estatus socio-económico. Al cambiar el salario por la pensión son muchas las limitaciones para mantener un nivel de gastos elevados (Moragas y cols., 2006) por lo que obviamente disponer de una mayor cobertura económica favorecerá la realización de un mayor número de actividades, existiendo un mayor grado de ajuste a la jubilación (Reitzes y Mutran, 2004).

f) Apoyo familiar y social. Mientras que el apoyo social favorece la adaptación del sujeto a las transiciones vitales, el apoyo de la familia es fundamental para superar las crisis que surjan en las mismas (Sáez-Narro y cols, 1995). Martínez-Martín (2008) afirma que cuando una persona mantiene unos lazos familiares fuertes, contruidos a partir de la comunicación y el respeto entre los miembros, la adaptación a la jubilación resulta más fácil, tanto para el jubilado/a como para su familia, ya que ésta se convierte en un apoyo esencial para la integración de las diferentes emociones que tienen lugar durante el proceso. Aunque se ha estudiado que estar casado/a constituye un apoyo relevante en el momento en el tránsito de la jubilación (Reitzes y Mutran, 2004), en ocasiones resulta difícil mantener la misma relación de pareja existente a priori, ya que si la convivencia previa no era muy sólida, la jubilación puede desencadenar la disolución del matrimonio (Moragas, 2006).

Este estudio pretende un acercamiento a la investigación del apoyo familiar como factor de protección en la transición a la jubilación en un grupo de personas que siguen un programa formativo para mayores, que son independientes económicamente y que gozan de una vida saludable. La percepción de apoyo de la familia se identificaría con la apreciación de desempeñar un papel importante en la misma, constituyendo además un soporte que favorece la satisfacción del individuo y su motivación para llevar una vida activa.

MÉTODO

Objetivos

El objetivo principal consiste en investigar si el apoyo familiar percibido favorece a una mejor adaptación en la jubilación. Asimismo, se pretende: 1. Conocer si existe una planificación previa a la jubilación; 2. Analizar la percepción que tiene el jubilado/a del apoyo familiar recibido y los cambios que se han producido en su rol familiar tras la jubilación; 3. Indagar sobre la influencia del apoyo social en el proceso de la jubilación; 4. Determinar si existe una ocupación efectiva del ocio y tiempo libre; y 5. Averiguar si existe satisfacción personal tras la jubilación.

Muestra

En este estudio han participado 175 personas (76 hombres y 99 mujeres) que forman parte de los Programas Formativos Especiales (*Peritia et Doctrina*, *Diploma de Estudios Canarios* y *Diploma de Estudios Europeos*) de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, así como de la Asociación de Antiguos Alumnos de Peritia et Doctrina. Estos Programas Formativos se caracterizan porque son cursados por personas mayores de 55 años.

El tipo de muestreo utilizado es el denominado *sistema de muestreo de conveniencia*. La selección aleatoria ha sido sustituida por una selección concreta de personas que cumplieran ciertos requisitos: participar en los Programas Formativos Especiales de la ULPGC; estar actualmente jubilado/a; y haber tenido un trabajo remunerado antes de jubilarse.

Instrumento

Se diseñó un cuestionario "ad hoc" que incluye los datos sociodemográficos del participante y 36 ítems de respuesta tipo Lickert, a los que se debía responder en base a una escala de cinco opciones donde 1 significa "*totalmente en desacuerdo*" y 5 "*totalmente de acuerdo*" con las afirmaciones



APOYO DE LA FAMILIA EN EL TRÁNSITO A LA JUBILACIÓN

planteadas. A través de las mismas se indaga sobre: el nivel de planificación previa a la jubilación, así como la vivencia de esta transición. Se intenta averiguar si el participante percibe apoyo por parte de sus familiares, si existe comunicación entre ellos y si se muestran disponibles; si perciben apoyo social, de amistades y conocidos, y si este apoyo es más relevante que el familiar. Además, se hace referencia a la sensación de desempeñar un papel relevante dentro de la familia. Asimismo, se trata de averiguar si mantienen una vida activa, si llevan a cabo actividades gratificantes, ejercicio físico o el simplemente si salen de casa con cierta frecuencia con su familia y/o amistades. Finalmente se indaga de manera genérica sobre la percepción de bienestar personal

