

CONCLUSIONES

- Un primer aspecto a considerar en esta investigación, es que ella tuvo como objetivo conocer las necesidades de los trabajadores próximos a jubilarse en el H.U., y uno de los hallazgos más interesantes fue que la edad promedio del grupo de estudio (50 encuestados) fue de 49 años. Lo que nos lleva a pensar en la jubilación en términos legales y burocráticos, y que se define como la edad de 60 o 65 años, por lo que entonces se puede observar que la población entrevistada se encuentra con 10 y 15 años de diferencia de lo que marca la definición de jubilación.
- Por esta razón, concluimos que la mayoría de los trabajadores entrevistados se sienten sanos, fuertes y activos físicamente, con deseos de seguir desempeñando alguna otra actividad, o seguir estudiando.
- Otro aspecto, es el que refiere a la *falta de información y asesoría* en el que el trabajador manifestó no poseerla sobre los requisitos y trámites legales que se deben de cubrir para la tramitación oficial de su jubilación y que sin embargo, llegado el momento, el 92% de esta población dijo que tomaría la decisión de retirarse.
- En el *aspecto cultural*, la investigación nos demostró que solo el 42% de los trabajadores asiste a eventos culturales y deportivos, por lo que podemos inferir que esta falta de participación, ya que se da solo como espectador, puede haberse debido a la falta de orientación para el desarrollo de actividades fuera del trabajo diario, pues ya que si se orientara a esta actividad, el 88% de la población femenina del total de las mujeres entrevistadas y el 48% de la población masculina, se inclinarían a realizar alguna actividad relacionada con este tipo de eventos.
- Por otro lado, vemos que *la participación en grupos civiles* por parte de los trabajadores, es muy bajo. Solo en las actividades que se refieren a la participación en grupos religiosos, pudimos observar que existe una correlación entre la participación y la edad, en donde los trabajadores de más edad son los que tienden a pertenecer a este tipo de asociaciones religiosas.
- Cabe señalar que aunque el 92% de los trabajadores entrevistados manifestó jubilarse, llegado el momento, ya sea por edad o por antigüedad, 22 trabajadores de la totalidad, no han pensado a futuro mediano sobre la situación de que están a *punto de jubilarse*, lo que nos lleva a inferir que la asistencia con programas de preparación, apoyaría a que este evento, acto individual o institucional,

caricias psicológicas	120´	11:00 a 13:00
COMIDA	120´	13:00 a 15:00
ψ) Técnica tormenta de ideas: Descubrimiento de sí mismo	45´	15: a 15:45
Técnica de discusión en pequeños grupos: valores, hábitos trascendencia del ser	60´	15:45 a 16:45
RECESO	15´	16:45 17:00
Dinámica los valores y la bolsa de valores expresar lo mejor de sí mismo	45´	17:00 a 17.45
Despedida y compromisos para el siguiente módulo	15´´	17:45 a 18:00

**DURACIÓN Y HORARIO DE CADA MÓDULO
TERCER MÓDULO
SEGUNDO DÍA**

DESCUBRIMIENTO DE SI MISMO II

Conferencia sobre: el gusto por la vida estabilidad y salud emocional responsabilidad	15'	9:00 A 9:15
Técnica de familiograma: Relación Padres-hijos, relaciones intergeneracionales familia con hijos adultos: "el nido vacío"	75'	9:15 a 10:30
RECESO	15'	10:30 a 10:45

r) Presentación de las parejas que acompañan al trabajador:

redescubrimiento de la pareja, redefinición de sí mismo en relación a la pareja	60'	10:45 a 11:45
Panel entre los participantes sobre: cambios que deben ser reorganizados y acomodados	30'	11:45 a 12:15
Conferencia sobre comunicación	15'	12:15 a 12:30
Dinámica de comunicación: Abrir los canales de comunicación y clarificación de sentimientos	30'	12:30 a 13:00
COMIDA	120'	13:00 a 15:00
Dinámica de sobrevivencia personalizar la solución a los conflictos que puedan aparecer cambios en la dinámica familiar el manejo adecuado de: el tiempo Y, los roles	90'	15:00 a 16:30
§) Aceptación y pasos con la familia para el retiro incluir a la pareja en los planes a futuro		

establecer un consenso de metas a futuro
identificación de áreas problema para ser corregidas
atención sobre la adaptación necesaria en el hogar
Se invita a la pareja del pre jubilado para que participe con el en este modulo 75' 16:30 a 17 :45
Despedida y compromisos para el siguiente módulo 15' 17:45 a 18:00

DURACIÓN Y HORARIO DE CADA MÓDULO
CUARTO MÓDULO
PRIMER DÍA

INTEGRACIÓN SOCIOFAMILIAR

Trabajo individual de reflexión y replanteamiento de planes a futuro

9:00 a 9:45

45'

‡) Integración familiar: ajustar o redefinir los planes si es necesario

Técnica de experiencias pasadas:

uj) Actividades en la comunidad paso de la comunidad a

(el lugar de trabajo) a la comunidad de vecinos

9:45 a 10:30

45'

RECESO

10:3 a 10:45

15'

Conferencia sobre los hábitos y la salud

Elaboración del plan de acción a futuro en cuanto

a los hábitos de salud

10:45a11:00

15'

11:00a12:00

60'

Hábitos en el consumo de tabaco y alcohol		
Sección de preguntas y respuestas	60´	12:00a13:00
COMIDA	120´	13:00a15:00
Esta tarde estará dedicada a la participación de:		
El médico		
El psicólogo		
El nutriólogo		
Los cuales participaran con una conferencia y estarán dispuestos al diálogo abierto con los participantes.	180´	15:00a18:00
Despedida y compromisos para el siguiente módulo	15´	17:45a18:00

**DURACIÓN Y HORARIO DE CADA MÓDULO
CUARTO MÓDULO
SEGUNDO DÍA**

PRÁCTICA DE SALUD

Práctica de exámenes de esfuerzo físico	60´	9:00 a 10:00
RECESO		
Conferencia sobre: Los hábitos de deportes y ejercicio físico v) actividad física vs sedentarismo	15´ 15´	10:00 a 10:15 10:15 a 10:30
Trabajo en equipos para: Identificación de programas orientados a la prevención y tratamiento temprano de enfermedades	60´	10:30 11:30
Explicación de los cambios en la salud	30´	11:30 A 12:00

Explicación especializada por parte del geriatra			
w) La adaptación a la jubilación y a la vejez en consecuencia	60´	12:00 A 13:00	
COMIDA			
	120´	13:00 a 15:00	
Técnica discusión en pequeños grupos sobre:			
x) Consumo de medicamentos			
y) manejo adecuado de la dieta, hábitos alimenticios sanos	60´	15:00 a 16:00	
Reflexión individual			
z) visión y compromisos para el futuro	60´	16:00 a 17:00	
Actividades para finalizar el programa:			
<Planeación del retorno	30´	17:00 a 17:30	
<Evaluación del logro de objetivos	10´	17:30 a 17:40	
<Retroinformación al instructor	10´	17:40 a 17:50	
<Cierre del programa	10´	17:50 a 18:00	
<Entrega de reconocimientos	20´	18:00 a 18:20	

taller de encuadernación
ENCUADERNACIONES PROFESIONALES

Tacuba No. 1645 Ote. Entre Félix U. Gómez y Héroes del 47
Tel. 344-65-25 Monterrey, Nuevo León



asegurararía la mejor forma de afrontar esta etapa trascendente en la vida de la persona productiva. Así mismo, la planificación de la jubilación adquiere importancia y trascendencia para los que se encuentran en una etapa de pre-jubilados.

