

Universidad Abierta Interamericana.



Facultad de Psicología y Relaciones Humanas.

Tiempo libre y jubilación.

Alumna: Damario, Micaela.

Título a obtener: Licenciatura en Terapia Ocupacional.

Tutor metodológico: Lic. Luciana Alegre.

Carrera en la que se presenta: Terapia Ocupacional.

Fecha: Marzo 2019

1- RESUMEN.

El presente trabajo tuvo como objetivo describir las formas en que experimentan el tiempo libre las docentes retiradas de la escuela especial Número 501 de la Ciudad de Colon BS.AS, siendo que diversos autores definen esta etapa de la vida como un proceso de constante adaptación y modificaciones en la rutina diaria del sujeto jubilado y la presencia de distintos significados y aceptación de acuerdo a las actitudes, creencias o circunstancias personales de las personas.

La metodología de este trabajo se basó en un enfoque cualitativo con una estrategia descriptiva y técnica de muestreo bola de nieve. Teniendo en cuenta los objetivos planteados y la teoría se construyó una entrevista como medio de recolección de datos y luego se los analizó llevando a cabo un análisis de contenido.

Se entrevistó un total de 7 docentes jubiladas quienes manifiestan una importante aceptación acerca de la jubilación y la reorganización de su rutina diaria, pudiendo sustituir la actividad laboral y ocupando el tiempo libre disponible por el desempeño de actividades de su interés o la ampliación del tiempo dedicado a actividades que se realizaban previamente, ya sea el desempeño de tareas de subsistencia, actividades recreativas pasivas, activas u ocio.

Palabras claves: Jubilación – tiempo libre – docentes.

2- INDICE

Problema.....	3
Fundamentación.....	4
Estado del arte.....	6
Objetivos.....	10
Marco teórico.....	11
Jubilación.....	11
Ocupación y tiempo libre.....	16
Metodología.....	20
Análisis de datos.....	24
Conclusión.....	32
Bibliografía.....	36
Anexo.....	38

3- PROBLEMA.

¿De qué forma experimentan el tiempo libre docentes jubiladas de la escuela especial N° 501 de Colón provincia de Buenos Aires?

4- FUNDAMENTACION

Desde el punto de vista jurídico, la jubilación es un derecho que le asiste al trabajador gozar de un retiro remunerado al término de su relación laboral, por lo que una vez cumplidos sus años de servicios, a este le corresponde, según las leyes de cada país en particular, una recompensa por los servicios prestados. (Fandiño: 2001)

Autores como Parker (1982) y Forteza (1990) agregan que la jubilación va a tener distintos significados, dependiendo de un amplio campo de actitudes, creencias y circunstancias personales. Mientras que en algunos casos va a significar mayor disponibilidad de tiempo para hacer lo que uno desea, y una cierta liberación de actividades laborales gratas, en otros casos la jubilación va a ser percibida como la pérdida de un rol funcional en la sociedad con todas las consecuencias que ello tiene y la aparición de un tiempo vacío que en muchos casos no se sabe cómo llenar.

En lo que respecta al tiempo libre, el mismo es definido en El Marco de Trabajo para la Practica de Terapia Ocupacional como: “Una actividad no obligatoria que está motivada intrínsecamente y en la cual se participa durante un tiempo discrecional o libre, es decir, un tiempo no comprometido con ocupaciones obligatorias tales como trabajo, autocuidado o dormir” (Parham y Fazio, 1997).

“Una jubilación exitosa está basada en la habilidad de transformar los patrones de la vida diaria, en la cual las actividades de tiempo libre reemplazan al trabajo como fuente de satisfacción más importante. De la misma manera que el juego en la niñez, las actividades de tiempo libre en la vejez, disminuyen las expectativas respecto al desempeño y se centran en la satisfacción personal que conllevan, más que en la satisfacción del grupo. De la misma manera que el trabajo, participar en actividades de tiempo libre requiere sus propias destrezas y la reorganización en el uso del tiempo y del espacio. La capacidad de lograr una sensación de aptitud en actividades e intereses más allá del rol laboral antiguo hace la diferencia crítica entre desesperación y esperanza en la ancianidad” (Kielhofner. 1980)

Algunas personas descubren que a pesar de los obstáculos sociales, el rol de jubilado puede tener connotaciones agradables, dependiendo esto, de cómo se oriente el individuo ante el esparcimiento. Pero para otros, podría decirse que es la aparición de

manifestaciones depresivas posteriores y consecuentes con el retiro laboral, ya que con el dejan atrás su rol, el sentido de competencia y eficiencia, los hábitos, la autoeficacia, la competencia ocupacional y la identidad ocupacional.

Según Lehr (1988), la disminución de contactos sociales suele ir siempre asociada a vivencias negativas, mientras que con la ampliación de contactos sucede lo contrario. También en este sentido Kalish (1983) mantiene que las relaciones sociales en el ámbito laboral son uno de los factores que más inciden en la satisfacción personal y su pérdida es una de las más graves que se sufre.

En la investigación “Envejecer: Una reflexión de la terapia ocupacional sobre el tiempo libre del anciano jubilado de sexo masculino no institucionalizado” (2003), se plantea que el tiempo libre es aquel en cada uno tiene para sí mismo, es decir, para expresarse como persona. A su vez se comenta en ella, que uno de los aspectos más importantes en la Terapia Ocupacional es despertar en la persona el interés en ocupar de manera calificada y orientada su tiempo libre conquistado después de muchos años de trabajo, manteniéndolo activo, proporcionando condiciones adaptables para que el mismo viva de forma satisfactoria y posible su día a día, es por eso que el hacer algo en su tiempo libre puede significar a lo largo de la vida de los ancianos, formas de mantener la continuidad, la autonomía, la independencia y la elección durante el proceso de vida.

“La jubilación implica un cambio social y económico y no existen mecanismos generales para este cambio, como en otras etapas de la vida, educación, primer empleo, etc. Cualquier cambio social se asume mejor a través de un período de preparación que permita un ajuste individual y social.” (Moragas, 2000).

La jubilación es un proceso que genera significados especiales, donde surgen nuevos proyectos y especialmente un proceso que implica grandes cambios en la vida diaria de las personas, siendo uno de ellos el aumento de la cantidad de tiempo libre y ello conlleva a la reorganización que la persona jubilada debe realizar de dicho tiempo. Es por ello que se plantea como propósito de esta investigación describir de qué forma experimentan el tiempo libre de docentes especiales retiradas de la escuela N° 501, lo cual generará más conocimientos acerca del tema anteriormente mencionado.

5- ESTADO DEL ARTE.

En la investigación realizada por Hans Jonsson, Lena Borell, Gaynor Sadlo ‘Jubilación: Una transición ocupacional con consecuencias en la temporalidad, equilibrio y significado de la ocupación’ (2000). El propósito de estudio era explorar la jubilación como una transición ocupacional. Veintinueve participantes de 66 años de edad, la mayoría jubilados o semi-jubilados, fueron entrevistados y sus datos analizados utilizando un método comparativo cualitativo. La mayoría de los participantes de dicha investigación describen este proceso en términos positivos, con un sentimiento de ser dueño de su día. Expresiones tales como; “*es más calmado ahora*” y “*es menos estresante*” fueron utilizadas para describir el nuevo ritmo. Sin embargo, algunos participantes experimentaban su nuevo paso hacia un ritmo más lento como un vacío que no sabe cómo llenar. Unos pocos habían tenido la esperanza de llenar el tiempo con ocupaciones significativas, pero habían encontrado dificultad para lograrlo.

Por otra parte en la investigación realizada por Allan A. Natalia, Wachholtz M. Daniela y Valdés R, Alicia “Cambios en la Ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados”. El propósito de estudio fue comprender cómo el proceso de jubilación influye en el desempeño ocupacional de los adultos mayores recientemente jubilados. Fueron efectuadas entrevistas en profundidad de manera individual a 15 participantes de ambos sexos (11 mujeres y 4 hombres), residentes de la Región Metropolitana de la Ciudad de Santiago de Chile y que tuvieran como mínimo un año y como máximo tres años de retiro laboral. Del análisis de los resultados obtenidos se desprende que -desde un enfoque Ocupacional- el proceso de jubilación no es percibido como negativo, lo cual se contrapone a la percepción actual que presentan otras disciplinas en relación a esta etapa de la vida. Los resultados obtenidos permiten observar que el proceso de jubilación no provocaría un desequilibrio ocupacional y que estos individuos lograrían adaptarse a dicho proceso, creando una nueva estructura en sus vidas y permitiéndoles alcanzar el nivel de competencia en las distintas ocupaciones en las que se involucran.

En la investigación realizada por Andrea Alvarado, Carola Huerta, Verónica Ortega Díaz y Karla Vallejos, “Jubilación: Cambios percibidos en relación a rutinas y roles en adultos mayores no institucionalizados de la Ciudad de Punta Arenas” el objetivo general de estudio fue conocer las percepciones de los adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de Punta Arenas, respecto a sus patrones de ejecución posteriores a la jubilación. Como metodología utilizaron un enfoque cualitativo,

utilizando entrevistas semiestructuradas para la recolección de información, a partir de ello se obtuvo como resultado que los adultos mayores entrevistados perciben los cambios positivos y negativos en el desempeño de sus rutinas y roles. Donde destacaron la adaptación al nuevo contexto posterior a la jubilación, el que depende de gran medida de poseer redes de apoyo e involucramiento en actividades significativas, que favorecen la adaptación.

Las investigaciones anteriormente mencionadas se consideran de gran relevancia para esta investigación ya que las mismas atraviesan el mismo propósito de investigación, la misma población, en este caso personas jubiladas y la misma técnica de recolección de datos

La investigación realizada por Centeno, Ana y Cedeño, Angélica tuvo como propósito conocer el significado atribuido a la jubilación por parte del personal jubilado adscrito a la Universidad de Oriente Núcleo de Sucre Cumana Estado Sucre. Para dicha investigación se utilizó el método cualitativo y para la recolección de información se utilizaron técnicas de observación y entrevistas en profundidad a 4 sujetos jubilados. A partir de lo cual obtuvieron que algunos de los sujetos entrevistados tenían percepciones positivas acerca de la jubilación, las cuales se deben a que recibieron el apoyo familiar y del entorno social en el que conviven, como así también mejoraron su capital económico por los beneficios que se otorgan con la llegada de la jubilación. Para otros, la pérdida del rol ocupacional determina la falta de adaptación a esta etapa. Como conclusión las investigadoras plantean que: la jubilación se presenta en términos muy complejos, ya que intervienen múltiples factores, estado de salud, el género, familia, ingresos económicos, entre otros, los cuales inciden en las experiencias de cada individuo y como se sitúa en el contexto en el que interactúa día a día; de allí los diferentes significados que los estudiados le atribuyen a este fenómeno.

