

FACULTAD DE PSICOLOGIA  
CURSO DE ESPECIAL INTERÉS EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN DE LA  
ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN.  
BOGOTÁ D.C.

**AÑO DE ELABORACIÓN:** 2014

**TÍTULO:** PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN PERSONAL PRÓXIMO A JUBILARSE.

**AUTOR (ES):** Camelo Chaves Julieth Estefania, Osorio Agudelo Diana Marcela y Villamil Urbano Angie Nataly.

**DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES):** Alejo Castañeda Ivonee, Velasco Marcela.

**MODALIDAD:**

PÁGINAS:  TABLAS:  CUADRO S:  FIGURA S:   
ANEXO S:

**CONTENIDO:**

Resumen, 1  
Justificación, 2  
Título del Marco Teórico, 4  
Objetivos, 17  
Objetivo General, 17  
Objetivos Específicos, 17  
Método, 18  
Estudio del Mercado 17  
Resultados, 38  
Conclusiones, 48  
Referencias, 49  
Apéndices, 54

**PALABRAS CLAVES:** Ansiedad (SC03310-73), jubilación (SC44470-82), ajuste social (SC00850-73).

## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
de Colombia

**DESCRIPCIÓN:** Este proyecto aborda el tema de la jubilación y como el desajuste social en esta etapa puede generar sintomatología ansiosa, diseñándose así un programa de prevención de los síntomas ansiosos en personas próximas a jubilarse que consiste en un taller de 13 sesiones dividido en cinco fases, que buscan mostrar otra perspectiva en esta nueva etapa del ciclo vital.

**METODOLOGÍA:** Inicialmente se realizó una revisión teórica en la cual se evidenció como el retiro laboral genera cierto desajuste social principalmente en aquellas personas que realizan cargos operativos, por este motivo se decidió que los clientes serían las macroempresas del sector industrial en Bogotá, enfocando el mercado meta a las empresas del sector de bebidas en Bogotá, específicamente las empresas encargadas de la producción de gaseosas y agua, a partir de esto se diseñó una encuesta de mercadeo de tipo cuantitativa con la cual se buscó identificar las características que los clientes esperaban respecto al programa de prevención de ansiedad a personas próximas a jubilarse, dicha encuesta se aplicó a una población de 10 sujetos, posterior a la aplicación de la encuesta se diseñó Plan Koru, como un programa de prevención de síntomas ansiosos a personas próximas a jubilarse con miras a su ajuste social en esta etapa del ciclo vital y una positiva dirección de su proyecto de vida en pro de una actitud previsiva al futuro.

**CONCLUSIONES:** Para concluir se muestra como la ansiedad puede limitar no solo el comportamiento sino también el funcionamiento de los individuos y además imposibilita la capacidad de resolver diversas situaciones cuando se piensa en el futuro de forma negativa, puede ocasionar preocupación excesiva, miedos irracionales, aprehensión al futuro, sensación de no poder controlar el entorno, molestias fisiológicas (palpitaciones, ahogo, náuseas etc.) y es allí donde se relaciona directamente con el proceso de jubilación que es una etapa de transición para los adultos frente al rol e importancia que se presenta cuando se cuenta con un estatus laboral, pasando de ser un trabajador activo a uno pasivo, pues implica que la vida laboral llegara a su fin y que el individuo próximo al retiro va a tener un cambio de vida significativo, en el cual el verdadero reto para ellos se evidencia no solo en el enfrentamiento de dicha etapa sino de la aceptación del cambio que va a tomar su vida, por ende el proceso del retiro laboral representa un conflicto personal e interno para la persona próxima a jubilarse en el cual debe reevaluar y definir su posición social y situación personal, lo que puede generar un grave conflicto dado por la dificultad para adaptarse a esta nueva etapa del ciclo vital, tomando este cambio como algo negativo, por eso es importante tener en

cuenta el proceso de adaptación para ajustar el comportamiento y expectativas al medio en el cual se va a desenvolver el individuo próximo a jubilarse.

Se evidenció que aunque existen programas que trabajan la temática de la jubilación ninguno de ellos se interesa en prevenir los síntomas ansiosos que se pueden presentar en las personas próximas al retiro laboral, Plan Koru al contrario buscó siempre optimizar su plan de vida en esta nueva etapa del ciclo vital, por tanto se desarrolló y diseñó como un programa de prevención para la ansiedad en personas próximas a jubilarse, identificando el proceso de adaptación de cada individuo frente a los cambios laborales, sociales y familiares que se presentan en esta nueva etapa de la vida y de este modo optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y psicológico durante el resto de su vida para con dicho programa ampliar la esperanza, bienestar, calidad y productividad de vida en esta etapa con el fin de contribuir en la planificación de su proyecto de vida.

Plan Koru presenta una propuesta de cinco fases y trece sesiones las cuales están enfocadas en generar estabilidad emocional y desarrollo de habilidades con el fin de proporcionar herramientas de afrontamiento y seguridad a quien están pasando por esta etapa de finalización laboral.