- En cuanto al *aspecto psicológico*, no podemos olvidar que el trabajador que ha pasado 30 años de su vida asistiendo regularmente a su lugar de trabajo, desempeñando sus funciones, guiándose por un horario y una rutina, se encuentre repentinamente en una situación en que ya no tiene que hacerlo, que también en forma inesperada, en su hogar, es un extraño, que su rol en el trabajo no es el mismo que en su casa y que su estatus ha cambiado. No obstante, la población entrevistada, al pensar qué sentimiento le despierta el saber que se va a jubilar, el sentimiento que se presentó con más frecuencia fue el de la alegría. Cuando se preguntó sobre la situación de cual sería su sentimiento en el momento que no tuviera que ir a trabajar, el de tristeza representó casi la mitad, es decir el 48% . De cualquier manera, la jubilación para la población entrevistada no será obstáculo para seguir sintiéndose creativo, enfrentarse a retos, hacer lo que verdaderamente le gusta y tomar decisiones importantes, aquí pudimos observar que las mujeres de nuestro universo muestra, en este sentido, tienen una actitud más positiva que los hombres.
- Los trabajadores consideraron que la *familia* representa un papel muy importante, pues el trabajador cree contar con el apoyo y la aceptación de que será bien recibido una vez que se jubile, de ahí que la preparación del trabajador junto con su familia, para esperar el evento de la jubilación se importante. En este momento, ciertos ajustes preventivos en las relaciones de pareja y familiares se hacen indispensables, por lo que el trabajador pudiera realizar una nueva estructura y un nuevo plan de acción a futuro en torno a la nueva etapa de su vida. La familia representa, llegada la vejez, el apoyo y dependencia de los demás, ya que una vez llegado este momento se comienza a preparar para la etapa final de la vida, éste es el sentimiento que manifestó nuestra población, sin embargo, la confianza y la esperanza imperan en las definiciones que sobre la vejez manifestaron los trabajadores.
- También podemos concluir que la población entrevistada, es una población que no cuenta con *hábitos y prácticas de ejercicio o deportes*, más bien al parecer tiende a ser sedentaria. En cuanto a los hábitos de alimentación, observamos que si existe una cierta preocupación por mantener un régimen alimenticio más bien balanceado.
- En cuanto al reencuentro con la pareja, en la respuesta de nuestra población de estudio prácticamente se pudo observar que efectivamente los cambios que se dieron son para mejorar y para facilitar más las relaciones tanto de pareja como familiares. Hay que recordar que el 66% de nuestra población encuestada pertenece a un tipo de familia nuclear.

- Por otro lado, cabe mencionar que la participación de la población de estudio en la realización del mismo fue receptiva, y algunas de los entrevistados (as) comentaron la idea de que se pusiera en práctica el programa propuesto, lo que nos lleva a pensar que Es una necesidad manifiesta por los propios trabajadores.
- Finalmente, podemos considerar como conclusión que esta investigación nos permitió descubrir ciertos hallazgos interesantes para el abordaje de la problemática de la gente que se va a jubilar, así como aproximarnos a una explicación de los factores que se encuentran involucrados con el proceso trascendente de la jubilación en nuestra comunidad universitaria. Por lo tanto, resulta de interés para la Universidad Autónoma de Nuevo León y, específicamente para el Hospital Universitario de esta institución, pues es el primer estudio que se hace en este sentido con los trabajadores universitarios.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones de esta investigación apunta a lo siguiente:

A la aplicación de un Programa de Preparación a los trabajadores próximos a jubilarse en el Hospital Universitario de la Universidad Autónoma de Nuevo León, con el fin de que estos estén preparados a recibir la nueva etapa de su vida con satisfacción y sentimientos de integridad y éxito, por lo que se propone el siguiente programa de intervención:

UN PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LAS PERSONAS PRÓXIMAS A JUBILARSE EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LA U.A.N.L. PARA UN RETIRO EXITOSO

Objetivo general

El objetivo general de este programa, es preparar a las personas que trabajan en el Hospital Universitario de la Universidad Autónoma de Nuevo León próximas a jubilarse, a esperar la etapa de la jubilación como un acontecimiento importante y trascendente, que implica preparación conocimientos y habilidades, que les permitan aceptar con entusiasmo la transición a esa nueva etapa de vida.

Objetivos específicos

Los objetivos específicos son:

1. orientar a las personas próximas a jubilarse, para el desempeño de sus habilidades y conocimientos, y descubriendo roles que le ayudarán a mejorar su bienestar físico emocional y social;
2. reorientar a las personas próximas a jubilarse sobre la planificación y administración personal de sus recursos económicos;
3. informar a la personas próximas a jubilarse sobre los pasos y requisitos para tramitar su jubilación;
4. promover el interés de las personas próximas a jubilarse a fin de mantenerse en niveles óptimos para el desarrollo de su vida tanto familiar, como ocupacional, intelectual y;
5. planear el proceso de retiro de las personas próximas a jubilarse en base a sus necesidades básicas de personalidad, planteándose de manera útil, y de acuerdo con sus intereses y capacidades para ellos y para los demás que le rodean.

Objetivos conductuales específicos:

Al término del programa se espera que los participantes:

- a) identifiquen la etapa de vida laboral en la que se encuentran;
- b) distingan las diferencias que se presentaran en el proceso de su ciclo vital;
- c) diseñen un nuevo plan de vida y administración del patrimonio familiar;
- d) construyan un plan de acción y manejo adecuado de su tiempo libre, así como de sus recursos económicos;
- e) acepten un cambio en sus hábitos y costumbres en el manejo de su bienestar físico y;
- f) valoren sus etapas pasadas y compartan sus experiencias con las demás personas que le rodean y sus familiares, así como la definición del rumbo y dirección de su futuro próximo;
- g) profundicen en el reencuentro de sus relaciones de pareja.

Definición del contenido del programa:

La importancia del programa residirá en preparar a la gente para que no vea la jubilación como algo dramático y doloroso, ya que este hecho se asocia con el deterioro de la salud y la declinación de la estabilidad o salud mental en las personas; sin embargo, con el avance en materia de salud y el aumento de la esperanza de vida, en las sociedades industrializadas y modernas, (el envejecimiento de la población, experimentado en muchos países, ha tenido consecuencias en el ámbito social, político y económico) la edad propuesta para la jubilación ya no se encuentra en correspondencia con los hechos con los cuales se asociaba frecuentemente. Así, podemos incluso encontrar algunas personas que han llegado al momento de tramitar su jubilación y se encuentra en perfecto estado de salud e incluso contando con 50 años de edad o menos. En el caso que nos ocupa, el H.U. de la U.A.N.L. podemos afirmar que la jubilación no significa necesariamente la suspensión de las actividades en algún otro trabajo remunerado, puesto que las personas jubiladas o próximas a ello gozan de una buena salud tanto mental como física.