La investigación de Lcda. Soraya y. Rincón. “El proceso de jubilación del docente: una mirada desde la orientación psicosocial”, tuvo como propósito central la indagación sobre las vivencias y significados que los docentes adscritos al Ministerio del Poder Popular para la Educación, Zona Educativa Zulia, construyen durante el proceso de jubilación, tomando como punto de partida los aspectos emocionales, ocupacionales y las relaciones familiares y sociales. En dicha investigación se realizaron entrevistas a cuatro docentes, de ambos sexos, jubilados del Ministerio del Poder Popular para la Educación, Zona educativa Zulia.

En la misma, los docentes expresaron que durante el proceso jubilatorio experimentaron

un sentimiento de satisfacción por la labor cumplida durante su vida laboral, acompañada de alegría por la nueva condición de jubilado. A su vez manifestaron no sentir sorpresa ni asombro al momento de recibir la noticia, ya que en todos los casos se solicitó el beneficio y se esperaba una respuesta a dicha solicitud. De los cuatro docentes entrevistados, tres manifestaron un sentimiento de aprehensión hacia los hijos. En cuanto a las relaciones sociales, estas eran consideradas una “vinculación obligatoria”, debido a la cercanía que produce la jornada laboral, en la mayoría de los docentes se observó nostalgia por los compañeros de trabajo. Con relación a la rutina de trabajo, todos manifestaron no extrañarla, en uno de los casos, por ejemplo, porque continúa trabajando a un ritmo semejante al que tenía antes de jubilarse y otros porque ya tenían planificado lo que deseaba hacer. Entre las actividades preferidas por estos docentes para ocupar el tiempo libre se encuentran la lectura, la música, las artes plásticas y asistir a actividades culturales, junto con los viajes.

Ambas investigaciones se consideran de importancia para esta investigación ya que atraviesan el mismo propósito de estudio, en este caso los significados atribuidos a la jubilación, así también la misma población, específicamente en la primera de ellas personal jubilado adscrito a universidad y en la segunda docentes jubiladas. A su vez ambas utilizan un método cualitativo de investigación y entrevistas como técnica de recolección de datos.

En la jubilación realizada por Sánchez, Yamila y Rodríguez, José Javier, “Jubilación, tiempo y vida cotidiana. La distribución del tiempo en la vejez desde las representaciones de personas en edad pre jubilatoria”, tuvo como objetivo principal explorar las representaciones de las personas próximas a jubilarse acerca del tiempo liberado en la vejez. Como metodología de investigación fue utilizado un enfoque cualitativo y para la recolección de información se realizaron entrevistas en profundidad a hombres y mujeres de entre 55 y 70 años de edad, residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. A partir de la misma los investigadores obtuvieron como principal conclusión que en los individuos entrevistados está muy presente la idea de un sujeto activo que no se entrega a la pasividad luego de la jubilación, lo cual no se ve únicamente en el plano laboral o cognitivo, sino también en el ocio, ya que los individuos se representan una vejez cumplimentada preferentemente por formas activas de experimentar el ocio, tales como realizar actividades físicas, recreativas o viajar, en contraposición a otras como ver televisión, escuchar la radio o quedarse en su casa. En lo que respecta a la ocupación y las representaciones de los entrevistados en torno al

tiempo liberado en la vejez, todos ellos se imaginan en primera instancia realizando las mismas tareas y labores que realizaron hasta ese momento o desenvolviéndose en ámbitos similares, presentándose una relación de continuidad. Otro aspecto importante es la concepción positiva que tienen los sujetos acerca de la jubilación, sobre todo en aquellos entrevistados con mayor calificación, en el sentido que constituye una “nueva etapa para empezar” en donde el tiempo puede ser redistribuido otorgándole prioridad a otras actividades que antes quedaban relegadas.

La investigación anteriormente mencionada se considera relevancia no solo porque utiliza el mismo enfoque metodológico y la técnica de recolección de datos, sino también ya que ambos temas de investigación se encuentran relacionados.

6- OBJETIVO GENERAL:

- Describir las formas en que experimentan el tiempo libre docentes jubiladas de la escuela especial N° 501 de Colón Pcia. De Buenos Aires.

6.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar la organización de las ocupaciones en el tiempo libre de las docentes jubiladas.
- Describir las formas activas en las que las docentes jubiladas ocupan su tiempo libre.
- Describir las formas pasivas en las que las docentes jubiladas ocupan su tiempo libre.
- Analizar la valoración que las docentes jubiladas tienen acerca de las ocupaciones desempeñadas durante su tiempo libre.

7- MARCO TEÓRICO.

7.1 Jubilación.

La jubilación es un proceso que permite a una persona que ha laborado durante determinado número de años, disfrutar del tiempo libre y dedicarse a actividades placenteras. Desde el punto de vista jurídico, es un derecho que le asiste al trabajador gozar de un retiro remunerado al término de su relación laboral, por lo que una vez cumplidos sus años de servicios, a este le corresponde, según las leyes de cada país en particular, una recompensa por los servicios prestados. (Fandiño: 2001). A su vez, significa la pérdida de una fuente de gratificaciones de gran importancia para la vida del hombre, ya que el trabajo tiene para la persona numerosos significados. (Capetillo y Flores; 1990).

Por otra parte, la jubilación se define como “la fase final del ciclo vital de vida ocupacional de una persona, así como el período siguiente después de haber culminado una carrera laboral y se presenta de manera simultánea con otros cambios en la vida de una persona”, (Villa, 2005).

Existen diversas teorías referidas a la jubilación, las cuales valoran de manera distinta la influencia de la misma en la satisfacción vital y personal:

- La teoría de la continuidad asume que la jubilación produce un cambio poco significativo, tanto en las actitudes como en las actividades, de tal manera que su significado personal está muy relacionado con la forma de vida anterior a ella.
- La teoría de la actividad sostiene que la mejor forma de adaptarse a la nueva situación es mantener niveles adecuados de actividad que compensen las posibles pérdidas derivadas del final de la vida laboral.
- La teoría de la consistencia mantiene que la relación entre la jubilación y la satisfacción vital viene determinada por la medida en que se cumplan las expectativas que tiene la persona respecto de su nuevo estado. La salud y los aspectos económicos aparecen como variables mediadoras significativas de la satisfacción posterior a la jubilación.

- La teoría de la desvinculación considera que la jubilación supone para la persona un progresivo alejamiento de sus roles o papeles en la sociedad, así como el distanciamiento de la sociedad respecto de ella. (Hernández, 2010)

En lo que respecta a la jubilación de docentes, en Argentina, según el artículo 24 del Decreto Ley 9650/8, tendrán derecho a la jubilación ordinaria los afiliados que acrediten como mínimo veintidós años de servicios con aportes en uno o más regímenes jubilatorios comprendidos en el sistema de reciprocidad, mínimo que el Poder Ejecutivo queda facultado para elevar cuando el lapso de la vigencia de esta Ley lo justifique, y que reúnan las siguientes condiciones:

- a) Hubieran cumplido sesenta años de edad y treinta y cinco años de servicios.
- b) Hubieran cumplido cincuenta años de edad y veinticinco años de servicios docentes como maestros al frente directo de alumnos o profesores con veinte horas cátedra, en cualquiera de las ramas de la enseñanza.
- c) Hubieran cumplido cincuenta años de edad y veinticinco años de servicios docentes, si acreditan diez años como mínimo al frente directo de alumnos, en cualquiera de las ramas de la enseñanza.
- d) Hubieran cumplido cincuenta y cinco años de edad y treinta años de servicios docentes en cualquiera de las ramas de la enseñanza.

Por otra parte, existen diversos tipos de jubilación, entre los cuales según Manuel Velásquez Clavijo (1999) se encuentran:

1. Jubilación voluntaria: cuando la persona decide el momento que se ha de producir. Esta decisión suele estar condicionada por: la antigüedad a la cotización de la seguridad social, las expectativas de las actividades después de la jubilación, la influencia familiar, el ejemplo de colegas jubilados anteriormente.
2. Jubilación forzosa: cuando se impone al trabajador sin alternativa posible por las siguientes razones: haber cumplido la edad reglamentaria, reestructuración sectorial, cierre de la empresa, entre otras.
3. Jubilación normal: fijada a los 65 años para ambos sexos.
4. Jubilación anticipada: cuando se produce antes de los 65 años de edad debido a varias causas: incapacidad física, decisión propia del interesado.

5. Jubilación retrasada: cuando el propio trabajador o la empresa dilatan el momento de jubilación por razones mutuas.

En lo que respecta a la influencia de la jubilación en la vida de las personas, se obtuvo que la transición de trabajador a jubilado es uno de los cambios más importantes que tienen lugar en los últimos años de vida. La jubilación significa diferentes cosas para las personas; en el aspecto negativo, implica una reducción en el salario, la necesidad de adaptarse a un nuevo rol, la pérdida de contactos sociales informales, la pérdida de una base para la identificación personal. En su aspecto positivo, la jubilación significa una mayor libertad y el estar abierto a innumerables opciones, incluyendo la oportunidad para realizar proyectos, viajar, trasladarse a un lugar deseado, etc. (Kalish, 1983). A su vez, la jubilación va a suponer un cambio en los hábitos y comportamientos en la medida que el sujeto se ve abocado a una reestructuración de su tiempo y sus actividades futuras. El que se haya previsto este cambio, se hayan generado expectativas y recursos alternativos a lo que se deja de hacer, depende de cuan satisfactoria o cuan negativa sea la expectativa anterior. Pasar de un día para otro de una vida enteramente consagrada al trabajo a una jubilación ocupada por el ocio implica una modificación compleja de la organización de la vida. (Gonzalo, 2003)

El proceso de jubilación implica una transición de un estado ocupacional a otro, llevando al despliegue de distintos mecanismos de adaptación, por lo cual se piensa que podría ser considerada una situación de ‘riesgo ocupacional’, en el sentido de que podría conllevar a una posible disfunción ocupacional.

