



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
“San Vicente Mártir”

MÁSTER UNIVERSITARIO EN
PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA
TRABAJO FINAL DE MÁSTER

El relevo: una mirada existencial hacia la jubilación de un psicoterapeuta

Presentado por:
Doña Elia Martínez Günther
Director/a:
Doña Blanca Gallego

Valencia, a 12 de febrero de 2024

Elia Martínez Günther

El relevo: una mirada existencial hacia la
jubilación de un psicoterapeuta

Resumen

Este estudio simboliza un acto de relevo, donde las reflexiones de un psicoterapeuta jubilado se convierten en un legado accesible para los que están comenzando su recorrido en este campo. Este estudio explora las reflexiones existenciales que emergen durante el periodo de jubilación, focalizándose en cinco dimensiones fundamentales: muerte, libertad, soledad, sentido e identidad. Mediante una metodología cualitativa, se realizaron entrevistas abiertas que fueron posteriormente sometidas a un análisis temático utilizando el software MAXQDA24. Las entrevistas proporcionaron información detallada y el análisis temático facilitó la identificación de temas emergentes en las respuestas. De esta forma, se logró documentar las reflexiones singulares del participante, resaltando ideas como la interconexión entre la vida y la muerte, así como la importancia de asumir la responsabilidad de vivir y encontrar un significado vital a pesar de la incertidumbre inherente a nuestra existencia. La capacidad de adaptación del participante, sus reflexiones sobre el sentido y la libertad, así como su experiencia de soledad en el contexto profesional de la psicoterapia, ofrecen una comprensión profunda de las diversas dimensiones existenciales que se entrelazan en este período. Además, se pudieron identificar nuevos factores existenciales, tales como la gratitud, la espiritualidad y el duelo existencial, que enriquecen el entendimiento de este periodo. De esta forma, este estudio representa una contribución significativa para ampliar nuestra comprensión de las dimensiones existenciales implicadas en la jubilación y señala posibles áreas de interés para futuras investigaciones en este campo.

Palabras clave: Existencialismo, jubilación, investigación cualitativa, caso único intrínseco

Abstract

This study symbolizes an act of relay, where the reflections of a retired psychotherapist become an accessible legacy for those who are beginning their journey in this field. This study explores the existential reflections that emerge during the period of retirement, focusing on five fundamental dimensions: death, freedom, loneliness, meaning and identity. Using a qualitative methodology, open-ended interviews were conducted and subsequently subjected to thematic analysis using MAXQDA24 software. The interviews provided detailed information and thematic analysis facilitated the identification of emerging themes in the responses. In this way, we were able to document the participant's unique reflections, highlighting ideas such as the interconnectedness between life and death, as well as the importance of taking responsibility in living and finding vital meaning despite the uncertainty inherent to our existence. The participant's resilience, his reflections on meaning and freedom, as well as his experience of loneliness in the professional context of psychotherapy, offer a deep understanding of the various existential dimensions that intertwine in this period. In addition, new elements were identified, such as gratitude, spirituality and existential mourning, which enrich the understanding of this period. In this, this study represents a significant contribution to broadening our understanding of the existential dimensions involved in retirement and points to possible areas of interest for future research in this field.

Keywords: Existentialism, retirement, qualitative research, single intrinsic case

ÍNDICE

Resumen	4
Abstract	5
Introducción al Estudio	8
Estado Actual de la Literatura	8
La Jubilación	8
El Proceso de Jubilación en Terapeutas	8
Posibles Factores Existenciales Relacionados	11
Pertinencia del Estudio	14
Estudios Previos	14
Definición de la Problemática	15
Justificación del Estudio	15
Hipótesis y Objetivos	16
Objetivo General:	16
Objetivos Específicos:	16
Metodología	16
Diseño	16
Participante	17
Criterios de Selección	17
Características del Participante	17
Proceso de Selección y Consentimiento	18
Variables del Estudio	18
Instrumento	19
Procedimiento	20
Análisis de los Resultados	21
Resultados	21
Discusión	33
Limitaciones	37

Conclusión	39
Referencias.....	41
Anexos	46
Anexo 1: Dictamen Favorable del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica de Valencia.....	46
Anexo 2: Algunas Contextualizaciones de los Extractos de la Entrevista	47
Anexo 3: Tablas de los Factores Existenciales Añadidos.....	49
Anexo 4: Retrospectiva de la Profesión.....	53

Introducción al Estudio

Estado Actual de la Literatura

La Jubilación

Una de las tareas primarias del envejecimiento consiste en adaptarse a la jubilación. Este proceso implica un cambio significativo de estatus en la vejez. El trabajo ofrece una estructura de vida con un programa diario, una red social compuesta por compañeros u otras personas con las que interactuar con regularidad, además de una serie de roles y funciones que favorecen una identidad personal (Craig, 2001). Retirarse del mundo laboral conlleva a un ajuste considerable ya que requiere de una reorganización del tiempo libre. El jubilado debe de elegir opciones, negociar y determinar patrones de afrontamiento compatibles con los significados que ha adoptado, reajustar su propia realidad social y adoptar nuevos roles tanto personales como familiares (Berger, 2009). Se reconoce la jubilación como un proceso de transición con múltiples posibilidades configuradas por la historia vital y circunstancias personales del individuo (Krauss, 2015). Es probable que la transición sea complicada si el retiro fue repentino y si la identidad ha estado ligada estrechamente a un rol ocupacional. El patrón de jubilación y el ajuste correspondiente son resultado de muchos factores como, la salud física, la preparación del proceso, el nivel económico, la religión, las actitudes de los otros, la capacidad de creación y el apoyo social (Moreno, 1994; Moragas, 1991). Al analizar la adaptación a la jubilación, resulta especialmente importante que se considere la jubilación como un proceso y no como un acontecimiento concreto (Berger, 2009). La jubilación se conceptualiza como un proceso dinámico a través del cual el trabajador reduce de forma abrupta o gradual su implicación psicológica y física con la vida laboral remunerada (Reitzes y Mutran, 2004).

El Proceso de Jubilación en Terapeutas

Retirarse de la práctica psicoterapéutica es una transición profunda para un psicólogo y resulta llamativa la falta de material que existe en relación con los efectos de la jubilación en terapeutas (Shatsky, 2016; Langer, 2019; Power, 2016).

Implicaciones Profesionales.

Edad Normativa de Jubilación en Psicólogos. La jubilación forma parte de la edad social (Izquierdo, 1994). No es algo inusual, que los psicoterapeutas prolonguen su carrera hasta una edad fuera de la normatividad de jubilación. Freud de hecho, nunca incluyó la terminación del trabajo en sus escritos sobre la técnica (Shatsky, 2016). Para los psicólogos, al igual que para otros profesionales, no existe necesariamente una edad “adecuada” para retirarse

(McGee, 2003). En el estudio conducido por Guy (1987), se investigaron a 749 psicoterapeutas para determinar la edad en la que querían retirarse. Sólo el 53% tenían intención de retirarse a los 70, el 30% planeaba seguir trabajando hasta después de los 70 años y el 13.5% planeaba trabajar hasta que fallecieran. El otro 20% estaba indeciso. Estos resultados muestran que el retiro de psicoterapeutas es más tardío que la edad norma típica de jubilación.

Plan de Jubilación “Como ya sabes, tienes que empezar a planear esto un año antes” (p.147) afirma una entrevistada en el estudio de Shatsky (2016) sobre el proceso de jubilación. Es imperativo que los psicólogos que se quieran jubilar de forma voluntaria y permanente dispongan de un plan de jubilación (McGee, 2003). El mínimo que debe de incluir el plan es, el momento definitivo en el que se efectuará el retiro de la profesión y como y cuando se realizará la notificación a los clientes y a otros individuos u organizaciones relevantes sobre esta decisión (Mc.Gee, 2003). El estándar 3.12 en “Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct” marcan claramente la importancia de actuar en base al mayor beneficio del paciente, planear de antemano la posibilidad de que el terapeuta no esté disponible y el mantenimiento, custodia, seguridad y posible transferencia de registros clínicos (American Psychological Association, APA, 2017). Por otro lado, se recomienda desarrollar un testamento profesional (Scroppo, 2020). Se trata de un documento que, en caso de incapacidad o fallecimiento, designa a otro profesional como el responsable de todos los aspectos de la practica psicológica estipuladas en el propio documento. Esto puede ser, por ejemplo, contactar a todos los clientes, proporcionar el acceso a los informes, códigos informáticos, llaves de la oficina y otros muchos más aspectos que se engloban en la práctica terapéutica (Pope, 2005). Respecto al mantenimiento de los informes clínicos, estos deben de ser conservados el tiempo estipulado por las regulaciones estatales de forma segura y confidencial. Según el Boletín Oficial del Estado (BOE), en el departamento de Jefatura del Estado, del día 15/10/2015 en el Bloque 23, Artículo 17 sobre “La conservación de la documentación clínica”:

Los centros sanitarios tienen la obligación de conservar la documentación clínica en condiciones que garanticen su correcto mantenimiento y seguridad, aunque no necesariamente en el soporte original, para la debida asistencia al paciente durante el tiempo adecuado a cada caso y, como mínimo, cinco años contados desde la fecha del alta de cada proceso asistencial. (p.11)

En definitiva, el objetivo fundamental es facilitar el proceso de traslado tanto para el profesional que asume la responsabilidad delegada como para los pacientes. Cabe añadir que los individuos que atienden solo a factores económicos o materiales al prepararse para la

jubilación tienen una peor adaptación al proceso, por eso resulta beneficioso reflexionar sobre aspectos personales, espirituales y sociales al planear este momento de cambio (Santrock, 2006).

Comunicar al Paciente el Retiro. El terapeuta debe de comunicar al paciente su intención de jubilación (en el caso de que sea voluntaria y no imprevista) de una manera temporalmente apropiada. El momento ideal para informar tanto a los clientes como a los compañeros de trabajo, es cuando se haya completado en definitiva el calendario de jubilación (McGee, 2003). Se recomienda a su vez realizar la notificación tanto escrita como oral, y con el suficiente tiempo de antelación para poder trabajar las implicaciones que tiene esto en el paciente. Aunque este periodo depende del juicio clínico del propio profesional, se recomiendan entre 3 y 6 meses (McKamy, 2015) para poder trabajar en profundidad las reacciones emergentes y las dificultades a las que se enfrentara el paciente (negación, rabia, frustración, evitación etc....) Otros terapeutas avisan de su decisión con un año de antelación (Robbins, 2006). A su vez es importante avisar a los compañeros de trabajo de esta decisión, ya que se puede empezar a organizar la transferencia de aquellos pacientes que lo requieran. Se recomienda en todo caso, solicitar apoyo y recomendaciones externas tanto a nivel legal como a nivel personal.

Implicaciones Emocionales

Razones Para Jubilarse. Se pueden identificar dos razones principales para abandonar la práctica clínica, los “Push and Pull factors” (Power, 2016). Los “Push factors” van asociados a cuestiones por las que el terapeuta siente que debe de dejar la práctica, por ejemplo, una enfermedad grave o la conciencia de facultades mentales disminuidas. Por otro lado, los “Pull Factors” van asociados a aquellos factores por los que quiere dejar la consulta, por ejemplo, querer consolidar intereses creativos, atender a necesidades matrimoniales, de familia o bien disfrutar de la jubilación con una buena salud. La autora menciona que algunos “Push Factors” son muy claros en cambio otros no tanto. Es fácil negar el peaje que paga un terapeuta en su profesión, el daño es acumulativo y las demandas emocionales son masivas independientemente del autocuidado.

La larga exposición al sufrimiento puede generar por ejemplo “la fatiga por compasión” por lo que se debe de prestar especial atención este tipo de efectos por su influencia tanto en el terapeuta como en el paciente (Langer, 2019). La dubitación entre continuar la práctica y dejarla, puede estar compuesta por sentimientos de compromiso y responsabilidad hacia los pacientes, omnipotencia resultada de la idealización del paciente y evitación o negación de la mortalidad y la vulnerabilidad física (Guy, 1987).

