

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS EN LA JUBILACIÓN
POR LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA NACIONAL, DEL
DEPARTAMENTO DE RISARALDA DEL AÑO 2013**

Alexandra Guevara Solórzano¹

Alba Nubia Leal Machado²

Asesora: Iris Laudith Pulido.

RESUMEN

En esta investigación se aborda el proceso de jubilación con personal de Policías del Departamento del Risaralda en el año 2013. Además de describir las características de la jubilación, este trabajo también indaga sobre las estrategias de afrontamiento que estos sujetos tuvieron a la hora de terminar su trabajo activo en la institución; también identifica las consecuencias del proceso en su calidad de vida. La investigación se realizó con una metodología de enfoque cuantitativo y a partir de un instrumento que se alternó con entrevistas complementarias sobre las categorías: Estrategias de afrontamiento y Jubilación. El tipo de muestreo con el cual se trabajó corresponde a bola de nieve, de donde se seleccionaron 15 Policías jubilados con edades comprendidas entre 40 y 45 años de edad, de género masculino, a quienes se les aplicó el instrumento adaptado a la población colombiana por Nora Londoño *Escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés*. Se concluyó que los jubilados utilizaron en mayor medida las estrategias de negación, evitación cognitiva y religión para afrontar su paso a la vida civil.

PALABRAS CLAVES:

- Afrontamiento.
- Jubilación.
- Policía Nacional.

¹ Estudiante de X semestre de Psicología, Universidad Católica de Pereira.

² Estudiante de X semestre de Psicología, Universidad Católica de Pereira.

ABSTRACT

This research addresses the retirement process of people who belonged to the Risaralda's Police Department in 2013. Besides describing the retirement's characteristics, this paper also investigates about coping strategies that these subjects had when their active work at the institution ended; as well as identify the consequences on their quality of life process. The research was conducted with a quantitative approach and from an instrument that was alternated with complementary interviews about the categories: Coping Strategies and Retirement. The sampling type was the "snowball" where fifteen retired policemen aged between 40 and 45 years were administered the adaptation of questionnaire to the Colombian population: Strategies and Kinds of Stress Coping by Nora Londoño Escala. It was concluded that the retired men used in greater extent the denial strategies, cognitive avoidance and religion to cope their step into civilian life.

KEYWORDS

- Coping.
- Retirement.
- National Police.

La Policía Nacional es una institución del Estado Colombiano la cual se encarga de cuidar y garantizar la seguridad, bienestar y convivencia de todos los Colombianos; tiene una estructura organizacional de tipo jerárquico que diferencia rangos, roles y funciones específicas las cuales se caracterizan principalmente en tres actividades globales: Administrativas, Operativas y de Vigilancia.

Los rangos se encuentran diferenciados de la siguiente forma: Oficiales, Suboficiales, Nivel ejecutivo, Patrullero, Agente, Auxiliar bachiller y Auxiliar de Policía.

Dentro de las jornadas laborales que deben cumplir los uniformados se encuentra una política institucional la cual fomenta una "disponibilidad" que indica estar alerta al llamado en caso de cualquier emergencia, organizan sus jornadas laborales por turnos y deben tener disposición para cumplir con sus labores en cualquier parte del territorio Nacional.

“En la Policía Nacional de Colombia, el clima laboral fue definido como “el conjunto de percepciones y sentimientos compartidos que los servidores manifiestan en relación con las características de la institución, tales como políticas, prácticas y procedimientos formales o informales y las condiciones de la misma institución como por ejemplo el estilo de dirección, horarios, jornadas de trabajo, facilitación de toma de decisiones, calidad de la capacitación, relaciones interpersonales, trabajo en equipo, estrategias institucionales, estilos de comunicación, procedimientos administrativos, condiciones físicas del lugar de trabajo, ambiente laboral en general; elementos que la distinguen de otras entidades y que influyen en su comportamiento” (Policía Nacional de Colombia 2006) y se han establecido mecanismos internos para promover un adecuado clima laboral a través del Modelo de Gestión Humana Fundamentado en Competencias, que describen conocimientos, habilidades y comportamientos deseados, probablemente exitosos y contributivos para el respectivo sector laboral.... Así se tienen identificadas nueve competencias genéricas que deben desarrollar los uniformados: Efectividad en el servicio, liderazgo, trabajo en equipo, relaciones interpersonales, resolución de conflictos, aprendizaje continuo, adaptabilidad, condición física y orientación del servicio a la comunidad”.(Policía Nacional p.40-41)

Al tener presente el mencionado contexto laboral, se identifica que los uniformados pasan largas jornadas en sus trabajos, en muchos casos distanciados de sus familias y van construyendo elementos de arraigo, y cohesión a partir de los cuales definen por varios años su identidad.

En este caso se tuvieron en cuenta personas jubiladas que hicieron parte de la Policía Nacional como eje de esta propuesta investigativa, quienes se eligieron debido a la diferencia que existe con el promedio de jubilación de la población civil en Colombia, el cual sobrepasa los 62 años de edad, pero para los jubilados de la Policía Nacional oscilan entre los 40 y 45 años de edad, por lo que el proyecto de vida y su desarrollo puede tornarse diferente al de un ciudadano Colombiano no uniformado, debido a las actividades desarrolladas, horarios, funciones realizadas en su cotidianidad laboral durante su época de servicio.

Cabe mencionar que es a partir del decreto 4433 del 2004 en su artículo 15 que se genera una asignación de retiro para el personal de oficiales y suboficiales de las fuerzas militares, a partir de la cual

“Ordena que Los Oficiales y Suboficiales de las Fuerzas Militares, que ingresen al escalafón a partir de la fecha de entrada en vigencia del presente Decreto y que sean retirados después de veinte (20) años de servicio, por llamamiento a calificar servicios o por retiro discrecional, según el caso, o por sobrepasar la edad máxima correspondiente al grado, o por disminución de la capacidad psicofísica, o por incapacidad profesional, y los que se retiren a solicitud propia o sean retirados o separados en forma absoluta después de veinticinco (25) años de servicio, tendrán derecho a partir de la fecha en que terminen los tres (3) meses de alta, a que por la Caja de Retiro de las Fuerzas Militares se les pague una asignación mensual de retiro”.

Es a partir de este momento donde han surgido preguntas como las siguientes, ¿Cómo reacciona el sujeto frente a ese nuevo estilo de vida? y ¿Qué cambios tendrán en sus vidas después de la jubilación?; es allí donde se identifica que éste tema es una problemática social, que requiere de importancia porque se pregunta por la forma en la que estos sujetos, quienes se acaban de jubilar o están en proceso de ello vuelven a ser “ciudadanos del común” y de qué manera evaluaron y enfrentaron la situación.