A pesar de tratarse de un estudio fundamentalmente cuantitativo, se ha decidido incluir una pregunta abierta de tipo cualitativo: “¿Cómo contribuye su familia en su bienestar?”, con el propósito de obtener una información más amplia sobre la realidad individual de los participantes.

Procedimiento

Se solicitaron los oportunos permisos a los coordinadores de los Programas Formativos Especiales para administrar los cuestionarios en las diferentes aulas del Campus Universitario de San Cristóbal (ULPGC). Asimismo, se acordó una fecha con la Asociación de Peritia et Doctrina para solicitar la colaboración de sus miembros y posteriormente cumplimentar el cuestionario.

Una vez recogidos los cuestionarios, se efectuó el vaciado de los mismos, se realizó el tratamiento estadístico y se procedió al análisis de los datos.

El método escogido es de tipo *selectivo, transversal y descriptivo*.

3. RESULTADOS

Presentaremos los resultados en dos grandes apartados. En el primero, expondremos los resultados correspondientes al cuestionario de ítems tipo Lickert y, en el segundo apartado, los correspondientes a la pregunta abierta que figuraba al final del cuestionario.

Hemos agrupado los resultados de los ítems en bloques tomando como criterio de agrupación la afinidad de contenido. Cabe aclarar que los ítems referidos a la pareja, hijos/as y nietos/as, han sido contestados únicamente por aquéllos participantes que contaban con estos familiares, por lo que los porcentajes señalados se encuentran en relación a dicha tasa de respuesta.

El análisis sociodemográfico realizado indica que existe cierto equilibrio entre la proporción de hombres y mujeres, que se trata en su mayoría de personas entre 61 y 70 años, cuya jubilación es relativamente reciente. Por otra parte, el 60% de los participantes está casado, tienen un promedio de dos o tres hijos/as (50%) y actualmente conviven o con la pareja (30%) o con la pareja y sus hijos/as (23%). El 36% de la muestra manifiesta que vive sola. Además, presentan un elevado nivel educativo, el 50,86% posee estudios universitarios, mientras que un 40,57% ha cursado estudios secundarios. Asimismo, provienen de una profesión para la que se requiere cierta cualificación. En este sentido, se destacan tres grupos de ocupaciones que incluyen a la mayor proporción de participantes: profesionales de la enseñanza (especialmente maestros/as de Educación Primaria, que constituyen el 20,57% de los encuestados), administrativos/as (16%) y empleados/as de banca (5,71%).

BLOQUE 1. PLANIFICACIÓN DE LA JUBILACIÓN

En este primer bloque se recogen siete ítems (tabla 1) con la finalidad de *conocer si existe una planificación previa a la jubilación*. A través de éstos se indaga sobre los posibles planes de futuro que tenían los participantes antes de jubilarse, sus previsiones económicas, así como su deseo de



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

disponer de más tiempo libre para dedicarlo a la familia y otras actividades alternativas al trabajo. Asimismo, se pretende saber si se sentían suficientemente preparados para esta transición, y si consideran que les habría sido de utilidad algún tipo de curso preparatorio que les ayudara a planificar dicha jubilación.

