

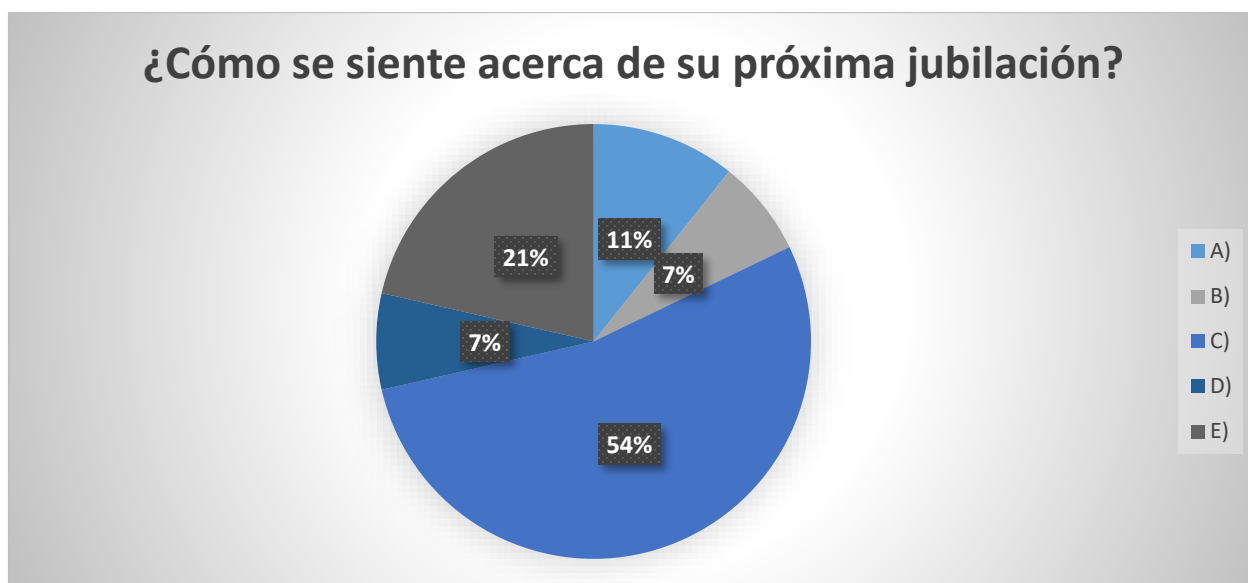


## Análisis de resultados ENCUESTA

### PREGUNTA 1

#### ¿Cómo se siente acerca de su próxima jubilación?

- A) Muy emocionado/a y listo/a para esta nueva etapa. RESPUESTAS: 3
- B) Mayormente positivo/a, pero también con cierta aprensión. RESPUESTAS: 2
- C) Neutral, aún no he reflexionado mucho al respecto. RESPUESTAS: 15
- D) Un poco preocupado/a y ansioso/a por el cambio. RESPUESTAS: 2
- E) Muy preocupado/a y no estoy seguro/a de cómo me sentiré. RESPUESTAS: 6



Análisis cuantitativo y cualitativo de los datos de la encuesta:

#### Análisis cuantitativo:

15 de 28 (54%) se sienten neutrales sobre la jubilación

8 de 28 (29%) se sienten positivos

3 de 28 (11%) se sienten muy positivos

2 de 28 (7%) se sienten un poco preocupados

6 de 28 (21%) se sienten muy preocupados



La mayoría se sienten neutrales o positivos. Sin embargo, una minoría significativa (28%) expresan preocupación.

**Análisis cualitativo:**

Los muy emocionados ven la jubilación como una nueva etapa positiva.

Los positivos tienen cierta aprensión mezclada con la emoción.

Los neutrales no han reflexionado profundamente al respecto.

Los preocupados tienen ansiedad sobre los cambios.

Los muy preocupados tienen incertidumbre sobre cómo se sentirán.

**Hipótesis:**

La jubilación provoca una mezcla de emociones, desde la emoción hasta la aprensión.

Reflexionar y planificar ayuda a mitigar la ansiedad y preocupación.

**Recomendaciones:**

Talleres para fomentar la reflexión y planificación temprana de la jubilación.

