



Enseñanza e Investigación en Psicología

ISSN: 0185-1594

rbulle@uv.mx

Consejo Nacional para la Enseñanza en  
Investigación en Psicología A.C.  
México

Acosta Quiroz, Christian Oswaldo; Vales García, Javier José; Palacio Cinco, Ramón  
René

AJUSTE PSICOSOCIAL, BIENESTAR SUBJETIVO Y OCIO EN ADULTOS MAYORES  
JUBILADOS MEXICANOS

Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 20, núm. 3, septiembre-diciembre, 2015,  
pp. 316-325

Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología A.C.  
Xalapa, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29242800009>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica  
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## AJUSTE PSICOSOCIAL, BIENESTAR SUBJETIVO Y OCIO EN ADULTOS MAYORES JUBILADOS MEXICANOS

Psychosocial adjustment, subjective well-being, and leisure in retired Mexican aged people

Christian Oswaldo Acosta Quiroz\*, Javier José Vales García\*\* y Ramón René Palacio Cinco\*

\*Instituto Tecnológico de Sonora, Unidad Navojoa<sup>1</sup>

\*\*Instituto Tecnológico de Sonora, Unidad Ciudad Obregón<sup>2</sup>

Citación: Acosta, C. O.; Vales, J. J. y Palacio, R. R. (2015). Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y ocio en adultos mayores jubilados mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 316-325.

Artículo recibido el 3 de junio y aceptado el 1 de octubre de 2014.

### RESUMEN

El objetivo de este estudio fue establecer la relación entre ajuste psicosocial en la jubilación, bienestar subjetivo, actividades de ocio y variables sociodemográficas en adultos mayores jubilados mexicanos. Participaron 181 adultos mayores con una edad media de 69.12 años y un tiempo medio de jubilación de 11.21 años. Los resultados indican que el ajuste psicosocial en la jubilación y el bienestar subjetivo se relacionan significativamente entre sí y con las variables sociodemográficas de sexo, nivel de estudios, estatus de salud y estado civil. A su vez, se relacionan con la frecuencia de actividades de ocio (con diferencias entre hombres y mujeres). Estas variables deben tenerse en cuenta para fomentar un mayor ajuste psicosocial y bienestar subjetivo en adultos mayores jubilados.

**Indicadores:** *Adultos mayores; Ajuste psicosocial; Bienestar subjetivo; Jubilación; Ocio.*

### ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship among psychosocial adjustment in retirement, subjective well-being, frequency of leisure activities, and socio-demographic variables in Mexican retired. 181 aged people with a mean age of 69.12 years and a mean of 11.21 years of retirement, participated. Results show a relationship among psychosocial adjustment in retirement, subjective well-being, frequency of leisure activities (with sex differences between males and females), and socio-demographic variables (sex, educational level, health status, and marital status). These variables must be considered to promote a higher psychosocial adjustment and subjective well-being in retired populations.

**Keywords:** *Leisure; Aged people; Psycho-social adjustment; Retirement; Subjective well-being.*

<sup>1</sup> Departamento de Psicología, Ramón Corona s/n, Col. ITSON, 85860 Navojoa, Son., México, tel. (642)422-59-29, correos electrónicos: christian.acosta@itson.edu.mx y ramon.palacio@itson.edu.mx.

<sup>2</sup> Departamento de Psicología, 5 de Febrero 818 Sur, Col. Centro, 85000 Cd. Obregón, Son., México, tel. (644)410-09-00, correo electrónico: javier.vales@itson.edu.mx.

## INTRODUCCIÓN

La jubilación es una transición que implica cambios en los roles y relaciones sociales, rutinas diarias, ingreso económico y salud; puede promover en el jubilado un sentido de bienestar al retirarse de una actividad laboral demandante o estresante, lo que entraña pasar más tiempo con familiares y amigos y llevar a cabo actividades de ocio satisfactorias. Sin embargo, también es una transición a las últimas etapas de la vida y un ingreso a las realidades del envejecimiento, pues coincide con cambios físicos y cognitivos y la muerte de familiares y amigos e incluso la propia muerte, por lo que también puede llevar a reducir el bienestar de aquellas personas que pierden sus contactos ocupacionales, redes sociales e identidades (Burr, Santo y Pushkar, 2011; Kim y Moen, 2002). La adaptación del rol de persona trabajadora al de jubilada implica cambios en las fortalezas y recursos personales. Desde el punto de vista de la transición entre el trabajo, el retiro laboral y la jubilación —periodo en el cual la persona se enfrenta a cambios propios de la edad y al prejuicio social asociado al envejecimiento—, las personas deben recurrir a diversos factores internos y externos para lograr una mejor adaptación (Cruz, 2011).