Como se puede comprobar en la tabla 1, la mayoría de los participantes tenía claro lo que quería hacer tras jubilarse y se había planteado cómo sería su vida tras la jubilación. Estos datos se ven corroborados en que un 62,29% se encontraba preparado/a para dejar de trabajar y muchos deseaban tener más tiempo para poder dedicarlo a sus hobbies (88,57%), así como a su familia (77,71%). Cabe señalar, que cuando se pregunta respecto a la necesidad de pasar más tiempo con la familia se observa un mayor grado de *acuerdo* que de *total acuerdo*, mientras que en el caso la dedicación a aficiones sucede levemente lo contrario, mostrándose de manera prevalente un *total acuerdo* con la afirmación. Por otra parte, es destacable que un 86,86% manifieste no tener problemas económicos actualmente.

Ítem	Enunciado	TD y D (%)	TA y A (%)	□
1	Siempre he tenido claro lo que quería hacer después de jubilarme	16	84	3,217
2	Cuando trabajaba deseaba tener más tiempo para dedicarlo a mis aficiones	11,43	88,57	3,297
3	Desde que me he jubilado tengo dificultades económicas	86,86	13,14	3,234
4	Nunca me planteé qué haría tras la jubilación	59,43	40,57	2,737
5	No estaba preparado/a para dejar de trabajar	62,29	37,71	2,886
6	Cuando trabajaba deseaba tener más tiempo para dedicarlo a mi familia	22,29	77,71	2,937
7	Me habría sido útil hacer algún curso de preparación para la jubilación	61,71	38,29	2,766

TD: Totalmente en desacuerdo; D: En desacuerdo; A: De acuerdo; TA: Totalmente de acuerdo

BLOQUE 2. APOYO FAMILIAR PERCIBIDO

En segundo lugar, para *analizar la percepción que tiene el jubilado/a del apoyo familiar recibido y los cambios que se han producido en su rol familiar tras la jubilación*, se han empleado un total de once ítems (tabla 2), con los que se pretende averiguar si el participante percibe apoyo por parte de su pareja y sus hijos/as, si dispusiera de ellos, así como del resto de sus familiares. Para ello se les pregunta por la comunicación existente con su familia, por la disponibilidad que ésta tiene para contar con su tiempo, ayuda, consejo y comprensión. Además, se hace referencia a la sensación de utilidad dentro de la familia, de acuerdo a un posible rol de abuelo/a cuidador/a y/o al hecho de sentirse desplazado en el hogar.

Se puede observar en la tabla 2 que un 72% de los participantes manifiesta sentirse de acuerdo con el hecho de que su familia le ayude a tomar decisiones. Además parece existir cierta reciprocidad, dado que el 83,18% manifiesta que sus hijos/as también suelen contar con su punto de

**APOYO DE LA FAMILIA EN EL TRÁNSITO A LA JUBILACIÓN**

vista. Los resultados incluso matizan este dato, al existir un 76,57% que afirma estar de acuerdo con recibir más ayuda de la familia que de los amigos, pues preferentemente acude a ella ante las dificultades. Sin embargo, es destacable el hecho de que un 85,71% sienta que sus hijos/as sólo les tiene en cuenta cuando a éstos les interesa.

Tabla 2. Porcentaje de acuerdos/desacuerdos y media de puntuaciones (Bloque 2)

Ítem	Enunciado	TD y D (%)	TA y A (%)	□
8	Mi familia me ayuda a tomar decisiones importantes	28	72	2,880
9	Cuando tengo un problema suelo acudir a algún familiar	31,43	68,57	2,846
10	Mis hijos suelen contar con mi opinión	16,82	83,18	2,469
11	Cuando debo decidir algo cuento con más ayuda de los amigos que de la familia	76,57	23,43	2,891
12	Me siento comprendido/a por mi familia	17,14	82,86	2,983
13	Desde que me he jubilado, siento que soy un estorbo en casa	93,14	6,86	3,469
14	Suelo recibir visitas de familiares	20	80	2,829
15	Últimamente discuto más con mi pareja que antes de jubilarme	69,67	30,33	1,463
16	Desde que me he jubilado, suelo cuidar más de mis nietos/as	65,71	34,29	1,754
17	A veces siento que mis hijos/as solamente me tienen en cuenta cuando les interesa	14,29	85,71	3,086
18	Desde que me he jubilado comparto más tiempo con mi familia	34,57	65,43	1,880