Asesoramiento sobre oportunidades de estilo de vida, actividades, y finanzas.

Grupos de apoyo para compartir consejos entre aquellos preocupados.

**Conclusiones:**

Un enfoque proactivo, centrado en la planificación y el apoyo, puede ayudar a una transición positiva.

Se deben abordar los factores específicos que causan ansiedad en ciertos grupos.

Con el apoyo adecuado, la mayoría pueden mirar la jubilación de forma positiva.

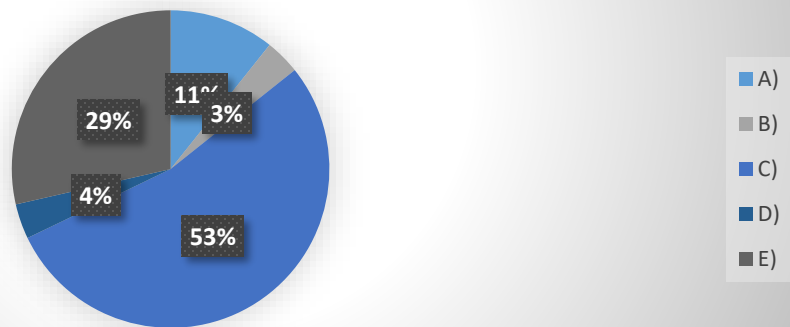
## PREGUNTA 2

**¿Ha experimentado algún cambio emocional o psicológico desde que comenzó a pensar en jubilarse?**

- A) Sí, me siento más tranquilo/a y relajado/a. RESPUESTAS: 3
- B) He experimentado altibajos emocionales. RESPUESTAS:1
- C) No he notado cambios significativos. RESPUESTAS:15
- D) Me siento nostálgico/a y reflexivo/a sobre mi carrera. RESPUESTAS: 1
- E) Me siento estresado/a y preocupado/a por el futuro. RESPUESTAS: 8



## ¿Ha experimentado algún cambio emocional o psicológico desde que comenzó a pensar en jubilarse?



Análisis cuantitativo y cualitativo de los nuevos datos de la encuesta:

### Análisis Cuantitativo:

15 de 28 (54%) no han notado cambios emocionales

8 de 28 (29%) se sienten estresados/preocupados

3 de 28 (11%) se sienten más tranquilos

1 de 28 (4%) ha tenido altibajos emocionales

1 de 28 (4%) se siente nostálgico/reflexivo

La mayoría no ha experimentado cambios emocionales significativos. Pero una minoría considerable se siente estresada/preocupada por la jubilación.

### Análisis Cualitativo:

Los tranquilos se sienten relajados ante la jubilación.

Los nostálgicos reflexionan sobre su carrera.

Los estresados se preocupan por el futuro.

Algunos tienen altibajos emocionales durante la transición.

### Hipótesis:

La jubilación puede ser una transición emocionalmente complicada para algunos.

Reflexionar sobre la carrera y el futuro parece ser común.

Recomendaciones:



Talleres sobre manejo del estrés y la ansiedad ante cambios vitales.

Sesiones de reflexión guiada sobre hitos de la carrera y planes futuros.

**Conclusiones:**

Es importante brindar apoyo emocional ante la compleja transición.

Ayudar a los pre-pensionados a reflexionar y crear un propósito puede mitigar la ansiedad.

Se deben identificar las causas específicas de estrés en ciertos grupos.

## PREGUNTA 3

### ¿Qué expectativas tiene sobre la vida después de la jubilación?

- A) Espero disfrutar de mi tiempo libre y explorar nuevos intereses. RESPUESTAS: 17
- B) Tengo algunas expectativas, pero también incertidumbres. RESPUESTAS: 2
- C) No he pensado mucho en ello todavía. RESPUESTAS: 3
- D) Siento que la jubilación será aburrida e inactiva. RESPUESTAS: 1
- E) Me preocupa que mi vida después de la jubilación sea monótona. RESPUESTAS: 5



Análisis cuantitativo y cualitativo de los nuevos datos de la encuesta:

**Análisis Cuantitativo:**

17 de 28 (61%) esperan disfrutar su tiempo libre



5 de 28 (18%) les preocupa que sea monótona

3 de 28 (11%) no han pensado mucho en ello

2 de 28 (7%) tienen incertidumbre

1 de 28 (4%) espera que sea aburrida

La mayoría tiene expectativas positivas sobre la jubilación y su tiempo libre. Pero una minoría significativa teme monotonía y aburrimiento.

