

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE EL BIENESTAR EN ADULTOS MAYORES JUBILADOS

MARÍA DE LOS ÁNGELES AGUILERA VELASCO*¹ - JOSÉ DE JESÚS PÉREZ SOLÍS**
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA - CENTRO UNIVERSITARIO UTEG

Recibido: 24 de febrero de 2016

Aprobado: 28 de junio de 2016

Para referenciar este artículo:

Aguilera-Velasco, M. & Pérez-Solís, J. (2016). Revisión bibliográfica sobre el bienestar en adultos mayores jubilados. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, 9 (2), 43-59

Resumen

El objetivo de esta investigación ha sido revisar la producción bibliográfica e investigativa desarrollada entre 2004 y 2016 en la que se aborda el estudio del bienestar en los adultos mayores retirados. La intención con ello es ampliar, actualizar y contrastar los datos previos existentes con los nuevos avances, de modo que sea posible contribuir en el diseño de políticas e intervenciones dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida de este grupo poblacional. Se realizó una investigación documental en la base de datos EBSCO a través de la frase: *well-being and retirement*. La revisión se realizó en dos fases sucesivas, una de búsqueda y otra de análisis. La fase de búsqueda incluyó la lectura previa, selección y archivo de los documentos. Se incluyeron los 100 estudios más relevantes, algunas notas periodísticas y libros. La fase de análisis comprendió las tareas de traducción al idioma español, revisión y construcción de resúmenes, categorización y redacción. Se encontraron estudios que relacionan el bienestar con la preparación previa, la jubilación anticipada, la despedida laboral, el cuidado de la salud física, social, mental, financiera y espiritual, las situaciones de vulnerabilidad, la preparación para la vejez y que señalan y analizan los casos en los que se amerita negación de la jubilación. El tema más estudiado fue el cuidado de la salud física seguido de la preparación previa. Se encontraron pocos estudios sobre preparación para la vejez y situaciones de vulnerabilidad en el retiro. Se concluye que se logró el objetivo planteado, pues se aportan datos importantes que pueden contribuir en la construcción de estrategias de promoción para el mejoramiento del bienestar en este grupo poblacional específico, tanto a través de nuevas políticas como de intervenciones socio y psicoeducativas.

Palabras clave: bienestar, retiro laboral, jubilación, adultos mayores, revisión bibliográfica.

BIBLIOGRAPHIC REVIEW ON WELL-BEING IN RETIRED ADULTS

Abstract

The objective of this research was to review the bibliographical and research production between 2004 and 2016 in which the study of well-being in older retired adults was addressed. This with the intention of broadening, updating and contrasting previously existing data with the new advancements, to make it possible to contribute to the design of policies and interventions directed towards the improvement of the quality of life of this vulnerable population group. This documentary research was conducted on EBSCO database using the sentence: *wellbeing and retirement*. The review was done in two consecutive stages, a search stage and an analysis stage. The first one included the previous reading, selection and storing of documents; 100 relevant studies, some newspaper articles and books were included. The analysis stage included tasks such as translation to Spanish, review, summarizing, categorization and writing. Studies were found which related wellbeing to preparation; early retirement; termination of employment; caring for the physical, social, mental, financial and spiritual health; vulnerability situations; preparation for old age; as well as some others in which cases that call for refusal to retirement are analyzed. The most studied topic was physical health care,

1 * María de los Ángeles Aguilera-Velasco, Dra. en Ciencias de la Salud en el Trabajo, Profesor Investigador en la Universidad de Guadalajara, aaguileracd@hotmail.com

** Maestro en Ciencias de la Salud en el Trabajo. Profesor en el Centro Universitario UTEG de Guadalajara, jjesusperezs@hotmail.com

followed by previous preparation. Few studies on preparation for old age and vulnerability situations in retirement were found. The research concludes pointing out that the data found and the analysis that was carried out can contribute to the creation of strategies that promote the improvement of wellbeing in this specific population group, and that promote the creation of new policies and social-educational and psycho-educational interventions.

Keywords: well-being, labor retirement, retirement, older adults, literature review.

El retiro laboral² y sus efectos sobre las personas se han estudiado ávidamente desde el siglo pasado, hecho que ha dado pie para que la generación de una amplia cantidad de investigaciones publicadas en libros, artículos, notas periodísticas e información electrónica disponible en internet. De hecho, solo entre 1954 y 1992 se propu-

sieron al menos siete teorías del desarrollo humano que explican el retiro laboral (Atchley, 1971; Baltes & Baltes, 1989; Carstensen, 1992; Cumming & Henry, 1961; Freud, 1973; Friedman & Havighurst, 1954; Havighurst, Neugarten, & Tobin, 1964, veáse tabla 1).

Tabla 1. Teorías científicas que explican la jubilación

Nº	Nombre	Autores	Año	Aportaciones
1	Teoría de la crisis	Friedman y Havighurst	1954	Se producen tres rupturas que ocasionan crisis de identidad, insatisfacción vital y emocional, y enfermedades: desvalorización social, mayor disposición de tiempo libre, en ocasiones vacío de contenido, y falta de socialización.
2	Teoría del desligamiento o la retirada	Cumming y Henry	1961	El retiro es natural, porque debido al deterioro de las facultades físicas y mentales, los ancianos tienen cada vez más dificultades para seguir entregados a las actividades laborales, así como a los compromisos sociales, emocionales o políticos.
3	Teoría de la actividad	Havighurst, Neugarten y Tobin	1964	Envejecen mejor quienes mantienen los mayores niveles de participación social, emocional y física.
4	Teoría de la continuidad	Atchley	1971	La satisfacción depende de la preparación y familiarización. Describe la jubilación en siete fases consecutivas, que representan los procesos de asumir el rol de retirado, llevarlo adelante y renunciar a él.
5	Teoría psicoanalítica	Freud	1973	Las dos claves de la realización como persona adulta son el amor y el trabajo. Jubilarse es difícil para los varones por su rol de proveedores; es fácil para las mujeres porque suelen repartir su identidad entre la maternidad y la carrera profesional.
6	Teoría de la optimización selectiva con compensación	Baltes y Baltes	1989	Para triunfar en la vida se necesita la selección y optimización. La retirada se produce gradualmente a lo largo de la vida.
7	Teoría de la selectividad socioemocional	Carstensen	1992	Los objetivos en la vida cambian a medida que se envejece. Años anteriores a la jubilación la misión consiste en dejar huella en el mundo. Una vez conseguido el éxito en el mundo exterior, se vuelve a centrar la vida alrededor de las personas de las que se aman.

Nota: Señala la explicación y los aportes que cada teoría realizó con respecto al proceso de jubilación.

² La palabra retiro es un término usado en los países anglosajones. En los países de habla hispana se utilizan también los vocablos jubilación o pensión.

En esta misma línea, hacia finales de 2003 una tesis doctoral (Aguilera, 2010), presentó 40 estudios que podrían considerarse pioneros del estudio teórico y empírico en torno a los efectos del retiro laboral sobre la calidad de vida y el bienestar de las personas. Algunas de las temáticas sobresalientes del periodo estudiado (1970-2003), fueron: 1) la prevalencia de la adaptación a la jubilación (uno de cada tres jubilados presentan problemas de adaptación, dato

que se mantiene vigente al 2016); 2) los factores positivos y negativos que influyen en la adaptación exitosa; 3) las causas de la jubilación anticipada; 4) la verificación de los postulados de algunas teorías; y 5) estudios de reflexión histórica y crítica a los sistemas pensionarios, desarrollados por algunos autores visionarios que previeron cambios perjudiciales para los trabajadores (Véase la tabla 2).

Tabla 2. *Temáticas estudiadas entre 1970 y 2003 sobre el retiro laboral.*

Año y autores	Temáticas estudiadas
1970, Lehr y Dreher. 1983, Beveridge. 1997, Fox. 1980, Costa y McRae. 1983, Gratton y Haug. 1985, Palmore et al. 1986, Seccombe y Lee. 1987, Braithwaite y Gibson. 1991, Richardson y Kilty. 1992, Gibson. 1994, Theriault. 1995, Perkins. 1998, Valdés et al. 2000, Bazo. 2001, Iglesias. 2003, Martínez et al. 2003, Winston y Barnes.	Factores que impiden adaptarse a la jubilación 1 de cada 3 personas presentan problemas de adaptación. Dependencia y pasividad en las mujeres. Dependencia de los maridos o los padres. Desarrollar trabajos no cualificados. Desventajas de género en las mujeres. Discontinuidad en los trabajos de las mujeres. Enfermedades (neurosis, depresión y cardiopatía). Estresores continuos. Haber trabajado en puestos inferiores. Impedimentos para alcanzar las metas previstas. Imposibilidad para tomar decisiones. Menores ingresos en las mujeres. Muerte de un hijo. Nivel de estudios primarios o no tener estudios. No lograr ajustes con la pareja. No tomar el control de su propio retiro. Nostalgia por el trabajo. Ocio en sentido peyorativo. Posponer el retiro. Preparar tarde el retiro (en las divorciadas). Roles de inferioridad en las mujeres. Soledad. Temor de no poder cubrir los costos del cuidado médico. Temores de pérdida del estatus e inutilidad social. Trabajos de bajo nivel profesional en las mujeres. Viudez.