TD: Totalmente en desacuerdo; D: En desacuerdo; A: De acuerdo; TA: Totalmente de acuerdo

Por otro lado, un 82,86% de las personas se sienten comprendidas por su familia, e incluso un 93,14% manifiesta no sentirse desplazado/a dentro del hogar familiar, puntualizando el hecho de que la amplia mayoría se posicionó en *total desacuerdo* al respecto. Asimismo, la mayoría suele recibir visitas de familiares y, en general, consideran compartir más tiempo con ellos y no cuidar más de sus nietos que antes de jubilarse.

En lo referido a los cambios en la vida conyugal, el 69,67% no aprecia la existencia de un mayor número de discusiones con la pareja que antes de la jubilación, la mayoría se manifiesta en *total desacuerdo* con la afirmación presentada.

BLOQUE 3. APOYO SOCIAL PERCIBIDO

En tercer lugar, para *indagar sobre la influencia del apoyo social en el proceso de adaptación a la jubilación*, se han empleado un total de siete ítems (tabla 3) a través de los que se analiza la percepción del participante sobre el apoyo recibido de parte de sus amistades. Estos ítems hacen referencia a la existencia o no de amigos/as, a la frecuencia en el contacto los mismos/as, así como a su disponibilidad para acudir a ellos/as en caso de necesitarlo. Este objetivo pretende complementar al anterior, ya que nos interesa saber si los participantes perciben un mayor apoyo por parte de los amigos que por parte de sus familiares. Además, da información añadida sobre las redes sociales de las que disponen en caso de que necesiten ayuda o apoyo en un momento difícil como puede ser la transición a la jubilación.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Tabla 3. Porcentaje de acuerdos/desacuerdos y media de puntuaciones (Bloque 3)

Ítem	Enunciado	TD y D (%)	TA y A (%)	□
19	Acostumbro quedar con algún amigo/a al menos una vez en semana	14,86	85,14	3,143
20	Mis amistades suelen llamarme por teléfono	12	88	3,229
21	Me gustaría que mis amistades pudieran quedar más conmigo	31,43	68,57	2,080
22	Si tuviera algún problema puedo contar con algún amigo/a	9,71	90,29	3,206
23	Tengo un buen grupo de amigos/as con los que comparto gustos y aficiones	12	88	3,229
24	Para mí es difícil mantener las amistades	82,29	17,71	3,143
25	La verdad, no tengo amigos/as con los que compartir mis alegrías y penas	89,14	10,86	3,303

TD: Totalmente en desacuerdo; D: En desacuerdo; A: De acuerdo; TA: Totalmente de acuerdo

En lo referente a la influencia del apoyo social percibido, tal y como se observa en la tabla 3, la mayoría de los participantes señalan que no tiene dificultades para mantener las amistades (82,29%), de hecho suelen hablar por teléfono y acostumbran a quedar semanalmente. Sin embargo, al 68,57% le parece insuficiente la frecuencia de estos encuentros. Por lo general, manifiestan disponer de amigos/as a los que acudir en caso de problemas, pero también para compartir alegrías, aficiones e intereses común.

BLOQUE 4. OCUPACIÓN EFECTIVA DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE

En cuarto lugar, para *determinar si existe una ocupación efectiva del ocio y tiempo libre y su relación con la satisfacción personal*, se han empleado un total de siete ítems (tabla 4). Se pretende conocer si los participantes mantienen una vida activa, si llevan a cabo actividades gratificantes, realizan ejercicio físico o el simple hecho de salir de casa con cierta frecuencia. Además, se procura indagar sobre sus preferencias a la hora de hacerlo, si suelen salir más con la familia o con los amigos/as.

Al analizar los porcentajes referidos a la ocupación del ocio y tiempo libre se observa que la mayoría de los participantes ha podido encontrar alguna actividad motivadora en su jubilación.