Consecuencias Emocionales. El retiro permanente voluntario suele verse modulado principalmente por factores internos en vez de externos (Mc.Gee, 2003). El hecho de que el retiro sea voluntario o involuntario es uno de los factores que más influye en la vida futura de los jubilados (Craig, 2001). Un retiro voluntario choca con la naturaleza del trabajo como psicólogo, puesto que se priorizan las necesidades del terapeuta frente a las del paciente (Clemens, 2011; McKamy, 2015). Algunos terapeutas lo viven como un acto de traición (Languer, 2019). Después de una carrera de larga duración, para la gran mayoría de terapeutas, comenzar una vida en la que uno debe de abandonar su práctica terapéutica y comenzar un camino distinto, suele ir acompañado de intensos sentimientos de culpa (Shatsky, 2016). En retiros voluntarios y permanentes existe un mayor grado de ansiedad, ambivalencia, negación y vulnerabilidad, comparado a otro tipo de retiros (McGee, 2003). Respecto al retiro involuntario, se ha escrito relativamente poco sobre la experiencia subjetiva experimentada por los terapeutas ante un final inminente (Chernus, 2016). Dado el considerable número de beneficios personales asociados con la práctica de la psicología, renunciar a dicha profesión conlleva inevitablemente dejar atrás esas valiosas ganancias. Entre ellas se encuentran; el altruismo, el deseo de ayudar, el sentido vital, ofrecer una mejor calidad de vida a otra persona, estructura, una mayor autoestima, estimulación intelectual e identidad personal (Languer, 2019). Teniendo en cuenta estos factores, es indudable que terminar la práctica terapéutica puede generar intensos sentimientos. A través de la revisión literaria, se han sintetizado algunas de las principales consecuencias emocionales que reaparecen en la mayoría relatos personales: la culpa, el vacío, la soledad, el duelo de la relación con los pacientes, el sentido de vida, una pérdida de identidad importante, la ambivalencia, resistencia ante el final, sentimientos de orgullo por la veneración de los compañeros y los pacientes, herida narcisista por no poder hacer más, alivio, tristeza, sentimientos de pérdida en general, felicidad, libertad, satisfacción, miedo a envejecer y fantasías (Baker y DeLeon, 2021; Frieze, 2015; Langer, 2019; McGee, 2003; McKamy, 2015; Robbins, 2006; Shatsky, 2016).

Posibles Factores Existenciales Relacionados

La primera parte de la introducción muestra de forma sintetizada algunas de las consecuencias e implicaciones del proceso de jubilación en terapeutas. Se trata de una etapa de transición vital en la que el individuo debe de realizar grandes ajustes en una multiplicidad de ámbitos vitales. De esta forma, se puede intuir la presencia más destacada de cuestiones de índole existencial. En vista a esto, no cabe de extrañar que se hayan explorado algunas de las repercusiones existenciales que tiene la jubilación en los individuos.

Preocupaciones Existenciales y Jubilación. A lo largo de la vida, las personas atraviesan diversas etapas de crecimiento y desarrollo, marcadas por desafíos existenciales relacionados con la adaptación a diferentes roles y responsabilidades. Entre estas etapas, la vejez destaca como una de las más complejas. El proceso de envejecimiento conlleva la pérdida de capacidades, cambios en el estatus social y la transición de roles productivos. En este período crucial, las personas enfrentan la inevitabilidad de la muerte y la necesidad de encontrar un propósito renovado en esta nueva fase de la vida (Mercado-Maya et al., 2014).

En términos de imperativo existencial, la jubilación puede ser considerado como un proceso a raíz del cual el sentido existencial del trabajo es expuesto y transformado. Resulta fructífero explorar este proceso como un imperativo existencial ya que resalta preguntas como ¿cuál ha sido mi aporte hasta este momento en la vida y qué acciones puedo emprender en el presente? (Bengtsson y Flisback, 2017). Frankl (1991) consideró la autotranscendencia como un deseo innato de descubrir el significado de la vida humana. Por otro lado, la gerotranscendencia (Tornstam, 1994) es una estructura similar que se define como “un proceso espontáneo de autotranscendencia en el envejecimiento, que incluye un mayor sentido de conexión con el pasado y las generaciones futuras y una creciente interioridad” (Gutiérrez, 2006, pg.109). Para Erikson (2000) este concepto es una meta final en un proceso natural hacia la madurez y la sabiduría, que incluye conceptos relacionados con la espiritualidad y una visión de la vida que sobrepasa el tiempo y el espacio.

La jubilación constituye una fase de transición en la vida e implica una profunda readaptación. A nivel existencial varios autores describen temas clave (que siempre están latentes pero que pueden coger más fuerza durante este tipo de transiciones) relacionados con preocupaciones de naturaleza existencial. Yalom (1984) destaca: la muerte, la libertad (responsabilidad y voluntad), el aislamiento (existencial) y la carencia de un sentido vital. Heidegger (1967) también destaca como principales temas existenciales, la temporalidad, la muerte, la libertad, elección/responsabilidad y sentido o falta de sentido. El concepto de ansiedad existencial se define como la expresión de preocupaciones fundamentales de la vida (van Bruggen et al., 2015). Las principales preocupaciones existenciales identificadas son, la ansiedad ante la muerte, la falta de sentido, la culpa, el aislamiento social y la identidad. Estas inquietudes abarcan los temores vinculados a las amenazas fundamentales de la existencia humana, como la limitación temporal de la vida, la relatividad de los sistemas de significado, la sensación de culpa, la separación social y la ausencia de comprensión y consistencia en la percepción personal (van Bruggen et al., 2017). Finalmente, se puede identificar que “Los cinco

grandes” de la existencia son; la muerte, el aislamiento, la identidad, la libertad y el sentido (Koole et al., 2006).

Respecto a los estudios centrados específicamente en los efectos existenciales de la jubilación se encuentran Edwards y Martin Milton (2014) que mencionan; una mayor conciencia de las limitaciones, el conflicto inevitable de la muerte cercana y el deseo de continuar viviendo. Además, pudieron demostrar los efectos positivos de la terapia existencial en aquellos jubilados que se encontraban en una fase de transición y en búsqueda de un sentido vital. Osborne (2012) también habla de fenómenos existenciales como, el auto abandono, la angustia, la autenticidad, “estar con otros”, la muerte, una parálisis para realizar elecciones, la identidad, la idea de continuidad, la nostalgia, la conformidad, la amistad y fin de la existencia.

Frankl (1991) y Maslow (1968) identifican el sentido existencial como una necesidad humana universal (Malette, 2006). De esta manera, como dice Osborne (2012) “los psicoterapeutas están sujetos a los fenómenos existenciales como todas las personas”. Se ha optado por fundamentar este trabajo en la conceptualización existencial propuesta por Yalom (1984). A su vez, dada la importancia del concepto de identidad en otros enfoques teóricos relevantes como la *Terror Management Theory* (TMT) (Greenberg et al., 1997) y su relevancia para los objetivos de la investigación, se ha incluido también como parte del marco teórico. A continuación, se hace define brevemente cada preocupación existencial en base a las ideas de Yalom (1984):

La muerte, es una de las preocupaciones fundamentales del ser humano. Yalom (1984), aborda cómo la conciencia de la finitud de la vida afecta la psique humana y cómo el miedo a la muerte puede influir en el comportamiento y las decisiones de las personas.

El sentido de la vida explora cómo los individuos buscan activamente un sentido y propósito en sus vidas, enfrentándose a preguntas existenciales sobre su lugar en el mundo y su contribución al mismo. Para Yalom (1984), encontrar sentido en la vida es fundamental para la salud mental y el bienestar emocional.

La soledad, en el contexto de Yalom (1984), se refiere a la experiencia de sentirse desconectado o separado de los demás como una condición inherente al ser humano. Explora como la soledad puede ser tanto una fuente de angustia como una oportunidad para la autoexploración y el crecimiento personal.

La libertad, Yalom (1984) aborda el constructo como la capacidad de los individuos para tomar decisiones auténticas y ejercer su agencia en el mundo. Examina cómo la

responsabilidad que supone la libertad puede ser una fuente de ansiedad, pero también ofrece la posibilidad de crear significado y vivir de manera auténtica.

La identidad a nivel existencial surge de la incapacidad para obtener una comprensión completa de uno mismo, lo que vuelve difusos los límites entre el yo y el no-yo (Koole et al., 2006). A su vez, la *Terror Management Theory* (TMT) sugiere que cuando la identidad se ve amenazada, ya sea por la mortalidad o la pérdida de estructura vital, la persona puede recurrir a estrategias defensivas para restaurar su sentido de seguridad.

Para simplificar la lectura durante el trabajo se referirá como “los cinco grandes” (Koole, 2006) a las cuestiones existenciales de la muerte, el sentido, la soledad, la libertad y la identidad.

Pertinencia del Estudio

En lo referente a la pertinencia de este trabajo, se puede intuir que los factores de naturaleza existencial tienen un peso considerable en el periodo de jubilación. No obstante, la literatura asociada es relativamente escasa. Aunque la jubilación es un tema que se ha tratado de forma global y extensa, los factores existenciales relacionados han pasado más desapercibidos. De hecho, la literatura empírica que explora estos conceptos en la jubilación es residual. La mayoría de las investigaciones realizadas en este ámbito recomiendan explorar con mayor profundidad esta cuestión para poder tener una visión más global e integradora de esta transición vital y poder atender con mayor sensibilidad las dificultades que puede atravesar este sector de la población (Malette, 2006; Osborne, 2012; Bengtsson y Flisbäck, 2017; Edwards y Milton, 2014). De aquí se resalta la necesidad de explorar este concepto a través de un enfoque existencial.

Por otro lado, la psicología se considera una profesión joven. No obstante, según el Colegio Oficial de Psicólogos (COP), en 1980 el total de colegiados se situaba entre los 2.358, lo que significa que una gran parte de dichos colegiados entrará en breves en el proceso de jubilación (Ochando, 2002). Así pues, es una realidad que se acerca y debe de ser atendida para poder comprender y profundizar en sus posibles implicaciones. Como la literatura asociada al proceso de jubilación en terapeutas muestra un vacío, se pone de manifiesto la necesidad de explorar con mayor profundidad la realidad interna que viven los terapeutas en esta transición.

Estudios Previos

Durante la revisión literaria realizada para este trabajo, se observó una carencia de estudios que se enfoquen específicamente en cómo se expresan los ejes existenciales en el

periodo de jubilación de un psicólogo. La literatura relacionada con la jubilación de psicólogos se centra en relatos personales, aspectos prácticos y una investigación cuantitativa sobre la edad de jubilación, como bien se muestra en la introducción al estudio. Es importante destacar que estas publicaciones son relativamente recientes, lo que sugiere un creciente interés en este tema en la actualidad. Sin embargo, hasta la fecha, no se han encontrado resultados relacionados con los factores existenciales.

Los relatos personales recopilados en la literatura tienen como objetivo transmitir las experiencias y aprendizajes de psicólogos que han atravesado el proceso de jubilación. Estos relatos abordan preocupaciones, neurosis, consecuencias emocionales, historias personales, así como consejos y advertencias (Baker y DeLeon, 2021; Frieze, 2015; McKamy, 2015; Chernus, 2016; Langer, 2019; Robbins, 2006; Shatsky, 2016).

Esta investigación se fundamenta en estudios previos que exploraron las facetas existenciales de la jubilación. Aunque se han mencionado estos trabajos en la introducción, específicamente en el apartado "Preocupaciones existenciales y jubilación", el marco teórico se basa principalmente en las investigaciones de Osborne (2012, 2017), Bengtsson y Flisbäck (2017), Edwards y Milton (2014). No obstante, estos estudios no abordan directamente la problemática planteada en este trabajo. Por lo tanto, este estudio pretende explorar una realidad todavía desconocida y obtener perspectivas de primera mano de un individuo inmerso en esta situación y familiarizado con el pensamiento existencial.

Definición de la Problemática

Se pretende hacer un estudio exploratorio sobre el periodo de jubilación de un psicólogo desde un enfoque existencial.

Justificación del Estudio

La investigación del proceso de jubilación a menudo se ha llevado a cabo a través de estudios cuantitativos, pasando por alto la profundidad y riqueza que pueden aportar los enfoques cualitativos. En respuesta a este vacío, este estudio propone una meticulosa exploración de caso único intrínseco enfocada en un psicólogo jubilado. La justificación para tal enfoque reside en la relevancia académica que supone un análisis detallado de la experiencia subjetiva de la jubilación, permitiendo una comprensión más rica de los fenómenos emocionales y existenciales implicados. Esta visión hacia el caso permite investigar la complejidad y singularidad de la experiencia de un psicólogo en el umbral de la jubilación, un

periodo crítico que ha sido insuficientemente examinado en contextos individuales dentro de la literatura existente. Al incidir en este aspecto, la presente investigación no solo enriquece el conocimiento sobre la jubilación dentro de los profesionales de la salud mental, sino que también proporciona marco reflexivo para la comunidad de psicología, iluminando las facetas personales y profesionales de esta transición vital.

Hipótesis y Objetivos

Este estudio no consta de hipótesis ya que se trata de una investigación exploratoria.

Objetivo General:

1. Explorar las reflexiones a nivel existencial (la muerte, la libertad, la soledad, el sentido y la identidad) de un terapeuta durante su periodo de jubilación.

Objetivos Específicos:

1. Documentar la singularidad intrínseca del caso, reconociendo sus aspectos únicos e individuales en el contexto de la jubilación.
2. Explorar cómo las experiencias existenciales influyen en la adaptación y ajuste durante el periodo de jubilación.
3. Identificar nuevos factores existenciales relevantes al periodo de jubilación.