El alcance del programa es el no pasar por alto la jubilación ya que ésta es una transición importante para la vida de cualquier trabajador, y el hecho de que se le prepare antes de que ocurra esto, nos aseguraría el buen uso del tiempo y los recursos, así como el mejor modo de afrontar el retiro (Papalia, 1996).

Por tal situación es que se propone que llegado el momento en que un trabajador va a retirarse, se oriente, por lo que la jubilación podría hacerse más fácil y más satisfactoria a futuro. Puesto que las personas de edad avanzada pueden ser orientadas a encontrar nuevos patrones de actividades, fuentes de apoyo, gratificación, aceptación y reconocimiento de su aporte a la sociedad, sin duda

alguna, éstas se podrán adaptar mejor a los cambios y ajustes que conlleva la vejez (Sánchez, 1990).

En conclusión, mientras el retiro puede bajar la moral temporalmente, este evento no se convierte en un problema si la salud del jubilado y la relación con los demás y su estabilidad económica están garantizadas y si existe una integración en las relaciones sociales, adecuadas. Por otro lado, la experiencia no será igual ni tendrá el mismo significado si la salud, ingresos o relaciones sociales se ven afectadas.

Por lo anterior, y en base al análisis de los resultados obtenidos, se propone un programa que prepare a las personas que trabajan en el Hospital Universitario de la U.A.N.L. que se encuentran próximas a jubilarse, para que esperen este evento con conocimiento y con habilidades que le permitan un ajuste a su nueva etapa de vida, proporcionando nuevos patrones o elementos de actividad, fuentes de apoyo, gratificación, aceptación reconocimiento de su aporte a la sociedad y sin duda alguna la adaptación a los cambios conllevará a un ajuste hacia la vejez.

La importancia del programa también residirá además, en encaminar la propuesta a los niveles más generales de los empleados universitarios, ya que mantener al jubilado funcionando al máximo dentro de la familia y comunidad, aumentará su autoestima, confianza propia, su autonomía y fortalecerá su identidad individual y universitaria.

El presente programa se propone a un plazo de un año, en cuatro módulos que se otorgaran uno cada tres meses de dos días cada módulo. Así se abarcarían los aspectos relacionados con los resultados empíricos.

EL MODELO DE INTERVENCIÓN: PROPUESTA

PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Actividades para introducir a los participantes:

- <Apertura del programa
- <Presentación de los objetivos
- <Presentación del programa de actividades
- <Presentación de los participantes
- <Explicación metodológica a utilizar
- <Clarificación de expectativas de los participantes

Actividades para el logro de los objetivos conductuales

- <Impartición del contenido
- <Equilibrio entre el contenido y la práctica
- <Mantenimiento del interés y la atención
- <Distribución adecuada de descansos

Actividades para finalizar el programa

- <Planeación del retorno
- <Evaluación del logro de objetivos
- <Retroinformación al instructor
- <Cierre del programa

PRIMER MÓDULO

El primer módulo contendrá las actividades relacionadas con la apertura del programa, así como la exposición de la teoría relacionada con la estructuración de vida en base a nuevos conocimientos y aprendizaje de las teorías de Levinson, Erikson y Erick Berne.

Las actividades de apertura serían las siguientes:

ACTIVIDADES

- Apertura del programa
- Presentación de los objetivos del programa
- Presentación del programa de actividades
- Presentación de los participantes
- Clarificación de expectativas de los participantes
- Explicación de la metodología del programa

LA ESTRUCTURA DE VIDA

- a) Reconocimiento del ciclo de vida y el envejecimiento como proceso *normal y vital*
- b) Identificación de las variables físicas, psicológicas y sociales que intervienen en el proceso de la jubilación
- c) Explicación de la teorías que fundamentan el estudio de la vejez
- d) Reconocimiento de los eventos que afectan la vida de un jubilado
- e) Desarrollo de actividades al aire libre hacer una lista de los pasatiempos que solía realizar cuando joven
 - ¿Qué actividades son de su preferencia?
 - Las que se llevan a cabo al aire libre o en lugares cerrados
 - Las actividades que le agradan se hacen en compañía de alguien más o solo
- f) Definición de conceptos:
 - aptitudes, destrezas, habilidades, inteligencia, intereses y responsabilidad

APLICACIÓN DE TÉCNICAS

Despedida y compromisos para el siguiente módulo

SEGUNDO MÓDULO

El segundo módulo contendrá los temas relacionado a la *actitud creativa*, según la teoría de la Gestalt y el Análisis transaccional en una primera parte; en la segunda parte se contendrán los aspectos técnico-legales de la Jubilación, de acuerdo al Contrato Colectivo de Trabajo de la UANL.

LA ACTITUD CREATIVA:

- g) Descubrimiento de habilidades
- h) Descubrimiento de habilidades en los negocios
- i) La planificación y administración del patrimonio familiar, manejo sano de recursos y protección del patrimonio (robos, fraudes, etc.)
- j) Descubrimiento de los intereses deportivos y aptitudes para ellos
- k) Descubrimiento de las habilidades artísticas
- l) Bienestar integral

ASPECTOS LEGALES

- m) La carta de jubilación, conocimiento de los pasos a seguir para tramitar la jubilación, identificación de los requisitos para el trámite de la jubilación
 - La U.A.N.L. y sus políticas de jubilación
 - Análisis y discusión del Cap. X sobre pensiones y jubilaciones

El lugar que se ocupa en la institución
 Cuando empezar los trámites
 Expectativas de vida con conocimiento de los planes de jubilación
 Establecimiento de metas financieras
 Conocimiento de los beneficios de ser jubilado
 Que son las AFORES

APLICACIÓN DE TÉCNICAS

Despedida y compromisos para el siguiente módulo

TERCER MÓDULO

Este módulo estará dedicado al descubrimiento de sentimientos y relaciones con la familia y con la pareja, con la finalidad de fortalecer las mismas, apoyados en las teorías de Maslow, Levinson, Allport, y los de la Psicología evolutiva.

DESCUBRIMIENTO DE SÍ MISMO

n) Descubrimiento de sentimientos

optimismo

alegría

tristeza

necesidades

motivaciones

caricias psicológicas

ñ) Descubrimiento de sí mismo

valores, hábitos

trascendencia del ser

expresar lo mejor de sí mismo

el gusto por la vida

estabilidad y salud emocional

responsabilidad

relación Padres-hijos, relaciones intergeneracionales

familia con hijos adultos: "el nido vacío"

o) redescubrimiento de la pareja, redefinición de sí mismo en relación a la pareja

cambios que deben ser reorganizados y acomodados

abrir los canales de comunicación y clarificación de sentimientos

personalizar la solución a los conflictos que puedan aparecer

cambios en la dinámica familiar el manejo adecuado de:

el tiempo y, los roles

p) Aceptación y pasos con la familia para el retiro

incluir a la pareja en los planes a futuro

establecer un consenso de metas a futuro

identificación de áreas problema para ser corregidas

atención sobre la adaptación necesaria en el hogar
Se invita a la pareja del pre jubilado para que participe con el en este modulo

APLICACIÓN DE TÉCNICAS

Despedida y compromisos para el siguiente módulo

CUARTO MÓDULO

En este módulo se requiere de que el participante revalore lo anteriormente visto para que elabore un plan de vida acción a futuro en forma individual, con la ayuda de las diferentes disciplinas involucradas en este módulo, con el fin de cerrar este proceso de una forma integral y multidisciplinaria.