Tradicionalmente se viene identificando la ancianidad con la jubilación, es decir que pasar de persona económicamente activa a pensionista o jubilado supone, incorporarse a la ancianidad ya que, comúnmente, se incluye en esta categoría a toda persona que ha dejado su actividad profesional o laboral. Entre dos personas de la misma edad de las cuales una siga desempeñando una actividad laboral remunerada y otra que se encuentre ya jubilada, el trato social es muy diferente, la primera será un adulto capaz de valerse por sí mismo, alguien que sigue produciendo, aportando a la sociedad, mientras que la segunda pasa a ser un individuo ajeno al desarrollo socioeconómico, dependiente, receptor de una pensión y beneficiario de la asistencia social. (Hernández, 2010)

Es frecuente representar a la jubilación como una etapa en donde las personas “están cansadas” o son personas “no productivas” y tienen “el mayor tiempo para hacer lo que se quiera” “han pasado el límite para trabajar”, “se vuelven dependientes” o

simplemente se consideran “estar viejos, para trabajar”, es decir, se hace una valoración negativa y poco respetuosa de las personas mayores y su nueva condición con el trabajo, todo esto debido a la gran influencia de ideas, mitos y prejuicios que contribuyen a imaginar a la jubilación como una barrera demarcadora, dejando fuera de este círculo a todos aquellos que cumpliendo más de 60 años engrosan las filas de los llamados “pasivos”, obligándolos a replegarse sobre su mismos o en un reposo forzoso. El término adulto mayor corresponde una etapa de la vida como cualquier otra. Para definirla existe una variedad de connotaciones que van desde la científica, biológica, medica, geriátrica, psicológica y otros más. Algunos autores definen que su inicio es a los 60 años de edad, otros a partir de los 65 a 70 años, e incluso otros autores la refieren como una etapa que se define socialmente. Sin embargo, según la Organización Mundial de la Salud, adulto mayor es toda persona mayor de 60 años. (Piscoya, 2012).

Por otra parte, la jubilación hay que entenderla como un proceso que comienza antes de la edad oficial, se prolonga bastante después de este momento y que abarca diferentes fases.

1. Fase de prejubilación: se caracteriza porque la persona que se va a jubilar va tomando conciencia del significado de la jubilación. Durante esta fase se anticipa cómo será la jubilación.
2. Fase de jubilación: puede llevarnos a tres tipos de vivencias alternativas.
 - La luna de miel, que se caracteriza porque las personas intentan hacer todo lo que desearon hacer y no pudieron en los años anteriores. No todas las personas experimentan este periodo. Algunos que se han preparado y han cultivado algún tipo de actividad previa no pasan por esta fase.
 - La de rutina, que se caracteriza porque se tienen actividades y grupos estables, con lo que únicamente hay que cambiar el tiempo dedicado a estas actividades.
 - La de relax y descanso, que se caracteriza por una reducción temporal de la actividad, de forma opuesta al incremento que se produce en la luna de miel.
3. Fase de desencanto y depresión: aparece cuando la persona jubilada comprueba que sus expectativas, ideas y fantasías sobre la jubilación no se cumplen.

4. Fase de reorientación: las personas deprimidas pasan por una fase de reevaluación y elaboran propósitos y proyectos más realistas de su experiencia como jubilados.
5. Desarrollo de un estilo de vida rutinario posterior a la jubilación: se generan medios para afrontar rutinariamente los cambios producidos como consecuencia de la jubilación. Aquellas personas con una rutina satisfactoria de jubilado son conscientes de sus capacidades y limitaciones, conocen lo que se espera de ellos y tienen asumido su propio rol o papel.
6. Fase final del proceso de jubilación: para algunas personas, el rol o papel del jubilado es irrelevante debido a que vuelven al trabajo o, más probablemente, debido a una enfermedad o a una incapacidad. (Hernandez Rodriguez, 2010)

“Es un momento propicio para dedicarse a actividades que por falta de tiempo no pudieron realizarse antes. El despliegue de dichas actividades ya sean intelectuales, culturales o físicas retrasan el deterioro mental y anímico que ocurre en el proceso fisiológico del envejecimiento. Jubilarse no es retirarse de la vida social, implica una forma diferente de participación, indispensable para nuestro propio crecimiento”.

7.2 Ocupación y tiempo libre.

El desempeño ocupacional se concibe como un proceso durante el cual las personas se motivan y realizan ocupaciones, de acuerdo con una trayectoria en la que intervienen sus capacidades, las exigencias ocupacionales y los estímulos (favorables o desfavorables) del medio ambiente y por el cual se construyen significados de vida. (Trujillo, 2002).

La ocupación es definida por Townsend (1997) como el proceso activo de vivir, ya que posibilita la transformación personal, las acciones interpersonales y los procesos emancipatorios de equidad y justicia. A su vez propone que los rasgos fundamentales de la ocupación son: aprendizaje, organización de tiempo y lugar, descubrimiento de significado, toma de decisiones y control.

La American Occupational Therapy Association en el año 2002 realizó la actualización de la clasificación de ocupación, dominio de estudio de la terapia ocupacional, en seis áreas observables llamadas actividades: de la vida diaria, instrumentales de la vida diaria, educación, trabajo, juego, ocio y participación social. Dichas ocupaciones poseen dimensiones personales y contextuales, ya que incluyen actos que son llevados a cabo en escenarios definidos, están ubicadas en el tiempo, son seleccionadas por la persona con determinadas metas, involucran habilidades tanto físicas como mentales, están asociadas a una función social y su significado varía de persona en persona.

A través del hacer y la ocupación la persona da cuenta del sentido y significado de su vida, construye vínculos con su entorno social, cultural y ecológico. (Montaño, 2011); como así también promueve el bienestar pero no solo desde una perspectiva funcional en tanto se ejercitan, mantienen y desarrollan las capacidades físicas y mentales, sino porque el hacer ocupacional implica todas las dimensiones de ese cuerpo íntegro que sueña, que ama, que se relaciona, que teje significados, que construye historias y futuros también. (Rubio y Sanabria, 2011).

Por medio de la ocupación, las personas satisfacen sus necesidades básicas, estrechamente vinculadas con la supervivencia, la salud y su habilidad para prosperar en ambientes que les permiten crecer hasta alcanzar su potencial (Wilcock, 1993). La ausencia de ocupaciones, la cesación de actividad que implica inercia corporal, conlleva

consecuencias a nivel de equilibrio biológico de un organismo que esencialmente existe para la acción. (Rubio y Sanabria, 2011).

Desde la ciencia ocupacional la ocupación es definida como un conjunto de acciones que son repetibles, intencionales, ejecutadas conscientemente, cuyas denominaciones figuran en el léxico de la cultura y que están compuestas de unidades de acción que tienen una finalidad y unos momentos de iniciación y culminación claramente identificables (Larson, Wood y Clark, 2003). A su vez define la ocupación como el hacer cotidiano en que se involucran las personas y que tiene una forma (características “visibles” de una ocupación), función (“para qué” se compromete una persona en una ocupación determinada) y significados definidos y observables en un contexto cultural (vivencia interna que resulta de participar en determinadas ocupaciones). En lo que se refiere a la dimensión “forma” se podría clasificar a las actividades de tiempo libre en varios tipos, como: sedentarias, solitarias, sociales, intelectuales, físicas, entre otras. En la dimensión “función” podría corresponder la categorización de actividades de tiempo libre: en ocio, recreación o esparcimiento, cada una de ellas con énfasis en diferentes objetivos. Y por último, en la dimensión “significado” es posible relacionar la selección y participación en actividades de tiempo libre con las expectativas de la persona y/o su entorno, las expectativas previas, las creencias y valores, etc.

En lo que se refiere a tiempo libre, el mismo se ha estudiado como parte del comportamiento ocupacional de la persona. Existiendo actualmente diversas definiciones acerca de dicho termino.

Por un lado Dumazedier (1964) lo define como: “Aquel conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse voluntariamente, ya sea para divertirse, para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada o para desarrollar su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haberse liberado de todas sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

“El tiempo libre consiste en una acción, que crea las condiciones que permiten a todo individuo ejercer una iniciativa personal en un contexto social, donde puede satisfacer sus intereses y concentrar sus esfuerzos de una manera organizada y creativa” (J. Riviere, 1987).

El término tiempo libre se clasifica en dos áreas:

- Ocio, el cual se caracteriza por las actividades pasivas, es decir, aquellas en donde la persona limita su tendencia espontánea a explorar y dominar el medio ambiente. Donde haya un tiempo para el relax, para el descanso físico y mental. Actividades como estar sentado, acostado, recibir un masaje, tomarse un momento para la autorreflexión, entre otras se encuentran dentro de las actividades de ocio.
- Recreación: se caracteriza por diferentes actividades que satisfacen la necesidad natural y espontánea del individuo de explorar y dominar el ambiente e involucran aspectos socioculturales.

Dentro del tiempo de recreación podemos encontrar dos tipos de ocupaciones:

- Ocupaciones pasivas: son aquellas donde el individuo participa desde un rol de espectador. Pueden desempeñarse dentro del hogar (mirar tv, escuchar radio, leer, mirar fotos, etc.), al aire libre (mirar vidrieras, paseos, observar la naturaleza, etc.) o en lugares cerrados (museos, teatros, eventos deportivos, actividades religiosas, entre otras)
- Ocupaciones activas: son aquellas donde el individuo participa desde un rol protagónico. Las cuales aluden al crecimiento y desarrollo personal, que permiten darle un significado a la vejez, aquellas actividades que son libremente elegidas y que logran la mayor satisfacción y plenitud. Pueden desempeñarse al igual que las ocupaciones pasivas en diferentes ambientes. Dentro del hogar (sacar fotos, escribir, pintar, dibujar, actividades manuales, culinarias, etc.) al aire libre (gimnasia, bochas, caminar, andar en bicicleta, baile, jardinería, etc.) o en lugares cerrados (teatro, cursos, estudiar en la universidad, gimnasia, artesanías, baile, asistir a talleres literarios, etc.)

Según el Modelo de ocupación humana de Kielhofner y Burke las actividades de tiempo libre son aquellas que el individuo selecciona libremente fuera de las necesidades y obligaciones de su trabajo, familia y sociedad, para relajarse, divertirse y para el desarrollo personal; incluyen por ejemplo hobbies, caminar observando la naturaleza, actividades deportivas, etc. (Kielhofner 1985)

Según el diccionario de la Real Academia Española el tiempo libre se describe como “el tiempo disponible, porción de tiempo desocupado para hacer algo”.

Veda Beck – Ford señala la existencia de una creciente conciencia, corroborada por investigaciones, que desarrollar actividades de tiempo libre promueven el crecimiento

personal, mejoran la imagen de sí mismo, el ajuste mente cuerpo, despierta intereses y motivaciones. Del mismo modo se considera que la falla o disminución de estas, puede influir negativamente en la habilidad de la persona para interactuar con la comunidad y el trabajo.