Tabla 4. Porcentaje de acuerdos/desacuerdos y media de puntuaciones (Bloque 4)

Ítem	Enunciado	TD y D (%)	TA y A (%)	□
26	Tras dejar de trabajar, no he encontrado ninguna actividad que me motive lo suficiente	79,43	20,57	3,171
27	Desde que me he jubilado no he parado de hacer cosas nuevas	12,57	87,43	3,229
28	No suelo salir mucho de casa	76,57	23,43	2,994
29	Prefiero salir con mis amistades más que con mi familia	77,14	22,86	1,971
30	Acostumbro a salir con mi pareja	20,15	79,85	2,217
31	Actualmente hago ejercicio físico para mantenerme en forma	18,86	81,14	3,109
32	Normalmente salgo más con mis familiares que con mis amigos/as	46,86	53,14	2,554

TD: Totalmente en desacuerdo; D: En desacuerdo; A: De acuerdo; TA: Totalmente de acuerdo



APOYO DE LA FAMILIA EN EL TRÁNSITO A LA JUBILACIÓN

En general, son personas que normalmente salen de casa, la mayoría suele hacerlo con la familia (un elevado porcentaje con la pareja). En cuanto al ejercicio físico, un 81,14% señala mantenerse en forma, lo que permite inferir su buen estado de salud.

BLOQUE 5. SATISFACCIÓN PERSONAL

Finalmente, para *averiguar si existe satisfacción personal tras la jubilación*, se han empleado un total de cuatro ítems (tabla 5). A través de estos ítems se indaga de manera muy genérica sobre la percepción de sí mismo/a, sobre la sensación de controlar las circunstancias que acontecen en sus vidas y sobre su grado de felicidad en el hogar familiar.

Tabla 5. Porcentaje de acuerdos/desacuerdos y media de puntuaciones (Bloque 5)				
Ítem	Enunciado	TD y D (%)	TA y A (%)	□
33	Actualmente siento que tengo control sobre mi propia vida	14,29	85,71	3,166
34	Me siento infeliz la mayor parte del tiempo	74,86	25,14	3,103
35	Me considero una persona divertida	21,14	78,86	2,971
36	Me siento feliz en casa	9,14	90,86	3,263

TD: Totalmente en desacuerdo; D: En desacuerdo; A: De acuerdo; TA: Totalmente de acuerdo

Como puede observarse en la tabla 5, un alto porcentaje está *de acuerdo* con describirse como una persona divertida. El 85,71% siente que controla su vida y, en general, se consideran personas felices. De hecho, un 90,86% manifiesta sentirse feliz en el hogar familiar.

Respecto a la pregunta: “¿Cómo contribuye su familia en su bienestar?”, se decidió agrupar las respuestas en cuatro categorías en función de su similitud y mayor número de respuestas: 1) bienestar interno, no generado por la familia; 2) la familia como fuente de apoyo económico y emocional; 3) la familia como acompañamiento en el disfrute del ocio y tiempo libre; y 4) la familia como fuente principal de apoyo, satisfacción y estabilidad. Se observa que la mayoría de las respuestas están de acuerdo a la cuarta categoría (54,17%) así como también, aunque en menor medida, a la segunda (23,61%).

DISCUSIÓN DE RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Los resultados nos indican que la muestra estudiada está conformada mayoritariamente por personas que se encontraban preparadas para jubilarse, que parecen asumir la jubilación como el final del desarrollo profesional, pero no personal. Esta planificación y preparación previa a la jubilación puede estar precedida por ciertas características de los participantes: nivel educativo y socioeconómico medio-alto; y tendencia al *locus de control interno*, es decir, sienten que tienen el control sobre sus vidas (Bueno y Buz, 2006). A su vez, esto ha tenido repercusiones en su adaptación a la misma, en tanto en cuanto manifiestan un alto grado de satisfacción personal.