Contando para esto con el apoyo de un Psicólogo, un Nutriologo, un Geriatra y un Trabajador Social para la coordinación del programa.

- q) Integración familiar: ajustar o redefinir los planes si es necesario
- r) Actividades en la comunidad paso de la comunidadcita (el lugar de trabajo) a la comunidad de vecinos

Hábitos de Salud

- s) actividad física vs sedentarismo
 - Identificación de programas orientados a la prevención y tratamiento temprano de enfermedades
 - Explicación de los cambios en la salud
- t) La adaptación a la jubilación y a la vejez en consecuencia
- u) Consumo de medicamentos, tabaquismo, alcoholismo
- v) manejo adecuado de la dieta, hábitos alimenticios sanos
- w) visión y compromisos para el futuro

APLICACIÓN DE LA ÚLTIMA TÉCNICA .

Actividades para finalizar el programa

- <Planeación del retorno
- <Evaluación del logro de objetivos
- <Retroinformación al instructor
- <Cierre del programa
- <Entrega de reconocimientos

SELECCIÓN DE TÉCNICAS DIDÁCTICAS

La selección de técnicas didácticas para cada módulo y cada uno de los temas se presentan en la calendarización correspondiente en el apartado de Duración y Horarios.

EJECUCIÓN

La ejecución es la puesta en marcha del programa.

EVALUACIÓN

La evaluación del desarrollo del programa obedece a la necesidad de obtener retroinformación de los participantes acerca de la preparación y conducción del programa, para tal efecto se elaborará un formulario de acuerdo para el caso.

Además, el instructor deberá elaborar un reporte acerca del logro de los objetivos y evaluación del programa.

Se sugiere una carta del director de cada dependencia para estimular a la participación, en donde se incluya la importancia que tiene el curso para ellos mismos y para la Institución.

BILIOGRAFÍA

- Allport, G. W. Pattern and Growth in Personality. New Yrk,N.Y. 1961
- Almada, B.I., Salud y Crisis en México, Ed. Siglo XXI, México, 1990.
- Ander Egg, E. El holocausto del hombre, Ed. Humanitas, Buenos Aires, 1985
- Ander Egg, E. Historia de Trabajo Social ,Ed. Humanitas, Buenos Aires, 1984
- Arber, y Ginn Relación entre género y envejecimiento, Ed. NARCEA, Madrid, 1996
- Arias G. F. Administración de Recursos Humanos, Ed. Trillas, México, 1977
- Banting, K., "La Reforma Pensionaria en Canadá". En Clemente Ruíz Duran, Sistemas de Seguridad Social en el siglo XXI. De. Diana, Fundación Luis Donaldo Colosio, México,1997
- Bernard, M y otros, "Trabajo y jubilación marcados por el género". En Arber S. Y Ginn Relación entre género y envejecimiento, Ed. NARCEA, Madrid, 1996
- Civera, M. El sindicalismo: origen y doctrina, Ed. Uteha, México, 1963
- Craig y Bittel, Manual de Entrenamiento y desarrollo de personal, De. Diana
- Craig, G. Desarrollo Psicológico, Ed. Prentice Hall Hispanoamericana, 1992
- Dallos, R. Sistemas de creencias familiares, Ed. Paidós, Brcelona , 1996
- De Beauvoir, S. La Vejez, Ed. Hermes, México, 1980
- DiCaprio, S.N. Teoría de la Personalidad, Ed. Interamericana, 1976
- Erikson, E Identity, Youth and Crisis. New York, N.Y. 1968
- Erikson, E. La Adultez, Ed. El fondo de Cultura Económica, México, 1986
- Fuentes, L. Fuentes, R. Salud y Vejez, Ed. El Caballito, México, 1978
- Galeano, E. Las venas abiertas de América Latina, Ed. Siglo XXI México, 1971
- González, D. L. El derecho Social y la Seguridad Social Integral, Ed. Textos Universitarios, México, 1973 (UNAM)
- Haro, L., Basurto, H. Ética Laboral, Ed. Edicol, México, 1977
- Hernández, S. y otros, Metodología de la investigación, Ed. Mc Graw Hill, México, 1995
- Hunter, y otros, Management Zen , Ed. Troquel S.A. Buenos Aires, 1996

- Jung, C.G. The development of personality, In. Colected Works, Vol. 17 New York: Pantheon Books, 1954^a.
- Kastenbaum, R. Vejez, Ed. Harper Row Latinoamericana, 1980
- Kiserman, N. Salud pública y Trabajo Social, Ed. Humanitas, Buenos Aires, 1990
- Leedy, J. Wynbrandt, J. Executive Retirement Management, New York, 1987
- Lefranc, G. El Sindicalismo en el mundo, Ed. Colección, lee y discute, serie roja; 9 Madrid, 1966
- Leñero, L. El fenómeno familiar en México, Ed. IMES, México, 1983
- López, A. D. La Salud desigual en México, Ed. Siglo XXI, Madrid, 1993
- Narro R.J. La Seguridad Social Mexicana en los albores del siglo XXI, Ed. El Fondo de Cultura Económica, México, 1993
- Neff S. W. El trabajo, el hombre y la sociedad, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1972
- Neri, A.L. Qualidade de vida e idade madura, Ed. Papyrus, Sao Paulo, 1993, citado por Papalia, 1996
- Papalia, Wendkos, y otros, Desarrollo Humano, Ed. Mc Graw Hill, 1997
- Pérez, M.J. La Vejez, Ed. CEAC, Barcelona, 1996, citado por Silvestre, en Psicología Evolutiva
- Ramos, A.O. Trabajo y Seguridad Social, Ed. Trillas, México, 1991
- Rodriguez, C.G. Estado de bienestar y Política Social, Boletín de estudios, INSERSO, Madrida, 1982.
- Ruiz, D.C. Sistemas de Seguridad Social en el Siglo XXI, . Ed. Diana, Fundación Luis Donaldo Colosio, México, 1997
- Rostow, W., Stages of Economic Growth. A Non-Communist Manifesto, Cambridge, Cambridge University Press, 1961
- Selltiz, C. y otros, Métodos de la investigación en las relaciones Sociales, Ed. Rialp, Madeid, 1980
- Sánchez, S.C. Trabajo Social y Vejez, Ed. Humanitas, Buenos Aires, 1990
- Silvestre, N. , Solé, Ma. R. y otros, Psicología Evolutiva, Ed. CEAC, Barcelona, 1996
- Sims J. Sharon S. Walfare Reform and Block Grants, U. de Texas at Arlington, 1996
- Vienney, C. L'économie sociale, Editions La Decouverte, Paris, 1994
- Vieyra, A. Plan Nacional de Ernesto Zedillo, Economía Nacional, No. 180 México, 1995