Entre los diferentes factores asociados a una mejor adaptación a la jubilación se encuentra el sexo. Con la incorporación de ciertas variables predictoras relevantes en el caso de hombres y mujeres, hay el interés en estudiar la diferencia en los patrones de jubilación y el proceso de ajuste al mismo en ambos sexos (Madrid y Garcés de los Fayos, 2000). Se ha encontrado una menor satisfacción en el retiro entre las mujeres, quizá debido a su menor nivel de ingresos económicos (Seccombe y Lee, 1986), asociado a la combinación de roles en el hogar y el trabajo, lo que las coloca en una situación menos favorable para obtener mayores recursos.

Hay evidencia de que las mujeres mantienen una actitud más negativa hacia la jubilación en comparación con los hombres, la que está asociada a una mayor depresión y soledad (Kim y Moen, 2002). Por otro lado, estar casado o vivir con una pareja es un apoyo suficientemente importante para adaptarse mejor a la jubilación al haber mayor satisfacción moral y vital, mejor salud física y

psicológica y mayor apoyo social (Madrid y Garcés de los Fayos, 2000). A su vez, un estado de salud pobre en el jubilado puede generar un mal ajuste, el cual puede impedirle llevar a cabo nuevas actividades (Van Solinge y Henkens, 2005).

También se ha visto que el nivel educativo de la persona desempeña un importante papel en el ajuste a la jubilación. Parece que entre mayor es el nivel educativo, mejor es el ajuste, tal vez porque también son estas personas las que planean mejor esta etapa de la vida (Madrid y Garcés de los Fayos, 2000). Igualmente, se ha mencionado que un mayor involucramiento en actividades de ocio facilita el ajuste a la jubilación (Van Solinge y Henkens, 2005), entendiendo aquel como las labores recreativas que las personas hacen en su tiempo libre, ya sea porque lo desean, por diversión y entretenimiento, para mantenerse actualizadas o para alcanzar otros objetivos, pero no para obtener ganancias materiales (Argyle, 1996).

Respecto al bienestar subjetivo, este implica múltiples componentes que incluyen emociones positivas o placenteras, emociones negativas o insatisfactorias, y juicios cognitivos acerca de la satisfacción con la vida (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). En su relación con la experiencia de la jubilación, el bienestar subjetivo parece estar relacionado con variables psicológicas y contextuales, como en el caso de los predictores del ajuste a la jubilación. Salami (2010) investigó la relación que hay entre ciertos factores contextuales y psicológicos en la jubilación con el bienestar psicológico en 284 hombres y mujeres de entre 52 y 75 años. Los resultados muestran que el estatus de jubilación, la situación financiera, la salud física, el nivel de actividades de ocio y el apoyo social predicen separadamente el bienestar psicológico; sin embargo, el estado civil y el estatus social no tuvieron efectos significativos en éste. También se manifiesta que las expectativas de prejubilación, la autoeficacia, el estrés percibido y el optimismo predicen separadamente el bienestar psicológico, aunque el sexo no predice la ocurrencia de síntomas depresivos. El autor sugiere examinar los factores contextuales y psicológicos para entender la relación entre la jubilación y el bienestar psicológico.

La mayor expectativa de vida actual ha aumentado el número de años de retiro laboral de

los adultos mayores, lo que a su vez ha incrementado el tiempo dispuesto para las actividades de ocio. Las personas jubiladas desean realizar estas tareas para estar más satisfechos con la vida. Específicamente, encuentran que esas actividades les permiten elegir lo que harán, les proporcionan un reto y les facilitan la interacción social. Por ello, su participación en actividades de ocio está relacionada con su bienestar subjetivo al mantener hábitos sanos y una actitud positiva hacia la vida. Los adultos mayores que participan en este tipo de ocupaciones tienden a mantener su calidad de vida, aumentan sus emociones positivas, su funcionamiento físico y su estatus de salud, o bien reducen sus emociones negativas. De igual manera, el ocio desempeña un papel importante en la adaptación exitosa a la jubilación y en el incremento de la satisfacción con la vida. Las experiencias de ocio, en fin, ayudan a promover un proceso de envejecimiento más satisfactorio (Cheng y Tsaur, 2012; Menee, 2003; Nimrod, 2007; Silverstein y Parker, 2002).