Las estrategias de afrontamiento son una categoría teórica estudiada por diversas disciplinas, particularmente por la Psicología, por su relevancia en el ciclo vital del ser humano, puesto que, constantemente él se ve expuesto a afrontar eventos estresantes en las diferentes etapas de la vida; de allí nació un interés en realizar un proyecto investigativo que se enfocó en la categoría de las **estrategias de afrontamiento**, de esta manera se pretendió situar el tema mencionado en un momento de trascendencia para el ser humano, el cual tiene que ver con el cierre de su proceso productivo, **la jubilación**.

Es relevante orientar el tema de las estrategias de afrontamiento en personas que han pasado por el proceso de jubilación para de esta manera caracterizar y conocer dicha realidad desde la disciplina Psicológica. Resulta novedoso abordar la forma en que ciertas poblaciones enfrentan este fenómeno y es porque no todas poseen las mismas herramientas para enfrentar una situación como la jubilación.

Las estrategias de afrontamiento son consideradas como un conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales, orientados a resolver un problema, reducir o eliminar la respuesta emocional y/o modificar la evaluación inicial de la situación. (Lazarus & Folkman, 1984, 1986; Fernández-Abascal & Palmero, 1999).

Por lo tanto la pregunta de investigación busca responder a *Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jubilados de la Policía Nacional, del Departamento de Risaralda en el año 2013.*

Para cumplir con el propósito investigativo, se plantearon como objetivo general identificar las estrategias de afrontamiento frente a la jubilación por 15 Jubilados de la Policía Nacional del departamento de Risaralda en el año 2013.

Los objetivos específicos se orientan a caracterizar las valoraciones (amenaza, oportunidad o posibilidad) que tuvieron los jubilados de la Policía Nacional ante la jubilación. Caracterizar las creencias que se construyen alrededor de la jubilación e identificar los recursos internos y externos que tuvieron para afrontar dicho proceso.

Para profundizar en el abordaje del problema de investigación, se realizó una búsqueda de antecedentes que permitieran tener una conceptualización más clara acerca del tema de las estrategias de afrontamiento y la jubilación.

El primero de ellos corresponde al **Informe del Segundo Estudio de Salud Mental en Personal Uniformado Activo de la Policía Nacional 2010- 2011**, en dicho estudio se indagaron diferentes aspectos de la Salud Mental del personal, el primero de ellos corresponde a que *“la prevalencia de posibles trastornos de ansiedad y depresión son más altos que en la población general, la cantidad y calidad del sueño de los uniformados que cumplen funciones de vigilancia se ven afectadas por los turnos que deben cumplir, con mayor impacto diurno en los Agentes y Suboficiales”*. (Policía Nacional p.125)

El segundo elemento que se considera de significativa relevancia del Estudio de Salud Mental realizado por la Policía Nacional, corresponde al análisis de las Estrategias de Afrontamiento más utilizadas por el personal activo, dicho estudio concluyó que

“Los uniformados utilizan estrategias positivas de afrontamiento como resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social y dentro de las prácticas de autocuidado en salud mental, se ejercitan físicamente, realizan actividades recreativas o culturales y encuentros familiares. No obstante estas actividades muestran una frecuencia relativamente baja a la esperada en los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad” (Policía Nacional p.126)

Otro estudio se denomina ***Estrés en el ámbito policial*** (Durán, M.2007)es un informe de investigación, que tiene como objetivo profundizar en las condiciones laborales de los policías para determinar la eficacia de su trabajo y el desempeño en las distintas áreas donde éste se desenvuelve; utilizando una metodología cualitativa de investigación participativa donde el principal interés es el cambio para mejorar el estilo de vida de los Policías. Se plantea como conclusión principal, prestar más atención al desarrollo emocional del Policía y como institución, no dejar el problema estresor en disposición únicamente del implicado y su familia, sino que la institución tome papel y pueda implementar técnicas que eviten que esto ocurra o ayude a la mejoría.

El desempleo en la relación de pareja como generador de crisis y conflicto factores protectores y estrategias de afrontamiento, (Ariza, A. 2012). Se trabajó como objetivo identificar la influencia del desempleo en la relación de pareja como generador de crisis; por medio de un método cuantitativo, descriptivo correlacional, donde se aplicó el Inventario de Familia de Olson y cols, en el cual se emplearon las pruebas sistémicas FACES III, F-COPES Y ENROCH a 30 parejas con hijos, contactada a través del ICBF, Centro Zonal Suba. La conclusión principal arrojó que crecer en pareja implica el crecimiento de ambos como personas y el conocimiento del otro. La vida entre dos es más fácil de llevar porque se comparten los problemas. La pareja debe tener claro el “tú y el yo” pero también el “nosotros”. Siendo importante para la formulación del problema del proyecto en desarrollo, ya que, aporta la información de unas mejores estrategias de afrontamiento, cuando se está acompañado o se siente el apoyo de alguien, siendo la individualidad y el contexto del sujeto, un buen equipo para el desarrollo y reacción de la persona frente a la situación de cambio.

El síndrome de estar quemado en la Policía: perfil de incidencia e influencia de factores socio-demográficos(Durán, M. 2006) es una investigación que tiene como

objetivo analizar el síndrome de estar quemado (Burnout) en el ámbito policial y su relación con variables de carácter socio-demográfico y el estilo de afrontamiento. El procedimiento fue basado en una metodología cuantitativa no experimental de corte transaccional, aplicando un estudio socio-demográfico (sexo, edad, estado civil, nivel de formación, grado profesional, antigüedad, lugar donde trabaja) y el test del síndrome de estar quemado y estrategias de afrontamiento, donde obtienen como resultado que la incidencia en este síndrome es alta, se muestra la poca disposición para cumplir con su jornada laboral y con el oficio que le correspondía. Como conclusiones en cuanto a Burnout muestra la cantidad de incidencia en los policías y la dificultad que cada día se va presentando con respecto al cumplimiento de la función que le corresponde dentro de la institución.

The FBI Law Enforcement Bulletin (Patton, G. 2011) es un trabajo investigativo que pretende adquirir la comprensión de la experiencia de ser agente de la autoridad, con especial atención a salud y la espiritualidad. A través de una metodología fenomenológica, el autor por medio de la observación participante y tres preguntas que dirigieron una entrevista, abordaron a 9 agentes de la autoridad con 6 o más años de servicio. El autor pasó aproximadamente de 35 a 40 horas con cada oficial a lo largo de 6 a 8 meses, observando y discutiendo problemas durante paseos a lo largo de patrullas o en otras reuniones. Los resultados que la investigación arrojó reconocieron una necesidad de comenzar a entender el contexto de las carreras de la aplicación de ley y a suministrar una cierta comprensión sobre cómo la exposición continua al crimen, al peligro, al sufrimiento, pueden llegar a generar una desilusión profunda en el personal uniformado frente a su labor y vida.