Metodología

Diseño

Este estudio pretende explorar qué impacto tienen los “cinco grandes”, en el proceso de jubilación del terapeuta. Partiendo de los estudios que han centrado su atención en la evaluación de algún constructo existencial en la jubilación en general, se observa que se han realizado a partir investigaciones de tipo cualitativo que valoran una visión subjetiva de la parte existencial, o un concepto específico del existencialismo (Bengtsson y Flisback, 2017; Malette, 2006; Osborne, 2016). De esta forma, la metodología elegida para este estudio es cualitativa ya que permite un análisis global y comprehensivo del sujeto (Fernández-Ballesteros, 2013). Además, esta metodología permite comprender fenómenos complejos desde la perspectiva de los participantes y captura la riqueza y profundidad de la experiencia humana (Creswell y Poth, 2018) por lo que se adecua a los objetivos de la investigación.

Luego, los casos únicos sirven para explorar, describir o explicar en profundidad un evento o fenómeno en su contexto natural (Crowe et al., 2011). Existen diferentes tipos de

casos únicos y para esta investigación se ha optado por el caso único intrínseco. Se trata de un método recomendable para aquellos investigadores que tienen una curiosidad genuina por el caso y desean profundizar en las características únicas de este. No se trata de un método que representa a otros casos o que ilustre alguna faceta de un problema, sino que, por sus particularidades y originalidad, el caso en sí es de interés (Baxter y Jack, 2015).

Este enfoque posibilita la investigación en una temática tan profunda como la existencia, incorporando los matices esenciales de la experiencia personal por lo que coincide con los objetivos de la investigación.

Participante

Criterios de Selección

El participante de este estudio de caso único fue seleccionado cuidadosamente para asegurar la exploración de forma detallada del fenómeno de interés. Los criterios son los siguientes;

A. Profundidad de experiencia. En ese sentido el participante fue seleccionado debido a su amplio conocimiento y experiencia en relación con la materia de estudio, proporcionando así una perspectiva detallada y enriquecedora sobre los factores existenciales en el periodo de jubilación.

B. Acceso al contexto de estudio. Se considera esencial que el participante tuviera experiencia directa sobre el fenómeno de estudio. Esto permite que los datos recabados sean contextualmente ricos y que faciliten una comprensión más precisa del caso en cuestión.

Características del Participante

Nombre: Frankl (pseudónimo)

Edad: 73 años

Sexo: Hombre

Ocupación: el participante cuenta con una trayectoria laboral de 44 años. Formado en logoterapia y miembro de la asociación española de Logoterapia (AESLO), también fue un colaborador habitual de la Asociación Viktor Frankl de Valencia y de la Asociación Catalana de Logoterapia y Análisis Existencial (ACLAE). Además, cuenta con 30 años de experiencia en la práctica clínica y 14 años en el Colegio Marqués de Dos Aguas, un centro especializado en la atención a discapacitados psíquicos.

Experiencia en el contexto de la investigación: el participante está jubilado desde hace 5 años y cuenta con una amplia experiencia en referencia al pensamiento existencial. Es un profesional

experimentado en las fuentes de sentido y existenciales, por lo que se considera sumamente interesante que un profesional con estas características sea quien hable de su propia experiencia existencial en la jubilación. Aparte, permite investigar cómo se maneja personalmente un experto en estas cuestiones en el proceso de jubilación.

Proceso de Selección y Consentimiento

El participante fue contactado por vía telefónica y se le proporcionó la información completa sobre los objetivos y procedimientos del estudio. Se obtuvo el consentimiento informado del participante, en el cual se aseguró la comprensión de su papel, la garantía de la confidencialidad y la posibilidad de abandonar el proyecto cuando lo desee. Tras obtener su consentimiento, se comenzó con la recogida de datos a través del método de entrevista. Una vez finalizada, se procedió a su análisis para extraer los resultados y elaborar la discusión del presente estudio.

Variables del Estudio

La muerte, “aprender a vivir bien es aprender a morir bien y viceversa” (Yalom, 1984, p. 48). La jubilación involucra pensamientos acerca de la muerte en una variedad de niveles. Por ejemplo, la muerte de una identidad asociada al trabajo que se realizó, la muerte de una comunidad asociada con el ambiente laboral y naturalmente, el envejecimiento evidencia que el momento de morir se acerca progresivamente (Edwards y Milton, 2014). La muerte es una fuente primordial de angustia y ejerce una gran influencia sobre la manera de vivir, de crecer, de la experiencia y de la conducta (Yalom, 1984). La revisión sistemática de Draper et al. (2019) describe la ansiedad a la muerte como, miedo al final de la propia existencia, miedo al proceso de morir, miedo a lo desconocido, miedo por la muerte de los seres queridos. En vista a lo descrito, la investigación pretende explorar la influencia de la muerte durante jubilación.

La libertad “Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas- la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino” (Frankl, 1991, p.52) En el momento de la jubilación, el individuo debe enfrentarse de nuevo a la completa responsabilidad de su propia libertad, ya sea por el tiempo libre disponible o por la ausencia de ataduras laborales. Esta libertad puede enfrentar al jubilado a la ilusión de seguridad que se experimentó siendo empleado (Edwards y Milton, 2014). La libertad puede ser una fuente de angustia, ya que devuelve la responsabilidad absoluta al sujeto, “el hombre está condenado a ser libre” (Sartre, 2006, p.37). Así pues, esta investigación pretende explorar la influencia de dicha libertad en el proceso de jubilación

La identidad, la dimensión social de la pérdida de identidad después de la jubilación suele ser más evidente para el entorno, mientras que la dimensión personal está vinculada a la percepción que el jubilado tiene del impacto de la jubilación en su identidad. La pérdida de identidad puede ser más aguda especialmente para aquellos trabajadores que se identifican altamente con sus ocupaciones laborales (Osborne, 2016). Se sospecha que los terapeutas tienen una alta identificación con su trabajo, por lo que es especialmente interesante para esta investigación explorar como se modula la identidad del terapeuta una vez ha dejado la profesión.

El sentido de vida, para aquellas personas que han tenido un trabajo vocacional existe el riesgo de encontrarse ante un vacío existencial en la jubilación porque las actividades que le otorgaban sentido a la vida no se han conseguido reemplazar (Bengtsson y Flisback, 2017; Edwards y Milton, 2014). El sentido de vida es único a cada individuo y se transforma a lo largo del ciclo vital. El significado es algo que debemos encontrar. El hombre no puede inventarlo, sino tiene que descubrirlo (Frankl, 1991). El interés de incluir la variable en la investigación es debido a que el terapeuta jubilado puede encontrarse frente a un sinsentido vital, después de haber acometido su misión.

La soledad existencial, responde a la condición inevitable de soledad del ser humano. Independientemente de las relaciones gratificantes que se pueda tener, existe un aislamiento subyacente a nuestra existencia que responde a la separación inevitable entre uno mismo y los demás seres (Yalom, 1984). Existe cierta evidencia de que a medida que las personas van envejeciendo, sus relaciones se vuelven más reducidas y selectas (Osborne, 2012). En el caso de los terapeutas jubilados, es interesante explorar como afecta la despedida de todos los pacientes con este concepto por lo que se identifica su utilidad en esta investigación.

Instrumento

En base a los objetivos de la investigación se ha optado por utilizar entrevistas abiertas para la recolección de los datos. Las entrevistas pretenden alcanzar un entendimiento del significado y experiencias del mundo vivido por el participante, comunicado por sus propias palabras y descrito en detalle (Roberts, 2020). Ya que el estudio requería que el entrevistado pudiera hablar de forma libre sobre su experiencia a nivel existencial, era esencial utilizar una metodología que permitiera dicha expresión y así, poder identificar cuáles son los temas existenciales que más se destacan de forma natural. Las entrevistas abiertas brindan la máxima flexibilidad para que los participantes expresen sus experiencias sin restricciones (Charmaz, 2014) y maximizan la apertura y la libertad de expresión del entrevistado (Denzin y Lincoln,

2017). Dada la naturaleza del fenómeno a explorar, resulta particularmente beneficioso este enfoque para comprender la riqueza y diversidad de la experiencia del participante.

Además, la investigación se apoya en la *Constructivist Grounded Theory* (Charmaz, 2014). Siguiendo los principios de ésta, se analizó cada entrevista desde un enfoque iterativo, dónde las entrevistas fueron analizadas de manera continuada a medida que se llevaban a cabo. Así pues, los temas de la anterior entrevista se exploraron con mayor profundidad en la siguiente. En ese sentido se co-construyeron los conceptos entre el investigador y el entrevistado. Era fundamental que el entrevistado pudiera participar en un proceso de co-construcción para que el relato reflejara de forma fiel su experiencia.

Procedimiento

En primer lugar, se llevó a cabo una revisión literaria para identificar la situación actual de la literatura asociada a los elementos de la investigación. De esta forma se podía contar con un marco teórico que sustente el trabajo académico. Tras dicha revisión, se empezó a estructurar la metodología que se iba a emplear para llevar a cabo la investigación y se solicitó el consentimiento informado del participante. Después de este paso, el proyecto fue sometido a la evaluación del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica de Valencia (véase Anexo 1). Tras obtener su aprobación el 15 de enero de 2024, se inició la recopilación de datos mediante entrevistas abiertas. La aprobación del comité garantiza que el estudio cumple con los más altos estándares éticos y que se han tomado las medidas necesarias para proteger la integridad y confidencialidad de los participantes.

Se hicieron un total de tres entrevistas en el entorno natural del participante para mayor comodidad de éste y fueron grabadas para su posterior transcripción. Las entrevistas fueron de duración variable. Las dos primeras tuvieron una extensión de 4 horas cada una, mientras que la última, destinada a finalizar la recopilación de datos, se llevó a cabo en una hora y media. Después de cada entrevista, se realizó la transcripción antes de llevar a cabo la siguiente sesión, con el propósito de explorar con mayor profundidad los conceptos emergentes de la entrevista anterior, siguiendo así el enfoque de la *Constructivist Grounded Theory*. Debido a la extensión de las entrevistas, se necesitaron varios días entre cada encuentro para poder llevar a cabo la transcripción. La transcripción de las entrevistas se llevó a cabo de manera literal, registrando de forma exhaustiva cada palabra. El documento final consistió en un total de 100 páginas de datos. Cabe destacar que, en este proceso no se incluyeron elementos no verbales, tales como gestos o expresiones faciales, con el objetivo de enfocarse exclusivamente en el contenido verbal. Además, se optó por omitir onomatopeyas como “ehh” o “ahh” para mantener la

transcripción centrada en las expresiones verbales sustantivas. Después de esto se procesaron los datos en el software MAXQDA24 para poder gestionar y analizar los datos obtenidos de manera más eficiente. Tras adquirir la destreza necesaria en el funcionamiento del programa, se procedió a realizar el análisis de datos.

Análisis de los Resultados

Para estudiar los resultados se realizó un análisis temático de tipo deductivo semántico en base a los procedimientos descritos por Braun y Clarke (2006). En primer lugar, se leyó en una primera instancia los datos para poder tener una visión general del contenido de los datos recabados. En segundo lugar, se realizó la transcripción de la entrevista completa. Aunque después de cada entrevista ya se hiciera la transcripción de ésta, con el propósito de asegurar la integridad y exactitud de los datos, se procedió a revisar la totalidad de los datos una vez obtenidos. Así pues, se pudo profundizar en mayor medida en su contenido. Tras la transcripción, se realizó una primera codificación, identificando patrones y temas de manera amplia y sin restricciones preconcebidas. Posteriormente, se procedió al refinamiento de la codificación mediante una revisión más detallada y una categorización más precisa de los datos. Después de esto se recogieron dichos temas y se elaboraron los primeros borradores de temas que englobaban los códigos de forma más general, las unidades de texto más significativas que trataban el mismo tema se transformaron en categorías analíticas y se revisaron para que no hubiera solapamiento e incoherencias.

Se codificaron un total de 387 segmentos de la entrevista que se agruparon en 5 categoría iniciales (la jubilación, la salud, la profesión, la historia de vida y existencialismo). Se trata de un análisis exhaustivo ya que el 77% de la entrevista fue asignada a por lo menos un tipo de código. Dado que los objetivos de la investigación se centran en explorar las reflexiones existenciales de cinco ejes en concreto, se volvió a codificar la categoría “existencialismo” teniendo en cuenta las variables de la investigación. Se identificaron un total de 23 temas clave, de los cuales, seis temas se relacionaban con la muerte, siete con el sentido, tres con la libertad, cinco con la soledad y dos con la identidad. A continuación, se muestran los resultados.

Resultados

A continuación, se muestran los resultados de la investigación. Las diferentes tablas van asociadas a un constructo de los cinco grandes; la muerte (véase Tabla 1), el sentido (véase Tabla 2), la libertad (véase Tabla 3), la soledad (véase Tabla 4) y la identidad (véase Tabla 5).

Al final del análisis se proporciona un esquema ilustrativo que simplifica los principales hallazgos (véase, Figura 1).