#### **Análisis Cualitativo:**

La mayoría espera explorar intereses y disfrutar su tiempo.

Algunos tienen dudas e incertidumbre sobre esta etapa.

Unos pocos anticipan aburrimiento y monotonía.

Algunos aún no reflexionan sobre esta etapa.

#### **Hipótesis:**

Tener expectativas claras y planes para el tiempo libre ayuda a ver la jubilación positivamente.

#### **Recomendaciones:**

Talleres para identificar nuevos intereses y actividades significativas tras la jubilación.

Brindar recursos sobre oportunidades sociales, educativas y creativas.

Asesoría financiera para realizar planes tras la jubilación.

#### **Conclusiones:**

Es clave ayudar a definir un propósito y expectativas positivas sobre la jubilación.

Identificar intereses y crear un plan de actividades futuro puede mitigar el aburrimiento.

Se deben gestionar las incertidumbres y miedos específicos de algunos grupos.

## **PREGUNTA 4**

**¿Cuál es su nivel de preocupación por la transición de la vida laboral a la vida de jubilado/a?**

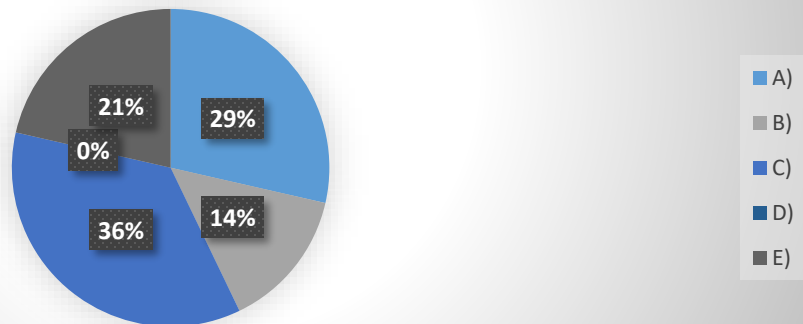
- A) No estoy preocupado/a en absoluto, estoy preparado/a para el cambio. RESPUESTAS: 8
- B) Tengo algunas preocupaciones, pero estoy seguro/a de que me adaptaré. RESPUESTAS: 4
- C) Neutral, no estoy seguro/a de cómo me sentiré durante la transición. RESPUESTAS: 10



D) Me preocupa un poco, pero estoy trabajando en ello. RESPUESTAS: 0

E) Estoy muy preocupado/a, no sé cómo manejaré la transición. RESPUESTAS: 6

## ¿Cuál es su nivel de preocupación por la transición de la vida laboral a la vida de jubilado/a?



Análisis cuantitativo y cualitativo de los nuevos datos de la encuesta:

### Análisis Cuantitativo:

10 de 28 (36%) se sienten neutrales sobre la transición

8 de 28 (29%) no están preocupados en absoluto

6 de 28 (21%) están muy preocupados

4 de 28 (14%) tienen algunas preocupaciones

0 de 28 se preocupan un poco

La mayoría se sienten neutrales o no preocupados. Pero una minoría significativa tiene gran preocupación sobre la transición.

### Análisis Cualitativo:

Los no preocupados se sienten preparados para el cambio.

Algunos tienen leves preocupaciones, pero confían en adaptarse.

Los neutrales no están seguros de cómo se sentirán.

Los muy preocupados no saben cómo manejar la transición.

### Hipótesis:

La planificación y preparación ayudan a mitigar las preocupaciones sobre la transición.



La incertidumbre sobre el cambio genera ansiedad en algunos.

**Recomendaciones:**

Talleres sobre adaptación a cambios vitales y manejo de incertidumbre.

Asesoría para crear un plan detallado para la transición.

Grupos de apoyo para compartir consejos y reducir ansiedad.