Zedillo P. E. Plan Nacional de Desarrollo, Peder Ejecutivo, 1995-2000 México

Zinker, J. El proceso creativo en la terapia Gestáltca, De. Paidós, 1995

REVISTAS

Contrato Colectivo de Trabajo UANL revisión 1997

Diálogos sobre familia, Memorias (DIF, COESPO y otros) Mayo de 1997

Fortaleza sindical, Revista No.1 1997

ISSSTE La Seguridad Social en México, Asuntos Internacionales, México 1981

Legislación sobre Pensiones, 1958, Biblioteca Magna Universidad

Ortiz Guerrero J. (Entrevista realizada por la Revista Laboral, año V, No. 55, 1997
Pág. 31

Revista Proyección Humana año 9 No. 109, Septiembre de 1997

Villarreal Pérez, J.Z. (Entrevista realizada por la Revista Proyecto No. 18 año III
Mayo, 1997

BIBLIOGRAFÍA recuperada vía INTERNET

Bobbio, N. De Senectute, La Jornada Semanal, UNAM, 1997

Gabriel Associates, Pre-retirement planning Seminars, 1996

Ham-Chande, R. El envejecimiento, una nueva dimensión en la Salud en México,
Salud Pública, México 1996

Manitoba Senior Citizens Handbook, Retirement Planning and financial counselling,
1996

Retired or Elderly, Pre-retirement Allowance, 1996.

ANEXOS

**INVESTIGACION SOBRE DETECCION DE NECESIDADES EN LAS PERSONAS
PROXIMAS A JUBILARSE**

No de cuestionario _____

DATOS DE IDENTIFICACION:

Sector _____

Sexo _____

Edad _____

Estado civil _____

Escolaridad (Número de años de estudios aprobados) _____

Nivel académico _____

Antigüedad en el trabajo _____

Trate de que sus respuestas sean amplias y claras

¿Qué hace usted en su tiempo libre?

¿Asiste usted a eventos culturales? SI NO

¿De que tipo?

¿Asiste usted a eventos deportivos? SI NO

¿De qué tipo?

¿Le gustaría desarrollar alguna actividad de tipo cultural? SI NO

¿Cuáles ?

¿Le gustaría desarrollar alguna actividad artística? SI NO

¿Cuáles?

¿Le gustaría desarrollar alguna actividad deportiva? SI NO

¿Cuáles ?

Pertenece algún tipo de grupo ?

<i>Cultural</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Deportivo</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Diversión o esparcimiento</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Político</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Religioso</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>
<i>Otros, ?</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>

¿De qué tipo?

¿ Qué tipo de actividades desarrolla en el grupo cultural?

¿ Qué tipo de actividades desarrolla en el grupo deportivo?

¿ Qué tipo de actividades desarrolla en el grupo de diversión o esparcimiento?

¿ Qué tipo de actividades desarrolla en el grupo político?

¿ Qué tipo de actividades desarrolla en el grupo religioso?

¿Sabe usted los pasos a seguir para solicitar su jubilación. SI NO

¿Conoce usted los requisitos que se deben de cubrir? SI NO

¿Conserva usted documentos que le ayuden a realizar los trámites correspondientes a su jubilación? SI NO

Qué tipo de documentos?

¿Esta usted recibiendo asesoría? SI NO

¿Sabe usted cuanto dinero va a percibir ? SI NO

¿Sabe usted si existe información oportuna para jubilados? SI NO

¿Llegado el momento, tomará usted la decisión de jubilarse? SI NO

¿Por qué?

¿Ha pensado qué va hacer cuando se jubile?

SI NO

Si usted ha contestado si, cuál sería su respuesta?

¿Qué piensa de la situación de que está a punto de jubilarse?

Ha pensado cuál será su sentimiento cuando no tenga que ir a trabajar?

Cómo va a sustituir el tiempo que le tomaba su rutina diaria?

De las actividades que acostumbraba hacer en forma individual, una vez que se jubile la seguirá haciendo? **SI** **NO**

Por qué?

Ha planeado a futuro en qué va ocupar su tiempo? **SI** **NO**

¿Qué va a hacer?

¿Al pensar que va a jubilarse, qué sentimientos le despiertan ?(Subráyelas)

Alegría	Tristeza	Miedo
Optimismo	Pesimismo	Ansiedad

Una vez que se jubile, considera usted que tendrá mayor oportunidad de desarrollar actividades que impliquen creatividad? **SI** **NO**

Al momento de jubilarse piensa que tendrá oportunidad de dedicarse a lo que verdaderamente le gusta? **SI** **NO**

***¿Piensa que pueden cambiar sus relaciones de pareja
al momento de jubilarse?***

SI

NO

De qué manera?

***¿Piensa que pueden cambiar sus relaciones familiares
al momento de jubilarse?***

SI

NO

De qué manera?

Cree que su autoridad en la familia cambiará al momento en que usted se jubile?

SI

NO

***Cree que su familia le permitirá mayor expresión personal
una vez que se jubile?***

SI

NO

Qué piensa su familia de su jubilación?

Cuántas personas viven con usted? _____

Considera que al llegar el momento de la jubilación, usted tendrá mayor oportunidad de participar en decisiones importantes ? **SI** **NO**

En la etapa de la jubilación, considera que se enfrentará continuamente a retos que lo impulsen a superarlos? **SI** **NO**

¿Cuál es la idea, que tiene de usted mismo cuando se jubile?

Quiénes son, y qué parentesco tienen con usted?

A parte de usted, existe en su familia otra persona que trabaje?

SI NO

¿ Como cree usted que la gente ve a un jubilado?

Al momento de jubilarse, siente que tendrá la misma aceptación de parte de sus compañeros?

SI NO

Siente que al momento de jubilarse sus actividades tendrán el mismo reconocimiento y valor que antes?

SI NO

Considera que al momento de jubilarse tendrá la oportunidad de un mayor crecimiento y desarrollo profesional?

SI NO

La jubilación para usted significa la oportunidad para que reconozcan su capacidad y valor en sus logros?

SI NO

¿Realiza algún tipo de ejercicio físico?

SI NO

¿Ha pensado en iniciar alguna actividad deportiva?

SI NO

¿Piensa que es bueno hacer ejercicios físicos?

SI NO

¿Toma algún tipo de medicamento?

SI NO

¿Toma complementos vitamínicos?

SI NO

¿Se hace usted periódicamente exámenes de laboratorio?

SI NO

¿Desde cuándo?

¿Cuántas veces al año visita a su médico?

¿Padece alguna enfermedad crónica?

SI NO

¿Cuál?

¿Desde cuándo?

¿Qué tipo de tratamiento tiene usted?

¿Hace usted ejercicio en forma regular?

SI NO

(por lo menos 3 veces a la semana, durante el último mes)

¿Practica usted algún deporte?

SI NO

¿Cuál?: _____

¿Hace usted ejercicio físico?

() sólo? ó () en grupo?

¿ Utiliza usted medicamentos que le ayuden en su práctica deportiva? **SI** **NO**

Desde su punto de vista: ¿Qué importancia tiene hacer ejercicio o realizar algún deporte?

a) nada b) poca c) regular d) mucha e) demasiada

¿Estaría usted dispuesto (a) a hacer ejercicio o practicar algún deporte? **SI** **NO**

¿Cree usted que tiene un buen estado físico? **SI** **NO**

¿Cuida usted su alimentación? **SI** **NO**

¿En qué medida cuida usted su alimentación? **SI** **NO**

a) nada b) poca c) regular d) mucha e) demasiada

¿Hace usted dieta ? **SI** **NO**

() sólo? o () en grupo?