Año y autores	Temáticas estudiadas
1975, Goudy et al. 1984, Aranguren. 1984, Beck. 1984, Rhoderwalt et al. 1988, Hilkson et al. 1989, Hotar et al. 1991, Kelly y Westcott. 1993, Jensen-Scott. 1996, Szinovacs. 2000, Bazo. 2001, Iglesias. 2003, Martínez et al. 2003, Winston y Barnes.	Factores que favorecen la adaptación Amparo y cariño de los seres queridos. Buen estado de salud a través de toda la vida. Continuar con el rol de madres y abuelas. Cuidar el jardín y la casa. Evitar sentir inutilidad. Fortaleza de carácter. Haber tenido alto estatus profesional. Ingresos suficientes. Leer y jugar tenis. Mayores niveles de educación. No tener dependencia y dudas existenciales. No sentirse un estorbo. Pasar más tiempo con la familia. Personalidades extrovertidas. Planificar la jubilación. Planificar las actividades placenteras. Practicar ejercicio físico. Presentar alto nivel de locus de control interno. Prevenir y paliar la soledad. Realizar actividades familiares desde el pasado. Redes sociales extensas y eficaces. Reducir las horas de trabajo de forma gradual. Ser activo mental y físicamente. Ser hombres casados. Tener un matrimonio tradicional. Ver la ancianidad como una etapa para la creación. Volver al mismo trabajo de forma menos estructurada.
1979, Cohn. 1985, Evans et al. 1993, Ekerdt y DeViney.	Comprobar la teoría de la selectividad socioemocional El cambio emocional se produce en hombres que se aproximan a la edad de la jubilación. El cambio no se experimenta en todos los hombres. Un año antes de jubilarse disminuye la satisfacción por el trabajo.
1980, Clark et al. 1986, Beehr. 1994, Henkes y Tazelaar. 1994, Henkes y Siegers.	Causas de la jubilación temprana Deseo de actividades extra laborales. Deseo de convivir con la pareja. Deseo de ser libre. Percibir el trabajo como desagradable. Sentirse obsoleto ante los cambios tecnológicos. Ser mujer y desear cuidar de la familia. Tener alto nivel educativo. Tener mala salud física y mental. Tener mayor jerarquía. Tener personas dependientes en casa.

Año y autores	Temáticas estudiadas
1985, Ekerd, Bosse y Levkoff. 1995, Midanik et al. 1997, Gall, Evans y Howard.	Comprobar la teoría de la continuidad En el primer año se presenta crisis y decepción. En el segundo año se recupera la felicidad. Los jubilados tienen menos estrés. Primeros meses de exaltado optimismo y entusiasmo. Se ocupan más de la salud que los prejubilados.
1990, Weiss.	Comprobar la teoría psicoanalítica El trabajo prueba el valor de varones y proveedores. Los hombres de clase media alta asignan al trabajo un rol principal en su vida emocional. Los hombres de grandes logros pueden abandonar fácilmente el trabajo porque alcanzaron el imperativo parental y pueden sus intereses a otros aspectos de la vida.
1993, Stevens. 1993, Myers.	Comprobar la teoría de la actividad La participación con la familia y la comunidad produce sensación de utilidad y satisfacción. Los ancianos de los asilos pueden tomar el control de su vida, si se les mantiene en buenas condiciones físicas y psicológicas, y se cambian las actitudes de los encargados que los ven como desamparados e impotentes.
2000, Bazo. 2000, Sánchez. 2002, Montoya y Sánchez. 2002, Zubero. 2003, Zubiri.	Historia y análisis de los sistemas de pensiones Historia de las pensiones. Cronología del debate en España. Caso Euskadi. El futuro del sistema de pensiones en España. Contrato de trabajo, jubilación y política de empleo.

Nota: Se visualiza los autores, años y temáticas investigadas en el periodo de tiempo de 1990 - 2003 respecto al tema de jubilación.

Esta investigación se ha propuesto examinar la producción académica publicada en la posteridad del año 2003. Se parte de considerar que es pertinente estudiar este periodo, principalmente por dos acontecimientos que, desde nuestro punto de vista, afectaron la vida de las personas mayores en edad de jubilación y han generado bastante discusión en los ámbitos académicos.

El primer de ellos tiene que ver con el aumento de la esperanza de vida. En este sentido, se ha dicho que entre 2015 y 2050, la proporción de la población mundial con más de 60 años de edad pasará de 900 millones a 2.000 millones, representando un aumento del 12% al 22% (OMS, 2015). Dicho acontecimiento provocó, a la vez, alegría y preocupación en la OMS. Por una parte derivó en alegría porque, por primera vez en la historia, la expectativa de vida de las personas superará los setenta años; lo preocupante, por otro lado, es que los sistemas de salud de los países en desarrollo no están preparados (ni lo estarán en el corto plazo) para atender las necesidades

sociales y sanitarias de la población adulta mayor que se encuentra expuesta a discriminación por razón de la edad, violencia y enfermedades no transmisibles (OMS, 2015). Por ejemplo, en México, país donde prevalece la pobreza y crecen las desigualdades e inequidades sociales, existen datos y estudios que muestran que el sistema de salud fragmentado no puede, ni podrá en el futuro, atender las demandas sanitarias y de seguridad social de los adultos mayores (INEGI, 2012; Vivaldo & Martínez, 2013).

Ante ese panorama, la OMS prevé que en los países pobres, seguirán presentándose muertes en los ancianos por cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y neumopatías crónicas, así como discapacidades por el deterioro sensorial, dolores de cuello y espalda, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, trastornos depresivos, caídas, diabetes, demencia y artrosis. De ahí que en los últimos años se hayan encaminado esfuerzos para concebir y entender la salud (tanto a nivel individual como a nivel social y normativo) no solamente como la ausencia de enfermedad, sino, más

que eso, como la capacidad para que los adultos mayores realicen todas las actividades que les interesan y puedan gozar de una calidad de vida acorde con sus necesidades específicas. Con esto se propone que el nuevo gasto social y sanitario a favor de los ancianos se entienda como una inversión que permitirá ofrecerles la oportunidad de realizar contribuciones positivas a la sociedad (OMS, 2015). La Organización de las Naciones Unidas (ONU) también ha propuesto emplear a las personas mayores para aumentar y mantener el bienestar personal y la participación plena y eficaz en las esferas económica, política y social (ONU, 2003). Empero lo anterior, existen muy pocas acciones a favor de los adultos mayores jubilados en la mayoría de los países en desarrollo.

El segundo acontecimiento, que consideramos marcó un nuevo rumbo en las investigaciones en torno a la jubilación, fue el cambio al sistema pensionario, que se implementó a nivel mundial como una consecuencia lógica del aumento en los niveles de esperanza de vida. Este cambio, que se anunció como rumor y amenaza desde finales del siglo XX, se hizo realidad al iniciar el siglo XXI³.

Ante el aumento en los niveles de esperanza de vida, los trabajadores jubilados o previos a jubilarse, tuvieron que enfrentar la necesidad de organizar su tiempo libre y tener un proyecto de vida. Allí cobró sentido la preparación para la jubilación. Los gobiernos y empleadores, ante el inminente aumento que les implicaba pagar más años de pensión a los jubilados, se enfocaron en no ver afectadas sus ganancias económicas. La gran estrategia fue, precisamente, modificar los sistemas pensionarios. Dichas modificaciones (realizadas con el auspicio del Banco Mundial) estuvieron dirigidas a proteger el estado financiero de las naciones y los empresarios, por lo que fueron pensadas desde un punto de vista monetario y no desde las necesidades mismas de las personas.

Por ejemplo, en México, tres años antes del fin del milenio, se modificó la Ley del Seguro Social (DOF, 1997), la cual se mantiene vigente hasta hoy. El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la entidad más importante del sistema de salud. Se encarga de la atención en salud y la jubilación (pensión) de la mayor parte de los trabajadores mexicanos. Al modificarse la ley del IMSS, de acuerdo

3 Hasta el siglo XX, los adultos mayores que se retiraban del trabajo, tenían poca esperanza de vida y permanecían un tiempo breve en condición de jubilados. La mayoría de las veces, la jubilación coincidía con la adultez mayor y no era tan importante prepararse para la jubilación-vejez, porque no se vivía mucho tiempo después de la jubilación. Los sistemas de seguridad social no se sentían amenazados, porque tenían previsto pagar a los trabajadores ya jubilados, un máximo de cinco años.

con Ham-Chande (2002), se anularon las pensiones como compromiso de solidaridad del gobierno y los trabajadores se transformaron (forzosamente) en participantes obligados y desinformados de las sociedades de inversión, sin posibilidad de pensiones adecuadas, ni protección ante el posible mal desempeño de las administradoras de los fondos, llamadas AFORES (por sus siglas). Antes de implementarse en México, en Chile ya estaban funcionando las AFORES; se sabe que fracasaron.

En México, el cambio al sistema jubilatorio afectó negativamente tanto a los trabajadores como a la población en general. Más que modificación, se realizaron una serie de medidas que ocasionaron el detrimento de la seguridad social. Al tener mayor esperanza de vida, los trabajadores se jubilan con más años trabajados (entre 10 y 15 años más que antes del nuevo siglo), con mayor edad (mínimo 65 años) y generando aportes mayores (10% de su salario) de los cuales poco se sabe en relación a cómo son administrados. Empero, jubilarse continuó siendo algo mucho más común al ámbito del empleo asalariado (la posibilidad de alcanzar la jubilación depende directamente de la permanencia en el trabajo). El resto de la población (desempleada o empleada de manera informal) está prácticamente excluida de la atención en salud y de la oportunidad de jubilarse (Dávila & Guijarro, 2000; Laurell, 2013; Montes de Oca, 2001). Dado que prevalece el desempleo y el empleo informal, el número de adultos mayores pobres aumenta de manera considerable (Horbath & Gracia, 2010), y la esperanza de vida es una carga, más que un logro para ellos. Adicionalmente, el sistema pensionario reformado y vigente se caracteriza por tener escasa cobertura (3.66% del total de la población), bajos montos (entre uno y dos salarios mínimos), mayor desprotección para la población rural y para las mujeres (Ham-Chande, 2002).