El abordaje de los mencionados estudios e investigaciones permite observar y comprender que el contexto en el que los uniformados se desenvuelven es altamente estresante, para así retomar y poder tener más claridad al momento de formular el problema de investigación, donde se puede especificar si la situación de jubilación que se estudió, es evaluada como amenaza, oportunidad o posibilidad al tener presentes los cambios en las rutinas y actividades al momento de salir jubilados.

Las investigaciones que se presentan a continuación, aportan en la formulación del problema, y en el desarrollo de la segunda categoría establecida, la jubilación,

siendo importante para identificar el factor histórico-social en el que la investigación va a ser direccionada, tomando los resultados como ayuda en el desarrollo del proyecto.

Otro antecedente que aborda la categoría de estudio, se denomina *A vueltas con la jubilación* (Sarabia, C. 2011) es un informe investigativo que tiene como objetivo principal, repasar los últimos estudios sobre el impacto de la jubilación en las personas, y revisar los aportes que pueden permitir a los profesionales adaptar estrategias adecuadas para hacer frente a estos cambios, en donde se preguntan si la edad de jubilación es considerada la barrera para determinar el inicio de la vejez, siendo este trabajo realizado por medio de un estado de arte. A partir de esa revisión concluyen que la mayoría de estudios y teorías postulan que, con el aumento de la esperanza y calidad de vida, es necesario retrasar la edad de inicio de la vejez y que este hecho debe tener implicaciones también en la edad de jubilación. Más allá de las necesidades políticas y sociales que implica la jubilación, debería abrirse un debate constructivo dirigido a validar también el concepto de vejez saludable y sus connotaciones en la calidad de vida y en las funciones cognitivas a determinada edad. Tal vez determinadas profesiones requieran, por sus características, un retraso en la edad de jubilación, así como otras que pueden requerir un adelanto. Esta investigación aporta también la importancia de poder adaptar estrategias que sirvan de soporte a los cambios que se vienen a causa de este nuevo paso en el ciclo vital, dando un punto a favor para la formulación del problema sobre el estudio de las estrategias de afrontamiento y el cambio en el estilo de vida, que produce la jubilación.

Significado Atribuido a la Jubilación por parte del Personal Administrativo Jubilado Adscrito a la Universidad de Oriente Núcleo Sucre, (Centeno, A. 2008); es una investigación con la cual pretenden conocer el Significado Atribuido a la Jubilación por parte del Personal Jubilado Adscrito a la Universidad de Oriente Núcleo de Sucre Cumana Estado Sucre, que permitió exponer las experiencias y vivencias, individuales, familiares y sociales, de cada uno de ellos ante su realidad. Por medio de un Método fenomenológico de estudio de campo, se abordaron 4 jubilados, dos de cada género y se les practicó una guía flexible de preguntas que llevaron al resultado de que la conformación de cada uno de los individuos entrevistados permiten o despiertan nuevos análisis, observaciones y reflexiones explícitas sobre las conductas, los significados que cada sujeto le atribuye a la jubilación, a través del relato propio, permitiéndole a las investigadoras captar de forma clara y precisa los significados que le dan a la jubilación

sin perder la verdadera esencia de los datos. Concluyendo que la situación de la jubilación es compleja, y no es posible verla desde un solo punto de vista. Desde la perspectiva jurídica es fácil comprender su significado en tanto, sin mayores discusiones se puede definir la jubilación como un acto administrativo por el que un trabajador activo, ya sea de manera voluntaria o impuesta pasa a una situación pasiva o de inactividad laboral; luego de alcanzar los requerimientos indicados en las normas legales que regulan su aplicación. En este sentido, la jubilación es un derecho adquirido interpretado diferente por cada persona.

La jubilación, significado del trabajo: Su relación con el Autoconcepto y el Bienestar Subjetivo (Domínguez, T. 2003) es un trabajo investigativo donde pretendían investigar cuál es la influencia que ejerce el significado del trabajo en el autoconcepto y la calidad de vida en sujetos jubilados; por medio de un método cuantitativo, donde aplicó la técnica del diferencial semántico para medir el significado del trabajo, escala de Tennessee de Autoconcepto y cuestionario de calidad de vida. Se utilizó también el programa estadístico Statview, para realizar una regresión múltiple que permita analizar las influencias comunes y específicas de dos o más variables independientes sobre las variables dependientes en 150 sujetos, arrojando los siguientes resultados: la jubilación afecta negativamente el autoconcepto y el bienestar subjetivo en sujetos que atribuyen al trabajo un significado positivo.

El abordaje de los mencionados antecedentes facilitó tanto una contextualización de las actividades propias de la labor policial, así como los potenciales cambios que desencadena la Jubilación, los cuales oscilan desde una modificación en las características jurídicas del señor/a pensionado; como los efectos emocionales y conductuales que le ocasionan su cambio de identidad; de igual forma la influencia que tienen los aspectos como la personalidad y esquema cognitivo del sujeto; ya que estos conducen al tipo de significados subjetivos que se le otorgan a los cambios.

Para establecer una conceptualización acerca del concepto de Estrategias de afrontamiento, se abordó una revisión teórica de los planteamientos propuestos por Lazarus y Folkman (1984), sostienen que, la aparición del estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza. Existe un primer momento, que vendrían siendo, las consecuencias que el sujeto tiene de la situación, éste lleva el nombre de (valoración primaria) y, en un segundo

momento, si esa situación tiene una significación de amenaza o desafío, el sujeto valora los recursos de los que dispone con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación (valoración secundaria).

La valoración secundaria constituye así la capacidad de afrontamiento (*Coping*), entendiéndola a ésta como un proceso psicológico que se pone en marcha cuando la situación o el entorno resultan amenazantes.

Lazarus y Folkman (1984) nombraron ocho estrategias de afrontamiento:

1. *Confrontación*: está compuesta por los esfuerzos que la persona hace para alterar la situación. Normalmente se da en la fase de afrontamiento.
2. *Planificación*: Se utiliza como herramienta para solucionar el problema. Se presenta durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).
3. *Aceptación de la responsabilidad*: Involucra el reconocimiento que hace el sujeto y el rol que juega en el origen y el mantenimiento del problema, podría decirse de otra manera como la apropiación del problema.
4. *Distanciamiento*: tiene relación con los esfuerzos que realiza la persona por alejarse o apartarse del problema, teniendo como resultado una evitación que le permita no salir afectado por el problema.
5. *Autocontrol*: Es considerado como una estrategia de afrontamiento activa, pues indica los intentos que el sujeto hace con el fin de regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.
6. *Re evaluación positiva*: Es la valoración que el sujeto le da a la situación de manera positiva, es decir, es el intento que se realiza por sustraer de ese momento estresor aspectos positivos.
7. *Escape o evitación*: A nivel conductual, implica el empleo de estrategias tales como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irreales improductivos. En general, se trata de actuar de la manera que se llegue a desconocer el problema.
8. *Búsqueda de apoyo social*: Es alusivo a los esfuerzos que la persona realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de recurrir a un consejo, asesoramiento, información o comprensión y apoyo moral.