¿Incluye usted verduras, frutas, cereales, carne y leche en su alimentación? **SI** **NO**

¿Acostumbra usted a comer pescado? **SI** **NO**

¿Acostumbra usted a comer papitas, fritos, botanitas o pastelitos entre comidas? **SI** **NO**

¿Estaría usted dispuesto a hacer dieta? **SI** **NO**

¿Cree usted que tiene una buena nutrición? **SI** **NO**

¿Utiliza usted medicamentos que le ayuden en su régimen alimenticio? **SI** **NO**

Desde su punto de vista, ¿Qué importancia tiene el hacer dieta?

a) nada b) poca c) regular d) mucha e) demasiada

¿Se siente sano y fuerte? **SI NO**

¿Consume usted tabaco? **SI NO**

¿En qué medida?:

a) nada b) poca c) regular d) mucha e) demasiada

¿Consume usted alcohol? **SI NO**

¿En qué medida?:

a) nada b) poca c) regular d) mucha e) demasiada

Defina con sus propias palabras lo que es la vejez y trate de describirla lo más concretamente posible.

Subraye las emociones que le despierta el saber que está llegando a la vejez.

esperanza

tristeza

miedo

alegría

culpa

confianza

rabia

resignación

optimismo

ansiedad

¡Muchas Gracias por su participación!

List of variables on the working file

Name		Position
V1	numero de sujeto Print Format: F8 Write Format: F8.2	1
V2	ocupación Print Format: F8 Write Format: F8.2	2
	Value Label	
	1 intendente	
	2 aux. administrativo	
	3 tecnico	
	4 aux.enfermeria	
	5 enfermera gral.	
	6 libre	
	7 otros	
V03	sexo Print Format: F8 Write Format: F8.2	3
	Value Label	
	1 femenino	
	2 masculino	
V04	edad Print Format: F8 Write Format: F8.2	4
V05	estado civil Print Format: F8 Write Format: F8.2	5
	Value Label	
	1 soltero	
	2 casado	

3 divorciado
4 union libre
5 viudo

V06 escolaridad 6
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	primaria
2	secundaria
3	técnico
4	profesionista
5	menos que
6	profesionista

V07 antigüedad 7
Print Format: F8
Write Format: F8.2

V08 tiempo libre 8
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	manualidades
2	act. culturales
3	actividades del hogar
4	descansar
5	deportes
6	otro trabajo
7	atender a la familia
8	estudiar
9	otros

V09 asistencia cultural 9
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	si
2	no

V010 de que tipo 10
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	teatro
2	cine
3	pintura
4	musica
6	aire libre

V011 asistencia deportivos 11
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	si
2	no

V012 tipo 12
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	Futbol
2	futbol americano
3	beisbol - sofbol
4	volibol
5	natación
6	atletismo
7	basquetbol
9	ciclismo

V013 le gustaria desarrollar actividades culturales 13
Print Format: F8
Write Format: F8

Value	Label
1	si
2	no

V014 tipo 14
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	asistencia social
2	teatro
3	canto
4	museos
5	pintura

V015 le gustaria dearrolllar actividades artisticas 15
Print Format: F8
Write Format: F8

Value	Label
1	si
2	no

V16 Que tipo de act. artisticas 16
Print Format: F8
Write Format: F8

Value	Label
1	teatro
2	danza
3	pintura
4	canto
5	jardineria
6	carpinteria
8	ceramica

V17 le gustaria desarrollar una actividad deportiva 17
Print Format: F8
Write Format: F8

Value	Label
1	si
2	no

V18 cual act. deportiva 18

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	boliche
2	beisbol
3	volibol
4	natación
5	entrenador
6	atletismo
7	gimnasio
8	ciclismo
9	foot ball

V19 Pertenece a un grupo cultural 19

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	si
2	no

V20 Pertenece a un grupo deportivo 20

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	si
2	no

V21 Pertenece a un grupo de esparcimiento 21

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	si
2	no

V22 Pertenece a un grupo político 22

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
-------	-------

1 si
2 no

V23 Pertenece a un grupo religioso 23
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V24 Pertenece a algún otro tipo de grupo 24
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V25 actividades en el grupo cultural 25
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 acción catolica
2 grupo civico
3 grupos de ayuda social
4 canto

V26 actividades en el grupo deportivo 26
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 capitan de equipo
2 organización de eventos
3 canto

V27 actividades en el grupo de esparcimiento 27
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label	
1	dias de campo	
2	baile	
3	instruccion de primeros auxilios	
4	actividades con jovenes	
5	gimnasia	
6	eventos comunitarios	
V28	actividades en el grupo politico	28
	Print Format: F8	
	Write Format: F8.2	
Value	Label	
1	sindicato	
2	actividad asistencial	
3	delegada sindical	
V29	actividades en los grupos religiosos	29
	Print Format: F8	
	Write Format: F8.2	
Value	Label	
1	actividades católicas	
2	Asistencia Social	
3	Mov. Familiar cristiano	
4	Grupos de oración	
5	diferentes actividades relacionadas con la Iglesia	
V30	conoce los pasos para la jubilacion	30
	Print Format: F8	
	Write Format: F8.2	
Value	Label	
1	si	
2	no	
V31	sabe cuales son los requisitos	31
	Print Format: F8	
	Write Format: F8.2	
Value	Label	

1 si
2 no

V32 concerva los documentos 32
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label
1 si
2 no

V331 que tipo de documento 33
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label
1 copia de cheque
2 copia de vacaciones
3 otros

V332 otro documento 34
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label
1 copia de cheque
2 copia de vacaciones
3 otros

V333 otro documento 35
Print Format: F8
Write Format: F8

Value Label
1 copia de vacaciones
2 otros

V34 recibe asesoria 36
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

	1 si 2 no	
V35	sabe cuanto dinero va a ganar Print Format: F8 Write Format: F8.2 Value Label 1 si 2 no	37
V36	posee informacion oportuna Print Format: F8 Write Format: F8.2 Value Label 1 si 2 no	38
V37	llegado el momento tomara la decision de jubilarse Print Format: F8 Write Format: F8.2 Value Label 1 si 2 no	39
V38	porque se jubilará Print Format: F8 Write Format: F8.2 Value Label 1 para hacer otra actividad 2 por ser justo 3 por incapacidad 4 por cansancio 5 por insatisfacción 6 por sentirse realizado 7 no se jubilara	40
V39	Ha pensado que va a hacer cuando se jubile	41

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V40 que va a hacer cuando se jubile 42

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 poner un negocio propio
- 2 seguir trabajando en otro trabajo
- 3 Familia, cuidar hijos, trabajos en casa
- 4 seguir estudiando, manualidades, voluntario, grupo religiosos
- 5 descansar

V41 que piensa de la situación de que está a punto de jubilarse 43

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 Satisfacción
- 2 Es una etapa de la vida
- 3 Tranquilidad por cuestiones de salud
- 4 Tristeza
- 5 Contar con más tiempo libre
- 6 Sentimiento de vejez
- 7 no lo ha pensado