La situación de México es similar en Iberoamérica, donde el promedio de pensiones es del 8.06% (BISSSI, 2000), con gran cantidad de países por debajo del promedio. Por ejemplo, en Argentina, el número de personas jubiladas que regresan a trabajar por necesidades económicas va en aumento, así como el número de personas que se niegan a jubilarse porque recibirán menos ingresos una vez jubilados (Alós, Apella, Grushka, & Muiños, 2008).

En España, en cambio, existen políticas sociales para el mantenimiento de la calidad de vida de las personas que se jubilan, así como programas de preparación para la jubilación que buscan mejorar la salud, los ingresos y las relaciones sociales de los jubilados y propician, a través del ahorro que supone la prevención de la dependencia al envejecer, beneficios económicos para el Estado (Moragas et al., 2006; Moragas, 2012). Este modelo contrasta

notablemente con los que tienden a implementarse en las sociedades latinoamericanas, donde la preparación para la jubilación es escasa o casi nula. En España, se estudia también la posibilidad de integrar los planes de pensiones privados y sus efectos en las tasas de sustitución con el sistema público de seguridad social considerando, como una proyección para 2020, la posibilidad de generar diferentes tipos de pensiones (Cabo, González, Gómez, & Peláez, 2015).

En el Reino Unido, recientemente se formuló una propuesta de reforma al actual sistema de pensiones, que tiene en cuenta la evolución histórica desde la Segunda Guerra Mundial y las características del actual Sistema (PAYG) que ha sido ampliado en los últimos diez años. Proponen un nuevo marco basado en contribuciones privadas voluntarias realizadas por cada trabajador para su propia jubilación y para complementar la pensión pública (Booth & Niemiets, 2015).

En Polonia la gran reforma del sistema de pensiones realizada en 1999, permitió sustituir el régimen de pensiones de reparto, por un sistema de tres pilares: reparto obligatorio, capitalización obligatoria y capitalización voluntaria. Sin embargo, los problemas de déficit presupuestario de 2013 llevaron al gobierno polaco a generar importantes cambios al analizar el rendimiento de los fondos de pensiones privados y su comparación con el denominado sistema nacional (Kompa & Witkowska, 2015).

En Sudáfrica, el sistema pensionario proporciona ayudas de protección social a todas las personas de edad avanzada. Sin embargo, solamente el 80% de las personas en edad elegible reciben pensiones. Los ancianos que no reciben pensiones en su mayoría son varones, de origen mozambiqueño (rural), viven en hogares pequeños, con mal estado socioeconómico y mala salud (Ralston, Schatz, Menken, Gómez-Olivé, & Tollman, 2015).

En Latinoamérica, con excepción de Brasil y Uruguay, los cambios probablemente serán a favor de los administradores de fondos, quienes ya han creado una mina de oro con los trabajadores y, seguramente, con ellos también seguirán buscando incrementar sus ganancias. México, lamentablemente, no tiene hasta el momento un plan claro para incluir efectivamente a los trabajadores desempleados y/o provenientes del empleo informal. Por el contrario, lo único que se ha podido observar en los últimos años es el aumento de las medidas dirigidas a acrecentar la edad de jubilación, razón por la cual hoy día se habla de los 75 años cómo la edad para dicha jubilación. Existe en los trabajadores mexicanos de mediana edad, la incertidumbre de jubilarse algún día, a pesar de cumplir puntualmente con sus aportaciones, debido a que cada vez aumentan más

los requisitos o surgen nuevos rumores, que los mantienen en estado de desconfianza y los obligan, en ocasiones, a jubilarse en cuanto pueden, por temor a perder su derecho.

En el último tiempo, en el país, tras la reciente Jurisprudencia 8/2016 de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, en la cual se resolvió que las Juntas de Conciliación y Arbitraje debían aplicar el tope establecido en la Ley que estuviera vigente en el momento de su retiro, se especuló si había algún plan en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) para cambiar el régimen de pensiones. Específicamente se generaron rumores en torno a si debía bajarse el tope máximo de salarios mínimos de las pensiones, de 25 a 10, tal y como ya había sucedido en el periodo 1973-1997. El Instituto, a través de la Coordinación de Comunicación Social, en el comunicado 063/2016 del 20 de abril de 2016, expresó que su negativa en la pretensión de cambiar el régimen de pensiones, el cual vela por garantizar los derechos de todos los pensionados. Entre las medidas que garantiza tal régimen se encuentra: que los 3.1 millones de trabajadores retirados continúen recibiendo su pensión de manera puntual; que se siga usando el tope de 25 salarios mínimos para el cálculo de las pensiones, como lo establece la Ley de 1997 y, finalmente, que el tope de 10 salarios mínimos aplique únicamente a quienes se pensionaron entre 1973 y 1997, conforme a la Ley del Seguro Social.

Con base en lo anteriormente expuesto, se considera necesario ampliar, actualizar y contrastar los datos previos existentes sobre la jubilación, en aras de aportar información y recomendaciones útiles para el diseño de políticas que enfrenten los retos del envejecimiento y la jubilación, así como intervenciones que promuevan el bienestar, en beneficio de los adultos mayores. De ahí que se propuso como objetivo de la investigación revisar la bibliografía sobre la jubilación y el bienestar, en el periodo de 2004 a 2016.

Metodología

Se realizó un estudio documental exploratorio de julio de 2014 a mediados de abril de 2016, en Guadalajara Jalisco, México. La investigación documental se definió como un tipo de estudio que busca describir la producción científica en torno a un tema particular, con el fin de poder clasificar y categorizar los temas de investigación e identificar algunas de las líneas de interés actuales y con proyección a futuro (UPEL, 2006).

El procedimiento de la investigación documental se dividió en dos fases: una de búsqueda y otra de análisis. Para la fase de búsqueda se estableció la frase en inglés:

well-being and retirement. Esa frase permitió, desde el inicio de la búsqueda, seleccionar los documentos congruentes con el tema de estudio. Se incluyeron los 100 documentos primarios más relevantes. Se eligieron tres tipos de documentos: artículos de revistas indizadas, libros, y notas de periódicos de reconocido prestigio. La búsqueda de información fue electrónica y se realizó en la base de datos EBSCO por un periodo aproximado de cuatro meses.

Una vez recolectada la información, el mismo día en que se buscó, se hacía una lectura rápida del contenido para decidir si el documento se incluía o descartaba. Cada documento recopilado se archivó en la computadora de escritorio, en formato PDF, con la fecha de publicación y el apellido paterno del primer autor. Más del 90% de las publicaciones revisadas fueron publicadas en el siglo XXI. Los artículos de las décadas de 1970, 1980 y 1990 se incluyeron porque fueron estudios importantes, no localizados previamente.

En la segunda fase del procedimiento, se analizaron los datos obtenidos para estructurar un informe ordenado y sistemático de los conocimientos actuales del tema. La primera tarea del análisis consistió en traducir los documentos del idioma original al idioma español. En segundo lugar, se revisó el contenido de cada publicación. Posterior ello se realizó un resumen de los elementos más importantes en cada uno de ellos, se buscó una frase para etiquetar el resumen de cada estudio y se agruparon los resúmenes con temáticas similares para integrar las categorías que emergieron de los datos. Al final, se redactó un informe en el que se interpretaban y analizaba la información y datos obtenidos⁴.

Resultados

Los resultados de la revisión bibliográfica se organizaron en siete categorías, acordes con las fases del proceso de jubilación: la preparación previa, la jubilación anticipada, los casos que no ameritan jubilarse, la despedida laboral, el cuidado de la salud (subdividida en aspectos mentales y emocionales, sociales, físicos y financieros), la previsión en las situaciones de vulnerabilidad en el retiro y la preparación para la vejez.

El cuidado de la salud física fue el tema más estudiado en las publicaciones encontradas, seguido de la preparación previa, el cuidado de la salud mental, emocional, social y financiera. Se encontraron pocas publicaciones sobre

la despedida laboral, el cuidado de la salud espiritual, la previsión en las situaciones de vulnerabilidad en el retiro, la jubilación anticipada, los casos que ameritan no jubilarse y la preparación para la vejez.

La preparación previa

Para lograr bienestar, antes de jubilarse, es necesario controlar, tanto con el apoyo de la familia como de los amigos, la ansiedad que genera la llegada a esta etapa, de modo que pueda evitarse que los lazos emocionales con el trabajo permanezcan (Chiesa & Sarchielli, 2008). Algunas estrategias para fomentar esto tienen que ver con el aumento en la participación en los procesos de socialización y la formación en planificación financiera (MacEwen, Barling, Kelloway, & Higginbottom, 1995).

Es importante construir un plan de vida para reestructurar el uso del tiempo y prevenir problemas de salud (Maher et al., 2013). El plan sirve para buscar el desarrollo personal, incluir actividades de ocio, cuidar la salud y el dinero, tener actividades de placer, superarse (Penna & Costa, 2008), mantenerse ocupados (Hewitt, Howie, & Feldman, 2010) y usar el tiempo libre para ser felices (Smith, 2011).