Es posible que su pertenencia a los Programas Formativos Especiales de la Universidad de Las Palmas les haga percibir que tras su jubilación han conseguido encontrar una actividad que les motiva, ocupando de forma efectiva su tiempo libre. Este tipo de actividades eran difíciles de compaginar con sus trabajos y, además, dificultaba el establecimiento de las relaciones sociales. Así, la jubi-



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

lación les ha permitido cubrir la necesidad de pasar más tiempo tanto con la familia como con las amistades.

La familia, por su parte, constituye un pilar fundamental para los participantes, no sólo a nivel económico sino también emocional, influyendo además en su bienestar subjetivo. En primer lugar, en lo relativo a la toma de decisiones, es a la familia a quien acuden preferentemente ante una importante deliberación lo cual ya adelantaban Moragas y cols. (2006). Asimismo, cuando se presenta esta circunstancia, los participantes perciben más ayuda de la familia que de los amigos. En el caso de tener hijos/as, la ayuda proporcionada suele ser bidireccional, favoreciendo la relación paterno-filial lo que facilita una mejor adaptación a la jubilación. No obstante, los resultados también desprenden que los hijos/as no siempre acuden a sus progenitores de manera desinteresada, ya que la mayoría de los participantes perciben que esto solamente ocurre ante momentos puntuales de necesidad.

Destaca el hecho de que no se aprecien diferencias en el número de horas que dedican al cuidado de los nietos. En cierta forma constituye una contradicción ante el actual papel del abuelo/a como principal cuidador/a de los nietos/as (Vega y Bueno, 1996). Los participantes que tienen nietos/as, al mostrar un buen estado de salud, son más activos por lo que son más proclives de practicar una "abuelidad positiva" (Moragas y cols., 2006).

Por último, los datos indican que los participantes son personas que mantienen unos sólidos lazos familiares fundamentados en la comprensión, el respeto y la ayuda mutua entre los miembros de la familia, sin que se aprecien más discusiones con la pareja que antes de la jubilación. A pesar de ser personas independientes a nivel físico y personal, requieren del apoyo de sus familias y, de hecho, la mayoría lo obtiene, mostrándose satisfechos por continuar ejerciendo un papel importante en la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bru, C. (2002). Los Modelos Marco de los Programas Universitarios para Mayores. Alicante: Consellería de Bienestar Social.
- Bueno, B. y Buz, J. (2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. Madrid: Portal Mayores.
- Cabedo, S. y Alfageme, A. (2006). Los Programas Universitarios para Mayores en España: una investigación sociológica. Castellón: Universidad Jaume I.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales, Imserso (2012). "Año europeo del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional". (<http://www.envejecimientoactivo2012.es>)
- Martínez Martín, M. I. (2008). Prejubilación y desvinculación laboral después de los 50 años. Vivencia del proceso y adaptación al cambio. *Boletín sobre el envejecimiento (nº33). Perfiles y tendencias*. Observatorio de personas Mayores. (<http://www.imsersomayores.csic.es>)
- Moragas, R., Rivas, P., Cristofol R., Rodríguez, N y Sánchez, C.. (2006). Estudio: Prevención y dependencia. Preparación para la jubilación—dos. *Grupo Investigación Envejecimiento (GIE)*. Parque Científico Barcelona.
- Reitzes, D. C., y Mutran, E. J. (2004). The transition to retirement: Stages and factors that influence retirement adjustment. *International Journal of Aging and Human Development*, 59, 63-84.
- Sáez Narro, N., Rico, M. A. y Meléndez Moral, J. C. (1995). El Apoyo Informal y Percepción de la Jubilación. En Baura, J.C., Rubio, R., Rodríguez, P., Saéz, N. y Muñoz, J. *Las Personas mayores dependientes y el apoyo informal*, pp. 269-296. Universidad Internacional de Andalucía, Sede "Antonio Machado", Baeza.