Tabla 1*Reflexiones a nivel existencial de los cinco grandes: la muerte*

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Aceptación	“Hay que saber morir a tiempo porque si no, estar rodeado de otros que ni tan siquiera han vivido contigo. Y aceptar la muerte es aceptar la vida, es aceptarla. ¿Qué es lo que pasará después? Pues no lo sabemos. Yo apuesto que hay algo.”	El participante afirma que la vida y la muerte están intrínsecamente vinculadas, aceptar la vida implica reconocer que la muerte es inherente a la existencia. La aceptación de la muerte no solo añade significado a la vida (a pesar de la incertidumbre), sino que también destaca la responsabilidad de vivir (“hay que saber morir a tiempo”). Más que aceptarlas como una dualidad, ambas dimensiones se entrelazan en un ciclo constante, invitando a una comprensión más trascendental de la existencia.
El sentido	“Si yo me muriera y pasara a la nada y fuera nada y no quedara nada de mí... y que yo no pudiera ver nada de lo que viniera, que incluso fuera maravilloso, pero que no lo viera, a pesar de todo...merecería la pena vivirlo. Y me merecería la pena, total, ¿para que esto al final se extinga en las cenizas? Sí, por las cenizas, bueno, me merece la pena. Me merece la pena pasar malos tragos, me merece la pena.”	Ante la posibilidad de la nada, de la extinción total, del vacío y, por lo tanto, ante la incertidumbre de lo que acontezca tras la muerte, el participante expresa la valía de la vida a pesar de todas estas constantes. A su vez añade, que las adversidades también merecen ser vividas, y que, a pesar del dolor y el sufrimiento, la vida sigue teniendo un valor inestimable. En ese sentido, la vida sigue siendo valiosa a pesar de que exista la posibilidad de que acabe de forma eterna. La valoración de la vida se presenta como algo más allá de la eventual extinción personal.

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Responsabilidad	<p>“Yo cuando tenía la consulta tenía una lista de teléfonos. ¿Te acuerdas, que era uno gordo de este tipo? Era el amarillo, pero había uno azul y había otro blanco. Blanco era en orden alfabético. Claro, me decían, pártelo por la mitad (el libro). ¿Tú puedes? no, ¿verdad? A ver... este libro y partirlo por la mitad es imposible, solo con muchísima fuerza. Pero una a una (hojas), ras, ras, ras, ras, ras, y tienes mucho cuidado que vaya todo por el mismo sitio. Entonces, cuando tú miras la muerte diciendo, ya me quedan muy poquitos (hojas). Ya me voy a mover un poquito. Seguramente tendré más cuidado. Lo iré partiendo con más... más despacio y a lo mejor tengo que cambiar alguno. De los primeros que los partí mal. Lo que está claro es que estamos obligados todos a partir.”</p> <p>“Mirar a la cara a la muerte es mirar a la cara la responsabilidad que supone vivir, de mirar a la cara lo que tienes que hacer”</p>	<p>La metáfora de partir, cuidar las pocas hojas que quedan, refleja la atención consciente a la vida restante, a la participación en el proceso de morir y a la movilización de energía para atender aquello que se “tiene” que hacer. La mirada a la cara de la muerte se asocia con la confrontación de la responsabilidad de vivir.</p>
La incertidumbre y la nada	<p>“Claro, si supiéramos lo que pasa después, pues... Si lo de la física cuántica fuera verdad, si eso fuera verdad...el camino sería muy distinto.” “No lo sabemos. No sabemos qué pasará” “Pero yo muchas veces lo digo que hay personas que son creyentes de la desaparición. Piensan que están convencidos que vamos a desaparecer del todo. Yo eso tampoco lo tengo tan claro...” Pues estoy... intrigado de cómo será la otra parte, de cómo será”</p>	<p>Las reflexiones se dirigen hacia el abordaje de la incertidumbre en lo que se refiere a la muerte, a la diversidad de creencias al respecto y una cierta curiosidad hacia lo desconocido. Existe una incertidumbre inherente a la existencia humana, especialmente en relación con la muerte. El entrevistado revela sus propias dudas en relación con la desaparición y desvela una actitud de intriga.</p>

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Evolución de la percepción	<p>“Entonces, aquí es una forma de vivir muy negando la muerte. La muerte va con todo y no conmigo. Es una de las frases que los adolescentes tienen seguro. Se morían los otros, no te mueres tú, se morían los otros. ¡Qué injusticia el morirse! ¡Qué injusticia! La crisis de la mitad de la vida va por ahí. Y ahora es un momento de contemplación” (ver Anexo 2.1)</p>	<p>Reflexiona sobre la negación inicial de la muerte en la juventud y destaca la percepción distante de la mortalidad. Se enfatiza en la evolución de esta percepción a lo largo de las etapas vitales, con una crisis en la mitad de la vida relacionada con la pérdida de juventud. En la etapa final, la vejez se presenta como un periodo de contemplación, donde la conciencia de la mortalidad cobra importancia.</p>
Aprender a mirar a la muerte	<p>“Yo creo que todos tenemos la posibilidad (de mirar a la muerte) y además lo hacemos muchas veces más de lo que queremos. Lo que pasa es que lo hacemos siempre como cuando te quemas. Que te quemas y a la próxima levantas, levantas los dedos porque te has quemado enseguida y ya lo dejas, pero poco a poco vuelves otra vez. Pero sí...Aprender a vivir sí que es aprender a morir, aprender a morir es aprender a vivir, eso está clarísimo, que están vinculadas a las dos cosas. “</p>	<p>La conexión entre aprender a vivir y aprender a morir se establece mediante la metáfora del acto de quemarse. Mirar a la muerte es aprender a tocar aquello que quema. La conciencia de la mortalidad modifica la perspectiva de vivir, resaltando la interdependencia entre ambas experiencias. El entrevistado sugiere la naturaleza cíclica del enfrentamiento con la mortalidad.</p>

Tabla 2*Reflexiones a nivel existencial de los cinco grandes: el sentido*

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Reposición	“Posicionarte cuando salen temas conflictivos es una oportunidad siempre para volver a poner las cosas en el sitio del corazón, en el sitio del recuerdo, en el sitio del encuentro.”	Ante situaciones conflictivas emerge una oportunidad para reposicionar y dar sentido a lo ocurrido. La capacidad de posicionarse en situaciones conflictivas se destaca como una oportunidad de transformación. La reflexión en medio del dolor no solo es un medio para entender las experiencias pasadas sino también una herramienta para reinventar el sentido.
Lo pequeño	“¿Tú sabes cómo funciona una holografía? Una holografía yo puedo hacer la pluma. Entonces, la imagen que yo veo está como tridimensional. Incluso pasas la mano y no hay nada en donde está construido. Ahora, en cada uno de los puntos...de lo que se ve, cada uno de los puntos, está la totalidad de la pluma, la totalidad de la pelota, la totalidad del cilindro, la totalidad... O sea, que tú miras al microscopio y todo esto lo ves, es pluma, pluma, pluma, pluma...que, si tú partes la pluma por la mitad, tienes dos plumas pequeñas, partidas por la mitad por un lado y por el otro lado. Lo que haces en pequeño se transporta cuando lo pasas a lo grande. Si tú andas, corres, te mueves, cuentas, hablas, lo estás haciendo cada una de tus células y cada vez lo estás haciendo tú como persona y yo como mundo, entonces yo participo contigo, participando en ese mismo mundo” una buena metáfora en el sentido que lo que haces en pequeño se transporta cuando lo pasas a lo grande.” (ver Anexo 2.2)	La percepción de la existencia como una holografía sugiere una comprensión más amplia del sentido. La metáfora se utiliza para ilustrar la interconexión de las experiencias personales o “lo pequeño”, con el todo. La expresión de lo pequeño es una expresión de lo grande, del todo.

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
La incertidumbre	“Yo no tengo certeza de que esto tenga un sentido, pero tampoco tengo certeza de que no lo tenga” “Entonces tienes que hacer un planteamiento de plantearte, plantearte las preguntas desde la posibilidad, no desde la realidad”	No existe, por el momento, una certeza de que la vida tenga un sentido inherente a ella. Existe de nuevo una incertidumbre inevitable ya que se carece de respuesta acerca de la existencia o no de un sentido de vida. No obstante, esta incertidumbre también se puede convertir en un camino para explorar. Las preguntas desde la posibilidad implican una construcción dinámica y flexible del sentido.
Compromiso y devolución	“Y yo creo que sí que me gustaría devolver las cosas que he recibido” ” (tengo) el compromiso con los desfavorecidos, con los pequeños” Yo no tengo una sensación de abandono de la pista, sino tengo la sensación de relevo “	La conexión entre el compromiso con los desfavorecidos y la devolución a la vida destaca la necesidad de servicio para encontrar un significado más profundo. La jubilación se transforma en una fase de contribución continua, revelando que el sentido no solo se encuentra en la autorreflexión, sino también en el servicio a los demás.
El dolor	“me merecería la pena. Total, para que esto al final se extinga en las cenizas, sí, pero las cenizas, bueno, me merece la pena. Me merece la pena pasar malos tragos, me merece la pena. El sufrimiento y el dolor merecen la pena a pesar de todo. Y realmente a mí me da mucha pena a los que no les merecen la pena.”	La disposición a pasar por momentos difíciles y la aceptación de la transitoriedad, simbolizada por "extinguirse en las cenizas", sugieren una búsqueda consciente de significado en la adversidad.
El aprendizaje	“Es que por cosas muy duras que hayamos vivido es por nuestra incompetencia, pero la vida merece la pena ser vivida”	La idea de que las dificultades pueden derivar de “nuestra incompetencia” destaca la responsabilidad personal en la construcción de sentido. En ese sentido el participante devuelve a la responsabilidad de la construcción de sentido.
Oportunidad	“Todo es una oportunidad para hacer el bien, para descubrir lo que somos, lo que podemos hacer y hasta la enfermedad lo es”	La frase sugiere que todas las situaciones ofrecen oportunidades para hacer el bien, descubrir aspectos de uno mismo y encontrar sentido en la vida, incluso las adversidades como la enfermedad.

Tabla 3*Reflexiones a nivel existencial de los cinco grandes: la libertad*

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
La incertidumbre y responsabilidad	"Es como lo que te decía del cuadro. Estás pintando un cuadro, tú has entelado, estás grapando, estás poniendo la grapa, estás moviendo toda la... trama que hay en el lienzo y no sabes si vas a empezar por azul o vas a empezar por naranja."	La metáfora del cuadro ilustra la complejidad y la incertidumbre en la toma de decisiones, destacando la responsabilidad en la libertad como un proceso creativo y continuo. Se pueden colocar las situaciones ideales para llevar a cabo una obra de arte, no obstante, es desconocido hasta que se pinta, el color que se utilizará. En ese sentido el individuo se responsabiliza de sus acciones a pesar de desconocer el resultado final.
Adaptación	"Por eso no tengo miedo en coger el AVE. Y es que ahí también, diré, esta es la ventaja sobre el coche, es que puedo cerrar los ojos. Puedo cerrar los ojos. Eso es otra etapa. Si me hubiera quedado ciego, sería otra etapa."	Ante el deterioro físico y las numerosas pérdidas, el participante muestra como sigue ejerciendo su libertad, adaptándose a sus nuevas posibilidades y eligiendo la forma de afrontar su cambio de realidad.
Aceptación y sentido	"Entonces, las pérdidas, lógicamente, y los cambios... Pues, hay un tiempo para aceptarlos, también para domesticarlos, para asumir que las cosas no son como tú quieras que sean y que las cosas pues pueden ser de otra manera. Pero la vida sigue siendo tan valiosa, sea de una manera o sea de la otra."	Independientemente de los cambios, existe un tiempo para aceptar las posibilidades existentes y atravesar el duelo de las libertades perdidas. Al mismo tiempo, se abren las puertas de nuevas alternativas en las que ejercer la propia libertad. Siempre existe la oportunidad de que las cosas sean de otra forma y de otorgarle un sentido

Tabla 4*Reflexiones a nivel existencial de los cinco grandes: la soledad*

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Soledad en la profesión	“La profesión del terapeuta, del psicólogo terapeuta, de establecer un vínculo a través de la palabra y de hacer un análisis de lo que se está viviendo y de lo que se está interpretando con lo que se está viviendo, está claro que está mediatizado por la soledad. Lo que aquí sucede no lo puedes contar a nadie. No porque no debas contárselo, porque además es imposible relatarlo. Las vivencias muy íntimas son muy individuales, son muy particulares, entonces, tú podrás contar la impresión que has tenido, tú podrás contar lo que te ha llegado, lo que ha pasado, lo que puede pasar, pero...Por así decirlo, el espacio terapéutico es un misterio”	Se destaca la soledad intrínseca a la profesión terapéutica, enfatizando la imposibilidad de comunicar completamente las experiencias vividas. El psicólogo, al establecer vínculos a través de la palabra, experimenta una mediación marcada por la soledad. Esta soledad no es simplemente la ausencia de compañía, sino una característica inherente a la naturaleza de su trabajo. La imposibilidad de comunicar plenamente las experiencias vividas subraya la singularidad y la carga emocional que lleva consigo el terapeuta.
Mediador	"Ahí el pase por la soledad, por el armario de la soledad en donde tú después rumias lo que has vivido" (Ver Anexo 2.3)	La soledad es asociada con la reflexión interna y es representada como un armario, un espacio íntimo donde se revisan y procesan las vivencias. Este acto de rumiar implica una profunda introspección y reflexión sobre lo experimentado, añadiendo una dimensión de autorreflexión y autoevaluación a la soledad del psicólogo.
Soledad sana	"Y los sufrimientos eran potentes, pero eran de otra manera... es una profesión de tremenda soledad y que además solamente la soledad sana porque yo esto lo puedo respirar y puedo conseguir que esto se vaya”	Se presenta la soledad como un elemento esencial y sanador en la profesión del psicólogo, permitiendo la reflexión y el procesamiento personal de experiencias difíciles. La soledad se presenta como una herramienta terapéutica esencial, permitiendo al psicólogo enfrentarse a su propio sufrimiento.