Al planificar se deben considerar tres cosas: pedir ayuda si es necesario, tener un plan de vida, y tener un plan financiero (Hewitt, Howie, & Feldman, 2010). Hay que incluir a la pareja en el plan (Kim & Moen, 2001). En caso de ser una mujer divorciada, es necesario ahorrar desde temprana edad, ya que existen previsiones de que son una población altamente vulnerable, aunque se reconoce que todo dependerá de sus sistemas de salud individuales (Butrica & Smith, 2012). De igual cuantía es jubilarse de manera voluntaria porque se encuentra mayor libertad, flexibilidad, reducción de la presión y estrés, así como oportunidades para participar en nuevas actividades (Quine, Wells, de Vaus, & Kendig, 2007).

El prepararse educativamente es una opción para apoyar el desarrollo de una vida plena y feliz (Meza-Mejía & Villalobos-Torres, 2008). Algunos autores proponen cursos para aprender a manejar el tiempo libre, las finanzas, mejorar la salud y las relaciones sociales (De las Heras, 2004; Hernández, 2009; Limón, 1993; Madrid, & Garcés, 2000; Saez, 1998). Las personas con actitud negativa hacia la jubilación, se resistirán a los cursos, porque consideran una imposición que les digan cómo manejar su tiempo libre (Rodríguez, 2006).

Dentro de los cursos, son efectivas las estrategias cognitivo-conductuales para mejorar el bienestar de varones jubilados y sus esposas (Skoknic, 1998). También ayuda asistir a conferencias informativas porque permiten comprender el proceso de la jubilación y conocer los factores

⁴ Este trabajo se desarrolló en consonancia con los principios éticos consignados en el *Convenio de Estocolmo* de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual de la ONU (OMPI, 1979)

relacionados. Lo ideal es invitar a familiares (Aguilera et al., 2013) y colegas del trabajo (Aguilera, Pérez, & Pozos, 2014).

La jubilación anticipada

Algunas investigaciones han mostrado que es posible sentir bienestar psicológico, satisfacción y adaptarse exitosamente a una jubilación antes del tiempo previsto, si el retiro se genera de manera voluntaria (Crowley, 1986; Isaksson & Johansson, 2008; Potocnik, Tordera, & Peiró, 2010), se resta valor a los problemas de la organización laboral y de la situación del país (Naudé, O'Driscoll, & Kalliath, 2009) y se padece enfermedad cardíaca, cerebrovascular, diabetes o hipertensión. Ya que existe 2.88 veces mayor riesgo de pensión de invalidez (Ervasti et al., 2016).

Los casos que ameritan no jubilarse

Algunas enfermedades mentales, como la depresión (Lamberg, Virtanen, Vahtera, Luukkaala, & Koskenvuo, 2010) y el síndrome de *burnout*, por ejemplo, debilitan el lazo con el trabajo y pueden provocar una jubilación anticipada no voluntaria. Algunas investigaciones sugieren que, en tal caso, es mejor no jubilarse y enfocarse en alcanzar nuevamente la salud. (Henkens & Leenders, 2008).

Por otra parte, otras investigaciones indican que en caso de que existan problemas económicos graves lo es mejor seguir trabajando, puesto que en el retiro se presentan menos oportunidades de aumentar los ingresos económicos, por lo que aumento el riesgo de caer en la pobreza. Una estrategia financiera también previamente planificada puede ayudar a resolver los problemas económicos y lograr una jubilación posterior (Chartered Institute of Personnel & Development, 2012).

La despedida laboral

La despedida jubilosa del trabajo es importante para cerrar el ciclo laboral. Hacerlo con actitud positiva pronostica una vida con bienestar; quienes logran hacerlo tienen mayor felicidad y logran mejorar su adaptación (Alpass et al., 2007), evitan comparar el salario con el de los compañeros (Clark, Kristensen, & Westergard-Nielsen, 2009) y toman las pérdidas laborales como nuevas oportunidades (Zanell, 2012). En el caso de los profesionales y académicos, se ha mostrado que vuelven al trabajo con menos estrés (Aguilera, 2010; Ejechi, 2012), siempre y cuando pueda contarse con la compañía de una pareja sana (McGeary, 2009).

También se puede trabajar a tiempo parcial y de forma transitoria para adaptarse gradualmente al retiro (Topa, Depolo, Moriano, & Morales, 2009) o para realizar actividades altruistas (Weiss, Bass, Heimovitz, & Oka, 2005). Lo

que realmente impacta en la felicidad es realizar nuevas cosas, interesantes y gratificantes, así como vivir con pasión y amor (Robinson, Demetre, & Corney, 2011).

El cuidado de la salud

Salud física

Otros estudios muestran que son más saludables las personas jubiladas que estudian (Zhan & Pandey, 2002), que disfrutan su rol y su entorno de vida (Warr, Butcher, Robertson, & Callinan, 2004), que buscan vivir en entornos agradables (Masotti, Johnson-Masotti, Fick, & MacLeod, 2006), que tienen salud y expectativas (Lizaso, De Miguel, & Reizábal, 2008), que se cuidan de manera integral (Kelly et al., 2012; Lee, Cigolle, & Blaum, 2009), que son independientes (Elgán, Axelsson, & Fridlund, 2009) y que tienen un empleo puente (Topa, Depolo, Moriano, & Morales, 2009). Así también, los jubilados que aprenden a vivir el ocio (Kleiber & Linde, 2014; Nimrod, Janke, & Kleiber, 2009; Pinquart & Schindler, 2009; Jinmoo, Junhyoung, Byung-Gook, & Seongmoo, 2014), tienen una definición personal amplia de la salud (Aguilera, Torres, Rodríguez, & Acosta, 2010) practican ejercicio y yoga de forma regular (Lee & Hung, 2011; Patel, Newstead, & Ferrer, 2012) y actúan con persistencia y esfuerzo (Ambrosi-Randić & Plavšić, 2011).

También son más felices los adultos que no dan importancia a la edad (Butkovic, Brkovic, & Bratko, 2012), asisten a galerías de arte en grupo (Goulding, 2012), están activos (Khoo, 2012), que aprenden a manejar el dolor físico (Tse, Leung, & Ho, 2012), que incrementan la actividad física (Hobbs et al., 2013) que se valen por sí mismos, y que aman y procuran la compañía (Lundin, Berg, & Muhli, 2013).

Salud social

Las relaciones sociales aumentan la felicidad de las personas jubiladas. Para aumentar las relaciones sociales se proponen muchas alternativas. Resaltan las ventajas de las acciones altruistas (Bazo, 2000), así como el hecho de entablar amistad con los vecinos, disfrutar ver la televisión o escuchar el radio, asistir a eventos gratuitos y ser solidarios con los desprotegidos (Rodríguez, 2006). Todo esto hace posible la integración social a través de la participación en la comunidad (Alpass et al., 2007) y en actividades cívicas (Kleiber & Nimrod, 2008). Asimismo, encuentran bienestar quienes van a fiestas de jubilados (Aguilera & Torres, 2008), ayudan a otras personas (Haski-Leventhal, 2009), conviven solamente con las personas que los tratan bien (Gerritsen, Steverink, Frijters, Ooms, & Ribbe, 2010) y quienes frecuentan a los amigos (Requena, 2010).

Además, es necesario enfrentar la etapa transitoria de tensión sexual (Trudel, Turgeon, & Piche, 2010), conversar con los compañeros del asilo (Chang, Wilber, & Silverstein, 2010), frecuentar reuniones solamente de amigos del mismo género (Gleibs et al., 2011), convivir más con la pareja (Binder & Broekel, 2012), fortalecer las relaciones familiares (Chiang, Chien, Lin, Yeh, & Lee, 2013) y preferir la calidad en las relaciones antes que la cantidad (Plys & Bliwise, 2013).

Salud mental y emocional

Tener salud mental y emocional significa no tener depresión ni sentir soledad. La soledad se puede aminorar si se hacen las cosas que hacen tradicionalmente las personas del mismo género (Bazo, 2000), si se superan las creencias impuestas de que la jubilación deteriora la salud (Harvey, 2006), si se tiene actitud positiva (Rodríguez, 2006) y si se enfrenta el reto de vivir solo, a pesar de la muerte del cónyuge o el crecimiento de los hijos (Lena & Ee-Heok, 2011).

También sirve erradicar la creencia de que no es posible jubilarse en un país extranjero (Howe, Matthews, & Heard, 2010). Ayuda a la salud mental el tener un concepto propio de la felicidad (Requena, 2010), despreocuparse de la edad (Salami, 2010), conservar los valores de la propia vida (Burr, Santo, & Pushkar, 2011), realizar actividades placenteras (Robinson, Demetre, & Corney, 2011), tener una mascota (Pacheco-Ferreira, 2012), cuidarse y, al mismo tiempo, hacer obras de caridad a través de acciones placenteras, como tocar música para personas desfavorecidas (Tate, 2011).

El sentido de coherencia es un recurso que fortalece la capacidad de recuperación y desarrolla un estado positivo y subjetivo en la promoción de la salud en los adultos jubilados (Eriksson & Lindstrom, 2006) y está asociado positivamente con la calidad de vida, el bienestar, estados de salud subjetivo, comportamientos saludables, afrontamiento emocional y optimismo (Von Humboldt, & Leal, 2013).