V42 Cuál será su sentimiento cuando no tenga que ir a trabajar 44

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 Satisfaccion
- 2 Tristeza
- 3 Recuerdos nostálgicos
- 4 Tranquilidad por cuestiones de salud
- 5 No lo ha pensado
- 6 De alivio para descansar

V43 cómo va a sustituir el tiempo que le tomaba su rutina 45
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	no lo ha pensado
2	realizar otra actividad
3	descansar
4	dedicarse a la familia
5	otra actividad

V44 seguirá su rutina una vez que se jubile 46
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	si
2	no

V45 porqué 47
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	para no perder la rutina
2	porque le gusta

V46 Ha planeado a futuro que va hacer 48
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
1	si
2	no

V47 que va hacer en su tiempo libre 49
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label
-------	-------

- 1 seguir trabajando
- 2 instalar un negocio propio
- 3 pasar más tiempo con la familia
- 4 otras actividades

V48 alegría 50
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V48A optimismo 51
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V48B tristeza 52
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V48C pesimismo 53
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V48D miedo 54
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V48E ansiedad 55
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V49 sera mas creativo 56
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V50 hará lo que le gusta 57
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V51 tomara decisiones importantes 58
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V52 se enfrentara a retos 59
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V53 autopercepción 60

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 igual
2 satisfacción
3 etapa de la vida
4 tiempo para la familia
5 continuar activo en otro trabajo
6 sentimientos depresivos

V54 cambiaran sus relaciones de pareja 61

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V55 de que manera cambiaran sus relaciones de pareja 62

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 van a mejorar positivamente
2 para bien, conviviendo más
3 se van a pelear

V56 cambiaran sus relaciones familiares 63

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V57 de que manera cambiaran sus relaciones familiares 64

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value	Label	
1	se consolidaran para bien	
2	convivir con mas atencion	

V58 cambiará su autoridad en la familia 65
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label	
1	si	
2	no	

V59 existirá mayor expresión personal 66
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label	
1	si	
2	no	

V60 qué piensa su familia de su jubilación 67
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label	
1	añoran el día	
2	les da gusto	
3	no lo han platicado	

V61 cuantas personas viven con usted 68
Print Format: F8
Write Format: F8.2

V62 Que parentesco tienen con usted 69
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value	Label	
1	familia - hijos	

- 2 familia, hijos y suegro
- 3 familia, hijos y suegra
- 4 otros, familia amplia
- 5 hermanos
- 6 soltera y un hijo
- 7 divorciado con hijos
- 8 conyuge

V63 otra persona de las que vive con usted trabaja 70

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V64 como cree que la gente ve a un jubilado 71

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 como un anciano que no puede ya trabajar
- 2 como una persona realizada

V65 tendrá la misma aceptación por parte de sus compañeros 72

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V66 tendrá el mismo reconocimiento y valor que antes 73

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V67 tendrá la mismas oportunidades 74

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value Label

1 si

2 no

V68 jubilación Op. - reconocer - valor 75

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value Label

1 si

2 no

V69 realiza ejercicio 76

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value Label

1 si

2 no

V70 ha pensado iniciar alguna actividad deportiva 77

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value Label

1 si

2 no

V71 piensa que es bueno hacer ejercicio 78

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value Label

1 si

2 no

V72 toma algun tipo de medicamento 79

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

v73 toma algun complemento vitaminico

80

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

v74 se realiza periodicamente exámenes de laboratorio

81

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

v75 Desde cuando se hace Ud. exámenes de laboratorio

82

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value Label

2 2 meses
6 6 meses
8 8 meses
12 1 año
24 2 años
36 3 años
48 4 años
60 5 años
72 6 años
99 9 años
120 10 años

v76 cuantas veces al año visita al medico

83

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Write Format: F8.2

Value	Label
-------	-------

1	si
---	----

2	no
---	----

V82 practica algùn deporte

89

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value	Label
-------	-------

1	si
---	----

2	no
---	----

V83 Cuál deporte practica

90

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value	Label
-------	-------

1	caminar
---	---------

2	softbol
---	---------

3	futbol
---	--------

4	ciclismo
---	----------

5	natacion
---	----------

6	volibol
---	---------

7	gimnasia
---	----------

V84 hace ejercicio fisico

91

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value	Label
-------	-------

1	si
---	----

2	no
---	----

V85 utiliza medicamento que le ayude a su práctica deportiva

92

Print Format: F8

Write Format: F8.2

Value	Label
-------	-------

1	si
---	----

2 no

V86 Que importancia tiene el hacer ejercicio 93

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 nada
2 poco
3 regular
4 mucho
5 demasiado

V87 Estaria dispuesto ha hacer ejercicio 94

Print Format: F8
Write Format: F8

Value Label

1 si
2 no

V88 Cree Ud. que tiene un buen estado fisico 95

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V89 Cuida Ud. su alimentación 96

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V90 En que medida 97

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 nada
- 2 poca
- 3 regular
- 4 mucha
- 5 demasiada

V91 Hace Ud. dieta 98
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V92 Incluye Ud. verdura en su dieta 99
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V93 Acostumbra Ud. comer pescado 100
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V94 Acostumbra comer Fritos entre comidas 101
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V95 Usted esta dispuesto a hacer dieta 102
Print Format: F8
Write Format: F8.2

	Value	Label	
	1	si	
	2	no	
V96	Usted cree que tiene una buena Nutrición		103
	Print Format: F8		
	Write Format: F8.2		
	Value	Label	
	1	si	
	2	no	
V97	Utiliza Ud. medicamentos que le ayuden en su régimen alimen		104
	Print Format: F8		
	Write Format: F8.2		
	Value	Label	
	1	si	
	2	no	
V98	Que importancia tiene para Ud. hacer dieta		105
	Print Format: F8		
	Write Format: F8.2		
	Value	Label	
	1	nada	
	2	poca	
	3	regular	
	4	mucha	
	5	demasiada	
V99	Se siente sano y fuerte		106
	Print Format: F8		
	Write Format: F8.2		
	Value	Label	
	1	si	
	2	no	
V100	Consume Ud. tabaco		107

Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V101 En que medida Usted fuma 108
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 nada
2 poco
3 regular
4 mucha
5 demasiada

V102 Consume usted alcohol 109
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V103 En que medida consume usted alcohol 110
Print Format: F8
Write Format: F8

Value Label

1 nada
2 Poco
3 regular
4 mucha
5 demasiada

V104 Para Usted que es vejez 111
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 etapa de experiencia
- 2 Logros y satisfacción
- 3 dependencia de los demas
- 4 sentimientos de tisteza y final de la vida

V105 Tiene Esperanza de llegar a la vejez 112
 Print Format: F8
 Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V105A Tiene miedo a que llege la vejez 113
 Print Format: F8
 Write Format: F8.2

Value Label

- 1 si
- 2 no

V105B al llegar a la vejez siente emocion de culpa 114
 Print Format: F8
 Write Format: F8

Value Label

- 1 si
- 2 no

V105C al llegar a la vejez se manifiesta en ud. el sentir rabia 115
 Print Format: F8
 Write Format: F8