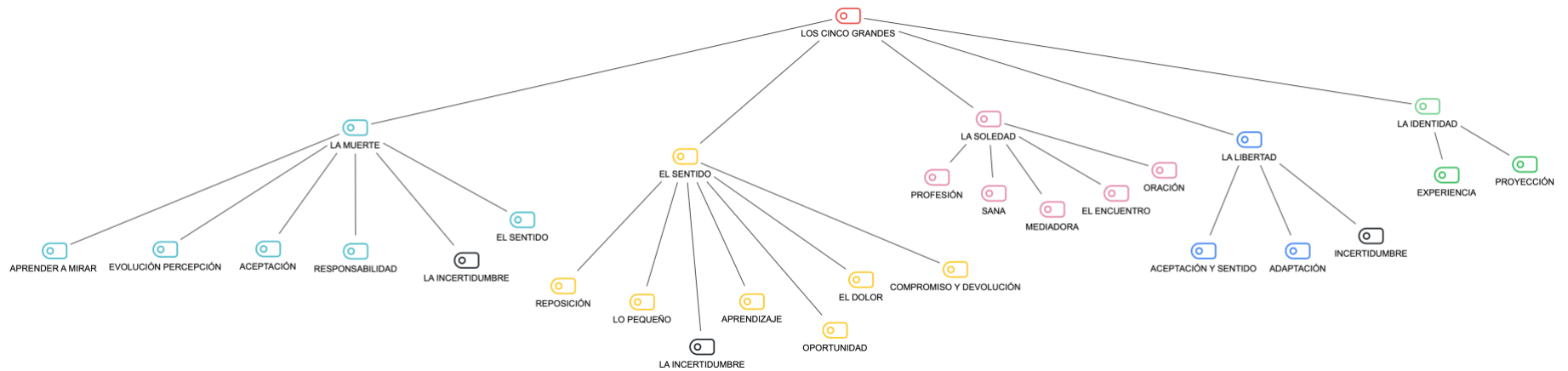
Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Encuentro	"Todo pasa por el encuentro. Cuando hablábamos el otro día sobre el vacío y el encuentro, todo pasa por el encuentro que tú tienes con la realidad." (Ver Anexo 2.3)	Se resalta la conexión entre el encuentro con la realidad y la soledad, sugiriendo que la soledad puede ser un componente en la comprensión y aceptación de la realidad. El participante destaca la importancia de la soledad como un espacio necesario para procesar y comprender la realidad.
Oración	"Cuando ya llegas a una edad en donde eso (la soledad sana) es hacer oración, eso es la forma de vivir el encuentro con lo que somos todos en el cosmos..."	La soledad se transforma en una forma de oración y encuentro profundo con la existencia en la vejez, sugiriendo una conexión espiritual con la soledad. Aquí, la soledad deja de ser simplemente una condición existencial y se convierte en una práctica de encuentro y contemplación.

Tabla 5*Reflexiones a nivel existencial de los cinco grandes: la identidad*

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Experiencia	“El yo es una experiencia. Experimentamos la situación yoica, el yo. Que lo confundimos con el mí. Yo tengo un cuerpo, el yo cambia, se va transformando, y el cuerpo se va transformando, pero nosotros somos los mismos, el yo sigue siendo el mismo, es una experiencia. Entonces, está el yo idea, que es la idea que tengo del mí, el yo experiencia, que es la experiencia que tengo del mí, y ese mí hace que aparezca el tú, el yo con el tú, hace el nosotros.”	Se presenta el yo como una experiencia en constante cambio, destacando la transformación del cuerpo y la persistencia del "yo" a lo largo del tiempo. Se plantea la dualidad entre el "yo idea" y el "yo experiencia", subrayando cómo la concepción propia influye en la interacción con los demás ("tú") y en la formación del colectivo ("nosotros")
Proyección	“Entonces, cuando yo te estoy diciendo que estamos proyectando la diapositiva, estamos cogiendo la metáfora de la conducta que se expresa en lo que yo hago, en lo que yo digo, en lo que yo canto, en lo que yo muevo, en lo que yo imagino, en lo que yo recuerdo. Pero no es el yo. Se hace con el yo, pero no es el yo. El yo realmente...” “(El ojo) solo se ve cuando miras en un cristal, cuando miras en un espejo, pero el ojo no se ve a sí mismo. Entonces, aquí pasa lo mismo.”	La metáfora de la proyección se utiliza para ilustrar la manifestación externa de la conducta, palabras y expresiones. Se enfatiza que estas acciones se realizan con el yo, pero no constituyen la esencia del yo. La analogía del ojo que solo se ve en un espejo destaca la dificultad intrínseca de percibir directamente la propia identidad.

Figura 1

Diagrama ilustrativo de los resultados



Nota: Elaboración propia a través de la codificación creativa de MAXQDA24

Discusión

El presente estudio contaba con cuatro objetivos. El objetivo principal era explorar en profundidad las reflexiones a nivel existencial de un terapeuta durante su periodo de jubilación a través de una metodología cualitativa y entrevistas abiertas. En base a este objetivo, se ha obtenido una rica representación de las reflexiones existenciales en los grandes ejes, destacando los principales temas emergentes de cada dimensión.

En ese sentido se ha podido constatar que, respecto a la muerte, el participante muestra una sensación de evolución en la percepción de la muerte en las diferentes etapas vitales. Esta evolución está en consonancia con la literatura existente que enfatiza la jubilación como un momento de mayor conciencia sobre la mortalidad (Kastenbaum, 2018). Edwards y Milton (2014) señalaron una conciencia agudizada de las limitaciones personales y la inevitabilidad de la muerte, algo que se refleja claramente en las palabras del entrevistado.

Luego, las reflexiones del participante sobre “aprender a mirar la muerte” y su mención a la interdependencia de aprender a vivir y morir resuenan con la conceptualización de Yalom (2008) y de Heidegger (1967, p.229). Ambos autores explicitan la necesidad de reconocer la influencia de la muerte en cómo se vive la propia vida. Concretamente, Yalom (1984) muestra como la idea de la muerte es un aspecto primordial de angustia y cómo la conciencia de la muerte configura nuestro “ser-en-el-mundo”. Se puede ver como el entrevistado se enfrenta con intriga a esta idea y cómo influencia este pensamiento en su forma de actuar.

Además, la responsabilidad y la elección en la muerte, y su asociación con la toma de decisiones conscientes ante la vida restante, amplían la discusión más allá de una mera aceptación de la mortalidad y resaltan la importancia de una vida vivida con intención, un tema central en la literatura sobre gerotranscendencia propuesta por Tornstam (1994). La relación entre la conciencia de la mortalidad y la responsabilidad vital ha sido explorada por Yalom (2008) e implica la aceptación de nuestras elecciones y la comprensión de sus implicaciones, así como el enfrentamiento directo con la realidad de la muerte. A través de esta confrontación, sugiere que podemos descubrir un sentido más profundo en nuestras experiencias vitales y alcanzar una sensación de realización que supera el miedo inherente a lo inevitable. Además, se puede observar una similitud entre la experiencia del participante y la descrita por Iván Illich en "La muerte de Iván Illich" (Tolstói, 2020), donde el protagonista no tiene control sobre el momento de su muerte, pero participa activamente en el proceso. Aunque las circunstancias de vida de ambos individuos sean radicalmente diferentes, existe una analogía en el proceso experimentado por cada uno. Asimismo, al igual que Iván Illich, el participante enfrenta la necesidad de realizar una revisión de su vida, volviendo a mirar las hojas del inicio del libro y

aceptar la responsabilidad de sus acciones antes de partir las pocas hojas que le quedan, haciendo alusión a la metáfora que emplea el entrevistado.

La incertidumbre asociada a la muerte puede generar un marco en el que el enfrentamiento al vacío, otorga la libertad radical para crear un significado vital (Sartre, 1943). En los resultados se observa la presencia del sentido en el eje de la muerte, la idea de que la integración de la muerte lleva al sentido o al sinsentido de la vida también coincide con los planteamientos de Villegas (2018).

Respecto al sentido cuando se habla de "reposicionarse ante conflictos", se hace referencia a la capacidad de tomar una perspectiva diferente frente a situaciones difíciles, buscando encontrar sentido o propósito incluso en medio del dolor o la adversidad. También refiere al valor de la vida independientemente del dolor, a la posibilidad de aprendizaje ante las adversidades y la vida como una oportunidad para generar sentido. Estas ideas se alinean con la literatura de Frankl (1991) sobre la importancia de la actitud personal frente a las circunstancias externas independientemente de cuales sean. En consonancia con la actitud personal, el participante hace numerosas alusiones hacia la atención de "lo pequeño", como representación de un todo más grande o como la capacidad de distanciamiento y de cambio de enfoque. Allan Watts (1957), en *The Way of Zen*, hace alusión a esto mismo y argumenta que se puede alcanzar un estado de conciencia más amplio y receptivo al prestar atención a lo que pasa desapercibido, ya que allí reside la esencia de la existencia. Finalmente vuelve a aparecer el concepto de incertidumbre, presente también en la muerte y la libertad, acerca del sentido último de la existencia. Sartre (2006) argumenta que la incertidumbre es inherente a la existencia humana ya que no cuenta con un sentido predestinado. Esta cuestión puede lanzar al hombre a la absurdidad de la vida o bien acercarlo a una libertad existencial que le permite buscar un significado único.

Por último, en lo que respecta a las referencias al compromiso con los demás y a una disposición de servicio, se ha investigado en la literatura el acto de contribuir a los demás como una estrategia para abordar las preocupaciones asociadas a la vejez (Russo-Netzer y Littman-Ovadia, 2019). Esta temática se manifiesta en la experiencia narrada por el entrevistado.

Acerca de la libertad emergen tres temas principales, la incertidumbre y la responsabilidad, la capacidad de adaptación como acto de libertad y la aceptación de las pérdidas como motor de cambio. En el contexto de la filosofía de Heidegger (1967), la noción de incertidumbre y su relación con la libertad se aborda principalmente a través de su concepto de "angustia" (Angst). La angustia no solo revela nuestra libertad, sino que también nos impulsa a asumir responsabilidad por nuestras elecciones y acciones en un mundo marcado por la

incertidumbre. Además, las palabras de Sartre (1943), "La libertad es lo que haces con lo que te han hecho", añaden otra capa de significado, subrayando la idea de que nuestra libertad no solo se manifiesta en nuestras elecciones, sino también en cómo enfrentamos las circunstancias que nos rodean y las experiencias que hemos vivido. Se puede observar como las ideas de estos dos filósofos y de Frankl (1991), resuenan con fuerza en el relato del participante, que demuestra como ejerce su capacidad para elegir la actitud personal ante las circunstancias.

En función de la soledad se identifican, la soledad en la profesión del terapeuta, la soledad como mediador del encuentro, la soledad sana y la sensación de oración en soledad. En este contexto de la discusión, se puede resaltar cómo la soledad se manifiesta en diferentes aspectos, especialmente en la profesión del terapeuta. La obra de Yalom (2019) ofrece una perspectiva valiosa al explorar cómo la soledad puede ser un elemento crucial en el proceso terapéutico, actuando como un mediador para facilitar el encuentro auténtico entre el terapeuta y el paciente. Por otro lado, Martin Buber (2017) aborda la soledad desde una perspectiva de encuentro con el otro, donde la autenticidad en las relaciones se ve influenciada por la capacidad de estar en soledad consigo mismo. Además, Rollo May (1983) destaca la importancia de la soledad como un espacio para la reflexión y el crecimiento personal, considerándola como una experiencia necesaria para la salud psicológica. Otros autores también destacan la soledad en la vejez como una práctica de introspección contemplativa (Fernández y Pulido, 2023). Por último, la idea de la "sensación de oración en soledad" se relaciona con los escritos de Simone Weil (2002), quien sugiere que la soledad puede llevar a una conexión espiritual profunda, ofreciendo un camino hacia la trascendencia y la comunión con lo divino.

Respecto a la identidad, emergen dos cuestiones principales, el "yo" como una experiencia y la conducta como una proyección del yo verdadero. La noción de que la conducta refleja, pero no define completamente nuestro ser, resuena con la perspectiva de Dreyfus (1996) en "Ser-en-el-Mundo". Al comentar sobre Heidegger, Dreyfus destaca cómo nuestras acciones cotidianas dan forma a nuestra identidad en el contexto de "ser-en-el-mundo". La metáfora del ojo que solo se ve a través de un espejo ilustra que nuestro verdadero ser se revela en nuestras interacciones con el mundo.