En relación a las formas de experimentar el tiempo libre en la vejez, se clasifican en dos grupos: formas activas, las cuales aluden al crecimiento y desarrollo personal, que permiten darle un significado a la vejez, aquellas actividades que son libremente elegidas y que logran la mayor satisfacción y plenitud; también pueden ser caracterizadas como aquellas actividades que son dinámicas y tienden a realizarse fuera de la casa. Y pasivas las cuales, en contraposición refieren, a la distracción, el recreo, el mero descanso del trabajo, entre ellas encontramos ver televisión, escuchar la radio, etc. (Sánchez, 2011).

Si bien luego de la jubilación la persona dispone de un mayor tiempo para el descanso, la diversión y el desarrollo de la personalidad, las horas que son liberadas del trabajo que realizaban no necesariamente deben alimentar a las actividades de ocio, sino que llevan a que las personas reediten y redistribuyan el tiempo de trabajo/ tiempo libre de la vida adulta. La distribución de dicho tiempo constituye “una herramienta útil que le permite a la persona situarse en su realidad social y llegar a determinar un estilo de vida, orientado a satisfacer sus necesidades y sus expectativas personales y familiares”.

Una manera de analizar la noción del tiempo es a partir de la clasificación según su utilización. De este modo podemos concebir cuatro tipos de tiempo: el tiempo de trabajo, aquel dedicado a actividades remuneradas; tiempo obligado, aquel dedicado a las actividades regulares, voluntarias que no hacen a la subsistencia (por ejemplo actividades educativas, religiosas, etc.); tiempo ocupado, destinado a tareas ineludibles que hacen a nuestra subsistencia (alimentación, higiene, mantenimiento del hogar, etc.) y tiempo libre o de ocio, aquel tiempo que comprende descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. (Dumazedier, 1964).

El ocio y el aprovechamiento del tiempo libre, se encuentran directamente unidos al significado de la jubilación. (Sáez, Meléndez)

8- METODOLOGÍA.

8.1 Tipo de investigación:

La metodología de esta investigación se basará en un enfoque cualitativo, el cual según Jorge Martínez Rodríguez (2011) centra su indagación en aquellos espacios en que los seres humanos se implican e interesan, evalúan y experimentan directamente; esencialmente desarrolla procesos en términos descriptivos e interpreta acciones, lenguajes, hechos funcionalmente relevantes y los sitúa en una correlación con el más amplio contexto social. Se utilizará una estrategia descriptiva, ya que busca caracterizar las propiedades, características y los perfiles de personas.

8.2 Población y muestra:

Para la obtención de la población se utilizará la técnica de muestreo bola de nieve, la cual es una técnica de muestreo no probabilística en la que los individuos seleccionados para ser estudiados reclutan a nuevos participantes entre sus conocidos.

Se llevará a cabo con docentes especiales retiradas de la Escuela Especial N°501 de Colón provincia de Buenos Aires, siendo esta escuela un lugar de fácil alcance para la realización del proyecto de investigación.

8.3 Criterios de inclusión:

- Docentes especiales retiradas de la escuela especial N° 501 de Colón Bs As.
- Personas que posean la capacidad de habla indemne.
- Personas que accedan de manera voluntaria a una entrevista.
- Sexo femenino.

8.4 Criterios de exclusión:

- Que presenten menos de un año de retiro laboral.
- Que no residan actualmente en la ciudad de Colón provincia de Buenos Aires.
- Personas actualmente institucionalizadas.

8.5 Método de recolección de datos:

Como técnica de recolección de datos se utilizará una entrevista, la cual se llevará a cabo de manera individual y donde la persona entrevistada responderá a las preguntas realizadas por el entrevistador.

La construcción del instrumento se llevará a cabo teniendo en cuenta la teoría y los objetivos planteados anteriormente, para a través de ella obtener datos claves referidos a la problemática planteada.

Entrevista

Nombre:

1. ¿Qué edad tienes?
2. ¿Cuántos años ejerciste como docente especial?
3. ¿Siempre trabajaste en la escuela especial N° 501?
4. ¿Cuánto tiempo transcurrió desde la jubilación?
5. ¿Bajo qué tipo de jubilación te retiraste?
6. ¿Podrías describirme tu rutina de un día de la semana?
7. ¿El fin de semana es diferente en algo?
8. ¿En qué cambió tu rutina desde que te jubilaste?
9. Luego de jubilarte como docente especial... ¿Desempeñaste algún trabajo informal?
10. ¿Realizas durante tu tiempo libre actividades fuera de tu hogar?
11. ¿Hay alguna actividad que realices durante tu tiempo libre que consideres que alude a tu desarrollo personal y logre satisfacción?
12. ¿Aproximadamente cuántas horas le dedicas a dicha actividad?
13. ¿Junto a quién realizas las actividades?
14. ¿Participas en actividades ofrecidas por el centro de jubilados?
15. ¿Qué actividades gustas de realizar dentro de tu hogar durante tu tiempo libre como medio de distracción o descanso?
16. ¿En base a qué elegís las actividades que desempeñas?
17. ¿Cómo eran tus expectativas acerca del tiempo libre antes de jubilarte?
18. ¿Se cumplieron dichas expectativas?

10- DISEÑO METODOLÓGICO

Como método para obtener el análisis de los datos se llevará a cabo un análisis de contenido, en el cual se estudiará con detalle el contenido obtenido mediante las entrevistas realizadas a las docentes jubiladas.

11- ANÁLISIS DE DATOS.

11.1 LA ORGANIZACIÓN DE LAS OCUPACIONES EN EL TIEMPO LIBRE.

Los sujetos de observación han logrado ajustar su tiempo y actividades a su nueva realidad, mostrando aceptación y satisfacción ante el hecho de la jubilación. En la mayor parte de los casos existe un reemplazo del tiempo, antes utilizado para desempeñarse laboralmente, por el desempeño de actividades de índole recreativas y el aumento de tiempo empleado para el desempeño de las tareas de subsistencia.

Si bien se observa aceptación por parte de los sujetos de estudio hacia el tiempo libre adquirido luego de la jubilación, se evidencian casos donde continua el deseo de mantener una parte productiva en sus vidas, es decir alguna responsabilidad de carácter regular, específicamente en aquellos sujetos que destinan parte del tiempo antes utilizado para desempeñarse laboralmente, para ajustarse a la dinámica familiar, conviniendo actividades y tiempo al funcionamiento y necesidades de sus familias, quienes mantienen una rutina sumamente estructurada.

- “Por la mañana atiendo los quehaceres de mi casa, en la que estoy sola con mi esposo y ayudo a mi hija con lo que puedo, llevando a los chicos al colegio o a las distintas actividades que realizan”
- “Los miércoles jueves y viernes por la mañana hago los bancos de mi marido, contadoras y de mi hija que trabaja de corrido de 8.00 a 20.00 y no puede hacer sus mandados”
- “Por la mañana hago tramites, mandados. Ayudo a mi familia en diligencias que por sus horarios no pueden cumplir”.
- “Luego realizo mandados y tramites por toda la ciudad en bicicleta, paso por el negocio de mi esposo, ordeno, higienizo mientras él trabaja, regreso a casa, realizo tareas del hogar y cocino”.

Por otro lado se encuentran aquellos sujetos de estudio que si bien lograron organizar su tiempo libre, continúan manteniendo cierta estructura horaria y un ritmo semejante al que tenían previo a la jubilación, solo que dedicando dicho tiempo al desempeño de actividades ligadas al mantenimiento del hogar, a la salud y a mantenerse activa física y socialmente.

- “Me levanto a las 9hs, tomo una hora de mates en la cama, limpio lo fundamental, voy a natación hasta las 11hs, los martes y jueves dejo la comida lista y mesa preparada ya que vamos juntos con mi marido a natación. A las 17hs salgo a caminar con una amiga”
- “Los lunes, por ejemplo que trabajo me levanto a las 7hs, voy a dar clases hasta las 11hs, me voy al supermercado para aprovechar el descuento para jubilados y me voy a nadar hasta las 15hs”
- “Entre las 8hs y 9hs me levanto, practico respiración y elongación, desayuno, camino 45 minutos, hago elongación.”

La jubilación significa una mayor libertad y el estar abierto a innumerables opciones, donde la persona dispone de mayor tiempo para el descanso, la diversión y el desarrollo de la personalidad, las horas que son liberadas del trabajo que realizaban no necesariamente deben alimentar actividades de ocio, sino que llevan a que las personas reediten y redistribuyan el tiempo de trabajo/tiempo libre de la vida adulta, lo cual constituye una herramienta útil que le permite a la persona situarse en su realidad social y llegar a determinar un estilo de vida, orientado a satisfacer sus necesidades y expectativas personales y sociales.

Mediante la realización de las entrevistas se obtuvo que algunos sujetos de estudio continúan desempeñando un rol laboral formal, en algunos casos vinculado al ámbito de la docencia, ya sea profesorado o administrativo en el gremio docente y en otro caso vinculado a la búsqueda de emprendimientos personales ajenos a su profesión anterior, encontrándose la coincidencia en algunos de ellos el objetivo de generar un ingreso extra y mantenerse inserta en el mundo laboral, pero pudiendo manejar sus tiempos, sin cumplir extensas jornadas laborales y pudiendo mantener una rutina más flexible que en su rol laboral previo.

- “Trabajo como profesora de terciaria en la carrera Profesorado de Educación de discapacitados intelectuales y tengo una tutoría en la UNNOBA con chicos no videntes. Ambos trabajos los desempeño en 10hs semanales aproximadamente”
- “Me levanto todos los días a las 6:30hs, desayuno, reviso Facebook y 7:45 voy a trabajar hasta las 10hs”.
- “Tengo algunos emprendimientos personales.”

Encontrándose todos los sujetos de estudio en la fase de jubilación, se pudo obtener mediante la realización de las entrevistas que la mayoría se encuentran experimentando

la vivencia de “luna de miel”, la cual se caracteriza porque las personas intentan hacer todo lo que desearon hacer y no pudieron en los años anteriores. Otro aspecto importante a destacar es la concepción positiva que tienen las entrevistadas acerca de la jubilación, en el sentido que constituye una nueva etapa en donde el tiempo puede ser redistribuido dándole prioridad a otras actividades que previo a la jubilación eran relegadas por falta de tiempo.

- “No estoy sujeta a horarios y viajo cuando quiero”.
- “A pesar de que yo gozaba trabajando ahora soy libre, mi marido me dice: ¿vamos? Y allí subí yo antes que el a la chata”.
- Tengo mucho más tiempo para hacer lo que me gusta. Si bien amo mi profesión, llega un tiempo que necesitas descansar”.
- “Dispongo de mi tiempo sin estar atada a un horario”.
- “Me dedico a mi casa de modo relajado, sin cuidar y cumplir horarios y ahora disfruto de mis nietos”.