El reto del bienestar emocional en las personas jubiladas está relacionado con la capacidad de realizar actividades diarias (Katt, Speranza, Shore, Saenz, & Witta, 2009). La depresión es lo contrario del bienestar psicológico y está relacionada con la fatiga, el dolor y menor nivel de estudios (Townsend, Ishler, Bowman, Rose, & Peak, 2009). Las personas mayores pueden evadir la depresión si cuentan con redes sociales, recursos financieros, persistencia en la consecución de sus objetivos y metas de vida y son flexibles para adaptarse a las circunstancias cambiantes (Bozionelos & Bozionelos, 2011).

La felicidad en las personas mayores está relacionada con ser hombre o mujer. Los hombres son más vulnerables

a sufrir depresión por el rol social asignado. Los programas de preparación para el retiro laboral deben considerar las diferencias y tratar de superar las diferencias de género (Kubicek, Korunka, Raymo, & Hoonakker, 2011).

En países pobres, los programas de pensión no contributiva para adultos mayores reducen la depresión, empoderan a las personas, aumentan el bienestar mental y producen sensación de seguridad (Salinas-Rodríguez, Torres-Pereda, Manrique-Espinoza, Moreno-Tamayo, & Téllez-Rojo, 2014).

Salud financiera

El bienestar financiero es posible si se usa el dinero de forma moderada (Burkhauser & Wilkinson, 1983) y se conoce la situación financiera mundial (Butrica, Cashin, & Uccello, 2005), personal (Haveman, Holden, Wolfe, & Sherlund, 2006), y local (Alós, Apella, Grushka, & Muñoz, 2008). Así como ahorrar (Collins, 2009), aumentar los conocimientos de matemáticas (Banks, O'Dea, & Oldfield, 2010), superar los traumas económicos de la infancia (Bowen & González, 2010), establecer la propia medida de estabilidad y seguridad financiera (Germaise, 2010) y tomar cursos para aprender a manejar los ingresos (Gresham, 2012).

Cabe mencionar que vale más cuidar la salud antes que la riqueza, porque con salud se pueden generar recursos (Finkelstein, Luttmer, & Notowidigdo, 2013). De igual forma siempre es benéfico para la salud tomar decisiones financieras bien informadas (Vitt, 2013) y enseñar el valor del dinero a los jóvenes (Clark, Maki, & Morrill, 2014).

Salud espiritual

Un gran problema que enfrentan las personas adultas mayores en la edad de jubilación es la necesidad de fortalecer su salud espiritual (Aguilera et al., 2010; Lewis, Edwards, & Burton, 2009). Proporciona bienestar y apoyo y participar en experiencias espirituales grupales (Ballew, Hannum, Gaines, Marx, & Parrish, 2012), tener una vida espiritual (Evers, 2012) y construir un sentido de auto-trascendencia (Haugan, Rannestad, Hammervold, Garåsen, & Espnes, 2013).

La previsión en las situaciones de vulnerabilidad en el retiro

Para lograr bienestar y calidad de vida, las personas jubiladas que padecen una discapacidad deben procurar con énfasis protegerse ante la viudez (Burkhauser, Butler, & Holden, 1991), planificar su futuro financiero con mucha anticipación (Schultz, 2007), resguardarse de la soltería ahorrando desde temprana edad (Tamborini, 2007), apoyar

la igualdad de género (Elveren, 2008) y pedir ser atendidos en instituciones públicas gratuitas para no ver afectados sus ingresos de forma lamentable (Dushi & Rupp, 2013).

La preparación para la vejez

La etapa de jubilación termina cuando las personas se vuelven dependientes para sobrevivir. Es importante planificar con mucha antelación, sobre todo si además de enfrentar la vejez, se padece una discapacidad (Llewellyn, Balandin, Dew, & McConnell, 2004). Los científicos coinciden en que siempre se puede prevenir la vejez a través de proyectar una vida segura e independiente (Denson, Winefield, & Beilby, 2013).

Conclusiones

Se logró el objetivo del estudio. Se ofrecen datos científicos útiles, ordenados de manera sistemática, procedentes de fuentes primarias y fiables, para que los investigadores y gestores diseñen políticas e intervenciones que promuevan el bienestar en los adultos mayores jubilados.

A partir de 2004 se ha estudiado de forma amplia y completa la jubilación y su relación con el bienestar. Se halló que ahora se estudia la jubilación como un proceso y no solamente a través de los factores positivos y negativos que influyen en el retiro laboral (como se había estudiado hasta finales de 2003). Estudios previos y actuales resaltan la importancia de la planificación de vida y financiera, de la preparación, del retiro voluntario, del ejercicio y la actividad, de la independencia y del cariño de la familia y los amigos. Así como los beneficios del ocio y el altruismo. A diferencia de estudios del siglo pasado, en estudios recientes se valora la salud espiritual y prevenir con más énfasis la etapa de la vejez ante situaciones de vulnerabilidad tales como viudez, discapacidad, soltería y divorcio.

Otro aspecto que se resalta, es que se reconoce que algunas enfermedades laborales y propias de la organización, como depresión y síndrome de burnout, pueden causar la jubilación anticipada. Antes de 2003 se creía que la jubilación anticipada era provocada por tener dependientes en casa o tener mala salud.

Finalmente, se considera que se ofrece un panorama alentador porque el bienestar, la satisfacción y la felicidad son una posibilidad en las personas jubiladas, porque se pueden lograr a través de acciones educativas.

Referencias

Aguilera, M. A., & Torres, T. M. (2008). Vivencias de jubilación y prejubilación en odontólogos del Centro Univer-

- sitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 9(1), 1-9.
- Aguilera, M. A., Pérez, J. J., & Pozos, B. E. (2014). Educational intervention to sensitize future retirees and work colleagues about retirement from work. *Social Sciences* 3(6), 208-216.
- Aguilera, M. A., Pérez, J. J., Delgado, D. D., Contreras, M. I., Acosta, M., & Pozos, B. E. (2013). Educational preparation of older adults and their families for retirement. *Advances in Applied Sociology*, 3(6), 237-245.
- Aguilera, M. A., Torres, T. M., Rodríguez, R. M., & Acosta, M. (2010). Dimensiones culturales del concepto de salud en trabajadores jubilados de Guadalajara México. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 13-27.
- Alós, M., Apella, I., Grushka, C., & Muiños, M. (2008). Participación de los adultos mayores en el mercado laboral argentino: un modelo de valor de opción. *Revista Internacional de Seguridad Social*, 61(4), 29-55.
- Alpass, F., Towers, A., Stephens, C., Fitzgerald, E., Stevenson, B., & Davey, J. (2007). Independence, Well-being, and Social Participation in an Aging Population. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1114, 241-250. doi:10.1196/annals.1396.009
- Ambrosi-Randić, N., & Plavšić, M. (2011). Strategies for goal-achievement in older people with different levels of well-being. *Studia Psychologica*, 53(1), 97-106.
- Aranguren, J. L. (1984). La ancianidad nueva etapa creadora. Madrid: Edimurta.
- Atchley, R. C. (1971). Retirement and leisure participations: Continuity or crisis? *The Gerontologist*, 11(1), 13-17. Recuperado de http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/11/1_Part_1/13.full.pdf+html?sid=a7c879b-1-7b9c-4fdd-a173-f8e1db0f6727
- Ballew, S., Hannum, S., Gaines, J., Marx, K., & Parrish, J. (2012). The Role of Spiritual Experiences and Activities in the Relationship between Chronic Illness and Psychological Well-Being. *Journal of Religion & Health*, 51(4), 1386-1396. doi: 10.1007/s10943-011-9498-0
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1989). Selective optimization with compensation: A psychological model of successful aging. *Zeitschrift für Pädagogik*, 35(1), 85-105.
- Banco de Información de los Sistemas de Seguridad Social Iberoamericanos. (2000). *Número de pensiones*. Madrid: Secretaría General de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social. Recuperado de www.oiss.org/bissi
- Banks, J., O'Dea, C., & Oldfield, Z. (2010). Cognitive Function, Numeracy and Retirement Saving Trajectories Cognitive Function, Numeracy and Retirement Saving Trajectories. *Economic Journal*, 120(548), F381-F410. doi:10.1111/j.1468-0297.2010.02395.x
- Bazo, M. T. (2000). La institución social de la jubilación y las personas jubiladas. *Revista del Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales*, 1, 241-255.
- Beck, S. H. (1984). Retirement preparation programs: differentials in opportunity and use. *Journal of Gerontology*, 39, 596-602.