Es importante que los nuevos programas que se desarrollen para trabajar la jubilación tengan en cuenta el proceso de adaptación que enfrentan las personas y las diversas sintomatologías que se pueden presentar, debido a como sea manejado esta nueva etapa del ciclo vital, además es importante que estos nuevos programas se centren en las necesidades socio psicológicas de la persona que se jubila y no solamente en el manejo de su economía y tiempo libre, por lo cual se hace necesario enfocarse en la población próxima a jubilarse de forma individual, centrándose en sus necesidades personales y concretas por lo tanto se debe tener en cuenta e incluir sus intereses, expectativas y motivación

Se sugiere además a las personas interesadas en trabajar con esta temática, desarrollen actividades donde se tengan en cuenta las habilidades de la población generando así un sentimiento de pro actividad, donde se afiancen dichas habilidades y puedan ser vista como idea de negocio. Igualmente se hace necesario para implementar un programa de prevención con personas próximas a jubilarse un trabajo interdisciplinario con otros profesionales que contribuyan en el fortalecimiento de las capacidades, habilidades, actitudes y aptitudes de la población cercana al retiro laboral como los son trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales entre otros, para de este modo trabajar en pro de su bienestar y estabilidad futura.



**FUENTES:**

- Alpizar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *Revista ABRA*. 31(42), 15-26. ISSN: 1409-3928.
- Aymerich, M., Planes, M, Gras, M.E. (2010) La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso de adaptación. *Anales de psicología*. 26 (1), 80-88. [ISSN: 1886-1385](#).
- Barlow, D.H. (2007). *Psicopatología: Un enfoque integral de la psicología anormal*. (4ª Ed.). México: Cengage Learning.
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. (2ª Ed.). Nueva York: Guilford Press.
- Belloch, A. (2008). *Manual de psicopatología*. Vol. 2. España: Mc Graw Hill,
- Bernadette. S, Rolland .L, Robert, R. (1998) Predictors of Acceptance of Early Retirement Offers for Workers. *Relations Industrielles*. 44 (2). ISSN: 0034-379X.
- Buel, G & Sierra J. (2001). *Manual de evaluación y tratamientos psicológicos*. Madrid.
- Caballo, V (2002). *Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos*. Vol. 1, España editores S.A.
- Cardona, D.; Estrada, A.; Agudelo, H. (2006). Calidad de vida y condiciones de salud de la población adulta mayor de Medellín. *Biomédica* [online]. 26 (2), 206-215. ISSN: 0120-4157.
- Chiesa, R., Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel de apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*. 4 (3). 365–388. ISSN: 2174-0534.
- Chorpita, B.F, & Barlow, D. H. (1998) .The development of anxiety: the role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*. 24 (1), 3-21. ISSN: 0033-2909.
- Comfama (2014). Censo Básico cajas de compensación en Colombia [en línea]. Disponible en: <http://www.comfama.com>.
- Dane (2005). Censo Básico. Sistema Estadístico Nacional. Disponible en: <https://www.dane.gov.co>.
- Durand. M & Barlow, D. (2007). *Psicopatología, un Enfoque Integral de la Psicología Anormal*. Thomson Editores.
- Flores, M., Cervantes, G., González, G., Vega, M. & Valle, M. (2012). Ansiedad y depresión como indicadores de calidad de vida en adultos mayores. *Revista de psicología da IMED*. 4 (1), 649-661. ISSN: 1405-1109.
- González, M. (2007). Reflexión sobre los trastornos de ansiedad en la sociedad occidental. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 23 (1), 0-0. ISSN: 1561-3038.
- González, M.T (2009). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: Su carácter complejo y multidimensional. *Revista Aula*. 5 (1), 9-22. ISSN: 0214-3402.