La noción de que la actividad de estas personas se relaciona con su bienestar subjetivo tiene una larga historia. Más como una simple explicación que como un modelo teórico, la llamada “teoría de la actividad” especifica los mecanismos que sustentan la relación entre actividad y bienestar subjetivo, específicamente con la satisfacción con la vida, en la que los componentes de la actividad que determinan la influencia en el bienestar subjetivo son la frecuencia de participación en tales actividades y los diferentes tipos de estas. Por ello, uno de los supuestos claves de esta “teoría” propuestos por Lemon, Bengston y Peterson (1972) es la clasificación de las actividades en tres dominios: 1) Actividades sociales informales: contacto con niños (por ejemplo, nietos), familiares, amigos y vecinos, viajes recreativos y demás; 2) Actividades sociales formales: frecuencia de participación en grupos de adultos mayores, cuidado de enfermos, clases de manualidades, actividades religiosas y otras, y 3) Actividades solitarias: leer libros o periódicos, ver televisión, escuchar radio, etc. De hecho, las actividades sociales informales se relacionan más con la satisfacción con la vida que las formales, las cuales a su vez se vinculan más con esta que las actividades solitarias.

Un estudio realizado por Sener, Terzioglu y Karabulut (2007) tuvo como propósito evaluar los efectos de la salud, ingreso económico, edad, nivel de estudios, estado civil y participación en actividades de ocio en la satisfacción con la vida de un grupo de 231 hombres jubilados en Turquía, en quienes se evaluó su satisfacción con la vida, frecuencia de participación en actividades de ocio, salud percibida, edad, estado civil, nivel educativo e ingreso económico. La edad media de los participantes fue de 65.73 años, y de ellos 62% estaban casados. Como resultado, se obtuvo una relación positiva significativa entre la satisfacción con la vida y la frecuencia de participación en actividades de ocio. Los resultados también indicaron que el nivel educativo tiene un importante impacto positivo en la satisfacción con la vida, junto con la salud percibida y el ingreso económico. Si bien tales resultados no son generalizables a otras poblaciones, subrayan sin embargo la necesidad de hacer más investigaciones para determinar el impacto de las variables sociodemográficas y las actividades de ocio en la satisfacción con la vida en la población de jubilados. Además, sería relevante observar la relación entre diferentes tipos de actividades de ocio y dicha satisfacción con la vida.

Cabe mencionar que existen diferentes patrones de actividades de ocio entre hombres y mujeres mayores, los que conllevan distintos efectos sobre el bienestar subjetivo. Un estudio realizado por Zimmer y Lin (1996) tuvo como propósito establecer la relación entre actividades de ocio según el sexo y el bienestar emocional en 4,049 adultos mayores en Taiwán. Se evaluó en los participantes la satisfacción con la vida, frecuencia de participación en actividades de ocio, edad, años de educación, estado civil, ingreso económico, estatus de salud y redes sociales. Los resultados indican que las mujeres participan con menos frecuencia en actividades recreativas, aunque la mayoría de sus actividades preferidas son similares a las de los hombres. Por ejemplo, considerando a las mujeres y hombres por separado, cada uno participa a menudo en caminatas y socialización, pero los puntajes de participación en los hombres son significativamente más altos en todas las actividades individuales y en todos los tipos de actividad, excepto en aquellas que pueden definirse como “contemplativas”. En ese sentido, los hombres mayores en Taiwán son más

activos que las mujeres en actividades de ocio físicas, creativas y sociales. Más de dos terceras partes de las mujeres en ese estudio informaron que rezaban a diario o semanalmente. Estos números representan la tercera actividad más popular entre las mujeres, para quienes socializar y caminar son sus actividades de ocio más frecuentes. Por otro lado, los hombres informaron más a menudo caminar, hacer jardinería, leer y socializar, en comparación con actividades contemplativas. En conclusión, las únicas actividades de ocio en que las mujeres participan más que los hombres son las contemplativas (rezar y pensar). Por último, los puntajes de bienestar aumentan de acuerdo a la participación en actividades físicas, sociales y creativas, siendo las físicas las que muestran una mayor relación; por el contrario, las actividades contemplativas se relacionan negativamente con dicho bienestar en las mujeres.

Por lo anterior, el objetivo de este estudio con diseño de investigación no experimental transeccional correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) fue establecer la relación entre ajuste psicosocial en la jubilación, bienestar subjetivo, actividades de ocio y variables sociodemográficas (sexo, estado civil, nivel de estudios y estatus de salud), en adultos mayores jubilados mexicanos, dada la considerable falta de investigaciones en México al respecto. Los objetivos específicos del estudio fueron los siguientes: *a)* traducir al español una escala de ajuste psicosocial en la jubilación a través de la técnica de traducción-retraducción; *b)* evaluar la confiabilidad y validez de esa escala a través de su consistencia interna y mediante grupos contrastados en un grupo de jubilados; *c)* comparar los puntajes de ajuste psicosocial en la jubilación y de bienestar subjetivo según el sexo, estado civil, nivel de estudios y estatus de salud en los participantes; *d)* relacionar los puntajes de ajuste psicosocial en la jubilación y bienestar subjetivo, y *e)* relacionar dichos puntajes con la frecuencia de actividades de ocio específicas en los hombres y mujeres participantes.