- Beehr, T. A. (1986). The process of retirement: A review and recommendations for future investigation. *Personnel Psychology*, 39, 31-55.
- Beveridge, W. E. (1983). The approach to retirement: a study of the perceptions and expectations of a sample of men from three occupational levels. *Journal of European Industrial Training*, 7, 4-9.
- Binder, M., & Broekel, T. (2012). Happiness No Matter the Cost? An Examination on How Efficiently Individuals Reach Their Happiness Levels. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 621-645. doi: 10.1007/s10902-011-9283-5
- Booth, P., & Niemietz, K. (2015). Changes in the pension system: lessons for privatisation in the UK. *Estudios de Economía aplicada*, 33(3), 659-686.
- Bowen, M., & González, H. M. (2010). Childhood Socioeconomic Position and Disability in Later Life: Results of the Health and Retirement Study. *American Journal of Public Health*, 100(S1), S197-S203. doi:10.2105/AJPH.2009.160986
- Bozionelos, N., & Bozionelos, G. (2011). Do Pre-Retirement Work and Personal Factors Shape Happiness as a Retiree? *Academy of Management Perspectives*, 25(3), 81-82. doi:10.5465/AMP.2011.63886535
- Braithwaite, V. A., & Gibson, D. M. (1987). Adjustment to retirement: what we know and what we need to know. *Aging and Society*, 7, 1-18.
- Burkhauser, R. V., & Wilkinson, J. T. (1983). The effect of retirement on income distribution: a comprehensive income approach. *Review of Economics & Statistics*, 65(4), 653.
- Burkhauser, R. V., Butler, J. S., & Holden, K. C. (1991). How the death of a spouse affects economic well-being after retirement: A hazard model approach. *Social Science Quarterly (University Of Texas Press)*, 72(3), 504.
- Burr, A., Santo, J., & Pushkar, D. (2011). Affective well-being in retirement: the influence of values, money, and health across three years. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 17-40. doi:10.1007/s10902-009-9173-2
- Butkovic, A., Brkovic, I., & Bratko, D. (2012). Predicting Well-Being from Personality in Adolescents and Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 455-467. doi:10.1007/s10902-011-9273-7
- Butrica, B. A., & Smith, K. E. (2012). The retirement prospects of divorced women. *Social Security Bulletin*, 72(1), 11-22.
- Butrica, B. A., Cashin, D. B., & Uccello, C. E. (2005). Projections of Economic Well-Being for Social Security Beneficiaries in 2022 and 2062. *Social Security Bulletin*, 66(4), 1-19.
- Cabo, F., González, A. G., Gómez García, J. M., & Peláez Feroso, F. J. (2015). La integración de planes de pensiones de empleo con la seguridad social en España: Efectos sobre las tasas de sustitución. *Estudios de Economía Aplicada*, 33(3), 839-858.
- Cartensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood-support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging* 7(3), 333-338.
- Chang, E., Wilber, K. H., & Silverstein, M. (2010). The effects of childlessness on the care and psychological well-being of older adults with disabilities. *Aging & Mental Health*, 14(6), 712-719. doi:10.1080/13607860903586151
- Chartered Institute of Personnel & Development. (Marzo de 2012). Health & Well-being. *People Management*. Recuperado de <http://www.bit.ly/retirementdelay>
- Chiang, H., Chien, L., Lin, J., Yeh, Y., & Lee, T. (2013). Modeling psychological well-being and family relationships among retired older people in Taiwan. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(1), 93-101. doi:10.1111/j.1447-0349.2012.00840.x
- Chiesa, R., & Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación. El papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 365-388.
- Clark, R. L., Johnson, T., & Mcdermed, A. A. (1980). Allocation of time and resources by married couples approaching retirement. *Social Security Bulletin*, 43, 3-17.
- Clark, R. L., Maki, J. A., & Morrill, M. (2014). Can Simple Informational Nudges Increase Employee Participation in a 401(k) Plan? *Southern Economic Journal*, 80(3), 677-701. doi:10.4284/0038-4038-2012.199
- Cohn, R. M. (1979). Age and the satisfactions from work. *Journal of Gerontology*, 34, 264-272.
- Collins, J. (2009). Wealth and well-being in retirement. *Business & Economic Review*, 55(2), 10-12.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Somatic complaints in male as a function of age and neuroticism: a longitudinal analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 3, 245-251.
- Crowley, J. E. (1986). Longitudinal Effects of Retirement on Men's Well-Being and Health. *Journal of Business & Psychology*, 1(2), 95-113.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. Nueva York: Basic Books.
- Dávila, E., & Guijarro, M. (2000). *Evolución y reforma del sistema de salud en México*. (Santiago de Chile CEPAL/Organización de las Naciones Unidas) Recuperado del sitio de Internet de: http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5300/S00133_es.pdf?sequence=1
- De las Heras, J. (2004). *La preparación para la jubilación: proyecto madurez vital*. Congreso Nacional de Organización de Mayores. Madrid: Taurus.
- Denson, L. A., Winefield, H. R., & Beilby, J. (2013). Discharge planning for long-term care needs: the values and priorities of older people, their younger relatives and health professionals. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(1), 3-12. doi:10.1111/j.1471-6712.2012.00987.x
- Dushi, I., & Rupp, K. (2013). Disability shocks near retirement age and financial well-being. *Social Security Bulletin*, 73(3), 23-43.
- Ejechi, E. O. (2012). The Quality of Life of Retired Reengaged Academics in Nigeria. *Educational Gerontology*, 38(5), 328-337. doi:10.1080/03601277.2010.544601
- Ekerdt, D. J., Bosse, R., & Levkoff, S. (1985). An empirical test for phases of retirement: Finding from the normative aging study. *Journal of Gerontology*, 40, 95-101.

- Ekert, D. J., & Deviney, S. (1993). Evidence for a pre-retirement process among older male workers. *Journals of Gerontology*, 48(2), 535-543.
- Elgán, C., Axelsson, Å., & Fridlund, B. (2009). Being in charge of life: perceptions of lifestyle among women of retirement age. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23(4), 730-735. doi:10.1111/j.1471-6712.2008.00671.x
- Elveren, A. Y. (2008). Evaluación de las desigualdades entre los sexos en el régimen turco de pensiones. *Revista Internacional de Seguridad Social*, 61(2), 45-66.
- Eriksson, M., & Lindstrom, B. (2006). Anto - novsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60,376-381. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2005.041616>
- Ervasti, J., Kivimäki, M., Pentti, J., Salo, P., Oksanen, T., Vahtera, J., & Virtanen, M. (2016). Health- and work-related predictors of work disability among employees with a cardiometabolic disease - A cohort study. *J Psychosom Res*, 82, 41-47.
- Evans, L., Ekert, D. J., & Bosse, R. (1985). Proximity to retirement and anticipatory involvement: findings from the normative aging study. *Journal of Gerontology*, 40, 368-374.
- Evers, F. T. (2012). Third Age and Spirituality. *Interbeing*, 6(1), 41-43.
- Finkelstein, A., Luttmer, E. P., & Notowidigdo, M. J. (2013). What good is wealth without health? The effect of health on the marginal utility of consumption. *Journal of the European Economic Association*, 11, 221-258. doi:10.1111/j.1542-4774.2012.01101.x
- Freud, S. (1973). *Obras completas (3 volúmenes)*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Friedman, E. A., & Havighurst J. (1954). The meaning of work and retirement. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 296, 188-189.
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Howard J. (1997). The retirement adjustment process: Changes in the wellbeing of male retirees across time. *Journal of Gerontology*, 52(3), 110-117.
- Garmaise, E. (2010). Patterns of Financial Well-Being and Their Implications for Financial Advice. *Journal of Financial Service Professionals*, 64(3), 68-76.
- Gerritsen, D. L., Steverink, N., Frijters, D. M., Ooms, M. E., & Ribbe, M. W. (2010). Social well-being and its measurement in the nursing home, the SWON-scale. *Journal of Clinical Nursing*, 19(9/10), 1243-1251. doi:10.1111/j.1365-2702.2009.03169.x
- Gibson, H. B. (1992). *The emotional and sexual lives of older people: a manual for professionals*. New York: Chapman and Hall.
- Gleibs, I. H., Haslam, C., Jones, J. M., Alexander Haslam, S. S., McNeill, J., & Connolly, H. (2011). No country for old men? The role of a 'Gentlemen's Club' in promoting social engagement and psychological well-being in residential care. *Aging & Mental Health*, 15(4), 456-466. doi:10.1080/13607863.2010.536137
- Goudy, W. J., Powers E. A., & Keith, (1975). The work-satisfaction, retirement-attitude typology: profile examination. *Experimental Aging Research*, 1, 267-279.
- Goulding, A. (2012). Lifelong Learning for People Aged 64+ Within the Contemporary Art Gallery Context. *Educational Gerontology*, 38(4), 215-227. doi:10.1080/03601277.2010.544569
- Gratton, B., & Haug, M. R. (1983). Decision and adaptation. *Research an aging*, 5(1), 59-76.
- Gresham, L. (2012). Fun with financial education. *Employee Benefit Adviser*, 10(9), 62-64.
- Ham-Chande, R. (2002). Trabajo y jubilación: Insuficiencia actual y cambios necesarios. *DEMOS*, 37-38.
- Harvey, S. (2006). Work, vacations, and retirement: Will they affect your health? *Harvard Men's Health Watch*, 10(7), 6-8.
- Haski-Leventhal, D. (2009). Elderly Volunteering and Well-Being: A Cross-European Comparison Based on SHARE Data. *Voluntas: International Journal of Voluntary & Nonprofit Organizations*, 20(4), 388-404. doi:10.1007/s11266-009-9096-x
- Haugan, G., Rannestad, T., Hammervold, R., Garåsen, H., & Espnes, G. (2013). Self-transcendence in cognitively intact nursing home patients: a resource for well-being. *Journal of Advanced Nursing*, 69(5), 1147-1160. doi:10.1111/j.1365-2648.2012.06106.x
- Haveman, R., Holden, K., Wolfe, B., & Sherlund, S. (2006). Do Newly Retired Workers in the United States Have Sufficient Resources to Maintain Well-Being? *Economic Inquiry*, 44(2), 249-264.
- Havighurst, R. J., Neugarten, B. L., & Tobin S. S. (1964). Disengagement and patterns of aging. *The Gerontologist*, 4(3), 24-24.
- Henkens, K., & Leenders, M. (2008). Burnout e intenciones de jubilación anticipada entre empleados mayores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 325-346.
- Henkes, K., & Siegers, J. (1994). Early retirement: The case of the Netherlands. *Review of Labour Economics and Industrial Relations*, 8(1), 143-154
- Henkes, K., & Tazelaar, F. (1994). Early retirement of civil servants in the Netherlands. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(21), 1927-1943.
- Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 27(2), 63-81.
- Hewitt, A., Howie, L., & Feldman, S. (2010). Retirement: What will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: Implications for practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 57(1), 8-16. doi:10.1111/j.1440-1630.2009.00820.x
- Hickson, J., Housley W. F., & Boyle, C. (1988). The relationship of locus of control, age, and sex to life satisfaction and death anxiety in older persons. *International Journal of Aging and Human Development*, 26(3), 191-195.