**Conclusiones:**

Se debe apoyar a quienes tienen dificultades para imaginarse a sí mismos jubilados.

La preparación práctica aminora las preocupaciones sobre la transición para muchos.

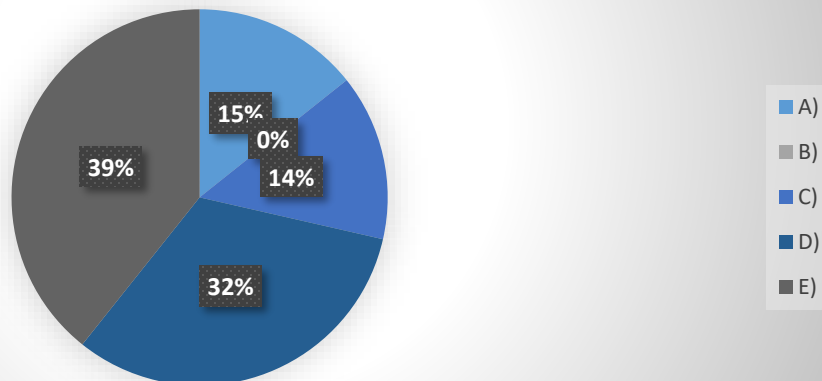
Identificar fuentes de ansiedad permitirá crear apoyos personalizados.

## PREGUNTA 5

### ¿Qué aspectos de su vida actual le gustaría mantener o mejorar durante la jubilación?

- A) Mantener mi rutina diaria y hábitos saludables. RESPUESTAS: 4
- B) Mantener contacto con colegas y amigos cercanos. RESPUESTAS: 0
- C) Mejorar mis relaciones familiares y personales. RESPUESTAS: 4
- D) Encontrar nuevas oportunidades para seguir aprendiendo. RESPUESTAS: 9
- E) Explorar nuevas actividades y pasatiempos. RESPUESTAS: 11

### ¿Qué aspectos de su vida actual le gustaría mantener o mejorar durante la jubilación?





Análisis cuantitativo y cualitativo de los nuevos datos:

**Análisis Cuantitativo:**

11 de 28 (39%) quieren explorar nuevas actividades

9 de 28 (32%) quieren seguir aprendiendo

4 de 28 (14%) quieren mantener rutinas y relaciones

0 de 28 mencionaron contacto con colegas

La mayoría quiere enfocarse en nuevas actividades y aprendizaje continuo durante la jubilación.

**Análisis Cualitativo:**

Algunos valoran mantener rutinas saludables actuales.

Otros quieren mejorar vínculos familiares/personales.

Muchos buscan explorar nuevos intereses y pasatiempos.

Varios desean oportunidades para seguir creciendo intelectualmente.

**Hipótesis:**

Las rutinas y relaciones existentes proveen estabilidad al jubilarse.

Nuevas actividades y aprendizaje otorgan un sentido de propósito.

**Recomendaciones:**

Talleres para identificar nuevos pasatiempos significativos.

Cursos sobre temas de interés para mantener la estimulación intelectual.

Asesoría para equilibrar rutinas actuales y nuevas actividades.

**Conclusiones:**

Apoyar la exploración de nuevos intereses e identidad es importante.

No se debe descuidar la conservación de relaciones valiosas actuales.

El aprendizaje continuo promueve bienestar y propósito al jubilarse.