11.2 FORMAS ACTIVAS DE OCUPAR EL TIEMPO LIBRE.

Si bien a lo largo de esta investigación se hace referencia a que la jubilación implica una modificación compleja de la organización de la vida diaria, por medio del análisis de las entrevistas realizadas se pudo obtener que los sujetos de este estudio pudieron desarrollar una nueva estructura ocupacional luego de la jubilación, donde ocupar su tiempo libre en el desempeño de actividades fuera del hogar y que aluden a mantenerse activos física y socialmente tomó una gran relevancia.

Dentro de las ocupaciones recreativas activas manifestadas por los sujetos de estudio, toman una gran notabilidad aquellas actividades que implican por parte del sujeto tomar un rol activo y protagónico, satisfaciendo así la necesidad de explorar el ambiente y el enriquecimiento personal y grupal. Tomando un importante lugar en su discurso aquellas actividades que implican su desempeño por fuera del hogar.

- “Si, hago yoga, Pilates, camino y muchas manualidades.”
- “Los martes y jueves camino con una amiga a las 17hs y voy con mi marido a natación por la mañana. Los miércoles y viernes voy a gimnasia de 16 a 17:15horas.”
- “Si, me gusta mucho el deporte así que entreno para competir en natación, hago tracking, meditación, salgo a andar en bici y viajo.”
- “Dos veces por semana voy a Pilates, camino y hago bicicleta fija.”
- “Si, voy a baile, diseño de bijouterí y salgo a caminar diariamente”
- “Si, me gusta leer, voy a tango, yoga y camino.”

El fin de semana, siendo este un momento que previo a la jubilación era deseado para desempeñar actividades de ocio y así poder descansar y poder comenzar nuevamente con la semana laboral, se considera que al igual que en el resto de los días de la semana se generó una modificación en los patrones del mismo desarrollándose una nueva estructura ocupacional luego de la jubilación, donde actualmente predomina el desempeño de actividades por fuera del hogar que promuevan los vínculos sociales y familiares, tales como paseos, viajes y visitas a familiares o amigos. Son recurrentes en el discurso de los sujetos de estudio dichos como:

- “Si, el fin de semana cambió. Puedo planificar sin pensar que el lunes hay que trabajar. Los fines de semana paseo más que antes.”

- “Sí, ahora los fines de semana disfruto en forma más relajada de todas las actividades y proyectos.”
- “Sí, el fin de semana cambio mucho con respecto a cuando trabajaba, lo disfruto más, programo salidas. Antes solo quería quedarme en mi casa y descansar.”

Por otro lado, si bien ciertas teorías hacen hincapié en que la pérdida de las relaciones sociales del ámbito laboral es una de las más graves pérdidas que se sufre, por medio de la investigación se pudo observar que la idea de mantenerse activo luego de la jubilación no solo se vincula con el plano físico y laboral, sino también con el desempeño de actividades que promuevan el mantenimiento o la ampliación de vínculos sociales, ya que gran parte de las actividades previamente nombradas por los sujetos de estudio están relacionadas al desempeño grupal, ya sea con amigos o en espacios que promuevan la interacción con otras personas. Es decir que dentro de esta nueva estructura ocupacional la nueva rutina generada se caracteriza por tener actividades y grupos sociales estables.

- “Con amigas, con mi esposo, con otros familiares y sola.”
- “Realizo yoga junto a un grupo de mujeres grandes.”
- “Baile: junto a gente linda y saludable, amigos y natación sola o con una amiga”
- “Voy a baile y diseño de accesorios con un grupo de mujeres. Y salgo a caminar con una amiga.”
- “Voy a yoga con un grupo de seis personas y a tango con mi marido.”

11.3 FORMAS PASIVAS DE OCUPAR EL TIEMPO LIBRE.

A lo largo de la investigación se hace mención acerca de que el tiempo libre se clasifica en dos aspectos, por un lado ocio, caracterizándose este por las actividades pasivas que aluden al descanso y por otro lado recreación encontrando dentro de esta clasificación las ocupaciones pasivas, siendo estas donde el sujeto toma un rol de espectador en la actividad.

Como anteriormente se menciona toma gran relevancia en el decir y en la rutina diaria de los sujetos el desempeño de actividades recreativas de tipo activas durante su tiempo libre, encontrándose muy presente la idea de un sujeto activo que no se entrega a la pasividad luego de la jubilación, sin embargo se pudo observar interés también por el desempeño de actividades que implican una participación pasiva por medio del sujeto y que aluden al descanso y a la distracción.

A través de la recolección de datos se obtiene que solo dos caso de los sujetos de estudio refiere dedicar tiempo a actividades de ocio durante su tiempo libre, específicamente dormir siesta. Predominando en el resto de los sujetos el desempeño de actividades recreativas pasivas en los momentos libres, de características individuales y dentro del hogar. Dentro de las actividades expresadas por los sujetos de estudio se observa una gran recurrencia por la lectura, mirar televisión y utilizar las redes sociales por medio de la computadora, aludiendo estas actividades a la distracción y al descanso.

- “Leer, mirar series y películas, hacer todo tipo de actividades manuales (artesanías).”
- “Lo que me encanta es la computadora, el Facebook me apasiona. Y desde que me jubilé comencé a darle bola a la política, me involucro mucho, todo a través de páginas de internet.”
- “Mirar series de TV, leer, escuchar música.”
- “Leer. Usar la computadora, mirar televisión.”
- “Leer y el trabajo de la tierra, jardinería y huerta.”
- “Mirar televisión, escuchar música, usar la computadora y hacer manualidades.”

Por otro lado, cabe destacar que se pudo observar que dichas actividades recreativas de tipo pasivas no están incluidas dentro de la rutina diaria, sino que son actividades que se

desempeñan a medida que surjan, sin existir una estructura horaria para el desempeño de las mismas.

11.4 VALORACION ACERCA DE LAS OCUPACIONES DESEMPEÑADAS EN SU TIEMPO LIBRE.

La jubilación en su aspecto positivo implica mayor tiempo para hacer lo que uno desea en cualquier momento, como así también la oportunidad de realizar proyectos, establecer metas a largo o corto plazo, viajar, entre otras cosas. A lo largo de las entrevistas se entiende que la elección de las actividades realizadas diariamente por los sujetos de estudio es a partir de gustos e intereses, como así también al deseo de mantenerse activo y poder desempeñar actividades que previo a la jubilación no era posible realizar por falta de tiempo, siendo este último aspecto de gran recurrencia en los sujetos de estudio.

En lo que respecta a las expectativas que los sujetos de estudio presentaban acerca del tiempo libre al jubilarse se pudo observar en algunos casos que tuvieron la posibilidad e interés de establecer metas futuras con el fin de organizar su tiempo libre una vez iniciada la etapa jubilatoria.

- “Mi idea era poder hacer deportes gran parte del día.”
- ”Mis expectativas eran poder seguir estudiando en universidades privadas y poder concretar tareas artísticas manuales como el dibujo, telar, pintura y tejidos.”

Si bien actualmente ciertas expectativas no llegaron a desempeñarse tal como así se proyectaba, ya sea por dificultades económicas o físicas, se observa una suplencia de las mismas por la incorporación de nuevos roles familiares, en el caso de este sujeto de estudio, el rol de abuela.

- “Algunas no se han cumplido. Como persona la llegada de los nietos, colaborar en la crianza y compartir sus vivencias me aportan y me hacen crecer, con nuevos aprendizajes para adaptarme a los cambios y necesidades de la vida, como persona y parte de la sociedad.”

Por otro lado, existen casos donde se pudo observar la falta de proyectos manifestando no haberlo pensado por falta de tiempo o por no haber tenido muchas expectativas sobre planes para luego de la jubilación, sino que las expectativas giraban en torno a no tener que cumplir horarios diariamente, poder descansar y disfrutar de aquellas actividades que previo a la jubilación no podían desempeñar, ya que la rutina de trabajo era rígida y

determinaba cuando existía la posibilidad de realizar tareas que no tengan relación con el trabajo.

- “Desde muy joven trabajé, crie hijos (3), cuide padres con problemas de salud y poco tiempo ocioso, de modo que pensaba que no sería fácil reacomodar mi vida. Al comienzo costó, pero se logró, hasta cambiar de relaciones humanas, pero siempre supe que quería hacer todo lo pendiente en la etapa anterior”
- “No lo pensaba demasiado, no tenía tiempo de pensarlo.”
- “No eran muchas, solo pensaba en no tener que cumplir horarios tan estrictos.”

Sin embargo lo anterior puede ser analizado desde un punto de vista negativo, ya que este tipo de vacaciones permanentes a largo plazo puede influir en la pérdida del significado y el valor que antes se le atribuía al tiempo libre disponible. En discursos como “el día se me pasa muy rápido y a veces siento que no hice nada.” O “me cuesta organizarme.” se puede observar cierta pérdida del equilibrio ocupacional, donde no se estaría pudiendo satisfacer sus necesidades ocupacionales.

Para finalizar, en lo que refiere al cumplimiento de dichas expectativas en la mayor parte de los casos se puede observar por parte de los sujetos de estudio una importante aceptación por la llegada de la jubilación y por la reorganización de su rutina diaria, pudiendo reemplazar el tiempo que antes de la jubilación era ocupado por el trabajo, por las tareas de mantenimiento u actividades recreativas y ocio sin dificultades. Las percepciones positivas que surgen en los individuos se deben a la percepción de contar con más tiempo para organizar sus rutinas y realizar actividades significativas cotidianamente.

12- CONCLUSIÓN.

La investigación surge por la necesidad de profundizar acerca de una temática desde la Terapia Ocupacional, a partir de la cual nace el siguiente interrogante: ¿De qué forma experimentan el tiempo libre las docentes jubiladas de la escuela especial N° 501 de la ciudad de Colón Pcia de BS.AS? A partir de ella se realizó la investigación donde mediante el análisis de datos se pudo obtener que la mayor parte de los sujetos de estudio tienen una concepción positiva acerca de la jubilación, en donde el tiempo pudo ser redistribuido otorgándole prioridad a otras actividades que antes quedaban relegadas por falta de tiempo.