## MÉTODO

### Participantes

Participaron 181 adultos mayores mexicanos con una edad media de 69.12 años (D.E. = 5.89), con

un tiempo medio de jubilación de 11.21 años (D.E. = 7.05), 51.9% hombres, 70.7% casados o con pareja, 3.3% sin estudios, 29.3% con estudios de primaria, 24.9% de secundaria, 1.7% de bachillerato y 40.9% con carrera profesional; 47% dijo padecer al menos una enfermedad.

Los criterios de inclusión utilizados para elegir a los participantes fueron, a saber: ser adultos mayores de 60 años o más, jubilados y que vivieran en la comunidad y no en asilos. Los participantes se captaron mediante un muestreo intencional (Sierra, 2003), muestreo no probabilístico o muestra dirigida (Hernández et al., 2010) en centros de reunión de adultos mayores jubilados en los municipios de Cajeme y Navjoa, Sonora (México), donde se seleccionaron individuos o casos típicos, sin intentar que fueran representativos de una población determinada.

## INSTRUMENTOS

Se aplicaron en los participantes los siguientes materiales e instrumentos de medida:

- Un formato de consentimiento informado.
- Una hoja de datos sociodemográficos.
- La Escala de Bienestar Subjetivo o Escala Moral del Centro Geriátrico de Filadelfia (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, PGC) (Lawton, 1975), instrumento traducido y adaptado al español de México por González (2002) y González y Sánchez (2003), cuyos ítems se distribuyen en tres subescalas: Agitación, Actitud hacia su propio envejecimiento y Soledad/insatisfacción. Ejemplos de tales ítems son los siguientes: “Algunas veces me preocupo tanto que no puedo dormir”, “Conforme envejezco soy menos útil” o “Estoy satisfecho(a) con mi vida actualmente”. Se codificaron los puntajes de los ítems de manera que a mayor puntuación, mayor percepción de bienestar. Los ítems son dicotómicos, con opciones de respuestas de “Sí” y “No”.
- Una escala de ajuste psicosocial en la jubilación (Rosenkoetter y Garris, 2001) de 25 ítems, con opciones de respuesta que forman una escala Likert de cinco puntos



(de “Totalmente de acuerdo” a “Totalmente en desacuerdo”). Los ítems fueron redactados utilizando un marco conceptual de seis patrones de vida: roles, relaciones, autoestima, redes de apoyo, uso del tiempo y estructura de vida. Debido a que estas subescalas se traslapan y no son mutuamente excluyentes, para fines estadísticos no se les trató como dimensiones o factores independientes. Ejemplos de ítems son: “Disfruto mi jubilación”, “Disfruto estar activo” o “Rara vez estoy aburrido”. Se codificaron los puntajes de los ítems de manera que a mayor puntuación, mayor ajuste psicosocial en la jubilación.

- Una versión femenina y masculina del Inventario de Actividades de Ocio del Adulto Mayor (INACOAM), con 18 y 15 ítems, respectivamente (Acosta, Echeverría, Vales, Ramos y Bojórquez, 2014). El diseño del INACOAM utiliza dibujos que aluden a ciertas actividades de ocio. Cada ítem muestra un dibujo representativo de la actividad en cuestión (con variantes en el diseño del dibujo según se trate de la versión femenina o masculina), y aunado a ello presenta la pregunta de qué tan seguido la persona lleva a cabo dicha actividad. Para responder a esta cuestión, la persona dispone de una escala Likert de cinco puntos (de “Nunca” a “Todos los días”), así como figuras alusivas a cada opción de respuesta. En el total de ítems de la versión femenina y masculina del INACOAM la consistencia interna o alfa de Cronbach fue de .80. Ejemplos de tales ítems son los siguientes: “Jugar con niños”, “Participar en grupos de adultos mayores” o “Leer”. Se codificaron los puntajes de los ítems de manera que a mayor puntuación, mayor frecuencia de actividades de ocio.

## Procedimiento

Una vez que el Comité de Ética del Instituto Tecnológico de Sonora aprobó la aplicación de este estudio, se aseguró la participación voluntaria de

los adultos mayores a través de la lectura y firma de un formato de consentimiento informado; se les indicó la duración aproximada para responder los instrumentos de medida (aproximadamente 15 minutos) y la posibilidad de declinar su participación en cualquier momento. Acto seguido, un equipo de tres investigadores aplicó individualmente la hoja de datos sociodemográficos, la escala de bienestar subjetivo, la escala de ajuste psicosocial en la jubilación y el INACOAM en su versión femenina o masculina, según el caso. Algunos participantes fueron asistidos durante la aplicación de los materiales ya que tenían impedimentos para leer o escribir. Concluida la aplicación, se generó una base de datos donde se hicieron los análisis estadísticos mediante la prueba alfa de Cronbach, la prueba *t* para muestras independientes y el coeficiente de correlación *rho* de Spearman.