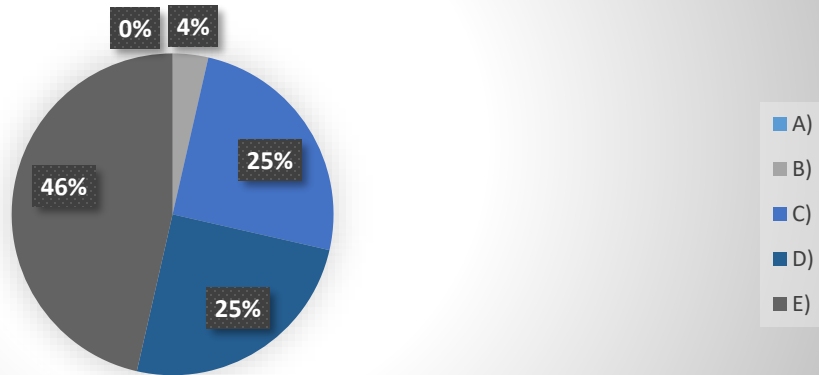
## PREGUNTA 6

**¿Ha tenido algún plan o programa de transición a la jubilación proporcionado por la empresa?**



- A) Sí, he recibido información y recursos para la jubilación. RESPUESTAS: 0
- B) Sí, pero la información ha sido limitada. RESPUESTAS: 1
- C) No, no he recibido ningún tipo de plan de transición. RESPUESTAS: 7
- D) No lo sé, no he investigado sobre el tema. RESPUESTAS: 7
- E) No, la empresa no ha proporcionado ningún tipo de plan de transición. RESPUESTAS: 13

## ¿Ha tenido algún plan o programa de transición a la jubilación proporcionado por la empresa?



Análisis cuantitativo y cualitativo de los nuevos datos:

### Análisis Cuantitativo:

13 de 28 (46%) dicen que no han recibido un plan de transición

7 de 28 (25%) no saben si la empresa tiene un plan

7 de 28 (25%) dicen que no han recibido un plan

1 de 28 (4%) dice que la información ha sido limitada

0 de 28 dicen haber recibido recursos completos

La gran mayoría reporta no haber recibido apoyo o información de la empresa sobre la transición a la jubilación.

### Análisis Cualitativo:

Ninguno reporta haber recibido un programa completo de preparación.

La mayoría absolutamente no ha recibido apoyo de la empresa.

Algunos desconocen si existen planes de transición disponibles.

Muy pocos han recibido algo de información.



**Hipótesis:**

Existe una falta de programas formales de preparación para la jubilación en las empresas.

El acceso a la información y los recursos es muy limitado.

**Recomendaciones:**

Implementar programas integrales de transición a la jubilación en las empresas.

Mejorar la difusión de información y el acceso a recursos de preparación.

**Conclusiones:**

Se percibe una carencia de apoyo organizacional para la transición a la jubilación.

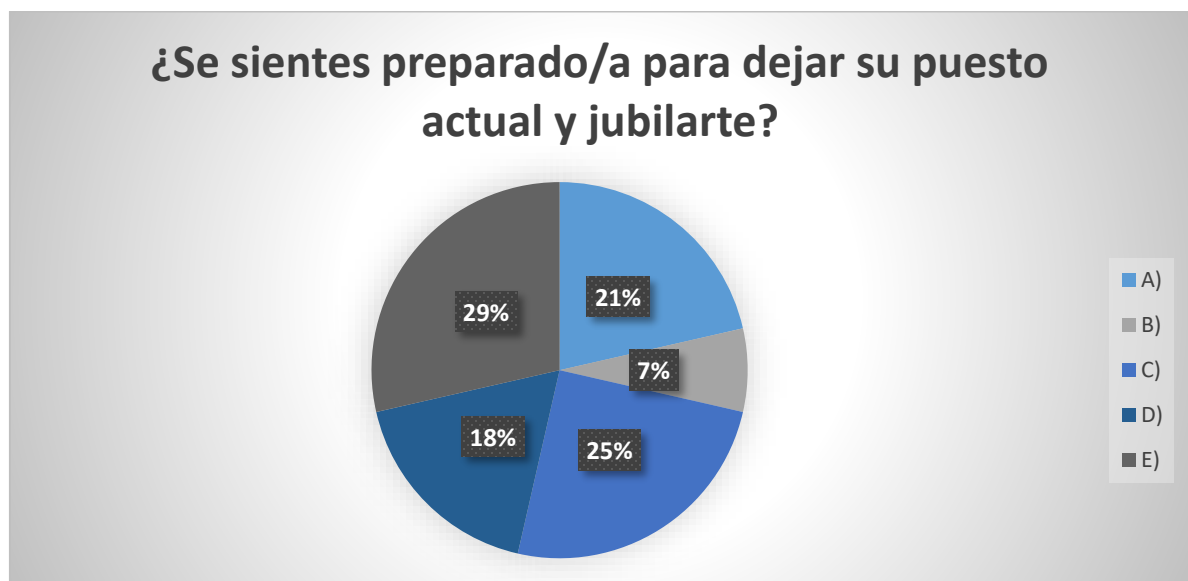
Es clave que las empresas adopten un rol más proactivo en la preparación de sus empleados.