Las dos primeras estrategias están más *centradas en el problema* (en tanto resultan más instrumentales ya que modifican el problema haciéndolo menos estresante); las cinco siguientes están *centradas en la emoción* (ya que apuntan a la regulación de la emoción) y la última estrategia se focaliza en *ambas áreas*

Desde aquí, Lazarus y Folkman (1984) definen al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus R, Folkman 1984, p, 141). Es de esta manera como ambos autores constituyen el afrontamiento como un proceso cambiante con fines de adaptabilidad, en la que el sujeto y el contexto interactúan de forma permanente, además, los individuos pueden variar sus patrones de estrategias en pro del tipo de problema que tengan que resolver.

En el transcurso de la vida de los seres humanos, todos los sujetos tienden a sufrir gran cantidad de cambios, para los cuales deben desarrollar nuevas estrategias que los ayuden a la adaptación y asimilación de éstos.

La jubilación es uno de los acontecimientos de la vida que sirve como puente para pasar a una etapa distinta, donde los cambios sobresalen en cuanto al antes y el después del momento. Los sujetos evalúan las situaciones dependiendo las construcciones mentales que hayan formado en el transcurso de su vida y a causa de sus experiencias, por tanto, existen aspectos negativos como positivos, siendo estos últimos capaces de maquillar las dificultades, aunque existan quienes consideren que su utilidad para la sociedad terminó, y por esto prefieren no imaginar su jubilación ni el momento en el que llegará. (Muñoz, J 2002. p.111)

Hoy día debe estudiarse la jubilación desde los cambios históricos, sociales y económicos que acarrea ésta, ya que, desde hace algunas décadas, no sólo los hombres son quienes sufren por una pronta inactividad laboral, sino que se convierte en un problema familiar, ya que, quien pase por esto no será solo uno de quienes conforman la pareja.

Así como lo plantea María Eugenia Cuartas en su texto preparación para la jubilación y el papel de la familia en el proceso, donde argumenta que la jubilación es

una meta y debe ser identificada como el fin de un trayecto. Hay que verla como otra de las fases importantes de nuestra vida.

El recién jubilado a los ojos de la sociedad es la persona adulta “mayor” que va a “disfrutar de lo ganado”, de hecho, es una categorización otorgada por el mismo jubilado, quien como primera medida toma el pensamiento de disfrutar lo previsto, por lo que ha trabajado gran cantidad de años. El retiro posiblemente no se vive solo como la transición de una etapa donde se pasa de una actividad laboral diaria, a una absoluta inactividad laboral, y es en el momento donde estos pensamientos se contradicen y aparecen los reproches, cuando la jubilación se convierte en un problema para la vida personal del sujeto.

En la interpretación que se le da a la jubilación, existe una gran relación con las experiencias, e influyen de una manera determinante diferentes variables, como lo son, el estado de salud, desenlace de su situación laboral, grado de formación, recursos económicos, expectativas personales, sociabilidad, etc. Por esta razón se debe estudiar el término jubilación de una manera más interdisciplinar, especialmente en casos de personas que han tenido periodo de crisis antes de la jubilación, y a quienes los jubilan con anterioridad a lo estipulado por algún problema o dificultad. (Muñoz, J 2002. p.115)

Como se decía anteriormente muchas personas, manejan el pensamiento de libertad y descanso frente al periodo de jubilación, pero cuando pasa un tiempo determinado, la frustración aparece, creando cantidad de dificultades que empiezan a afectar la vida emocional, familiar y social del sujeto, siendo éste uno de los más frecuentes desencadenantes en los malestares psicológicos por los cuales se quejan los jubilados.

En cualquier caso donde se presente la jubilación, son variados los aspectos que influyen en el bienestar del sujeto; éstos van desde los aspectos más apartados de la vida, hasta los que ayudan en el desarrollo del sujeto como hombre en sociedad.

Metodología

El proyecto tuvo como metodología una investigación cuantitativa no experimental, ya que, no hay manipulación de la variable independiente ni control en el grupo de la muestra, el cual estuvo conformado por Policías jubilados en el año 2013 del departamento de Policía Risaralda, denominados como universo finito, ya que, se

pueden encontrar cifras establecidas frente a la cantidad de policías jubilados que salen de la institución en el transcurso del 2013 en el Departamento de Policía Risaralda.

El muestreo se realizó no probabilístico, fundamentándose a partir de la búsqueda de los sujetos por medio del juicio de quienes investigan, siendo ésta la forma eficaz para poder realizar el estudio. No se basó en la teoría de la probabilidad, por tal motivo, no fue posible calcular con exactitud la cantidad de personas que participaron en la investigación; tampoco se realizó el cálculo de la confianza de las investigaciones, ya que, la precisión del número de participantes dependió de quienes decidieron participar (se tiene un número de muestra base). Las investigadoras determinaron que los casos con los que se trabajaron dependieron de las particularidades propuestas.

Se realizó un muestreo no probabilístico debido a que se presentaron dificultades de acceso directo a las bases de datos de la población; ya que existe al interior de la institución, rigurosas políticas de reserva de la información de las personas jubiladas, por lo tanto fue difícil determinar una base de datos o listado global de los Policías que se jubilaron en el año 2013.

El tamaño de la muestra fue determinada a juicio de los investigadores por la misma dificultad que se presentó al momento de conseguir los participantes, se eligieron 15 policías jubilados como muestra. Las particularidades de los sujetos a elegir debían ser dos principalmente, la primera, que la edad del sujeto se encontrara en un rango entre 40 y 45 años de edad y la segunda es que fuera de género masculino.

El Método de muestreo que se eligió fue por bola de nieve el cual es considerado como el indicado para enfrentar las dificultades de encontrar la población disponible para participar en la investigación. Para llevarlo a cabo se reunieron datos de miembros jubilados en la Policía Nacional del Departamento de Risaralda en el año 2013, a quienes se les pidió información de compañeros contemporáneos que hayan pasado por la misma situación en ese año, y así se logró localizar la muestra con los sujetos que los jubilados más allegados propusieron.