En relación al primer objetivo específico de “identificar la organización de las ocupaciones en el tiempo libre de las docentes jubiladas”, se concluye que luego de la jubilación se produjo un reemplazo del tiempo antes utilizado para el desempeño laboral, por el desempeño de actividades recreativas y de subsistencia, siendo esta última una ocupación que si bien, era desempeñada previo a la jubilación, se evidencia un notable aumento del tiempo empleado para su desempeño. En lo que respecta a la ampliación del tiempo libre al jubilarse, se pudo observar aceptación por parte de los sujetos de estudio, sin embargo se encontraron casos donde existe la necesidad de mantener una parte productiva en sus vidas, existiendo un reemplazo del tiempo ocupado anteriormente para desempeñarse laboralmente, ahora por el desempeño de las diligencias familiares. A su vez se obtuvo mediante la realización de las entrevistas que algunos de los sujetos de estudio continúan desempeñando un rol laboral formal con menos carga horaria, manteniendo el objetivo tanto de generar un ingreso extra, como así también la necesidad de mantenerse insertas en el mundo laboral sin cumplir jornadas laborales extensas y pudiendo mantener una rutina más flexible.

Se llega a la conclusión de que los sujetos de estudio se encuentran en la fase de jubilación experimentando la vivencia de “luna de miel”, caracterizándose esta porque las personas intentan hacer todo lo que desearon y no pudieron previo a la jubilación por falta de horarios y una rutina tan rígida, sin embargo se observa que la mayor parte de los sujetos continúan manteniendo una estructura horaria y un ritmo de vida semejante al que tenían previo a la jubilación, solo que reemplazando dicho tiempo por el desempeño de actividades de mantenimiento y recreativas de índole activas. Cabe destacar la concepción positiva que presentan las entrevistadas acerca de la jubilación,

constituyendo una nueva etapa en donde el tiempo puede ser redistribuido dándole prioridad a actividades de su interés que previo a la jubilación se veían relegadas.

En lo que refiere al objetivo de “describir las formas activas de ocupar el tiempo libre” se obtuvo que luego de la jubilación los sujetos de estudio lograron crear una nueva estructura ocupacional, donde tomo una gran relevancia el desempeño de actividades recreativas fuera del hogar, aludiendo a mantenerse activos física y socialmente. Dentro de estas actividades toman gran notabilidad aquellas que implican un rol activo y protagónico por parte del sujeto en la exploración del ambiente. Se puede observar que esta nueva estructura ocupacional no solo reemplaza la anterior rutina laboral semanal, sino también incluye modificaciones en los patrones de desempeño de los sujetos de estudio durante el fin de semana, donde actualmente predomina el desempeño de actividades fuera del hogar y que promuevan los vínculos sociales y familiares, predominando previo a la jubilación el desempeño de actividades de ocio para poder comenzar nuevamente la rutina laboral.

Si bien a lo largo de la investigación se hace hincapié en la recurrencia que toma en el discurso de las docentes jubiladas la idea de mantenerse activo luego de la jubilación, se considera que esta no solo se vincula al plano físico y laboral, sino también al mantenimiento o ampliación de los vínculos sociales, es decir que también dentro de esta nueva estructura ocupacional la rutina generada se caracteriza por el desempeño de actividades recreativas grupales y de mantener grupos sociales estables. Para concluir, cabe hacer referencia a la importante aceptación por parte de los sujetos de estudio a su nueva estructura ocupacional, pudiendo explicarse por medio de la teoría de la actividad, la cual sostiene que cuanto más activa es la vida de las personas, mayor satisfacción obtendrán.

Por otro lado, en cuanto al objetivo de “describir las formas pasivas de ocupar el tiempo libre” se obtuvo que, si bien las actividades de ocio están presentes en el discurso de algunos de los sujetos de estudio, estas no presentan la misma relevancia y magnitud como el desempeño de actividades recreativas de índole pasivas durante el tiempo libre, siendo estas de características individuales y dentro del hogar, tales como leer, mirar novelas, series, utilizar las redes sociales, entre otras. A su vez cabe destacar que el desempeño de las ocupaciones anteriormente mencionadas no está incluidas en la nueva rutina ocupacional, sino que son desempeñadas en los momentos libres entre una ocupación y otra, sin existir una estructura horaria para el desempeño de las mismas.

Por ultimo en relación al objetivo de “Analizar la valoración que las docentes tienen acerca de las ocupaciones desempeñadas durante su tiempo libre” se obtuvo que fueron pocos los sujetos de estudio de esta investigación que pudieron previo a la jubilación establecer metas futuras, manteniendo una visión a largo plazo y proyectar como organizar su tiempo al iniciar la etapa jubilatoria, ya sea desde ocupar gran parte del día haciendo deportes, como estudiar en la universidad una nueva profesión. Viéndose las expectativas anteriormente mencionadas frustradas por diversas dificultades físicas o económicas, pudiendo sin embargo suplirlas por medio de la incorporación y el desempeño de nuevos roles y ocupaciones, mostrando igualmente satisfacciones por las elecciones realizadas.

Por otro lado, el resto de los sujetos de estudio manifiestan no haber establecido proyectos o metas futuras para el inicio de la etapa jubilatoria, sino que sus expectativas giraban en torno a poder descansar, sin cumplir horarios y desempeñar las actividades u ocupaciones de interés que previo a la jubilación no se podían desempeñar debido a una rutina laboral extensa y rígida, pudiendo así iniciada la jubilación generar una estructura flexible, donde las ocupaciones no se estructuran rígidamente en la rutina diaria. Lo anteriormente mencionado puede ser analizado a largo plazo desde un punto negativo, donde esta estructura ocupacional puede influir en la modificación del significado y valor que se le atribuye o atribuía al tiempo libre disponible, pudiendo así alterar el equilibrio ocupacional y la satisfacción de las necesidades ocupacionales, debido a la falta de expectativas y visión a largo plazo.

Al jubilarse cada sujeto organiza en forma individual sus tiempos, reorganizando su rutina habitual, acarreando como consecuencia percepciones diferentes, ya sean positivas o negativas respecto al proceso vivido. Para finalizar cabe destacar la importante aceptación que se observa por parte de los sujetos de estudio a la llegada de la jubilación y la reorganización de su rutina diaria, pudiendo sustituir la actividad laboral y ocupando el tiempo libre disponible por el desempeño de actividades de su interés o la ampliación del tiempo dedicado a actividades que se realizaban previamente, ya sea el desempeño de tareas de subsistencia, actividades recreativas pasivas o activas u ocio. Los sujetos de estudio manifiestan un aumento en las actividades sociales luego de la jubilación, es por ello que cabe destacar la importancia de la participación social en el proceso jubilatorio, refiriéndose a aquellas actividades en que se interactúa con otros y se establecen lazos, las cuales posibilitan una favorable

adaptación ante el proceso de cambio y a partir de esta se genera en los sujetos un sentimiento de tranquilidad y satisfacción personal.

13- BIBLIOGRAFÍA.

1. Allan, N., Wachholtz, D., & Valdés, A. (2005). Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*.
2. Alvarado, A., Huerta, L., Ortigas Díaz, V., & Vallejos, K. (2012). Jubilación: cambios percibidos en relación a rutinas y roles en adultos mayores no institucionalizados. *Revista chilena de Terapia Ocupacional*.
3. Asociación Americana de Terapia ocupacional. (2010). Marco de trabajo para la practica de Terapia ocupacional: dominio y proceso. *Revista americana de Terapia ocupacional*.
4. Baso, M. T. (s.f.). La institucion social de la jubilacion y las personas jubiladas. *Revista del ministerio de trabajo*, 241.
5. Chercover. (2000). *Vejez, jubilacion y el mito social*. Obtenido de <http://psicomundo.com/tiempo/index.htm>
6. Cuello, M., & Silva, L. (2011). Preparación para la jubilación en los servicios públicos de Chile. *Revista chilena de Terapia Ocupacional*.
7. Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilizacion del ocio*. Barcelona: Estela.
8. Fandiño, D. (2000). Jubilación: Cambios en las Relaciones Sociales. *Revista anuales en gerontologia*.
9. Feijóo Rodriguez, N. (2001). Grado de satisfaccion con el uso del tiempo libre y actitudes hacia la jubilacion. *Revista virtual del instituto de investigaciones psicologicas*.
10. Gonzalo, L. (2003). *La jubilación causa un envejecimiento acelerado*. Campus diario.
11. Grupo de investigacion y realizacion humana. (2011). *Ocupacion: sentido, realizacion y libertad. Dialogos ocupacionales en torno al sujeto, la sociedad y el medio ambiente*. Bogotá, Colombia: Editorial Universidad Nacional de Colombia.
12. Hernandez Rodriguez, G. (2010). *Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación*. Norteamérica.: Cuadernos De Relaciones Laborales.

13. Jonsson, H., & Borel, L. &. (2000). Jubilación: una transición ocupacional con consecuencias en la temporalidad, equilibrio y significado de la ocupación. *Revista chilena de Terapia Ocupacional*.
14. Kalish. (1983). *La vejez perspectiva sobre el desarrollo humano*. Madrid: Pirámides.
15. Martínez Rodríguez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Silogismos de investigación*.
16. Mendjzabal, M. R. (1993). La preparación para la jubilación. *Revista complutense de educación*.
17. Monsalve, A. M. (2005). El uso productivo del tiempo libre vivenciado desde la animación sociocultural con personas mayores. *Revista chilena de Terapia Ocupacional*.
18. Moragas, R. (2000). *La jubilación un enfoque positivo*. Barcelona: 1 Ed. Grijalbo.
19. Muñoz Espinosa, I., & Salgado Gómez, P. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista chilena de Terapia ocupacional*.
20. Piscoya Angeles, P. N. (2012). La jubilación: un estudio de la representación social desde la perspectiva del adulto mayor. *Repositorio de tesis USAT*.
21. Rincón, S. Y. (2010). *El proceso jubilatorio del docente una mirada desde la orientación psicosocial*. Maracaibo: Luz.
22. Salles, S., & Alessandra, K. &. (2003). Envejecer: Una reflexión de la terapia ocupacional sobre el tiempo libre del anciano jubilado de sexo masculino no institucionalizado. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*.
23. Salvarezza, L. (2002). *Psicogeriatría*. Buenos Aires: PaidósSAICF.
24. Sánchez, Y., & Rodríguez, J. J. (2012). Jubilación, tiempo y vida cotidiana. La distribución del tiempo en la vejez desde las representaciones de personas en edad pre-jubilatorias. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*.

14- ANEXO.

14.1 Entrevistas realizadas.

Entrevista

Nombre: María Palmira.

I: ¿Qué edad tenes?

E: 62 años.

I: ¿Cuántos años ejerciste como docente especial?

E: 18 años.

I: ¿Siempre trabajaste en la escuela especial N° 501?

E: No, trabajé 18 años en especial y 11 años en la rama de Psicología de Escuela N1 como maestra recuperadora.

I: ¿Cuánto tiempo transcurrió desde la jubilación?

E: 12 años.

I: ¿Bajo qué tipo de jubilación te retiraste?

E: Ordinaria.

I: ¿Podrías describirme tu rutina de un día de la semana?