Los programas integrales de transición deberían formar parte de la gestión de recursos humanos

## PREGUNTA 7

### ¿Se sientes preparado/a para dejar su puesto actual y jubilarte?

- A) Sí, me siento listo/a y emocionado/a por jubilarme. RESPUESTAS: 6
- B) En su mayoría, sí, pero también tengo algunas dudas. RESPUESTAS: 2
- C) No estoy seguro/a, todavía estoy considerando mis opciones. RESPUESTAS: 7
- D) No del todo, siento que aún hay cosas por resolver. RESPUESTAS: 5
- E) No, no me siento preparado/a para jubilarme. RESPUESTAS: 8





Análisis cuantitativo y cualitativo de los nuevos datos:

**Análisis Cuantitativo:**

8 de 28 (29%) no se sienten preparados para jubilarse

7 de 28 (25%) no están seguros y consideran opciones

6 de 28 (21%) se sienten listos y emocionados

5 de 28 (18%) sienten que faltan cosas por resolver

2 de 28 (7%) se sienten mayormente preparados

Una mayoría significativa no se siente preparada o tiene dudas sobre jubilarse. Solo una minoría se siente lista.

**Análisis Cualitativo:**

Los preparados se sienten emocionados por la jubilación.

Algunos tienen dudas a pesar de sentirse mayormente listos.

Muchos aún evalúan opciones y no se deciden.

Otros sienten que faltan pasos importantes antes de jubilarse.

Los no preparados no se sienten listos.

**Hipótesis:**

La preparación integral para la jubilación requiere tiempo y esfuerzo.

Algunos pueden necesitar más tiempo para resolver asuntos pendientes.

**Recomendaciones:**

Ampliar los plazos y mejorar los procesos de preparación para la jubilación.

Ofrecer asesoría personalizada según el nivel de preparación de cada uno.

Brindar apoyo para resolver asuntos pendientes antes de jubilarse.

**Conclusiones:**

Existe una necesidad generalizada de más tiempo y apoyo para prepararse.

La empresa debe ser flexible según las necesidades individuales de preparación.

Un proceso integral puede ayudar a que más trabajadores transiten positivamente.

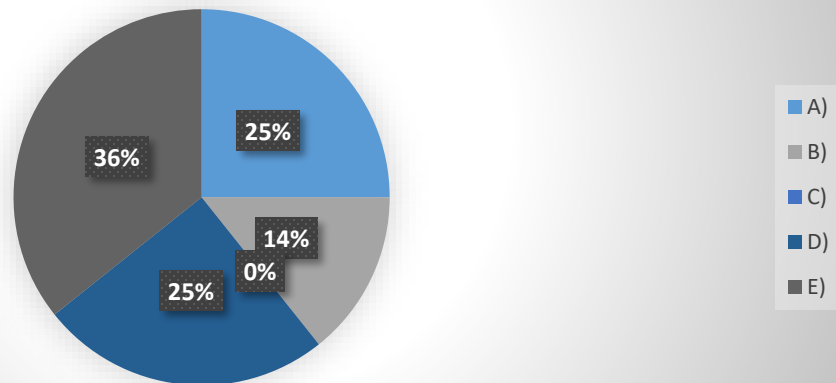


## PREGUNTA 8

**¿Qué aspectos de su trabajo actual le gustaría seguir haciendo incluso después de jubilarte?**

- A) Seguir conectado/a con la empresa y ofrecer asesoría ocasionalmente. RESPUESTAS: 7
- B) Participar en proyectos voluntarios relacionados con mi experiencia laboral. RESPUESTAS: 4
- C) Mantener contacto con colegas y compañeros de trabajo. RESPUESTAS: 0
- D) Seguir actualizándome en temas relacionados con mi campo laboral. RESPUESTAS: 7
- E) No tengo interés en seguir involucrado/a en aspectos laborales. RESPUESTAS: 10