## RESULTADOS

Después de traducir la escala de ajuste psicosocial en la jubilación a través de la técnica de traducción-retraducción, se evaluó su confiabilidad mediante la prueba alfa de Cronbach. Se aplicó la escala de 25 ítems a 230 jubilados, donde el análisis de consistencia interna arrojó que dos ítems (“Me levanto en la mañana a la misma hora en que lo hacía antes de jubilarme” y “Una mascota es una parte importante en mi vida”) mostraron una baja correlación ítem-total corregida con el resto de los ítems, por lo que se hizo nuevamente el análisis de consistencia interna sin incluir estos, obteniéndose un alfa de Cronbach de .84 en un total de 23 ítems. A esta cantidad final de ítems se le realizó una prueba de grupos contrastados para evaluar la validez concurrente en la escala mediante la aplicación de la prueba *t* para muestras independientes. Todos los reactivos discriminaron entre aquellos participantes con puntajes altos de ajuste psicosocial y aquellos con bajos puntajes, con valores de  $p \leq .001$ .

Hacho lo anterior, se compararon mediante la prueba *t* para muestras independientes los puntajes de ajuste psicosocial en la jubilación según el sexo, estado civil, nivel de estudios y estatus de salud en los adultos mayores participantes en el estudio ( $n = 181$ ). Se encontraron diferencias significativas en

**Tabla 1.** Correlación entre ajuste psicosocial en la jubilación y frecuencia de actividades de ocio en hombres (n = 94).

Actividad de ocio	Ajuste psicosocial
Jugar con niños	.192
Platicar con familiares y amigos	.298**
Salir de viaje recreativo	.208*
Participar en grupos de adultos mayores	-.077
Ir a la iglesia	.119
Leer	.299**
Ver televisión	.008
Escuchar música	-.066
Hacer ejercicio	.074
Hacer jardinería	.072
Ir a fiestas	.000
Bailar	.162
Ir a eventos deportivos y culturales	.217*
Salir a caminar	.161
Ir a restaurantes	.460***

\* $p \leq .05$ ; \*\* $p \leq .01$ ; \*\*\* $p \leq .001$ 

los puntajes de ajuste psicosocial según el sexo con un predominio de los hombres ( $t[179] = -4.199$ ;  $p \leq .001$ ), según el nivel de estudios (nivel bajo = primaria y secundaria *vs.* nivel alto = preparatoria y universidad), con predominio del nivel alto de estudios ( $t[179] = -2.691$ ;  $p \leq .01$ ), y según el estatus de salud (sin ninguna enfermedad *vs.* por lo menos una enfermedad), con predominio de los participantes sin ninguna enfermedad ( $t[179] = -2.340$ ;  $p \leq .05$ ). No se encontraron diferencias significativas en los puntajes de ajuste psicosocial en la jubilación según el estado civil (soltero o sin pareja *vs.* casado o con pareja) ( $t[179] = -1.204$ ;  $p > .05$ ).

También se compararon mediante la prueba  $t$  para muestras independientes los puntajes de bienestar subjetivo según el sexo, estado civil, nivel de estudios y estatus de salud en los 181 adultos mayores participantes. Se encontraron diferencias significativas en los puntajes de bienestar subjetivo según el estado civil (soltero o sin pareja *vs.* casado o con pareja), con predominio de los casados o con pareja ( $t[179] = -4.055$ ;  $p \leq .001$ ), según el nivel de estudios (nivel bajo *vs.* nivel alto), con predominio del nivel alto de estudios ( $t[179] = -6.737$ ;  $p \leq .001$ ). No se encontraron diferencias significativas en los puntajes de bienestar subjetivo según el sexo

( $t[179] = .577$ ;  $p > .05$ ) y según el estatus de salud (sin ninguna enfermedad *vs.* por lo menos una enfermedad) ( $t[179] = 1.143$ ;  $p > .05$ ).