Se puede apreciar, a raíz de los extractos de la entrevista, que el participante muestra de forma espontánea numerosas formas de afrontamiento adaptativo ante las complicaciones de la vejez, que coinciden con los descubrimientos de Russo-Netzer y Littman-Ovadia (2019). Entre ellos se encuentran, una rutina activa, la contribución a los demás, conexión y pertenencia,

apertura y encuentros, actitud optimista y moderación. Esto último invita a reflexionar sobre el posible vínculo entre un envejecimiento positivo y el pensamiento existencial.

A través de las transcripciones de las entrevistas, se ha documentado la capacidad de adaptación del psicólogo jubilado, destacando momentos de transformación de significado ante limitaciones resaltando la presencia de sentido y de libertad, como, por ejemplo, al tener que enfrentarse al abandono de la práctica por “Push factors” (Power, 2016). Además, sus reflexiones hacia el encuentro con la muerte se revelan como singulares, mostrando una curiosidad que trasciende el temor, y explorando la vejez como una etapa de reflexión profunda. Estos ejemplos resaltan la excepcionalidad de su experiencia y subrayan la importancia de reconocer las características únicas e individuales en el contexto de la jubilación, enriqueciendo la comprensión de las dimensiones existenciales de este periodo de vida. Documentar esta singularidad no solo enriquece la comprensión de su caso, sino que también contribuye a la construcción de conocimiento sobre las complejidades emocionales y existenciales que pueden surgir en el proceso de jubilación de un terapeuta.

De esta manera, se ha logrado reconocer nuevos factores existenciales que pueden ser relevantes en el periodo de jubilación. La gratitud ha demostrado ser un elemento significativo en esta etapa y se manifiesta como un sentimiento arraigado en el reconocimiento de las experiencias vividas y las relaciones construidas a lo largo de su carrera (ver Anexo 3, Tabla 6). La jubilación emerge como una oportunidad para expresar agradecimiento por las vivencias profesionales y personales, destacando la importancia de valorar aquellos eventos tanto agradables como desagradables (McCullough, et al., 2002). Este enfoque en la gratitud sugiere que la jubilación no solo marca el final de una etapa, sino que también abre la puerta a una apreciación más profunda de la vida, coincidiendo con la concepción de la gratitud como actitud existencial (García Méndez et al., 2014). La espiritualidad también ha surgido como un factor importante (ver Anexo 3, Tabla 7). Las reflexiones revelan una búsqueda de significado trascendental en el periodo de jubilación. El terapeuta jubilado explora dimensiones más allá de lo material, conectándose con ideas de trascendencia, propósito y conexión espiritual (Fernández y Pulido, 2023). La espiritualidad se convierte así en un aspecto importante que enriquece la comprensión del individuo sobre su existencia, proporcionando una perspectiva más amplia y profunda que supera los límites temporales y profesionales (Tornstam, 1994). El último factor relevante al periodo de jubilación es el de la experiencia de un duelo a nivel existencial (ver Anexo 3, Tabla 8). Este duelo podría ser existencial ya que, implica a una transición radical de la vida laboral a la jubilación con una subsecuente pérdida de roles y

rutinas familiares, una adaptación a una nueva identidad, la pérdida de facultades físicas y cognitivas, también de amistades y otras personas cercanas, la pérdida de la libertad y poco a poco la pérdida de la propia vida. Sería interesante valorar para futuras investigaciones este posible concepto que ha sido considerado con términos como transitoriedad por otros autores (Längle y Probst, 2000).

Para terminar, se ha podido ver que, en todas estas reflexiones, la incertidumbre se manifiesta como una principal constante. La transición hacia un territorio desconocido genera preguntas sobre el futuro, la identidad y el propósito, creando un escenario donde la incertidumbre se convierte en una compañera inseparable en el viaje de reflexión y autodescubrimiento. Este constante enfrentamiento con lo incierto destaca la complejidad de la jubilación como una fase de la vida repleta de interrogantes y la necesidad de abrazar la incertidumbre como parte integral del proceso existencial. En el encuentro con la incertidumbre y la nada, el entrevistado trae la diversidad de creencias y la curiosidad hacia lo desconocido. Esta resonancia con la idea de "ansiedad ante lo desconocido" es central en la teoría existencial de la angustia de Kierkegaard (1844), donde se enfatiza la experiencia de la inseguridad y la incertidumbre como parte integral de la condición humana. En el contexto del retiro profesional, estas emociones pueden ser especialmente prominentes, ya que los individuos se enfrentan a un nuevo escenario sin la estructura y el propósito que solían proporcionarles su trabajo. La presencia de la incertidumbre en todos los ejes existenciales resulta especialmente interesante para futuras investigaciones.

Limitaciones

Aunque la metodología empleada para este estudio ofrece numerosas ventajas, es esencial destacar las limitaciones que presenta esta investigación.

Falta de control experimental. Puesto que este estudio se basa en métodos cualitativos y en el análisis de testimonios, no se emplea un enfoque experimental controlado. Esto limita la capacidad de establecer relaciones causales entre las variables estudiadas y, en cambio, se centra en comprender y describir las experiencias y las reflexiones de los participantes.

Económicas. El acceso a la literatura científica ha estado moderadamente restringida debido a limitaciones económicas, ya que algunas publicaciones requieren suscripciones o pagos. Esto puede limitar la capacidad de revisar y contar con toda la literatura relevante sobre el tema, lo que podría afectar la exhaustividad de la revisión teórica y la contextualización de los resultados.

Generalización limitada. Dado que esta investigación se basa en un estudio cualitativo y un único participante, los resultados obtenidos pueden tener limitaciones en términos de su generalización a la población en general. Los contextos, características demográficas y experiencias de otros psicólogos jubilados pueden ser diferentes, lo que limita la capacidad de extrapolar completamente los hallazgos a un contexto más amplio. Una muestra más amplia y diversa de profesionales jubilados de la psicoterapia podría brindar una visión más completa y representativa de las experiencias relacionadas con el retiro profesional desde una perspectiva existencial.

Sesgo del participante. El hecho de que el participante en este estudio haya sido logoterapeuta puede introducir un sesgo en los resultados, ya que sus experiencias y perspectivas pueden ser diferentes a las de otros psicólogos jubilados. Si bien su experiencia puede ser valiosa y única, es importante reconocer que puede haber diversidad dentro de la población de profesionales de la psicoterapia jubilados, y los resultados pueden no ser representativos de todos ellos.

Influencia del entrevistador. Dado que se utilizó una entrevista abierta como método de recolección de datos, es posible que la presencia y las interacciones del entrevistador hayan influido en las respuestas proporcionadas por el participante. Las dinámicas personales y profesionales pueden haber afectado en las respuestas, lo que podría mermar la validez y objetividad de los resultados.

A pesar de las limitaciones inherentes, esta investigación presenta una serie de ventajas significativas que enriquecen su contribución al campo de estudio. En primer lugar, la metodología cualitativa proporciona un marco flexible que permite una exploración profunda y detallada de las experiencias individuales. Esta aproximación facilita la captura de la complejidad y la diversidad de las vivencias del participante, brindando una comprensión rica y contextualizada del fenómeno estudiado. Además, al no estar limitada por la búsqueda de relaciones causales, esta investigación se centra en comprender y describir las experiencias en su totalidad, lo que permite una profundización en la comprensión del tema. Al identificar estas preocupaciones se puede orientar las intervenciones terapéuticas y ayudar a las personas a superar los desafíos existenciales que enfrentan. Además, al explorar estas inquietudes, se puede alcanzar una comprensión más profunda de la experiencia humana y las complejidades del malestar psicológico. Al reconocer y abordar estas preocupaciones, las personas pueden trabajar para encontrar significado, propósito y una sensación de logro en sus vidas (van Bruggen, 2015). Por último, el enfoque en un único participante ofrece la oportunidad de profundizar en su experiencia única y específica, revelando perspectivas y aspectos que podrían

no ser evidentes en estudios con muestras más grandes. La combinación de estas ventajas facilita una investigación exhaustiva y una comprensión más profunda del fenómeno estudiado, lo que enriquece el conocimiento en este ámbito específico.

Conclusión

El presente estudio proporciona una visión profunda y reflexiva de las experiencias existenciales de un terapeuta durante su periodo de jubilación. A través de un enfoque cualitativo y entrevistas abiertas, se exploraron dimensiones clave de la existencia, revelando ricas reflexiones sobre la muerte, el sentido, la libertad, la soledad y la identidad en este contexto particular.

Las reflexiones del participante revelan una evolución en la percepción de la muerte a lo largo de las diferentes etapas vitales, destacando la jubilación como un momento de mayor consciencia sobre la mortalidad. La integración de la muerte se presenta como crucial para dar sentido a la vida y tomar decisiones conscientes en la etapa restante. Las experiencias del entrevistado también reflejan estrategias de afrontamiento adaptativo ante las complicaciones de la vejez, alineándose con descubrimientos previos en la literatura.

En relación con el sentido, se destacan elementos como el reposicionamiento en situaciones conflictivas, la importancia de pequeñas acciones representativas de un todo más grande y la incertidumbre sobre el sentido último de la existencia. La libertad se manifiesta a través de la capacidad de adaptación y la aceptación de pérdidas como motores de cambio.

Las limitaciones de la investigación, incluida la falta de control experimental, restricciones económicas y la utilización de un único participante, se reconocen como aspectos que afectan la interpretación y generalización de los resultados. Estas limitaciones sugieren áreas para futuras investigaciones, como la incorporación de métodos mixtos, la búsqueda de recursos adicionales y la inclusión de muestras más amplias y diversas. Además, al considerar los nuevos potenciales elementos significativos de la jubilación a nivel existencial, se generan oportunidades para explorar nuevas direcciones de investigación en relación con la incertidumbre, el duelo existencial, la gratitud y la espiritualidad.

En síntesis, este estudio destaca la complejidad y la riqueza de las experiencias existenciales durante la jubilación de un terapeuta. Las reflexiones sobre la muerte, el sentido, la libertad, la soledad y la identidad ofrecen una comprensión valiosa de este periodo crucial. Reconociendo las limitaciones, se subraya la necesidad de futuras investigaciones para ampliar

y enriquecer este conocimiento, proporcionando una base sólida para la comprensión de las dimensiones existenciales en el contexto de la jubilación.

“Yo no tengo una sensación de abandono de la pista, sino tengo la sensación de relevo. De relevo a la carrera, que te entrego el relevo y hala ya sigues corriendo tú, pero tú ya estás fuera de contar el tiempo. Y lo que creo que es más bonito de nuestra profesión es ser relevista”.

Referencias

- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017) American Psychological Association. <http://www.apa.org/ethics/code/index.html>
- Baker, R. R., y DeLeon, P. H. (2021). *Retirement Experiences of Psychologists*. Cambridge Scholars Publishing. <https://www.cambridgescholars.com/resources/pdfs/978-1-5275-6767-2-sample.pdf>
- Baxter, P., y Jack, S. (2015). *Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers*. The Qualitative Report. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2008.1573>
- Bengtsson, M., y Flisback, M. (2017). On leaving work as a calling: Retirement as an existential imperative. *International Journal of Ageing and Later Life*, 11(1), 37–67. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.16-291>
- Berger, K. S. (2009). *Psicología del Desarrollo, adultez y vejez* (7a ed.). España: Pearson Educación.
- Buber, M. (2017). *Yo y tú*. Herder Editorial.
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Charmaz, K. (2014). *Constructing Grounded Theory*. SAGE Publications Ltd. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/constructing-grounded-theory/book235960>
- Chernus, L. A. (2016). A Self Psychologist Approaches Retirement: “Forced” Termination with Highly Vulnerable Clients. *Clinical Social Work Journal*, 44(2), 150–159. <https://doi.org/10.1007/s10615-015-0568-8>
- Clemens, N. A. (2011). *A psychiatrist retires: An oxymoron?* *Journal of Psychiatric Practice*, 17(5), 351–354. [doi:10.1097/01.pra.0000405365.97666.5d](https://doi.org/10.1097/01.pra.0000405365.97666.5d).
- Craig, G. J., Baucum, D. (2001). *Desarrollo psicológico*. España: Pearson Educación
- Creswell, J. W., y Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications <http://www.ceil-conicet.gov.ar/wp-content/uploads/2018/04/CRESWELLQualitative-Inquiry-and-Research-Design-Creswell.pdf>
- Crowe, S., Cresswell, K., Robertson, A., Huby, G., Avery, A., y Sheikh, A. (2011). The case study approach. *BMC Medical Research Methodology*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-11-100>