**¿Qué aspectos de su trabajo actual le gustaría seguir haciendo incluso después de jubilarte?**



Análisis cuantitativo y cualitativo de los nuevos datos:

### Análisis Cuantitativo:

- 10 de 28 (36%) no tienen interés en aspectos laborales
- 7 de 28 (25%) quieren seguir conectados con la empresa
- 7 de 28 (25%) quieren seguir actualizándose en su campo
- 4 de 28 (14%) quieren participar en proyectos voluntarios
- 0 de 28 mencionaron mantener contacto con colegas

Más de un tercio no quiere continuar con aspectos laborales. Pero muchos sí desean mantener ciertos vínculos.

### Análisis Cualitativo:



Algunos buscan brindar asesoría ocasional a la empresa.

Otros buscan actualización en su campo y proyectos afines voluntarios.

La minoría no tiene interés en continuar vinculado laboralmente.

Pocos mencionan el contacto con colegas como prioridad.

**Hipótesis:**

Los vínculos laborales dan identidad y propósito a algunos jubilados.

Otros buscan una desconexión total de lo laboral al jubilarse.

**Recomendaciones:**

Ofrecer opciones flexibles de vinculación parcial con la empresa a los interesados.

Pero también garantizar una transición completa para quienes la prefieren.

**Conclusiones:**

No existe un enfoque único, depende de preferencias individuales.

Permitir diferentes grados de vinculación laboral da control al jubilado.

Mantener ciertos lazos puede ser beneficioso para algunos.

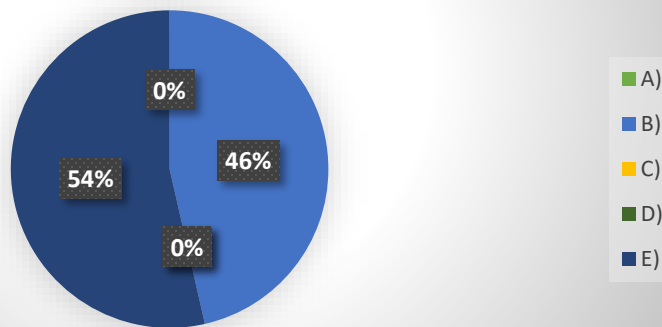
## PREGUNTA 9

**¿Qué aspectos de su trabajo actual le gustaría dejar atrás una vez jubilado/a?**

- A) Responsabilidades y cargas laborales. RESPUESTAS: 0
- B) Estrés y presión laboral. RESPUESTAS: 13
- C) Rutina diaria y horarios fijos. RESPUESTAS: 0
- D) Relaciones laborales difíciles o conflictivas. RESPUESTAS: 0
- E) Nada, disfruto de todos los aspectos de mi trabajo actual. RESPUESTAS: 15



## ¿Qué aspectos de su trabajo actual le gustaría dejar atrás una vez jubilado/a?



Análisis cuantitativo y cualitativo de los nuevos datos:

### Análisis Cuantitativo:

15 de 28 (54%) disfrutaban todos los aspectos de su trabajo

13 de 28 (46%) quieren dejar atrás el estrés y la presión

0 de 28 mencionaron responsabilidades, rutina o relaciones

La mayoría reporta satisfacción con todos los aspectos de su trabajo actual.

### Análisis Cualitativo:

Ninguno menciona responsabilidades, rutina o relaciones conflictivas.

La totalidad que respondió quiere distanciarse del estrés y presión.

Más de la mitad tienen completa satisfacción con su trabajo.

Hipótesis:

La mayoría tiene una actitud positiva hacia su trabajo.

El estrés y la presión parecen ser los principales aspectos negativos.

### Recomendaciones:

Identificar formas de aliviar fuentes de estrés y presión laboral.

Reforzar y potenciar los aspectos del trabajo que generan satisfacción.

### Conclusiones:

El diseño de trabajo debería minimizar estresores y potenciar motivación.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

VIGILADA MINEUCACIÓN - SNIES 1704



La transición no implica rechazo a lo laboral, sino a factores estresantes.

Cultivar el sentido positivo de identidad laboral puede facilitar la adaptación.