Value Label

- 1 si
- 2 no

V105D tiene optimismo de llegar a la vejez 116
 Print Format: F8
 Write Format: F8.2

Value Label

1 si
2 no

V105E al pensar que va a llegar a la vejez le da tristeza 117
Print Format: F8
Write Format: F8

Value Label

1 si
2 no

V105F el llegar a la vejez le da alegria 118
Print Format: F8
Write Format: F8

Value Label

1 si
2 no

V105G el llegar a la vejez le da confianza 119
Print Format: F8
Write Format: F8

Value Label

1 si
2 no

V105H el llegar a la vejez le da resignación 120
Print Format: F8
Write Format: F8

Value Label

1 si
2 no

V105I al pensar que va llegar a la vejez tiene ansiedad 121
Print Format: F8
Write Format: F8

Value Label

- 1 si
- 2 no

EDAD1 edad1 122
Print Format: F8
Write Format: F8

Value Label

- 1 43-46
- 2 47-50
- 3 51-54
- 4 55-69

VEJEZ 123
Print Format: F8
Write Format: F8

V53A AUTOPERCEPCIÓN 124
Print Format: F8
Write Format: F8.2

Value Label

- 1 Activo físicamente
- 2 satisfecho
- 3 integro
- 4 sociable
- 5 depresivo

DURACIÓN Y HORARIO DE CADA MÓDULO
PRIMER MÓDULO
PRIMER DÍA

INTRODUCCIÓN

	DURACIÓN	HORARIO
Apertura del programa	10'	9:00 a 9:10
Presentación de los objetivos del programa	10'	9:10 a 9:20
Presentación del programa de actividades	10'	9:20 a 9:30
Presentación de los participantes	20'	9:30 a 9:50
Clarificación de expectativas de los participantes	30'	9:50 a 10:20
Explicación de la metodología del programa	10'	10:20a10:30

RECESO

15
10:30a10:45

LA ESTRUCTURA DE VIDA I

Dinámica de Ruptura de hielo

- a) Conferencia: Reconocimiento del ciclo de vida y el envejecimiento como proceso normal y vital,

45'
10:45a11:30

15'
11:30a11:45

Dinámica vivencial	75'	11:45a13:00
COMIDA	120'	13:00a15:00
b) Dinámica Tormenta de ideas para la identificación de las variables físicas, psicológicas y sociales que intervienen en el proceso de la jubilación	60'	15:00 16:00
lectura comentada acerca de los aspectos teóricos	30'	16:00a16:30
RECESO	15'	16:30a16:45
c) Explicación de la teorías que fundamentan el estudio de la vejez	15'	16 :00a 17:00
d) Dinámica "el debate" para el reconocimiento de los eventos que afectan la vida de un jubilado	30'	17:00 a 17:30
Despedida para el siguiente día y elaboración de una lista de compromisos a futuro	30'	17:30 a 18:0

DURACIÓN Y HORARIO DE CADA MÓDULO
PRIMER MÓDULO
SEGUNDO DÍA

ESTRUCTURA DE VIDA II

Técnica de discusión en pequeños grupos	90'	9:00 a 10:30
e) Guía para el desarrollo de actividades al aire libre hacer una lista de los pasatiempos que solía realizar cuando joven	30'	10:30 a 11:00
RECESO		
Qué actividades son de su preferencia?	15'	11:00 a 11:15
Dinámica "experiencia estructurada"	25'	11:15 a 11:40
las que se llevan a cabo al aire libre en lugares cerrados	25'	11:40 a 12:05
Las actividades que le agradan se hacen en compañía de alguien más o solo	25'	12:05 a 12:30
Dinámica vivencial	30'	12:30 a 13:00

COMIDA	120'	13:00 a 15:00
f) Conferencia: Definición de conceptos: aptitudes, destrezas, habilidades, inteligencia, intereses y responsabilidad	20'	15:00 a 15:20
Aplicación de test de : habilidades	30'	15:20 a 15:50
Aplicación de test de : intereses	20'	15:50 a 16:10
Interpretación de los mismos	40'	16:10 a 16:50
RECESO	10'	16:50 a 17:00
Reelaboración de la lista de compromisos a futuro de acuerdo al descubrimiento de nuevas habilidades e intereses	30'	17:00 a 17:30
Despedida y compromisos para el siguiente módulo	30'	17:30 a 18:00

DURACIÓN Y HORARIO DE CADA MÓDULO
SEGUNDO MÓDULO
PRIMER DÍA

LA ACTITUD CREATIVA

Dinámica de integración	60'	90:00 a 10:00
g) Descubrimiento de habilidades y lectura de su propia lista	45'	10:00 a 10:45

RECESO

	15'	10:45 a 11:00
--	-----	---------------

h) Descubrimiento de habilidades e intereses en los negocios	60	11:00 a 12:00
i) Técnica de Panel, para la planificación y administración del patrimonio familiar, manejo sano de recursos y protección del patrimonio (robos, fraudes, etc.)	60'	12:00 a 13:00

COMIDA

	120'	13:00 a 15:00
--	------	---------------

j) Dinámica Descubriendo los intereses deportivos y aptitudes para ellos	60"	15:00 a 16:00
RECESO		
k) Dinámica de Collage y modelaje, para el descubrimiento de las habilidades artísticas	60'	16:00 a 16:15
l) Retroalimentación para el Bienestar integral	30'	16:15 a 17:15
Despedida para el siguiente día	15'	17:15 a 17:45
		17:45 a 18:00

**DURACIÓN Y HORARIO DE CADA MÓDULO
SEGUNDO MÓDULO
SEGUNDO DÍA**

ASPECTOS TECNICO-LEGALES

m) Técnica Mesa Redonda: La carta de jubilación, conocimiento de los pasos a seguir para tramitar la jubilación	90'	9:00 a 10:30
RECESO	15'	10:30 a 10:45
n) Técnica: Discusión en pequeños grupos La U.A.N.L. y sus políticas de jubilación su análisis y discusión en base al Cap. X sobre pensiones y jubilaciones, e identificación de los requisitos para el trámite de la jubilación,	75'	10:45 a 12:00
Retroalimentación de la discusión en pequeños grupos	30'	12.00 a 12:30
Cuándo empezar los trámites	30'	12:30 a 13:00

COMIDA	120'	13:00 a 15:00
o) Expectativas de vida con conocimiento de los planes de jubilación	30'	15:00 a 15:30
Dinámica Bolsa de valores para establecimiento de metas financieras	60'	15:30 a 16:30
Conocimiento de los beneficios de ser jubilado	30'	16:30 a 17:00
Que son las AFORES	30'	17:00 a 17:30
Despedida y compromisos para el siguiente módulo	30	17:30 a 18:00

**DURACIÓN Y HORARIO DE CADA MÓDULO
TERCER MÓDULO
PRIMER DÍA**

DESCUBRIMIENTO DE SÍ MISMO

**p) Conferencia : Descubrimiento de sentimientos
Dinámica vivencial**

optimismo
alegría
tristeza

30'

9:00 a 9:30

75'

9:30 a 10:45

RECESO

15'

10:45 a 11:00

Técnica de sociodrama:

necesidades
motivaciones