E: Por la mañana atiendo quehaceres de mi casa, en la que estoy sola con mi esposo, ayudo a mi hija con lo que puedo, llevando a los chicos al colegio o a las distintas actividades que realizan, malcrío a mis nietos. Viajo, hago actividades que son de mi agrado, Pilates, yoga, caminatas y todo tipo de manualidades. Integro la comisión “Cooperadora del Hospital Municipal de la ciudad”

I: ¿El fin de semana es diferente en algo?

E: Si, ahora los fines de semana disfruto en forma más relajada de todas las actividades y proyectos.

I: ¿En qué cambió tu rutina desde que te jubilaste?

E: En que manejo “mis” tiempos y actividades (light), más tiempo libre.

I: Luego de jubilarte como docente especial... ¿Desempeñaste algún trabajo informal?

E: No.

I: ¿Realizas durante tu tiempo libre actividades fuera de tu hogar?

E: Si, hago yoga, Pilates, camino y hago muchas manualidades.

I: ¿Hay alguna actividad que realices durante tu tiempo libre que consideres que alude a tu desarrollo personal y logre satisfacción?

E: Absolutamente todo lo que hago.

I: ¿Aproximadamente cuantas horas le dedicas a dicha actividad?

E: 3 o 4 horas diarias.

I: ¿Junto a quién realizas las actividades?

E: Con amigas, sola o con mi esposo.

I: ¿Participas en actividades ofrecidas por el centro de jubilados?

E: No.

I: ¿Qué actividades gustas de realizar dentro de tu hogar durante tu tiempo libre como medio de distracción o descanso?

E: Leer, mirar series y películas, hacer todo tipo de actividades manuales (artesanías).

I: ¿En base a qué elegís las actividades que desempeñas?

E: En base a mis posibilidades, gusto y tiempo.

I: ¿Cómo eran tus expectativas acerca del tiempo libre antes de jubilarte?

E: Difíciles, pues, desde muy joven trabajé, crie hijos (3), cuide padres con problemas de salud y poco tiempo ocioso, de modo que pensaba que no sería fácil reacomodar mi vida. Al comienzo costó, pero se logró, hasta cambiar de relaciones humanas, pero siempre supe que quería hacer todo lo pendiente en la etapa anterior y pude gracias a Dios.

I: ¿Se cumplieron dichas expectativas?

E: Si, totalmente, es una etapa hermosa, conocí muchas cosas, lugares y gente linda que me quiere bien y eso es maravilloso. Además de estar rodeada de mi hermosa familia.

Entrevista

Nombre: Telma.

I: ¿Qué edad tenes?

E: 78 años.

I: ¿Cuántos años ejerciste como docente especial?

E: 16 años y el resto en cambio de funciones.

I: ¿Siempre trabajaste en la escuela especial N° 501?

E: No, también trabajé en escuelas primarias.

I: ¿Cuánto tiempo transcurrió desde la jubilación?

E: 2 años.

I: ¿Bajo qué tipo de jubilación te retiraste?

E: Ordinaria.

I: ¿Podrías describirme tu rutina de un día de la semana?

E: A la mañana ordeno la casa y luego salgo a comprar lo que necesito. A la tarde luego de descansar 1 hora, arreglo el jardín, coso y me dedico a leer hasta la hora de las noticias por televisión.

I: ¿El fin de semana es diferente en algo?

E: Me dedico a pasear. Hago las tareas mínimas e indispensables.

I: ¿En qué cambió tu rutina desde que te jubilaste?

E: No estoy sujeta a horarios y puedo viajar cuando quiero.

I: Luego de jubilarte como docente especial... ¿Desempeñaste algún trabajo informal?

E: No

I: ¿Realizas durante tu tiempo libre actividades fuera de tu hogar?

E: Si, hago yoga.

I: ¿Hay alguna actividad que realices durante tu tiempo libre que consideres que alude a tu desarrollo personal y logre satisfacción?

E: Yoga.

I: ¿Aproximadamente cuantas horas le dedicas a dicha actividad?

E: 2 horas por semana.

I: ¿Junto a quién realizas las actividades?

E: Realizo yoga junto a un grupo de mujeres grandes.

I: ¿Participas en actividades ofrecidas por el centro de jubilados?

E: No.

I: ¿Qué actividades gustas de realizar dentro de tu hogar durante tu tiempo libre como medio de distracción o descanso?

E: Leer.

I: ¿En base a qué elegís las actividades que desempeñas?

E: Al gusto por la lectura y el deseo permanente de mantenerme activa.

I: ¿Cómo eran tus expectativas acerca del tiempo libre antes de jubilarte?

E: Muy buenas.

I: ¿Se cumplieron dichas expectativas?

E: Si.

Entrevista

Nombre: Graciela.

I: ¿Qué edad tenes?

E: Tengo 61 años.

I: ¿Cuántos años ejerciste como docente especial?

E: Ejercí 20 años.

I: ¿Siempre trabajaste en la escuela especial N° 501?

E: Trabajé 17 años en nivel inicial y 20 años en especial.

I: ¿Cuánto tiempo transcurrió desde la jubilación?

E: 4 años, me jubilé a los 57 años.

I: ¿Bajo qué tipo de jubilación te retiraste?

E: Presenté telegrama, me hice yo los papeles y en 4 meses ya cobraba como jubilada.

I: ¿Podrías describirme tu rutina de un día de la semana?

E: Me levanto a las 9hs (37 años me había levantado 6.45hs), tomo 1 hora de mate en la cama, con mi marido si está, limpio lo fundamental, voy a natación a las 11hs. Los martes y jueves dejo comida hecha y la mesa preparada (vamos los dos a natación), llegamos 12.30hs, almorzamos, duermo 2hs de siesta. A las 17hs camino con una amiga, hago los mandados para cenar y se terminó el día.

Los miércoles, jueves y viernes por la mañana hago los bancos de mi marido, contadoras y de mi hija que trabaja de 8hs a 20hs de corrido y no puede hacer sus mandados. Y por la tarde de estos 3 días una siestita o arreglo de patio y gimnasia de 16hs a 17.15hs, mandados y a casa.

I: ¿El fin de semana es diferente en algo?

E: Si mi marido está en Colón vamos a cenar afuera, vamos a pasear a Wheelwright, nos vamos a Buenos Aires a visitar otra hija y pasear, pasear y pasear. ¡Donde haya una cena con baile, ahí estamos anotados!

I: ¿En qué cambió tu rutina desde que te jubilaste?

E: A pesar de que yo gozaba trabajando, ahora soy ¡libre!, mi marido me dice ¿vamos? Y allí subí antes que el a la chata.

I: Luego de jubilarte como docente especial... ¿Desempeñaste algún trabajo informal?

E: No.

I: ¿Realizas durante tu tiempo libre actividades fuera de tu hogar?

E: Si, voy a natación, salgo a caminar y a gimnasia.

I: ¿Hay alguna actividad que realices durante tu tiempo libre que consideres que alude a tu desarrollo personal y logre satisfacción?

E: ¡Bailar, bailar! Soy feliz. ¡Y nadar!

I: ¿Aproximadamente cuantas horas le dedicas a dicha actividad?

E: 3 horas semanales baile y 2 horas natación.

I: ¿Junto a quién realizas las actividades?

E: Baile: junto a gente linda saludable, amigos. Natación: sola o con mi marido.

I: ¿Participas en actividades ofrecidas por el centro de jubilados?

E: No.

I: ¿Qué actividades gustas de realizar dentro de tu hogar durante tu tiempo libre como medio de distracción o descanso?

E: En mi casa me gusta cocinar, pero en cantidad, 3 o 4 docenas de empanada, salsa y congelo. Lo que me encanta es la computadora, el Facebook me apasiona. Y desde que me jubilé comencé a darle bola a la política, me involucro mucho, todo a través de páginas de internet, a nivel local no me interesa para nada.

I: ¿En base a qué elegís las actividades que desempeñas?

E: Elijo hacer lo que me da placer y estoy con gente que me haga bien, elijo con quien estar, cosa que mientras trabajas no lo puedes hacer.

I: ¿Cómo eran tus expectativas acerca del tiempo libre antes de jubilarte?

E: No lo pensaba demasiado, no tenía tiempo de pensarlo.

I: ¿Se cumplieron dichas expectativas?

E: Si, totalmente. ¡Feliz y complacida!

Entrevista

Nombre: Ana.

I: ¿Qué edad tenes?

E: Tengo 51 años

I: ¿Cuántos años ejerciste como docente especial?

E: Como docente Especial ejercí durante 27 y medio años y maestra común, 2 años.

I: ¿Siempre trabajaste en la escuela especial N° 501?

E: No, trabajé en esa escuela durante mis últimos 4 años.

I: ¿Cuánto tiempo transcurrió desde la jubilación?

E: Un año y un mes.

I: ¿Bajo qué tipo de jubilación te retiraste?

E: Jubilación ejecutiva con 75% móvil.

I: ¿Podrías describirme tu rutina de un día de la semana?

E: Depende el día. Los lunes, por ejemplo que trabajo me levanto 7hs, voy a dar clases hasta las 11hs, me voy al súper para aprovechar descuento para jubilados, voy a nadar hasta las 15 hs. Me dedico a la casa un rato, A las 17 hs visito a mi mamá y a las 19hs a 20hs trato de ir al gimnasio. Cuando no trabajo amezco a las 9,30am.

I: ¿El fin de semana es diferente en algo?

E: Sí, el fin de semana me cambió mucho con respecto a cuando trabajaba, lo disfruto más, programo salidas. Antes sólo quería quedarme en mi casa y descansar.

I: ¿En qué cambió tu rutina desde que te jubilaste?

E: No tengo horarios y mayor libertad para hacer cosas para mí y mi familia.

I: Luego de jubilarte como docente especial... ¿Desempeñaste algún trabajo informal?

E: Trabajo como profesora de terciaria en la carrera Profesorado de Educación de discapacitados intelectuales y tengo una tutoría en la UNNOBA (Universidad Nacional del Noroeste de Buenos Aires) con chicos no videntes. Ambos trabajos los desempeño en 10 hs semanales aproximadamente.

I: ¿Realizas durante tu tiempo libre actividades fuera de tu hogar?

E: Sí, me gusta mucho el deporte así que entreno para competir en natación. Hago tracking, meditación, salgo a andar en bici y viajo.

I: ¿Hay alguna actividad que realices durante tu tiempo libre que consideres que alude a tu desarrollo personal y logre satisfacción?

E: Natación.

I: ¿Aproximadamente cuantas horas le dedicas a dicha actividad?

E: Para un buen entreno tengo que dedicarle 1,30 diarias.