Se eligió esta clase de investigación para poder identificar de forma más objetiva, las características que se presentaron dentro de una muestra, tratando de identificar factores similares que se relacionen y pertenezcan al grupo evaluado. El diseño metodológico aporta la facilidad en caracterizar una situación teniendo en cuenta

las variables que se presentan en el contexto, siendo estas principales e importantes al momento de desarrollar el estudio. En cuanto a los instrumentos se tuvo en cuenta la recolección de datos y la medición que se dio de éste para una interpretación y sistematización donde se reflejen los resultados.

El estudio de fenómenos observables, ubica a la investigación cuantitativa en el método que tiene la facilidad de encontrar resultados fáciles de sistematizar para generar datos de partícipes de ambientes sociales, desde los cuales se profundiza para establecer con exactitud lo pretendido en los objetivos de investigación.

La naturaleza del problema que se trabajó determinó de alguna u otra manera los métodos que debían utilizarse para llevar a cabo la investigación, siendo a su vez flexibles frente a la toma de decisiones metodológicas, fue por esto, que se decidió trabajar un enfoque cuantitativo en cuanto al proceso investigativo de las estrategias de afrontamiento utilizadas en la jubilación por los miembros de la Policía Nacional del año 2013 del departamento de Risaralda.

Otra de las razones por las cuales se decidió trabajar con un diseño no experimental fue debido a la manipulación de variables de comportamiento de los sujetos que se trabajaron, ha de ser difícil por las distintas consideraciones éticas que pueden abarcar en cuanto al desarrollo de la investigación con sujetos, siendo los resultados los que podrían repercutir de forma negativa en la vida de quienes conforman la muestra u obstaculizar el desarrollo amplio de la investigación.

Por último se eligió este diseño por ser una investigación que pretendió describir unas características específica de los sujetos, los cuales se abordaron desde la aplicación de la *Escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés*, adaptada a la población colombiana por Nora Helena Londoño en el año 2009 y una *entrevista semiestructurada*, donde se realizó un acercamiento con cada uno de los sujetos de la muestra estudiada, donde describan la situación de la jubilación y cuáles creen que fueron sus características para afrontarlo.

Se tomó la decisión de guiar el diseño investigativo como transversal, ya que, es el indicado para realizar el estudio de las variables y verificar el nivel de importancia de ellas, frente a una situación, en este caso el de la jubilación. Siendo el estudio realizado en un momento específico y a un grupo determinado de sujetos, donde se pretende

llegar a conocer información general respecto a las diferencias individuales que cada uno de ellos presentan, teniendo en cuenta que las causas y los efectos de las variables ya han ocurrido.

Es una investigación transversal descriptiva, ya que se pretendió indagar la forma en la que se manifestó una variable, donde se logró obtener una visión investigativa de la situación, en este caso la jubilación, por medio de la medición de una muestra de 15 policías jubilados, donde se proporcionó una descripción acerca de los resultados que arrojaron los instrumentos que se llevaron a cabo (Escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés-entrevista semiestructurada).

Se tuvieron en cuenta consideraciones éticas que mediaron el proceso de recolección de información, destacando que el proyecto se desarrolló con una motivación de fines investigativos, donde el bienestar humano, específicamente de la población que se estudió, fue importante para el desarrollo del proyecto como tal, aportando a su vez al conocimiento en las áreas que rodean el problema.

Frente al sujeto de investigación y los principios éticos que se tomaron frente a ello, se destacaron tres:

1. Todo ser humano es autónomo, inviolable.
2. Todos los seres humanos tienen iguales derechos.
3. Ningún ser humano tiene derecho a hacer daño a otro sin necesidad. (Tirado, L. 1996)

Los tres principios anteriores fueron el punto de partida de la investigación, para poder actuar en cuanto al muestreo y aplicación de instrumentos, teniendo en cuenta no solo el bienestar del sujeto, sino también el respeto que merece su nombre, y la confidencialidad a la que tienen derecho, como sujetos participes de investigación.

Se destacó el conocimiento que se tuvo sobre los instrumentos, teniendo como resultado una aplicación que no perjudicó física, mental ni emocionalmente a los participantes, en los que se identificaron buenos elementos que permitieron la finalidad de la investigación.

Sobre la protección a la muestra se dio seguridad a cada uno de los individuos, siendo claros en la información a dar, comunicando beneficios y posibles riesgos en la

participación dentro de la investigación, donde se utilizó un consentimiento informado como documento legal, donde se autorizó el proceso de investigación, que llevó el nombre de los investigadores y fue firmado por los sujetos a quienes se les aplicó los instrumentos; cabe decir que lo primero fue permanecer como protector de vida y salud de las personas que hicieron parte de dicha investigación.

Otro punto importante fue la conducta del investigador, donde ellos siguieron al pie de la letra todas las normativas éticas que componen el código deontológico y bioético de Psicología y el artículo 39 de la ley 1616, las cuales otorgan unos deberes y derechos que relacionan al investigador directamente con los daños que se les puede causar a los partícipes de las investigaciones, donde los elementos importantes como el respeto, el buen manejo de la información y la capacidad de aplicar los instrumentos equivalen a uno de los puntos éticos más relevantes de la investigación.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos que fueron utilizados para la obtención de la información; son los siguientes: Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés propuesta por Fernández-Abascal (1997), adaptada a la población colombiana por Nora Helena Londoño en el año 2009. Es un cuestionario que evalúa distintas formas de afrontamiento de las personas frente a una situación ya sea cuando es evaluada como: Oportunidad, amenaza, posibilidad, apoyo, evitación, resolución de problemas, escape, autocontrol y aceptación de responsabilidad en algunos hechos.

El inventario consta de 69 ítems y 12 componentes que pretenden evaluar de forma general las estrategias de afrontamiento utilizadas diariamente por cada uno de los sujetos. Cada ítem se encarga de describir las distintas maneras de actuar ante los obstáculos y las situaciones que se presentan en el diario vivir.

Los 12 factores a evaluar corresponden a los siguientes:

Factor 1 Solución de Problemas: Consiste en tener la capacidad de analizar y de esta manera poder intervenir en el mismo, teniendo en cuenta que se movilizan estrategias cognitivas analíticas y racionales que son las que se van a emplear en la solución de la situación estresante.

El factor 2 *Apoyo Social*: Es aquí donde cumple un papel muy importante la red de apoyo que se tenga, entre esas la familia, los amigos u otros, donde lo ideal es sentirse apoyado, respaldado y comprendido, pues de esta manera se podrá tolerar y enfrentar el problema con mayor asertividad, teniendo en cuenta que el apoyo social ayuda a mediar las consecuencias destructivas y somáticas que pueda generar el estrés.