- Denzin, N. K., y Lincoln, Y. S. (2017). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. SAGE Publications. <https://www.daneshnamehicsa.ir/userfiles/files/1/9-%20The%20SAGE%20Handbook%20of%20Qualitative%20Research.pdf>
- Draper, E. J., Hillen, M. A., Moors, M., Ket, H., Van Laarhoven, H. W. M., y Henselmans, I. (2019). Relationship between physicians' death anxiety and medical communication and decision-making: A systematic review. *Patient Education And Counseling*, 102(2), 266-274. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2018.09.019>
- Dreyfus, H. L. (1996). *Ser en el mundo, comentario a la división I de Ser y Tiempo*, ed. Cuatro vientos, Chile. Traducción Francisco Huneus. https://www.academia.edu/3886946/Dreyfus_Hubert_Ser_en_El_Mundo
- Edwards, W., y Milton, M. (2014). Retirement therapy? Older people's experiences of existential therapy relating to their transition to retirement. *Counselling Psychology Review*, 29(2), 43-53. https://www.academia.edu/20844965/Retirement_Therapy_Older_people_s_experiences_of_existential_therapy_relating_to_their_transition_to_retirement
- Erikson, E. H. (2000). *El ciclo vital completado*. Paidós Iberica Ediciones S A.
- Fernández-Ballesteros, R. (2013). *Evaluación psicológica. Conceptos, métodos y estudio de casos*. Ediciones Pirámide, 47-49. https://www.academia.edu/36502435/Evaluaci%C3%B3n_Psicol%C3%B3gica_de_Roc%C3%ADo_Fern%C3%A1ndez_2a_ed
- Fernández, P. C., y Pulido, M. L. (2023). The spiritual dimension in the elderly from the model of gerotranscendence and its approach from Occupational Therapy: a literature review. *Brazilian Journal of Occupational Therapy*, 31. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR260934043>
- Frankl, V. (1991). *El hombre en búsqueda de sentido*. Editorial Herder.
- Frankl, V. (2011). *Ante el vacío existencial: Hacia una humanización de la psicoterapia*. Herder Editorial.
- Frieze, I. H. (2015). Dealing With Generativity, Money, Loss, and Health in Retirement: A Review of Retiring but Not Shy: Feminist Psychologists Create Their Post-Careers. *The Journal of Social Psychology*, 155(2), 182-184. <https://doi.org/10.1080/00224545.2014.978631>
- García Méndez, A., Desfilis, E. S., Luz, M., Barradas, M., Gloria, M., y Valero, B. (2014). *Existential gratitude and psychological well-being in older adults* (Vol. 24).

- Greenberg, J., Solomon, S., y Pyszczynski, T. (1997). Terror Management Theory of Self-Esteem and Cultural Worldviews: Empirical Assessments and Conceptual Refinements. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29(C), 61–139. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60016-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60016-7)
- Gutiérrez, M., Serra, E., Zacarés, J.J. (2006). *Envejecimiento óptimo. Perspectivas desde la psicología del desarrollo*. Valencia: Promolibro ISBN: 84-7986-614-4
- Guy, J. D. (1987). *The Personal Life of the Psychotherapist*. New York: John Wiley
- Heidegger, M. (1967). *Being and Time*. Blackwell Publishing
- Izquierdo Moreno, C. (1994). *La Ancianidad, jubilación y convivencia social*. Editorial Mensajero: España. ISBN 10: 8427119178
- Jefatura del Estado. (2002). Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica. *Boletín Oficial del Estado*, 274(1), 40126-40132. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/l/2002/11/14/41/con>
- Kastenbaum, R., y Moreman, C.M. (2018). *Death, Society, and Human Experience* (12th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315232058>
- Kierkegaard, S (1844), *El concepto de la angustia* Biblioteca Digital Minerd-Dominicana <https://ministeriodeeducacion.gob.do/docs/biblioteca-virtual/GyMC-kierkegaard-soren-el-concepto-de-la-angustiapdf.pdf>
- Koole, S. L., Greenberg, J., y Pyszczynski, T. (2006). Introducing science to the psychology of the soul: Experimental existential psychology. In *Current Directions in Psychological Science* (Vol. 15, Issue 5, pp. 212–216). <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00438.x>
- Langer, R. (2019). Psychotherapist retirement: What is lost and what is gained. *Psychodynamic Practice*, 25(4), 342–355. <https://doi.org/10.1080/14753634.2019.1670094>
- Längle, A., y Probst, C. (2000). Existential Questions of the Elderly. *International Medical Journal*, Vol. 7, No. 3, pp. 193-196, <https://www.laengle.info/downloads/Existential%20Questions%20of%20the%20Elderly%202000%20Japan.pdf>
- Malette, J., y Oliver, L. (2006). Retirement and existential meaning in the older adult: A qualitative study using life review. *Counselling, Psychotherapy, And Health*, 2(1), 30-49, 2(1), 30-49. https://www.mentalhealthacademy.com.au/journal_archive/cph0620.pdf
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Princeton, N.J.: Van Nostrand.

- May, R. (1983). *Freedom and Destiny*. W. W. Norton y Company. <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2018/03/freedom-and-destiny.pdf>
- Maya, A. M., van Barneveld, H. O., y Estrada, E. R. (2014). Visión existencial de la depresión en adultos mayores del Valle de Toluca, Estado de México. *Psicología Iberoamericana*, 22(2), 64-71. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133938134008.pdf>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., y Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McGee, T. F. (2003). Observations on the retirement of professional psychologists. In *Professional Psychology: Research and Practice* (Vol. 34, Issue 4, pp. 388–395). <https://doi.org/10.1037/0735-7028.34.4.388>
- McKamy, E. H. (2015). Closed for business: Reflections on a psychoanalytic psychotherapist's voluntary retirement. *Contemporary Psychoanalysis*, 51(4), 727–746. <https://doi.org/10.1080/00107530.2015.1080591>
- Moragas, R. (1991). *La jubilación un enfoque positivo*. España: Editorial Grijalbo.
- Moreno, C. I. (1994). *La ancianidad: nueva frontera. II, Jubilación y convivencia social*. Editorial Mensajero: España.
- Ochando, F. S., Temes, M. B., y Hermida, J. R. F. (2002). La década 1989-1998 en la Psicología Española: Análisis del Desarrollo de la Psicología Profesional en España. *Papeles del Psicólogo*, 82, 65-82. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77808205.pdf>
- Osborne, J. W. (2012). Existential and psychological aspects of the transition to retirement. *European Journal Of Psychotherapy & Counselling*, 14(4), 349-363. <https://doi.org/10.1080/13642537.2012.734472>
- Osborne, J. W. (2016). An Existential Perspective on Death Anxiety, Retirement, and Related Research Problems. *Canadian Journal On Aging*, 36(2), 246-255. <https://doi.org/10.1017/s0714980816000465>
- Power, A. (2016). *Forced endings in psychotherapy and psychoanalysis*. London: Routledge
- Pope, K. S., y Vasquez, M. J. T.(2005). *Preparing a professional will*. In *How to survive and thrive as a therapist: Information, ideas, and resources for psychologists in practice*. (pp. 57–63). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11088-008>.
- Reitzes, D. C., y Mutran, E. J. (2004). The transition to retirement: stages and factors that influence retirement adjustment*. in *aging and human development* (Vol. 59, Issue 1).

- Robbins, J. H. (2006). A psychotherapist retires. *Women and Therapy*, 29(1–2), 189–203. https://doi.org/10.1300/J015v29n01_10
- Roberts, A., y Rosanne, E. (2020). Qualitative Interview Questions: Guidance for Novice Researchers. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4640>
- Russo-Netzer, P., y Littman-Ovadia, H. (2019). “Something to live for”: Experiences, resources, and personal strengths in late adulthood. *Frontiers in Psychology*, 10(OCT). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02452>
- Santrock, J. (2006). *Psicología del Desarrollo. El ciclo vital*. España: McGraw-Hill Interamericana de España S.L.
- Sartre, J. P. (1943). *Being and Nothingness*. Washington Square Press
- Sartre, J. P. (2006). *El Existencialismo Es Un Humanismo*. México: UNAM, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.
- Scropo, J. (2020, April 20). *What Mental Health Professionals Need to Know and Do About Their Professional Retirement*. Practice Innovations. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pri0000114>
- Shatsky, P. (2016). Everything Ends: Identity and the Therapist’s Retirement. *Clinical Social Work Journal*, 44(2), 143–149. <https://doi.org/10.1007/s10615-015-0553-2>
- Tolstoi, L. (2020). *La muerte de Iván Ilich*. Lindhardt og Ringhof. https://0201.nccdn.net/1_2/000/000/191/345/La-muerte-de-Iv--n-Ilich.pdf
- Tornstam, L. (1994). *Gerotranscendence a theoretical and empirical exploration*. En L. E. van Bruggen, V., ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E., y Glas, G. (2017). The Existential Concerns Questionnaire (ECQ)—Development and Initial Validation of a New Existential Anxiety Scale in a Nonclinical and Clinical Sample. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1692–1703. <https://doi.org/10.1002/jclp.22474>
- van Bruggen, V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E., y Glas, G. (2015). Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 173–
- Villegas, M. (2018). Diálogos existenciales en psicoterapia. La voz de los pacientes. *Revista de Psicoterapia*, 29(109), 89-121.
- Yalom, I. D. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder Editorial.
- Yalom, I. D. (2008). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass
- Yalom, I. D. (2019). *El don de la terapia (Edición mexicana)*. Emecé México.
- Weil, S. (2002). *Gravity and Grace*. Psychology Press. <https://cominsitu.files.wordpress.com/2021/09/simone-weil-gravity-and-grace-2.pdf>

Anexos

Anexo 1: Dictamen Favorable del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica de Valencia



INFORME DEL COMITÉ DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE VALENCIA SAN VICENTE MÁRTIR (CEI).

Dra. Mar Aranda Jurado, Secretaria del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir

Certifico que:

Ha tenido entrada en la reunión del Comité de Ética de la Investigación (CEI) de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir en su reunión, de fecha **28 de noviembre de 2023**, la solicitud de evaluación del proyecto de investigación, relacionado a continuación:

Título: **“Exploración del proceso de jubilación de un psicólogo desde un enfoque existencial”**.

Código del proyecto: **UCV/2023-2024/058**

Investigador Principal: **Elia Martínez Günther**

El Comité de Ética de la Investigación ha acordado **informar favorablemente el mismo**.

Valencia, 15 de enero de 2024.

MARIA
MAR|
ARANDA
|JURADO

Firmado digitalmente por
MARIA.MAR|ARANDA|JURADO
Nombre de reconocimiento
(DN): cn=MARIA.MAR|ARANDA|
JURADO,
serialNumber=52648490H,
givenName=MARIA.MAR,
sn=ARANDA.JURADO,
ou=CIUDADANOS, o=ACCV,
c=ES
Fecha: 2024.01.15 16:13:23
+01'00'

Mar Aranda Jurado
Secretaria del Comité de Ética de la Investigación

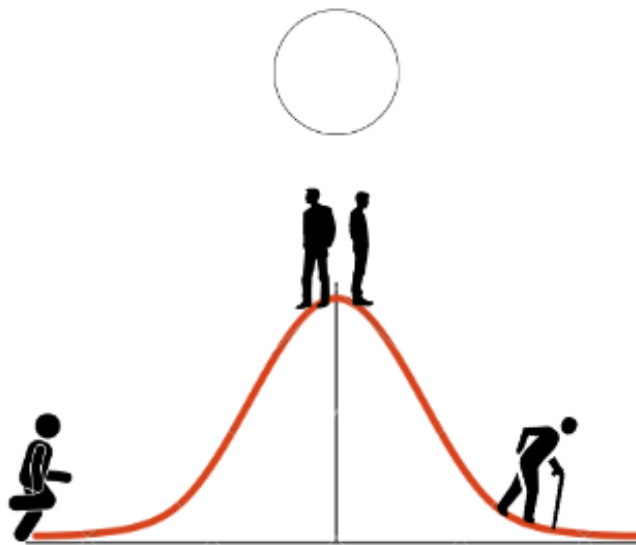
Anexo 2: Algunas Contextualizaciones de los Extractos de la Entrevista

1. La evolución de la percepción

“Entonces, aquí es una forma de vivir muy negando la muerte (señala el inicio de la curva a la izquierda) La muerte (el círculo/sol que está por encima implica que al subir la curva la persona este cegada por su resplandor y es muy difícil mirar directamente a ellas) va con todo y no conmigo. Es una de las frases que los adolescentes tienen seguro. Se morían los otros, no te mueres tú, se morían los otros. ¡Qué injusticia el morirse! ¡Qué injusticia! La crisis de la mitad de la vida va por ahí. Y ahora es un momento de contemplación” (al final de la curva la persona puede girarse y contemplar todo su recorrido, además el resplandor del sol ésta de espaldas por lo que es más fácil mirar a la muerte, o más bien a la sombra de ésta). El participante explica este proceso a través de un dibujo que se replica a continuación:

Figura 2

Representación de la ilustración



2. Lo pequeño

El participante refiere numerosas veces el movimiento de acercarse a lo pequeño, dado a la frecuencia que aparece en su discurso, se han añadido una serie de extractos que hablan de “lo pequeño” para poder facilitar la comprensión de su significado:

“La dificultad mayor que yo creo que tenemos los seres humanos es el de apreciar lo pequeño. A veces, una palabra, una mirada, un abrazo, un silencio, es una cosa muy pequeñita, pero que hace que...esa contemplación se puede dar” En este caso también se relaciona lo pequeño con la capacidad de contemplación.