De igual manera, se correlacionaron mediante la prueba estadística  $\rho$  de Spearman los puntajes de ajuste psicosocial en la jubilación y de bienestar subjetivo en los participantes, obteniéndose una correlación moderada de .428 ( $p \leq .001$ ). Sin embargo, cabe recordar que la escala de bienestar subjetivo está conformada por tres dimensiones, las cuales también se correlacionaron individualmente con los puntajes de ajuste psicosocial en la jubilación. En la dimensión de Agitación se obtuvo una correlación moderada de .390 ( $p \leq .001$ ); en la de Actitud hacia su propio envejecimiento fue también moderada ( $r = .356$ ,  $p \leq .001$ ), y en la de Soledad/insatisfacción fue de débil a moderada ( $r = .284$ ,  $p \leq .001$ ).

A su vez, se correlacionaron mediante la prueba estadística  $\rho$  de Spearman los puntajes de ajuste psicosocial en la jubilación con la frecuencia de actividades de ocio específicas en los hombres (Tabla 1) y mujeres (Tabla 2). Finalmente, se correlacionaron los puntajes de bienestar subjetivo con la frecuencia de actividades de ocio específicas en los hombres (Tabla 3) y mujeres (Tabla 4).

**Tabla 2.** Correlación entre ajuste psicosocial en la jubilación y frecuencia de actividades de ocio en mujeres (n = 87).

Actividad de ocio	Ajuste psicosocial
Jugar con niños	.108
Platicar con familiares y/o amigos	.209
Salir de viaje recreativo	.227*
Participar en grupos de adultos mayores	.128
Hacer manualidades	.123
Ir a la iglesia	.103
Leer	.304**
Ver televisión	.233*
Escuchar música	.240*
Jugar juegos de mesa	-.035
Coser o bordar	.019
Hacer ejercicio	.264*
Hacer jardinería	.268*
Ir a fiestas	.226*
Bailar	.156
Ir a eventos culturales y/o deportivos	.110
Salir a caminar	-.055
Ir a restaurantes	.242*

\* $p \leq .05$ ; \*\* $p \leq .01$ **Tabla 4.** Correlación entre bienestar subjetivo y frecuencia de actividades de ocio en mujeres (n = 87).

Actividad de ocio	Bienestar subjetivo
Jugar con niños	-.071
Platicar con familiares y amigos	-.017
Salir de viaje recreativo	.153
Participar en grupos de adultos mayores	.072
Hacer manualidades	-.067
Ir a la iglesia	.292**
Leer	.126
Ver televisión	-.076
Escuchar música	.018
Jugar juegos de mesa	.005
Coser o bordar	-.142
Hacer ejercicio	.129
Hacer jardinería	.094
Ir a fiestas	.168
Bailar	.094
Ir a eventos culturales y deportivos	.059
Salir a caminar	.096
Ir a restaurantes	.168

\*\* $p \leq .01$ **Tabla 3.** Correlación entre bienestar subjetivo y frecuencia de actividades de ocio en hombres (n = 94).

Actividad de ocio	Bienestar subjetivo
Jugar con niños	.268*
Platicar con familiares y amigos	.377***
Salir de viaje recreativo	.264*
Participar en grupos de adultos mayores	-.163
Ir a la iglesia	-.040
Leer	.349***
Ver televisión	.269*
Escuchar música	-.116
Hacer ejercicio	-.099
Hacer jardinería	-.012
Ir a fiestas	.009
Bailar	.129
Ir a eventos deportivos y culturales	.207
Salir a caminar	-.048
Ir a restaurantes	.616***

\* $p \leq .05$ ; \*\* $p \leq .01$ ; \*\*\* $p \leq .001$ 

## DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue establecer la relación entre el ajuste psicosocial en la jubilación, el bienestar subjetivo, las actividades de ocio y las variables sociodemográficas de sexo, estado civil, nivel de estudios y estatus de salud en adultos mayores jubilados mexicanos. Respecto al ajuste psicosocial en la jubilación, se encontró menor adaptación en las mujeres que participaron en este estudio, coincidiendo con lo hallado por Kim y Moen (2002) y Seccombe y Lee (1986). Los factores que pueden explicar lo anterior son diferentes. Por ejemplo, la pensión económica menor de la mujer en México la coloca en una situación de desventaja durante su vida económicamente activa. De igual manera, se encontró un menor ajuste psicosocial en la jubilación en los participantes con menor nivel educativo (solo primaria o secundaria), similar a lo informado por Madrid y Garcés de los Fayos (2000). Esto quizá se debe a que los jubilados con mayor nivel educativo son los que mejor planean esta etapa de la vida, y a la vez poseen un mayor ingreso económico a través de sus pensiones, lo que los lleva a ajustarse más fácilmente a la jubilación. Asimismo, se encontró un menor ajuste psicosocial en la jubilación en quienes informaron sufrir



al menos una enfermedad, al igual que lo hallado por Van Solinge y Henkens (2005), tal vez debido a que un pobre estado de salud puede impedir al jubilado llevar a cabo nuevas actividades que faciliten una mejor adaptación a esa etapa. Finalmente, no se encontraron diferencias significativas en los puntajes de ajuste psicosocial en la jubilación según el estado civil (soltero o sin pareja *vs.* casado o con pareja), lo cual contradice el punto de vista de Madrid y Garcés de los Fayos (2000), quienes argumentan que estar casado es un apoyo suficientemente importante para adaptarse mejor a la jubilación y gozar una mayor satisfacción moral y vital, una mejor salud física y psicológica y un mayor apoyo social.