El factor 3 *Espera*: Esta estrategia va más ligada a lo cognitivo-comportamental, pues está relacionado con las creencia de que la situación puede resolverse por sí sola con el pasar del tiempo, creyendo que esperar de manera pasiva puede generar buenos resultados y teniendo una expectativa positiva ante el problema.

Factor 4 *Religión*: Es una estrategia que es implementada mediante el rezo y la oración, teniendo como creencia que, al implementar esas rutinas se podrá tolerar mejor el problema y de esta manera la parte religiosa brindará las herramientas para llegar a solucionar y soportar eso que está generando el malestar, es así como las personas buscan el respaldo de las iglesias y de otros que también asistan a estos ritos para de esta manera crear una especie de redes que le generen tranquilidad y solución a los problemas.

Factor 5 *Evitación Emocional*: Esta estrategia hace referencia a la implementación de recursos que se enfoquen en ocultar o inhibir las propias emociones, teniendo como objetivo la evitación de las reacciones emocionales que pueden ser evaluadas para el individuo como negativas, y que además pueden generar consecuencias desagradables para el mismo, es allí donde se genera un control de emociones, logrando movilizar y ocultar sus propios sentimientos.

Factor 6 *Apoyo Profesional*: Esta se describe como la búsqueda de recursos profesionales para poseer mayor información sobre el problema como tal y de esta manera buscar las soluciones y las alternativas pertinentes para enfrentarlo.

Factor 7 *Reacción Agresiva*: Es una estrategia que hace referencia a las reacciones y expresiones que se hacen de manera impulsiva, enmarcando emociones como la ira hacia sí mismo, los demás y/o los objetos lo cual puede generar que la persona disminuya la carga emocional.

Factor 8 *Evitación Cognitiva*: Esta estrategia tiene un objetivo claro y es la búsqueda de la neutralización de los pensamientos negativos y perturbadores para el

sujeto, utilizando la distracción y la actividad de nuevas cosas, evitando pensar en el problema como tal y creando nuevos pensamientos, allí también se habla de desconexión mental, negación y distanciamiento; la negación hace referencia a la ausencia de asimilación, de aceptación del problema o situación tensionante; ocurre undistanciamiento es la supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera.

Factor 9 *Reevaluación Positiva*: La base central de este factor es el aprendizaje que se crea a través de la experiencia vivida, se da después de la valoración previa a la misma, donde la persona pueda enfocarse en el problema de manera positiva además de poder aprender sobre la situación estresante.

Factor 10 *Expresión de la Dificultad de Afrontamiento*: Implica la autoevaluación e incluso búsqueda de apoyo social y profesional, donde se identifican las dificultades y se buscan soluciones a través de otros recursos no propios.

Factor 11 *Negación*: Con esta estrategia lo que busca es comportarse como si hubiera una ausencia del problema, tratando de no pensar en él alejarse de manera temporal de las situaciones que se relacionan con el mismo, como una medida para tolerar o soportar el estado emocional que se genera.

Factor 12 *autonomía*: esta hace referencia a la tendencia a responder ante el problema de forma independiente y buscando las soluciones sin contar con el apoyo de familiares, amigos y profesionales.

La escala por la cual se califica el inventario original de Fernández- Abascal (1997) es tipo Likert subdividida en 4 puntos, desde 0 que es nada, hasta 3 que es en gran medida, pero Nora Helena Londoño amplia esta escala dando un rango de respuesta de 1 a 6 (nunca, casi nunca, a veces, frecuentemente, casi siempre, siempre). Los criterios de calidad manejados por el inventario, constituyen a un 0,764 en consistencia interna, en cuanto a la fiabilidad, con un nivel de explicación de la varianza de 62,04%. (Londoño, N. 2009)

El tiempo que se tiene estipulado para la aplicación de la prueba, según la adaptación a la comunidad colombiana, se encuentra entre 25 y 30 minutos, en los

cuales el sujeto debe encargarse de señalar en qué cantidad actuó cada una de las afirmaciones presentadas allí.

La verdadera interpretación se da en la identificación de cada una de las subescalas que se encuentran en el sujeto frente a las respuestas del inventario.

El segundo instrumento utilizado corresponde a una Entrevista semiestructurada donde se tuvo una interacción directa entre los participantes de la investigación y los investigadores, donde los sujetos de la muestra tuvieron la oportunidad de expresar en sus respuestas la forma más acorde a sus sentimientos, con el fin de complementar la información que arrojó el instrumento. La entrevista que se presentó para el proyecto pretendió profundizar más en la recolección de datos en cuanto a la descripción que los policías dan de la situación de jubilación y qué herramientas considera que tuvieron frente a este momento importante de su ciclo vital.

RESULTADOS

Tomando como base los resultados generales de la muestra de 15 personas, y cada una de las entrevistas que se realizaron como complemento al estudio, se hizo un análisis que permitió profundizar más en los factores significativos de cada uno de los participantes, y a su vez, dar cuenta de las estrategias que se deben aplicar para desarrollar un proceso de jubilación de forma más adecuada.

Se realizó la aplicación del instrumento a 15 jubilados de la Policía Nacional del Departamento de Risaralda y se tienen resultados diversos a partir de la subjetividad de los participantes; a partir de esto se decidió hacer una tabla general que logró identificar cuáles son los factores o estrategias de afrontamiento más utilizadas por la muestra.

A continuación se presenta la media de las puntuaciones totales de los 15 participantes frente a cada uno de los doce factores evaluados.

TABLA 1.1. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS PARTICIPANTES POR FACTOR	PUNTAJE	VALORES DE REFERENCIA		DE ACUERDO A LOS PUNTAJES OBTENIDOS EL RESULTADO FUE:		
		X	Ds	BAJO	MEDIO	ALTO
				Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
1. DE PROBLEMAS Ítems 10, 17, 19, 26, 28, 37, 39, 51 y 68.	33,4	33,5	8,4	28	33	39
2. BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL Ítems 6, 14, 23, 24, 34, 47 y 57.	22	23,2	8,2	18	22	29
3. ESPERA Ítems 9, 18, 27, 29, 38, 40, 50, 60 y 69.	25,1	22,5	7,5	17	22	27
4. RELIGIÓN Ítems 8, 16, 25, 36, 49, 59 y 67.	27,8	20,7	9,0	14	21	27
5. EVITACIÓN EMOCIONAL Ítems 11, 20, 21, 30, 41, 43, 53 y 62.	26,9	25	7,6	19	24	30
6. BÚSQUEDA DE APOYO PROFESIONAL Ítems 7, 15, 35, 48 y 58.	10,2	10,9	5,6	6	10	15
7. REACCIÓN AGRESIVA Ítems 4, 12, 22, 33 y 44.	15,2	12,7	5,1	9	12	16
8. EVITACIÓN COGNITIVA Ítems 31, 32, 42, 54 y 63.	18,3	15,9	4,9	13	15	19
9. REEVALUACIÓN POSITIVA Ítems 5, 13, 46, 56 y 64.	19,5	18,4	5,4	15	18	22
10. EXPRESIÓN DE AFRONTAMIENTO Ítems 45, 52, 55 y 61.	15,1	14,8	4,7	11	15	19
11. NEGACIÓN Ítems 1, 2 y 3.	13,2	8,8	3,3	6	8	11