- Hobbs, N., Godfrey, A., Lara, J., Errington, L., Meyer, T. D., Rochester, L., & Sniehotta, F. F. (2013). Are behavioral interventions effective in increasing physical activity at 12 to 36 months in adults aged 55 to 70 years? A systematic review and meta-analysis. *BMC Medicine*, *11*(1), 1-12. doi:10.1186/1741-7015-11-75
- Horbath, J., & Gracia, A. (2010). Los desafíos del envejecimiento poblacional para las políticas públicas en México. *Revista de Relaciones Internacionales, Estrategia y Seguridad* (5)2, 39-159.
- Hotar, S. R., Mcfatter, R. M., Mcwhirter, R. M., & Stegall, M. E. (1989). Interactive effects of extraversion, neuroticism and social relationship on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 321-331.
- Howe, C., Matthews, L., & Heard, R. (2010). Work to retirement: a snapshot of psychological health in a multicultural Australian population. *Work*, *36*(2), 119-127. doi:10.3233/WOR-2010-1014
- Iglesias de Ussel, J. (2001). *La soledad en las personas mayores: influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo*. Madrid: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- IMMS. (2016). *Ningún plan para cambiar el régimen de pensiones. Comunicado 063/2016*. Ciudad de México: Coordinación de Comunicación Social.
- INEGI. (2012). *ENASEM: Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México*. Recuperado del sitio de Internet del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/enasem/default.aspx>
- Isaksson, K., & Johansson, G. (2008). Early retirement: positive or negative for well being? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, *24*(3), 283-301.
- Jensen-Scott, R. L. (1993). Counseling to promote retirement adjustment. *Career Development Quarterly*, *41*, 257-267.
- Jinmoo, H., Junhyoung, K., Byung-Gook, K., & Seongmoo, H. (2014). Weekend Experiences and Subjective Well-being of Retired Older Adults. *American Journal of Health Behavior*, *38*(4), 598-604. doi:10.5993/AJHB.38.4.13
- Katt, J. A., Speranza, L., Shore, W., Saenz, K. H., & Witta, E. (2009). Doing Well: A sem analysis of the relationships between various activities of daily living and geriatric well-being. *Journal of Genetic Psychology*, *170*(3), 213-226.
- Kelly, J. R., & Westcott, G. (1991). Ordinary retirement: commonalities and continuity. *International Journal of Aging and Human Development*, *32*, 81-89.
- Kelly, S. J., Percival, R., Schofield, D. J., Shrestha, R. N., Callander, E. J., & Passey, M. E. (2012). The Impact of Illness on Retirement Finances. *Economic Record*, *88*(283), 576-584.
- Khoo, S. (2012). Ethnic disparities in social and economic well-being of the immigrant aged in Australia. *Journal of Population Research*, *29*(2), 119-140. doi:10.1007/s12546-012-9080-y
- Kim, J. E., & Moen, P. (2001). Is Retirement Good or Bad for Subjective Well-Being? *Current Directions in Psychological Science (Wiley-Blackwell)*, *10*(3), 83-86.
- Kleiber, D., & Linde, B. (2014). The Case for Leisure Education in Preparation for the Retirement Transition. *Journal of Park & Recreation Administration*, *32*(1), 110-127.
- Kleiber, D., & Nimrod, G. (2008). Expressions of Generativity and Civic Engagement in a 'Learning in Retirement' Group. *Journal Of Adult Development*, *15*(2), 76-86. doi:10.1007/s10804-008-9038-7
- Kompa, K., & Witkowska, D. (2015). Pension system in Poland: performance of pension funds. *Estudios de Economía Aplicada*, *33*(3), 965-984.
- Kubicek, B., Korunka, C., Raymo, J. M., & Hoonakker, P. (2011). Psychological well-being in retirement: The effects of personal and gendered contextual resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, *16*(2), 230-246. doi: 10.1037/a0022334
- Lamberg, T., Virtanen, P., Vahtera, J., Luukkaala, T., & Koskenvuo, M. (2010). Unemployment, depressiveness and disability retirement: a follow-up study of the Finnish HeSSup population sample. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, *45*(2), 259-264. doi:10.1007/s00127-009-0063-z
- Laurell, A. C. (2013). Impacto del seguro popular en el sistema de salud mexicano. Buenos Aires: CLACSO-CROP. Recuperado de: <http://www.alames.org/documentos/ImpactodelSeguroPopular.pdf>
- Lee, P. G., Cigolle, C., & Blaum, C. (2009). The Co-Occurrence of Chronic Diseases and Geriatric Syndromes: The Health and Retirement Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, *57*(3), 511-516. doi:10.1111/j.1532-5415.2008.02150.x
- Lee, Y., & Hung, W. (2011). The relationship between exercise participation and well-being of the retired elderly. *Aging & Mental Health*, *15*(7), 873-881. doi:10.1080/13607863.2011.569486
- Leehr U., & Dreher G. (1970). *Determinants of attitudes towards retirement*. En R.J. Havighurst et al (Eds.), *Adjustment to retirement: A cross-national study*. Assen, The Netherlands, Van Gorcum.
- Lena L., L., & Ee-Heok, K. (2011). Living Alone, Loneliness, and Psychological Well-Being of Older Persons in Singapore. *Current Gerontology & Geriatrics Research*, 1-9. doi:10.1155/2011/673181
- Limón, M. (1993). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. *Revista Complutense de Educación*, *4*(1): 53-67.
- Lizaso, I., De Miguel, M., & Reizábal, L. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. (Spanish). *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, *24*(3), 303-324.
- Llewellyn, G., Balandin, S., Dew, A., & McConnell, D. (2004). Promoting healthy, productive ageing: plan early, plan well. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, *29*(4), 366-369. doi:10.1080/13668250400014525