“Yo siempre he dicho a mis alumnos que si uno... dedica todos los días una hora, una hora... de lectura, de lectura, de leer, lo que sea, leer. A lo largo del año, quiere decir que un día, son 365 días, lo que son 365 horas, si la transformas a días, te has pasado dos meses ahí leyendo sin parar, sin parar, sin parar. El desprecio de lo pequeño hace que, total, por 20 minutos no leo. ¡No! no! hazlo por 20 minutos. Por 5 minutos no leo, por 5 minutos. Entonces, también, cuando yo en la consulta le pedía a alguien que hiciera ejercicios de quietud, de silencio, de respiración... Quería 5 minutos que se sentara... que se cogiera las manos y respirara, 5 minutos contemplando la respiración, solamente eso, 5 minutos.”

3. La soledad como mediador y encuentro

Para poder contextualizar mejor el extracto de la entrevista se añade a continuación la reflexión alargada del participante:

“Que no se puede relatar realmente lo que está ocurriendo, podemos contar nuestra percepción...Eso es una vivencia y que hasta incluso tú mismo la vives después de una forma distinta a como la has vivido. Por eso las experiencias a veces son muy interpretativas, son muy interpretadas, son muy distintas hasta incluso para ti mismo. Que tú, pasa el tiempo, y dices esto lo veo de otra forma, incluso si lo cuento lo cuento de otra forma porque ahí el pase por la soledad por el armario de la soledad en donde tú después rumias lo que has vivido rumias eso que me ha llegado que que le ha llegado a la otra persona, que le ha llegado al otro, cómo eso ha hecho incidencia en mí de una forma o de otra. Todo pasa por el encuentro. Cuando hablábamos el otro día sobre el vacío y el encuentro, todo pasa por el encuentro que tú tienes con la realidad. Por eso es muy bueno hacer ejercicios de revisión diaria con meditación.

Anexo 3: Tablas de los Factores Existenciales Añadidos

Tabla 6

Reflexiones a nivel existencial: la gratitud

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Encuentro	"Yo tenía mucha suerte... y me he encontrado con muy buena gente en la consulta, con muy buena gente como compañeros, con muy buena gente."	El participante establece una conexión entre la suerte percibida y la gratitud, especialmente en los encuentros con las personas que se han cruzado en su camino, independientemente del tiempo de la interacción. La gratitud hacia las personas se destaca como uno de los puntos esenciales del concepto de gratitud.
Práctica diaria	"Hace que todos los días, a toda hora, des las gracias y de decir gracias, gracias, gracias... hasta por los defectos y las dificultades y las cosas que no han tenido ningún protagonismo yo he vivido muy bien que era un regalo."	La expresión constante de gratitud se vincula con la apreciación incluso de aspectos desafiantes y no destacados de su vida, interpretándolos como regalos. En ese sentido, existe una gratitud incondicional hacia todo aquello que le ha sido otorgado en la vida, independientemente de la naturaleza de la situación
Las amistades	"Tengo muchísimos amigos, pero íntimos amigos, tanto tiempo" "Y ellos saben lo que nos lo agradecemos uno a otros"	El participante destaca la importancia de las amistades duraderas, subrayando la gratitud por la presencia continua de amigos cercanos a lo largo del tiempo. También se destaca la reciprocidad en el agradecimiento, mostrando una dinámica de gratitud mutua en las relaciones personales cercanas, dando pie a una gratitud interpersonal.
Gratuidad	"Yo me considero una persona que he sido muy afortunado. Yo he tenido... Sobre todo, gente que me ha ayudado mucho... sin pedir nada." "Y para mí esa sensación de... que lo que... Recibes gratis lo debes dar gratis"	La gratitud se conecta con la percepción de ayuda desinteresada, y se plantea la idea de la gratuidad, donde recibir sin condiciones se traduce en dar sin esperar nada a cambio. Además, este gesto moviliza hacia una fuente de sentido, en el que toma el relevo y ejecuta a su vez, lo que le

ha sido otorgado de forma gratuita lo devuelve de forma gratuita.

Tabla 7

Reflexiones a nivel existencial: la espiritualidad

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Despedimiento	"Yo no soy dueño de mi tiempo, amigos, ni posesiones. Debo dejar que se vayan y estar disponible para lo que toca." Lo que venga lo viviremos, y hay que dejar que se vaya."	Se aborda el tema del desprendimiento, aceptando la temporalidad de lo que le rodea y la importancia de dejar ir lo que llega.
Oportunidad	"Posicionarte cuando salen temas conflictivos es una oportunidad para volver al corazón, al recuerdo, al encuentro." "Buscar la paz en situaciones conflictivas."	Los conflictos son vistos como oportunidades para regresar al corazón, al recuerdo, y al encuentro. Su espiritualidad va dirigida a buscar la paz y la plenitud incluso en situaciones conflictivas.
Contemplación	"Lo que he vivido, lo que estoy viviendo y lo que estoy viviendo con eso. Y esa contemplación me lleva a otro sitio, me lleva de otra manera. Entonces, la realidad contemplativa de estar en la quietud, de sentirte en paz y ver que las cosas van... modificándose, incluso se modifican delante de ti, de lo que tú piensas, de lo que tú estabas rumiando, que creías que tú pensabas, resulta que terminas pensando de otra forma. Es que has cambiado, no, no, no. Es que la contemplación también hace que todo cambie." Pues aquí pasa eso, las oportunidades que tenemos	El participante hace alusión a la importancia del silencio, la contemplación y la reflexión. La jubilación se muestra como una oportunidad para la exploración espiritual a través del acto de contemplar desde la quietud. También se relaciona esta idea con el desprendimiento y la transformación.

para estar simplemente contemplando desde el silencio, desde la quietud, sin querer atrapar nada, sin querer tener nada, sino viviendo lo que en estos momentos se te aporta.”

Crecimiento

“El crecimiento espiritual pasa por la escucha, la llamada, porque si te están llamando, escuchan, mira, espera, ¿qué dices? Espera, calla, baja, baja, apaga el ruido, apaga el electro, apaga el... Oye, escucho que ahí llaman y dicen. El problema es que nosotros vivimos en una sociedad con mucho ruido, con muchas posibilidades, con muchas cosas. y no podemos escuchar, por eso si estamos en silencio tenemos la posibilidad de escuchar. Y entonces no buscaremos en el vacío, sino buscaremos en la plenitud, que se parece al vacío. La plenitud se parece mucho, mucho al vacío.”

El crecimiento espiritual se presenta como un proceso que implica apagar el ruido para poder escuchar y responder a la llamada espiritual. La búsqueda de la plenitud a través del silencio interior y la escucha consciente se plantea como un aspecto esencial para el desarrollo de la espiritualidad.

Tabla 8*Reflexiones a nivel existencial: el duelo existencial*

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis existencial
Duelo amistades	“y claro, yo ya tengo bastantes amigos en el otro lado. Y más que vendrán”	El participante muestra como no solo se enfrenta a su propia mortalidad, sino que también a la de sus seres queridos.
Duelo de salud	“Lo propio de la enfermedad, los efectos secundarios de la medicación te hacen sentirte que... que no puedes hacer lo que pensabas hacer.”	Ante la aparición de la enfermedad, el participante se enfrenta al duelo de una salud pérdida. Se destacan las limitaciones que lo confrontan con su deterioro progresivo.
Duelo laboral	“no está para poder llevar a enfermos y responsabilidades, los enfermos tendrían como mínimo que saber que tú no estás en tu sitio físico en estos momentos. Pero eso cambia totalmente el...El marco.”	Las limitaciones personales en relación con la capacidad de atender a pacientes suponen asumir la responsabilidad a nivel laboral. En este sentido se puede apreciar el principal “push factor” de la jubilación.
Duelo libertad	“pero de pronto la pintura, pues, también tengo que renunciar”	A pesar de disponer de más tiempo “libre” debido a la ausencia de ataduras laborales, las limitaciones físicas influyen profundamente en la capacidad de actuar libremente del participante.

Anexo 4: Retrospectiva de la Profesión

Tabla 9

Reflexiones acerca de la profesión

Temas	Extractos de la entrevista	Análisis
Impacto Profesional y Reflexión:	<p>"que somos nosotros, eso hay que sanarlo porque he sido como esa esponja que ha servido." "Lo que pasa es que tenemos una esponja que es como un ladrillo, que se mete el agua por dentro y después, por mucho que aprietes el ladrillo, no lo sacas. Y te la llevas a casa y la llevas dentro. Y si no detectas en dónde estás dejando, resulta que empiezas a tener problemas con tu día a día, con tus seres queridos, y a veces es que no has ventilado bien, no has sacado bien eso adelante."</p>	<p>La profesión de psicólogo tiene un impacto significativo en la vida del profesional jubilado. Metáforas como "esponja" y "ladrillo" ilustran cómo absorben y retienen experiencias profesionales. Es crucial ventilar y procesar estas experiencias para evitar problemas en la vida cotidiana.</p>
Culpa y Responsabilidad:	<p>"incluso la culpa se te ha pasado, porque la culpa neurótica es muy posible." "debemos ser otra cosa, pero no colegas. Si no hay más medios que ese, pues como el avión que está ahora de moda es de los Andes, si te vas a estrellar, ahí ya veremos qué cosas excepcionales suceden."</p>	<p>El abordaje de la culpa neurótica y su influencia en la psicoterapia implica reconocer la responsabilidad del terapeuta y la importancia de mantener una relación profesional con los pacientes, teniendo siempre presente el encuadre terapéutico.</p>
Preguntas Existenciales y Muerte:	<p>"se da eso, que muchos quieren dejar de existir y piensan que de esa forma la extinción será eterna y dejarán de existir." "pero tenemos tan poco vocabulario para hablar del suicidio, hablar del suicidio por sustancias, el suicidio por depresión, el apellido siempre lo frenamos o lo ocultamos o lo quitamos, que, claro,</p>	<p>Las reflexiones sobre la muerte y el suicidio destacan la diversidad de experiencias y la falta de vocabulario para abordar estos temas. Se considera vital el "cómo" de la muerte y se subraya la importancia de la comprensión y la cercanía en los momentos finales.</p>

Espacio Terapéutico	<p>al final todo parece lo mismo, pero no tiene nada que ver uno con el otro. Y es posible que...no pudieras hacer absolutamente nada para impedir la muerte, pero sí que el cómo, sí que podías cambiarlo, sí que podías que existiera cierta quietud, cierta cercanía, cierta complicidad.”</p> <p>"Porque las vivencias muy íntimas son muy individuales, son muy particulares." "El espacio terapéutico es un misterio</p>	La soledad inherente a la profesión del terapeuta se caracteriza por la dificultad de compartir algunas experiencias y puede resultar imposible relatar algunas vivencias íntimas. De allí, el espacio terapéutico como un misterio.
Creatividad y Cambios en la Profesión:	<p>“Yo he tenido la suerte de que es bastante creativo. Y las terapias son muy creativas. Las terapias tienes que generar vínculo, tienes que generar encuentro, tienes que generar interpretación...”</p> <p>“Para mí esto es una oportunidad para algunas cosas que he estado diciendo que había que hacerlas en psicología y yo ya he visto hoy contigo que son importantes, como es lo de la filosofía, como es que hay que hacer otros itinerarios que en este momento están fuera de lo que es un proyecto docente.”</p>	La terapia se destaca como un proceso creativo, enfatizando la importancia de establecer vínculos y encuentros significativos. Además, se explora la evolución de la profesión, que incluye la necesidad de abordar la filosofía y considerar otros enfoques para enriquecer la práctica terapéutica.
Proyecciones e Interpretaciones	<p>"porque ahí el pase por la soledad por el armario de la soledad en donde tú después rumias lo que has vivido rumias eso que me ha llegado." "hay veces que en terapia no hacemos más que dar vueltas por la espiral de Freser sin entrar."</p>	La naturaleza interpretativa de las experiencias resalta cómo las interpretaciones pueden cambiar con el tiempo. En el tratamiento, es crucial encontrar un enfoque y un lenguaje adecuados para abordar estas interpretaciones.

Responsabilidad y Ética Profesional:	"he puesto la guinda y se ha solucionado un problema que es grandísimo y dice este psicólogo sí que era bueno." "cada uno vamos haciendo una acción. Y entonces pasa lo mismo cuando la situación no es de triunfo, sino de caída."	La reflexión sobre la responsabilidad del terapeuta y su participación en el proceso del paciente es fundamental. La metáfora del pastel, donde cada profesional pone las bases y el último la guinda, resalta la responsabilidad individual de cada terapeuta en el cuidado del paciente. Cada uno contribuye de manera única y crucial al proceso terapéutico, lo que subraya la importancia de la responsabilidad personal.
--------------------------------------	--	--