12. AUTONOMÍA Ítems 65 y 66.	6,7	6,8	2,8	5	7	9
---------------------------------	-----	-----	-----	---	---	---

Se identificó que el factor más alterado dentro de la media de datos que arrojó el instrumento es el de **negación**, con un resultado de 13, 2 por encima de la media. La negación indica desde el instrumento que los sujetos representantes de la muestra, presentan ausencia de aceptación del problema, desfigurando la valoración del momento y convirtiéndolo en algo insignificante o invisible debido a que el estado emocional de los sujetos se ha encargado de conducirlos a no asimilar ni adaptarse a la situación.

A parte del marco teórico el cual sirve como referente para guiar la investigación y tener una base que logre sostener cada una de las hipótesis y conclusiones, la utilización de las entrevistas como complemento y verificación de las respuestas muestran una mayor confiabilidad en los resultados; en éste caso y frente a la negación, a partir de las entrevistas se logra identificar que más del 50% de los participantes comentan su experiencia postulándose aún y después de su desvinculación, en un papel de policía activo, omitiendo información sobre el momento de la salida y contando experiencias que logran convertir en algo no visible la situación de la jubilación.

El segundo factor característico de la muestra, es la forma en la que la estrategia de la **religión** juega un papel importante para afrontar la función del proceso y cambio de vida que a los participantes les llegó, aunque no es muy alta la diferencia sobre los estándares de calificación que el instrumento nos proporciona, su puntaje de 27, 8; el cual da cuenta de la importancia de los valores y crianza que tuvieron los jubilados, lo cual como primera medida después de la negación, deciden afrontar este duelo laboral acogiendo a sus creencias religiosas.

El instrumento solo fue un índice que guió sobre el proceso que cada uno de ellos trae, y la entrevista es el complemento que concretó la información. De este modo se pasa a destacar los factores abstraídos de la escucha y análisis de cada una de las entrevistas donde los jubilados confirman su alianza con Dios, como soporte que ayudó a mediar el cambio en su ciclo vital. La estrategia de la **religión** es utilizada mediante la oración y el rezo ayudando a tolerar el problema fomentando la búsqueda de soluciones, que permite encontrar la tranquilidad de los sujetos.

Como tercer punto dentro del proceso de análisis de la información que se realizó con cada uno de los 15 participantes de la muestra, se tiene la categoría de evitación cognitiva; que aunque se encuentra dentro de la media y las desviaciones estándar establecidas, presenta un alto puntaje, que puede ser considerado como riesgoso.

En cuanto a la estrategia de **evitación cognitiva** la muestra presentó un resultado de 18, 3; al tener en cuenta que el límite superior corresponde a 19, se identifica que los participantes se encuentran a solo 0,7 puntos de diferencia, indicando con ello un factor de riesgo, ya que corresponde a un pensamiento evitativo frente a los cambios que implica la jubilación. La evitación cognitiva que señalamos se encarga de neutralizar los pensamientos negativos que el sujeto presenta frente al problema, evitando choques emocionales que presuman ser perturbadores para el sujeto; esto se da evadiendo pensar en el problema utilizando técnicas tales como la distracción, el inicio de nuevas actividades y / o trabajos, logrado así la creación de nuevos pensamientos que eviten los efectos emocionales que trae la vida de civil. Este componente se encuentra en relación con la conducta de negación, componente que señala mayor magnitud de diferencia frente a las respuestas generales de los sujetos.

Frente a las entrevistas se logra identificar el inicio de actividades tales como clases de inglés, jugar fútbol y búsqueda de nuevos trabajos para sobrellevar el efecto de no seguir siendo activo dentro de la institución de la Policía nacional.

Los tres factores anteriores corresponden a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por quienes conforman la muestra, teniendo en cuenta que el instrumento evalúa 9 estrategias más; se identificó al **factor problema** como un elemento poco utilizado por la población evaluada lo cual indica que los cambios propios de la jubilación no son percibidos por los jubilados como una situación problema.

El factor número dos que corresponde a, búsqueda de **apoyo social** al igual que el primer componente, muestra un puntaje donde la media presenta esa estrategia de afrontamiento de forma adecuada, ya que hacen uso de sus redes sociales como la familia, amigos y pareja, siendo coherentes frente a lo que se espera de los participantes a causa de las actividades que estos inician al jubilarse.

El **factor de espera** con un puntaje de 25, 1%, y encontrándose dentro de la media de normalidad en cuanto el uso de estrategias de afrontamiento, presenta de forma mínima riesgo frente a lo que la utilización que cada uno de los jubilados le da, en cuanto a pensar que la situación se podrá solucionar por sí sola con el paso del tiempo.

Por otro lado, desde el factor número 5 de **evitación emocional**, se muestra una media dentro de lo aceptable para la utilización de esta estrategia, logrando no ser problemática actualmente, pero al identificar las puntuaciones individuales de los participantes se establece poca expresión de las emociones que les genera el paso por la jubilación.

El factor número 6, encargado de la búsqueda de **apoyo profesional** presenta una media aceptable frente a la puntuación que el instrumento brinda, pero en la puntuación individual se identifica que es necesario tener en cuenta la ayuda profesional, ya que se considera un facilitador para el bienestar de los jubilados y se identificó una baja asistencia a los servicios de salud mental.

La reacción agresiva como respuesta, a la situación de jubilación, como los factores anteriores se encuentra dentro de la media, pero a su vez con riesgo no solo por el puntaje, sino por las consecuencias que la utilización de este factor trae para el jubilado y para quienes conforman su círculo más cercano. Cabe destacar que su entrenamiento y vida dentro de la institución ha sido mediada por comportamientos reacciones y expresiones que se hacen de manera impulsiva, enmarcando emociones como la ira hacia sí mismo, los demás y/o los objetos, lo cual puede generar que la persona disminuya la carga emocional, pero a su vez puede generar un deterioro en su dinámica familiar.