- Góngora, V & Casullo, M. (2009). Factores protectores de la salud mental: un estudio Comparativo sobre Valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general. *Revista Interdisciplinaria*. 26 (2), 183-205. ISSN: 1668-7027.
- Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuaderno de relaciones laborales*, 27 (2), 63 – 81. ISSN: 1131-8635.
- Hermida, P., Stefani, D. (2011). La jubilación como un factor de estrés psicosocial. Un análisis de los trabajos de las últimas décadas. *Perspectivas en psicología*. 8 (2), 101-107. ISSN: 1853-8800.
- Holland, D., Barrett, P., & Laurens, K. (1997) Prevention and Early Intervention for Anxiety Disorders: A Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 65 (4), 627-635. PMID: 9256564.
- Isaksson, K., Johansson, G. (2008). Early retirement: positive or negative for well being?. *Revista de psicología y del trabajo de las organizaciones*. 24 (3), 283-301. ISSN: 1576-5926.
- Latorre, J., Navarro, B., Parra, M., Salguero, J., Mae, & Cano, A. (2012). Evaluación e intervención de los problemas de ansiedad y depresión en atención primaria: un problema sin resolver. *Revista clínica de medicina de familia*. 5 (1), 37-45. ISSN: 1699-695X.
- LeFrançois, G. (2001). *El ciclo de la vida*. (6ª Ed.) México: Thomson.
- León Denis, (2009) La Vejez. *Federación Espirita Española*, Ak: Asociación Kardec. [En línea]. Disponible en: <http://www.espiritismo.cc/>
- Lisazo, I., Sánchez, M., Reizabal, L. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*. 24 (3), 303-324. ISSN: 2174-0534.
- Lisazo, I., Sánchez, M., Reizabal, L. (2009). Diferentes formas de acceder a la jubilación y su relación con la salud psicológica. *Revista Española de geriatría y gerontología*. 44 (6), 311-316. DOI: 10.1016.
- Madrid, A., Garcés, E. (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), 87-99. ISSN: 0212-9728.
- Martínez, P., Flórez, J., Ancizu, I., Valdés, C. & Cándenas, J. (2003). Repercusiones psicológicas y sociales de la prejubilación. *Psicothema*. 15 (1), 49-53. ISSN: 1886-144X.
- Mebarak, M., De Castro, A., Salamanca, M., Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*. 23(1), 83-112. ISSN: 0123-417X.



- Mercado, F., (2004). Sesgos atencionales en la ansiedad rasgo y en la ansiedad estado: un estudio electrofisiológico de actividad cerebral. (*Tesis de doctorado inédita*) Universidad autónoma del Madrid. Madrid.
- Miller, L., Smith, A. (2013). The Stress Solution; Stress in the workplace. *American Psychological Association*. [En línea]. Disponible en: <https://www.apa.org>.
- Ministerio de la Protección Social (2003). *Estudio Nacional de Salud Mental*. Cali: Ministerio de la Protección Social-Fundación FES Social. ISBN 958-33-73-70-2
- Moragas, R. (1995). *Gerontología social: Envejecimiento y calidad de vida*. (1ª Ed) Barcelona: Herder.
- Myers, D. (2005). *Psicología*. (7ªed). Buenos Aires: Médica. Panamericana.
- Navas, W., Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para ansiedad primaria. [En línea]. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*. (604), 497-507. Disponible en: <http://www.binasss.sa.cr/>.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. & Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del deporte*. 12 (2), 9-16. ISSN: 1989-5879.
- Ortiz, L. Ballesteros, J. & Carrasco, M. (2006). *Psiquiatría geriátrica*. (2ª Ed). Barcelona: Elsevier. Masson.
- Osborne, J. (2012). Psychological Effects of the Transition to Retirement Effets psychologiques de la transition vers la retraite. *Revue Canadienne de counseling et de psychothérapie*. 46 (1), 45-58. ISSN: 0826-3893.
- Papalia, D. (2005) *Desarrollo humano*. (9ª edición). México: McGraw-Hill.
- Pichot, P. (1995). DSM - IV. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Barcelona, España: Masson.
- Rodríguez, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria* [en línea]. 24 (1), 5-42. ISSN 1668-7027.
- Rodrigues, M; Harumi, N., Frollini, M., Canêo, L. (2005). A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. *Revista Brasileira de orientação profissional*. 6 (1), 53-62. ISSN: 1984-7270.
- Rovella, A., González, M. (2008). Trastorno de ansiedad generalizada: aportes de la investigación al diagnóstico. *Fundamentos en humanidades*. 17 (1), 179-194. ISSN: 1515-4467.
- Sarason, I., & Sarason, B. (2006). Psicopatología. *Psicología anormal: El problema de la conducta inadaptada*. (11ª Ed.) México: Pearson Educación.
- Sierra, J.C. Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e subjetividad e fortaleza*. 3 (1), 10-59. ISSN: 2175-3644.
- Tejón, H. (2010). Fracturas psicosociales asociadas a la prejubilación. *Revista de ciencias sociales APOSTA*. 47 (1), 1-12. ISSN: 1696-7348.

- Villa, J; Bonilla, P; Barreto, T; Ospina, M (2006). Trastornos de ansiedad según distribución por edad, género, variaciones por regiones, edad de aparición, uso de servicios, estado civil y funcionamiento/discapacidad según el Estudio Nacional de Salud Mental-Colombia. *Revista Nova*. 4 (6), 33-41. ISSN: 1794-2070.
- Wahab, M., Ahmad O., A & Ghani, M. (2010). A research for identifying study Anxiety Sources among university students. *International education studies*. 3(2), 189–196. 1993-8233.
- Walker, A. (1997). *Thesaurus of psychological index terms*. (8<sup>a</sup> Ed). Washington: American Psychological Association.
- Wurm.S. Engstler.H, Tesch-Römer.C (2009) Ruhestand und Gesundheit Expertise für die Akademien gruppe Altern in Deutschland. *Acatech*. 105 (369), 81-192. [En línea]. Disponible en: <http://www.dza.de>.

**LISTA DE ANEXOS:**

Encuesta de mercadeo