- Lowis, M. J., Edwards, A. C., & Burton, M. (2009). Coping With Retirement: Well-Being, Health, and Religion. *The Journal of Psychology, 143*(4), 427-448.
- Lundin, A., Berg, L., & Muhli, U. (2013). Feeling existentially touched - A phenomenological notion of the well-being of elderly living in special housing accommodation from the perspective of care professionals. *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being, 8*, 1-8. doi:10.3402/qhw.v8i0.20587
- MacEwen, K. E., Barling, J., Kelloway, E., & Higginbottom, S. E. (1995). Predicting Retirement Anxiety: The Roles of Parental Socialization and Personal Planning. *Journal of Social Psychology, 135*(2), 203-213.
- Madrid, G. A., & Garcés, F. 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): 87-98.
- Maher, C. A., Burton, N. W., van Uffelen, J., Brown, W. J., Sprod, J. A., & Olds, T. S. (2013). Changes in use of time, activity patterns, and health and wellbeing across retirement: design and methods of the life after work study. *BMC Public Health, 13*(1), 47-62. doi:10.1186/1471-2458-13-952
- Martínez, P., Flores, L. J., Ancizu, I., Valdés, C., & Adeva, C. J. (2003). Repercusiones psicológicas y sociales de la prejubilación. *Psicothema, 15*(1), 49-53.
- Masotti, P. J., Johnson-Masotti, A., Fick, R., & MacLeod, S. (2006). Healthy Naturally Occurring Retirement Communities: A Low-Cost Approach to Facilitating Healthy Aging. *American Journal of Public Health, 96*(7), 1164-1170. doi:10.2105/AJPH.2005.068262
- McGeary, K. A. (2009). How do health shocks influence retirement decisions? *Review of Economics of the Household, 7*(3), 307-321. doi: 10.1007/s11150-009-9053-x
- México. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2015). *Ley del Seguro Social* (Última reforma publicada DOF 12-11-2015). Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/92_121115.pdf
- Meza-Mejía, M., & Villalobos-Torres, E. M. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores, 11*(2), 179-190.
- Midanik, L. T., Soghikun, K., Ransom J. J., & Tekawa, I. S. (1995). The effect of retirement on mental health and health behaviors: The kaiser permanent retirement study. *Journal of Gerontology, 50*(1), 59-61.
- Montes de Oca, V. Z. (2001). *El envejecimiento en México: Un análisis sociodemográfico de los apoyos sociales y el bienestar de los adultos mayores*. Distrito Federal: El Colegio de México.
- Montoya, M. A., & Sánchez-Urán, A. Y. (2002). Contrato de trabajo, jubilación y política de empleo. *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, España*, pp. 19-45.
- Moragas, R. (2012). *Jubilación siglo XXI*. Barcelona: Palibrio.
- Moragas, R., Rivas, P., Cristofol, R., Rodríguez, N. & Sánchez, C. (2006). *Estudio: Prevención dependencia. Preparación para la jubilación*. Barcelona: Parc Científic.
- Myers, J. E. (1993). Personal empowerment. *Aging international, 20*(3-4), 6-8.
- Naudé, S., O'Driscoll, M. P., & Kalliath, T. J. (2009). Predicting Employees' Retirement Intentions in New Zealand: The Contribution of Personal, Job-Related and Non-Work Factors. *New Zealand Journal of Psychology, 38*(2), 11-23.
- Nimrod, G., Janke, M. C., & Kleiber, D. A. (2009). Expanding, Reducing, Concentrating and Diffusing: Activity Patterns of Recent Retirees in the United States. *Leisure Sciences, 31*(1), 37-52. doi:10.1080/01490400802558087
- ONU. (2003). *Declaración política y plan de acción internacional de Madrid sobre el envejecimiento*. (Segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento en Madrid, España del 8 al 12 de abril de 2002). Nueva York: Naciones Unidas.
- OMPI. (1979). Convenio que establece la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (Creado el 14 de julio de 1967 y enmendado el 28 de septiembre de 1979). Estocolmo: Organización de las Naciones Unidas.
- OMS. (2015). *10 datos sobre el envejecimiento y la salud* (Informe de septiembre de 2015). Recuperado del sitio de internet de la Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>
- Pacheco-Ferreira, A. (2012). Beneficios terapéuticos por empleo de los animales de compañía en el cuidado de salud de las personas mayores. *Revista Gerencia y Políticas de Salud, 11*(22), 58-66.
- Palmore, E. B., Burchett, B., Fillen-Baum, G. G., George L. K., & Wallman L. M. (1985). *Retirement: causes and consequences*. Nueva York: Springer.
- Patel, N. K., Newstead, A. H., & Ferrer, R. L. (2012). The Effects of Yoga on Physical Functioning and Health Related Quality of Life in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Alternative & Complementary Medicine, 18*(10), 902-917. doi:10.1089/acm.2011.0473
- Penna, H., & Costa, B. (2008). Projetos de Futuro na Aposentadoria: uma discussão fundamentada pela Orientação Profissional em Psicologia. (Portuguese). *Perspectivas em Psicologia: Revista de Psicologia y Ciencias Afines, 5*(2), 37-46.
- Perkins, K. (1995). Social insecurity: Retirement planning for women. *Journal of Women and Aging, 7*(1-2), 37-53.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2009). Change of Leisure Satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent-Class Analysis. *Leisure Sciences, 31*(4), 311-329.
- Plys, E. J., & Blivise, N. G. (2013). Family Involvement and Well-Being in Assisted Living. *Seniors Housing & Care Journal, 21*(1), 21-35.
- Potocnik, K., Tordera, N., & Peiró, J. (2010). The influence of the early retirement process on satisfaction with early retirement and psychological well-being. *International Journal of Aging & Human Development, 70*(3), 251-273.
- Quine, S., Wells, Y., de Vaus, D., & Kendig, H. (2007). When choice in retirement decisions is missing: qualitative and

- quantitative findings of impact on well-being. *Australasian Journal on Ageing*, 26(4), 173-179. doi: 10.1111/j.1741-6612.2007.00251.x.
- Ralston, M., Schatz, E., Menken, J., Gómez-Olivé, F. X., & Tollman, S. (2015). Who benefits-or does not-from South Africa's old age pension? Evidence from characteristics of rural pensioners and non-pensioners. *Int J Environ Res Public Health*, 13(1), 1-14.
- Requena, F. (2010). Welfare Systems, Support Networks and Subjective Well-Being among Retired Persons. *Social Indicators Research*, 99(3), 511-529. doi: 10.1007/s11205-010-9596-5
- Richardson, V., & Kilty, K. (1991). Adjustment to retirement: continuity vs. Discontinuity. *Journal of Aging and Human Development*, 33(2), 151-169.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Corney, R. H. (2011). The variable experiences of becoming retired and seeking retirement guidance: a qualitative thematic analysis. *British Journal of Guidance & Counselling*, 39(3), 239-258. doi:10.1080/03069885.2011.562484
- Rodewalt, F., & Agostopittir, A. (1984). On the relationship of hardness to the type. A behavior pattern: perception of life events versus coping with life events. *Journal of research in personality* 18, 212-223.
- Rodríguez, N. (2006). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.
- Sáez, N. (1998). *Bienestar social y ancianidad*. Valencia: Promolibro Colección Psicogerontología.
- Salami, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 47-64.
- Salinas-Rodríguez, A., Torres-Pereda, M. P., Manrique-Espinoza, B., Moreno-Tamayo, K., Téllez-Rojo Solís, M. M. (2014). Impact of the non-contributory social pension program 70 y más on older adults' mental well-being. *PLoS One*; 9(11), 1-10 e113085.
- Sánchez, V. P. (2000). Empleo, flexibilidad de la jubilación e ideología. Breve cronología del debate en España. *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*, 221-239.
- Schultz, S. (2007). Financial Well-Being. *Financial Planning*, 37(12), 24.
- Secombe, K., & Lee, G. R. (1986). Gender differences in retirement satisfaction and its antecedents. *Research on Aging*, 8, 426-440.
- Skoknic, V. (1998). Efectos de la preparación psicológica para la jubilación. *Revista Intervención Psicosocial*, 7(1), 155-167.
- Smith, D. M. (2011). Time Use and Well-being, and Large Survey Studies. *Forum for Health Economics & Policy*, 14(3), 1-14. doi:10.2202/1558-9544.1266
- Stevens, E. S. (1993). Making sense of usefulness: an avenue toward satisfaction in later life. *International Journal of aging and human development*, 37, 315-325.
- Szinovacz, M. (1996). Couples employment/retirement patterns and perceptions of marital quality. *Research on Aging*, 18(2), 243-268.
- Tamborini, C. R. (2007). The Never-Married in Old Age: Projections and Concerns for the Near Future. *Social Security Bulletin*, 67(2), 25-40.
- Tate, L. (2011). Retiring from Work - Not Life - and the Importance of Being Self-Important. *Business In Calgary*, 21(9), 14.
- Therault, J. (1994). Retirement as a psychosocial transition: Process of adaptation to change. *International Journal of Aging and Human Development*, 38, 153-170.
- Topa, G., Depolo, M., Moriano, J. A., & Morales, J. F. (2009). Empleo puente y bienestar personal de los jubilados. Un modelo de ecuaciones estructurales con una muestra europea probabilística. *Psicothema*, 21(2), 280-287.
- Townsend, A. L., Ishler, K. J., Bowman, K. F., Rose, J., & Peak, N. (2009). Health and Well-Being in Older Married Female Cancer Survivors. *Journal of the American Geriatrics Society*, 57, S286-S288. doi:10.1111/j.1532-5415.2009.02514.x
- Trudel, G., Turgeon, L., & Piche, L. (2010). Marital and sexual aspects of old age. *Sexual & Relationship Therapy*, 25(3), 316-341. doi:10.1080/14681991003750467
- Tse, M., Leung, R., & Ho, S. (2012). Pain and psychological well-being of older persons living in nursing homes: an exploratory study in planning patient-centred intervention. *Journal of Advanced Nursing*, 68(2), 312-321. doi:10.1111/j.1365-2648.2011.05738.x
- UPEL. (2006). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización, Maestrías y Tesis Doctorales*. Caracas: Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL).
- Valdés, E., Morres, A., & Alonso, N. (1998). Prevalencia y factores de riesgo de cardiopatía isquémica. *Rev. Cubana Med. Gen. Integr.* 14(6), 590-594.
- Vitt, L. A. (2013). Advisor-boomer client relationships: raising financial literacy and retirement well-being. *Journal of Financial Service Professionals*, 67(5), 75-88.
- Vivaldo, M., & Martínez, M. L. (2013). La política pública para el envejecimiento en México. Historia, análisis y perspectivas. *Geriatría*, 27-41.
- Von Humboldt, S., & Leal, I. (2013). The Promotion of Older Adults' Sense of Coherence Through Person-Centered Therapy: A Randomized Controlled Pilot Study. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 30(2), 235-251.
- Warr, P., Butcher, V., Robertson, I., & Callinan, M. (2004). Older people's well-being as a function of employment, retirement, environmental characteristics and role preference. *British Journal of Psychology*, 95(3), 297-324.
- Weiss, R. (1990). *Staying the course*. Nueva York: Basic books.
- Weiss, R., Bass, S., Heimovitz, H., & Oka, M. (2005). Japan's silver human resource centers and participant well-being. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 20(1), 47-66. doi:10.1007/s10823-005-3797-4

- Winston, N. A., & Barnes, J. (2003). Academic women and retirement: perspectives. *Electronic Journal of the American Association of Behavioral and Social Sciences*, 6. Recuperado de: <http://abss.org/journal2003/winston.htm>
- Zanelli, J. C. (2012). Processos psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 12(3), 329-340.
- Zhan, M., & Pandey, S. (2002). Postsecondary education and the well-being of women in retirement. *Social Work Research*, 26(3), 171.
- Zubero, I. (2002). *Envejecimiento, empleo y sociedad: las personas de 45 años y su situación ante el empleo en Euskadi*. Madrid: FOESSA.
- Zibiri, O. I. (2003). El futuro del sistema de pensiones en España. *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*, 54, 183-186.