Respecto al bienestar subjetivo, se encontró la percepción de un menor bienestar en los participantes solteros o sin pareja, a diferencia de lo hallado por Salami (2010), pero semejante a los resultados de Madrid y Garcés de los Fayos (2009). De igual manera se encontró una percepción de menor bienestar en los participantes con menor nivel de estudios (igual que en el ajuste psicosocial en la jubilación), igual a lo encontrado por Sener et al. (2007). Finalmente no se encontraron diferencias significativas en los puntajes de bienestar subjetivo según el sexo, semejante a los hallazgos de Salami (2010), y según el estatus de salud, contrario a los resultados de Sener et al. (2007), aunque dichos autores mencionan que el estatus de salud puede afectar el bienestar subjetivo en unas personas más que en otras. Por ejemplo, los problemas de salud incapacitantes complican las actividades de la vida diaria y la interacción con los demás, en comparación con algunas enfermedades crónico-degenerativas que en sus inicios solo implican llevar a cabo los tratamientos médicos establecidos.

En su relación con la experiencia de la jubilación, en este estudio se encontró que el bienestar subjetivo tiene una importante relación con el ajuste psicosocial. Junto con el comportamiento similar de ambas variables respecto al nivel de estudios de los participantes en esta investigación, el ajuste psicosocial en la jubilación se correlaciona moderadamente con las tres dimensiones del constructo de bienestar subjetivo medido en los participantes. Ello indica que, aun cuando

se trata de variables diferentes en su naturaleza, coinciden en relación con el sentido de bienestar general que puede experimentar una persona que, al mismo tiempo que termina su ciclo laboral, entra en una etapa de la vida en la que los cambios y pérdidas asociadas al envejecimiento plantean retos adaptativos importantes. Se requiere, por ende, de más investigaciones que aporten datos sobre la relación entre ambas variables.

En la relación entre el bienestar subjetivo con la frecuencia de actividades de ocio específicas en los hombres participantes en este estudio, son las actividades sociales informales las que más se asocian al bienestar, con una correlación de moderada a fuerte, seguidas por una actividad solitaria, con una correlación moderada. Esto coincide con lo hallado por Lemon et al. (1972) en la “teoría de la actividad”, quienes indicaron una relación mayor de las actividades sociales informales con el bienestar subjetivo, seguidas por las actividades sociales formales y las actividades solitarias. De igual manera, estos datos coinciden con lo encontrado por Zimmer y Lin (1996), en cuanto que los puntajes de bienestar en hombres taiwaneses aumentan con su nivel de participación en actividades sociales. A su vez, en la relación entre el bienestar subjetivo con la frecuencia de actividades de ocio específicas en las mujeres, la única que se asocia al bienestar con una correlación de débil a moderada es una actividad social formal y que también puede ser una actividad solitaria (como ir a la iglesia), en concordancia parcial con lo establecido en la llamada “teoría de la actividad” (Lemon et al., 1972) y contrariamente a lo encontrado por Zimmer y Lin (1996), en cuyo estudio los puntajes de bienestar en mujeres taiwanesas decrecen respecto al nivel de participación en actividades religiosas. Sin embargo, tanto en los hombres como en las mujeres participantes en este estudio se encontró generalmente una relación positiva significativa entre la satisfacción con la vida y la frecuencia de participación en actividades de ocio, igual que lo encontrado por Sener et al. (2007).

Dada la relación significativa que se desprende del presente estudio entre el bienestar subjetivo y el ajuste psicosocial en la jubilación, un mayor involucramiento en actividades de ocio

significativas facilita el ajuste a la jubilación (Van Solinge y Henkens, 2005). Respecto a la relación entre ajuste psicosocial en la jubilación y la frecuencia de actividades de ocio en los hombres participantes en este estudio, de igual manera las actividades sociales informales son las que más se asocian al bienestar, seguidas por una actividad solitaria. Este comportamiento es semejante a lo descrito en el párrafo anterior sobre la relación entre bienestar subjetivo y las actividades de ocio en los hombres participantes en este estudio, según lo establecido por Lemon et al. (1972) en la teoría de la actividad. En la relación entre el ajuste psicosocial en la jubilación con la frecuencia de actividades de ocio específicas en las mujeres participantes, es una actividad solitaria la que más se asocia al ajuste en la jubilación. Aquí también resultan de utilidad las premisas de la teoría de la actividad, pues los datos de este estudio indican que las personas mayores pueden llevar a cabo diferentes actividades que contribuyen a vivir el proceso de envejecimiento en una forma satisfactoria y a adaptarse mejor a nuevas situaciones. En este sentido, la teoría de la actividad también puede ser útil para explicar la adaptación a la jubilación, además de ser una “teoría” aplicable al envejecimiento.