El factor número 9, que evalúa **la reevaluación positiva** de la situación en los jubilados se encuentra dentro de la media, sin ser riesgosa para el proceso de asimilación del cambio de su ciclo vital.

Frente al factor número 10, de la estrategia de **expresión del afrontamiento** el resultado está dentro de la media, con uso adecuado por los participantes jubilados, y denotando la importancia de ésta al interpretar la situación.

Finalmente se muestra el factor de **autonomía**, siendo el número 12 en la lista de las estrategias que el instrumento evalúa, teniendo en cuenta que los resultados de la media arrojan que son adecuadas, pero aun así hay un poco de riesgo ya que los puntajes tomados individualmente presentan picos muy bajos en el cual indican que los participantes reconocen que se hace necesario el apoyo de otras personas pero como fue mencionado anteriormente no buscan una ayuda profesional.

DISCUSIÓN

El proceso de muestreo que se realizó, obtuvo como resultado una muestra de 15 participantes, con los cuales se identificó que, los tres factores (evitación cognitiva, religión y negación) corresponden a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jubilados del año 2013 del Departamento de Risaralda de la Policía Nacional.

Se identifican elementos cognitivos, conductuales y emocionales importantes para abordar tanto antes como después de la jubilación, tales como, expresión de las emociones, significado de la jubilación, participación de la familia y proyecto de vida.

Existe una dificultad en los Señores Jubilados para asimilar los cambios en las rutinas, los roles, los comportamientos en cuanto a la transición del rol de policía activo a jubilado, que se ve representadas en el estudio por las estrategias de evitación cognitiva y negación a partir del ejercicio de actividades que los distraen; sin embargo se considera importante que en los casos en que cada sujeto lo llegara a necesitar, haga uso de estrategias como consultar profesionales y concertar los cambios con el grupo familiar y principalmente la pareja para facilitar la adaptación.

Se refugian con facilidad en la religión, teniendo participación en rituales, grupos de oración, lectura de libros sagrados y de esta manera logran disminuir ansiedad.

También se identifica que al analizar los resultados de manera grupal la muestra poblacional presenta un comportamiento ajustado a los esperado por el instrumento, sin embargo, al analizar los resultados individuales y las entrevistas, se identificó que los participantes han utilizado estrategias que pueden potencializarse a partir de planes de intervención, ya que se identificó que existe en algunos casos, poca expresión de sus emociones, sentimientos de poca autonomía para resolver sus conflictos pero, a su vez

buscan en poca medida apoyo profesional, acudiendo a la espera, ya que consideran que el tiempo por si solo cambiara la circunstancia.

Le dan importancia al grupo familiar, pero en los casos en los que se ha practicado la agresividad en el ejercicio de sus funciones laborales por largo tiempo, puede convertirse en un factor de riesgo en su contexto familiar, es por esto que a partir de los resultados se deciden dar unas recomendaciones que permitan una mejor adaptación de los sujetos a reestructurar su vida al momento de retirarse de la actividad institucional.

Como primera instancia el implementar conferencias que permitan a los sujetos conocer los cambios a los que están expuestos al momento de la salida como jubilados en compañía de sus familias, e instaurar con ellos un proceso de aceptación frente a su proyecto de vida una vez finalice su labor como Policías Activos, que permita establecer cognitivamente la jubilación como una oportunidad y no como amenaza o perdida.

Por otro lado se encuentra la presentación de cursos que les permitan a ellos conocer sobre otros oficios y/o actividades, con el fin de tener un amplio repertorio de posibles actividades que puedan realizar, en caso tal de negarse a permanecer dentro de su casa todo el día. Estos cursos con duración de un fin de semana y con una continuidad de uno por mes, iniciando un año y medio antes a las vacaciones de retiro del uniformado.

Iniciar un proceso terapéutico por medio de grupos focales que les permita a los uniformados expresar sus ideas y miedos frente a la jubilación, creando así redes y vínculos de apoyo que permitan reforzar una visión positiva en un período de meses próximos a la Policía Nacional, la cual facilite en el futuro jubilado, una opción de reconocimiento propio y de los demás, logrando un apoyo que permita dar seguridad al sujeto cuando ese momento llegue.

Finalmente incluir a las familias de los uniformados al proceso, para que ellos también identifiquen los cambios que va a tener no solo la vida del uniformado sino de ellos, al momento de empezar a departir espacios tales como de crianza y cuidado dentro de lo que compone la institución familiar; siendo a su vez un punto a favor como sustento a las reacciones que los jubilados presenten cuando su vida de civil empiece.

Referencias bibliográficas

Ariza, A (2012). *El desempleo en la relación de pareja como generador de crisis y conflicto factores protectores y estrategias de afrontamiento*. Bogotá.

Centeno, (2008) *Significado Atribuido a la Jubilación por parte del Personal Administrativo Jubilado Adscrito a la Universidad de Oriente Núcleo Sucre*. Venezuela.

Cuartas, (1999) *Preparación para la jubilación y papel de la familia en el proceso*. Colombia

Domínguez, A (2003) *La jubilación, significado del trabajo: Su relación con el Autoconcepto y el Bienestar Subjetivo*. México.

Durán, M. (2007) *Estrés en el ámbito policial*. España.

Durán, M (2006) *El síndrome de estar quemado en la policía: perfil de incidencia e influencia de factores socio-demográficos*. España.

Fajardo, A (2006) *Relación existente entre las creencias, significados y rituales y las estrategias de afrontamiento frente a crisis causadas por desempleo en familias con hijos adolescentes de la ciudad de Bogotá*. Bogotá.

Lazarus, R (1986) *estrés y procesos cognitivos*. España. Martínez Roca

Letelier, A (2004) *Estudio sobre las relaciones existentes entre el significado atribuido a la jubilación y el perfil de personalidad en sujetos pre- jubilados*. Chile.

Muñoz, J (2002) *Psicología del envejecimiento*. Madrid, Ediciones Pirámide. p.204

Patton, G (2011) *The FBI Law Enforcement Bulletin*. Estados Unidos.

Policía Nacional de los Colombianos. *Informe del Segundo Estudio de Salud Mental en Personal Uniformado Activo de la Policía Nacional.2010-2011*.

Polit, D (2000) *Investigación científica en ciencias de la salud*. Sexta edición. Ediciones Mc-Graw-Hill. México. p. 715.

Sarabia, C (2011) *A vueltas con la jubilación*. Vol.2 Núm. 2. España.

Tirado, L (1996) *Investigación al alcance de todos: Un enfoque para el sector salud*. Ediciones Uninorte. Barranquilla. p.155

Uribe, A (2004).*Decreto 4433 2004*. Diario Oficial No. 45.778 de 31 de diciembre de 2004. p.24