I: ¿Junto a quién realizas las actividades?

E: Sola o amigos.

I: ¿Participas en actividades ofrecidas por el centro de jubilados?

E: No.

I: ¿Qué actividades gustas de realizar dentro de tu hogar durante tu tiempo libre como medio de distracción o descanso?

E: Mirar series de TV, leer, escuchar música.

I: ¿En base a qué elegís las actividades que desempeñas?

E: A lo que surja y me guste y sobre todo aquellas que me gustaban y no las podía hacer por el trabajo.

I: ¿Cómo eran tus expectativas acerca del tiempo libre antes de jubilarte?

E: Hacer deportes todo el día.

I: ¿Se cumplieron dichas expectativas?

E: Si y evito actividades que requieran cumplir horarios.

Entrevista

Nombre: Lilian.

I: ¿Qué edad tenes?

E: 66 años.

I: ¿Cuántos años ejerciste como docente especial?

E: 6 años.

I: ¿Siempre trabajaste en la escuela especial N° 501?

E: No.

I: ¿Cuánto tiempo transcurrió desde la jubilación?

E: 10 años.

I: ¿Bajo qué tipo de jubilación te retiraste?

E: Automática.

I: ¿Podrías describirme tu rutina de un día de la semana?

E: Me levanto todos los días a las 6:30am, desayuno, reviso el Facebook, 7:40hs voy a trabajar en el Gremio Docente como secretaria administrativa hasta las 10:00hs, luego regreso a casa, tomo mates con mi esposo y salgo a hacer los mandados. 2 veces por semana voy a la mañana a Pilates y hago bicicleta fija. Almuerzo, descanso unas horas, veo novelas, leo. Por la tarde salgo a hacer otros mandados, estoy en el Facebook, hablo por teléfono con mis hijos y nietos que no viven en Colón, leo, ceno y miro televisión.

I: ¿El fin de semana es diferente en algo?

E: Los fines de semana me levanto tipo 8:00am. A veces salimos a comer, otras miramos películas. Los domingos vamos al campo ya que a mi esposo le gusta cazar y pescar, otros al casino.

I: ¿En qué cambió tu rutina desde que te jubilaste?

E: En que tengo mucho más tiempo para hacer lo que me gusta. Si bien amo mi profesión llega un tiempo que necesitas descansar. (Lo que más me gusta es viajar)

I: Luego de jubilarte como docente especial... ¿Desempeñaste algún trabajo informal?

E: Trabajo en el gremio docente.

I: ¿Realizas durante tu tiempo libre actividades fuera de tu hogar?

E: Si, ya las mencioné con anterioridad.

I: ¿Hay alguna actividad que realices durante tu tiempo libre que consideres que alude a tu desarrollo personal y logre satisfacción?

E: Si, Pilates. Me encanta la actividad física, caminar, andar en bicicleta)

I: ¿Aproximadamente cuantas horas le dedicas a dicha actividad?

E: 2 horas semanales a Pilates y actividad física 1 hora y media todos los días.

I: ¿Junto a quién realizas las actividades?

E: La primera con un grupo y la segunda sola o fin de semana con mi esposo cuando se puede.

I: ¿Participas en actividades ofrecidas por el centro de jubilados?

E: No.

I: ¿Qué actividades gustas de realizar dentro de tu hogar durante tu tiempo libre como medio de distracción o descanso?

E: Leer. Usar la computadora, mirar televisión.

I: ¿En base a qué elegís las actividades que desempeñas?

E: A mis gustos. No hago nada que no me guste, ni por compromiso.

I: ¿Cómo eran tus expectativas acerca del tiempo libre antes de jubilarte?

E: Tal cual como es ahora.

I: ¿Se cumplieron dichas expectativas?

E: Si. Me siento satisfecha, nunca me aburro.

Entrevista

Nombre: Elva.

I: ¿Qué edad tenes?

E: 69 años.

I: ¿Cuántos años ejerciste como docente especial?

E: 23 años.

I: ¿Siempre trabajaste en la escuela especial N° 501?

E: No. Al comienzo trabaje como maestra rural, en el nivel primario en escuelas urbanas.

I: ¿Cuánto tiempo transcurrió desde la jubilación?

E: Me jubilé el 1 de agosto del año 2003, hace ya 13 años.

I: ¿Bajo qué tipo de jubilación te retiraste?

E: Por cierre de cómputos.

I: ¿Podrías describirme tu rutina de un día de la semana?

E: Entre las 8hs y las 9hs me levanto, practico respiración y elongación, desayuno, camino 45 minutos y hago elongación. Realizo mandados y tramites por toda la ciudad en bicicleta, paso por el negocio de mi esposo, ordeno e higienizo mientras él trabaja. Regreso a casa, realizo tareas del hogar y cocino, luego almuerzo con mi esposo y 1 hijo, continuo con las tareas del hogar, jardín y ropa. Recibo visitas o hago visitas, cuido a mis nietos, colaboro con el negocio, descanso y vuelvo a las tareas del hogar.

I: ¿El fin de semana es diferente en algo?

E: Si, los fines de semana salimos o nos reunimos con nuestros hijos y sus familias. Los domingos voy a misa, al lago o a la isla a pasear.

I: ¿En qué cambió tu rutina desde que te jubilaste?

E: Me dedico más a mi casa de modo relajado, sin cuidar y cumplir horarios y ahora disfruto a mis nietos. Al comienzo sentía mucha nostalgia de no estar con mis alumnos en la escuela, que era la continuación de mi hogar, muy cerca y queridos.

I: Luego de jubilarte como docente especial... ¿Desempeñaste algún trabajo informal?

E: No.

I: ¿Realizas durante tu tiempo libre actividades fuera de tu hogar?

E: Si, voy a tango, yoga y salgo a caminar.

I: ¿Hay alguna actividad que realices durante tu tiempo libre que consideres que alude a tu desarrollo personal y logre satisfacción?

E: Las tres actividades me ayudan a crecer como persona, como ser humano.

I: ¿Aproximadamente cuantas horas le dedicas a dicha actividad?

E: a Yoga: 2 horas semanales y tango 3 horas semanales.

I: ¿Junto a quién realizas las actividades?

E: Yoga con un grupo de 6 personas y tango con mi esposo y un grupo de personas heterogéneos en edades. También colaboramos en tareas para sostener al grupo.

I: ¿Participas en actividades ofrecidas por el centro de jubilados?

E: Sí, cuando me da el tiempo en talleres, clases y reuniones sociales: cenas, teatro, baile.

I: ¿Qué actividades gustas de realizar dentro de tu hogar durante tu tiempo libre como medio de distracción o descanso?

E: Leer y el trabajo de la tierra, jardinería y huerta.

I: ¿En base a qué elegís las actividades que desempeñas?

E: Me agrada hacer tareas de cuidado y recolección de flores, frutas y verduras.

I: ¿Cómo eran tus expectativas acerca del tiempo libre antes de jubilarte?

E: Mis expectativas eran poder seguir estudiando en universidades privadas y poder concretar tareas artísticas manuales como dibujo, pintura, telar, tejidos, el presupuesto y dificultades físicas entorpecen mi pulso y motricidad. El presupuesto no alcanza a cubrir los costos de una carrera universitaria privada.

I: ¿Se cumplieron dichas expectativas?

E: Algunas no se han cumplido. Como persona la llegada de los nietos y colaborar a la crianza y compartir sus vivencias me aporta y me hace crecer, con nuevos aprendizajes, para adaptarme a los cambios y necesidades de la vida, como persona y parte de la sociedad.

Entrevista

Nombre: Sonia.

I: ¿Qué edad tenes?

E: Tengo 53 años.

I: ¿Cuántos años ejerciste como docente especial?

E: Como docente trabaje durante 30 años y 20 doble turno. Comencé a los 20 hasta los 51 años.

I: ¿Siempre trabajaste en la escuela especial N° 501?

E: Si, durante 30 años en la escuela especial N° 501. Pero el doble turno comencé en la escuela especial 2088 de Wheelwright, (que con 3 docentes mas iniciamos esa escuela), trabaje 2 años en la escuela N4(escuela común) como maestra de 1er y 2do año y el resto doble turno en la Esc. N° 501.

I: ¿Cuánto tiempo transcurrió desde la jubilación?

E: 2 años y medio.

I: ¿Bajo qué tipo de jubilación te retiraste?

E: Jubilación automática.

I: ¿Podrías describirme tu rutina de un día de la semana?

E: Me levanto cuando me despierto (pongo el despertador y no lo escucho) desayuno y salgo a hacer algunas compras. A la tarde miro tv, computadora, alguna manualidad, salir a pasear con Valentino, mi nieto, voy a baile 3 veces por semana, a diseño de accesorios una vez por semana y cuando hay ganas salgo a caminar.

I: ¿El fin de semana es diferente en algo?

E: Si, el fin de semana cambió. Puedo planificar sin pensar que el lunes hay que trabajar. Los fines de semana paseo más que antes.

I: ¿En qué cambió tu rutina desde que te jubilaste?

E: En que dispongo de mi tiempo sin estar atada a un horario.

I: Luego de jubilarte como docente especial... ¿Desempeñaste algún trabajo informal?

E: Lo intenté con distintos emprendimientos personales, pero no me dieron resultado.

I: ¿Realizas durante tu tiempo libre actividades fuera de tu hogar?

E: Si, voy a baile, a diseño de accesorios y a caminatas.

I: ¿Hay alguna actividad que realices durante tu tiempo libre que consideres que alude a tu desarrollo personal y logre satisfacción?

E: Diseño de accesorios, me gusta y las producciones las usan mis hijas.

I: ¿Aproximadamente cuantas horas le dedicas a dicha actividad?

E: 2 o 3 horas semanales.

I: ¿Junto a quién realizas las actividades?

E: Voy a baile y a diseño de accesorios junto a un grupo de mujeres y salgo a caminar con una de mis amigas.

I: ¿Participas en actividades ofrecidas por el centro de jubilados?

E: No.

I: ¿Qué actividades gustas de realizar dentro de tu hogar durante tu tiempo libre como medio de distracción o descanso?

E: Mirar televisión, escuchar música, usar la computadora y hacer manualidades.

I: ¿En base a qué elegís las actividades que desempeñas?

E: A lo que surja y a lo que tengo ganas en ese momento.

I: ¿Cómo eran tus expectativas acerca del tiempo libre antes de jubilarte?

E: No eran muchas, solo pensaba en no tener que cumplir horarios tan estrictos.

I: ¿Se cumplieron dichas expectativas?

E: Realmente no cumplo horarios pero el día se me pasa muy rápido y a veces siento que no hice nada.