Con base en los resultados de este estudio, y como conclusión, el ajuste psicosocial en

la jubilación y el bienestar subjetivo en adultos mayores jubilados mexicanos se relacionan significativamente entre sí y con ciertas variables sociodemográficas, como el sexo, el nivel de estudios, el estatus de salud y el estado civil. De igual manera, se relacionan con la frecuencia de actividades de ocio, habiendo diferencias entre hombres y mujeres, por lo cual los supuestos de la teoría de la actividad pueden ser útiles para explicar tales relaciones.

Las implicaciones prácticas de estos resultados señalan las variables psicológicas, contextuales y sociodemográficas que deben tomarse en cuenta para fomentar un mayor ajuste psicosocial y bienestar subjetivo en dichas personas.

Por último, cabe mencionar que el muestreo no probabilístico o la muestra utilizada en este estudio implican algunas desventajas, ya que en los estudios de naturaleza cuantitativa la generalización o extrapolación de resultados a la población es una finalidad en sí misma, además de que las pruebas estadísticas en muestras no probabilísticas tienen un valor que se limita a la muestra en sí (Hernández et al., 2010). En consecuencia, se sugiere que en estudios futuros en esta línea de investigación se utilice un muestreo probabilístico que permita la generalización de resultados a una población mayor, así como pruebas estadísticas más confiables.

## REFERENCIAS

- Acosta, C., Echeverría, S., Vales, J., Ramos, D. y Bojórquez, C. (2014). Variables psicosociales asociadas a la frecuencia de actividades de ocio en adultos mayores mexicanos. *Psicología y Salud*, 24(1), 109-119.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. London: Penguin Books.
- Burr, A., Santo, J. y Pushkar, D. (2011). Affective well-being in retirement: The influence of values, money, and health across the years. *Journal of Happiness Studies*, 12, 17-40.
- Cheng, T.M. y Tsaur, S.H. (2012). The relationship between serious leisure characteristics and recreation involvement: A case study of Taiwan's surfing activities. *Leisure Studies*, 31, 53-68.
- Cruz, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica de Actualidades Investigativas*, 11(1), 1-28.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- González C., A. (2002). *Efectos de intervención de un programa de promoción a la salud sobre la calidad de vida en ancianos*. Tesis doctoral. México: UNAM.
- González C., A. y Sánchez S., J.J. (2003). Efectos de un programa cognitivo-conductual para mejorar la calidad

- de vida en adultos mayores. *Revista Mexicana de Psicología*, 20, 43-58.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Kim, J. y Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender and psychological well-being: A life-course ecological model. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 57, 212-222.
- Lawton, M. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- Lemon, W., Bengston, V. y Peterson, J. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27, 511-523.
- Madrid, A. y Garcés de los Fayos, 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.
- Menee, V. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *Journal of Gerontology*, 58(2), 74-82.
- Nimrod, G. (2007). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Post retirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, 29(1), 91-111.
- Rosenkoetter, M. y Garris, J. (1998). Psychosocial changes following retirement. *Journal of Advanced Nursing*, 27, 966-976.
- Rosenkoetter, M. y Garris, J. (2001). Retirement planning, use of time, and psychological adjustment. *Issues in Mental Health Nursing*, 22, 703-722.
- Salami, S. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 2(2010), 47-64.
- Secombe, K. y Lee, G. (1986). Gender differences in retirement satisfaction and its antecedents. *Research on Aging*, 8, 426-440.
- Sener, A., Terzioglu, R. y Karabulut, E. (2007). Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: A Turkish sample. *Aging & Mental Health*, 11(1), 30-36.
- Sierra, R. (2003). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
- Silverstein, M. y Parker, M. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest older in Sweden. *Research on Aging*, 24(5), 528-547.
- Van Solinge, H. y Henkens, K. (2005). Couple's adjustment to retirement: A multi-actor panel study. *The Journals of Gerontology, Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(1), 11-20.
- Zimmer, Z. y Lin, H. (1996). Leisure activity and well-being among the elderly in Taiwan: Testing hypotheses in an Asian setting. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 11, 167-186.