

Revisión narrativa

CONTRIBUCIÓN DE LOS TALLERES DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN EN EL BIENESTAR Y ADAPTACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES: UNA REVISIÓN NARRATIVA

The Impact of Retirement Preparation Workshops on Older Adults' Well-Being and Adaptation: A Narrative Review

Fecha recepción: 30 de abril de 2026 / fecha aceptación: 17 de junio de 2026

Revista ContextO, ISSN (En línea) 2810-6660. Julio de 2026. N.º 17, pp. 67–80
Licencia CC BY 4.0. DOI: <https://doi.org/10.54761/contexto.num17.4>



Javiera Aubert Valderrama

Terapeuta Ocupacional. Magíster en Gerontología y
magíster en Atención Centrada en la Persona.
Universidad Autónoma de Chile. Santiago, Chile.

Autora para correspondencia 

Resumen

Introducción: La jubilación es una transición compleja que puede afectar el bienestar psicológico, social, económico y ocupacional de las personas mayores. Los talleres de preparación para la jubilación constituyen una estrategia preventiva orientada a favorecer una adaptación activa y satisfactoria, aunque su implementación aún es limitada y la evidencia disponible resulta heterogénea. El objetivo de la revisión es analizar la evidencia científica disponible en relación con la contribución de los talleres de preparación para la jubilación al bienestar y la adaptación de las personas mayores.

Método: Se realizó una revisión narrativa de la literatura (2015–2025) siguiendo los lineamientos PRISMA. Se analizaron trece estudios empíricos de enfoque cuantitativo, cualitativo y mixto, utilizando análisis temático para sintetizar sus aportes en bienestar y adaptación al retiro.

Resultados: Los talleres abordan dimensiones como afrontamiento emocional, planificación financiera, reorganización del tiempo, redes de apoyo y resignificación del rol personal. Se evidencian mejoras en autoestima, autoeficacia, sentido de control y preparación para la jubilación, especialmente con metodologías participativas, flexibles y contextualizadas.

Conclusiones: Estos talleres contribuyen significativamente al bienestar cuando se diseñan desde un enfoque centrado en la persona. Se recomienda

su incorporación en políticas públicas de envejecimiento activo para ampliar su cobertura y promover una vejez con autonomía, sentido y dignidad.

Palabras clave

Jubilación; adaptación psicológica; envejecimiento activo; promoción de la salud; educación en salud

Abstract

Introduction: Retirement is a complex transition that can affect the psychological, social, economic, and occupational well-being of older adults. Retirement preparation workshops are proposed as a preventive strategy to promote active and successful adaptation, although their implementation remains limited and the evidence is heterogeneous.

Method: A narrative literature review (2015–2025) was conducted following the PRISMA guidelines. Thirteen empirical studies with quantitative, qualitative, and mixed-methods designs were analyzed, using thematic analysis to synthesize their contributions regarding well-being and adaptation to retirement.

Results: The workshops address dimensions such as emotional coping, financial planning, time management, support networks, and reframing of personal roles. Improvements are evident in self-esteem, self-efficacy, sense of control, and retirement preparation, particularly with participatory, flexible, and context-specific methodologies.

Conclusions: These workshops contribute significantly to well-being when designed from a person-centered approach. Their incorporation into public policies on active aging is recommended to expand their coverage and promote an old age characterized by autonomy, meaning, and dignity.

Keywords

Retirement; psychological adaptation; active aging; health promotion; health education

Introducción

La jubilación es una transición ocupacional compleja que implica cambios en diversas dimensiones de la vida, incluidos aspectos económicos, sociales, psicológicos y ocupacionales. Actualmente, la jubilación se reconoce como una fase prolongada del curso vital, en la que las personas deben adaptarse a nuevas condiciones de vida y redefinir sus proyectos personales y sociales (Hernández & Armejo, 2022; Robledo & Orejuela, 2020; Ruiz, 2022; Soto, 2022). En este contexto, la planificación anticipada y el acceso a apoyos estructurados adquieren especial relevancia para favorecer una transición satisfactoria y promover el bienestar durante esta etapa (Macedo et al., 2016).

Los principales desafíos de esta transición radican en la pérdida del marco estructurante que proporciona el trabajo remunerado. La interrupción de rutinas y hábitos, la redefinición del rol social y la disminución de las redes laborales pueden afectar el sentido de propósito, la motivación, la salud mental, la autonomía y la calidad de vida (Cross et al., 2023). Asimismo, la fuerte vinculación entre identidad personal y desempeño laboral puede generar dificultades en la adaptación, especialmente cuando no se desarrollan nuevas fuentes de participación y significado (Eagers et al., 2019; Shiba et al., 2017; Wang et al., 2011).

En este escenario, los programas de preparación para la jubilación se han consolidado como una estrategia relevante para facilitar la transición al retiro. Estos programas, generalmente implementados en formato de talleres, buscan anticipar los desafíos asociados a esta etapa mediante el desarrollo de habilidades, la reflexión sobre el proyecto vital y la planificación de recursos personales y financieros (Lee et al., 2020). Diversos estudios han señalado que su participación se asocia con una mejor adaptación, menor estrés y mayores niveles de bienestar psicológico y ocupacional (Pazzim & Marin, 2017; Xie et al., 2021). Sin embargo, la evidencia disponible continúa siendo heterogénea, debido a la diversidad de enfoques metodológicos y contextos de implementación, lo que dificulta la comparación de resultados y la generación de conclusiones generalizables (Leandro-França et al., 2016; Pimentel et al., 2025). Se espera contar con evidencia que permita orientar el diseño de intervenciones y políticas públicas que promuevan una transición al retiro activo, autónoma y coherente con los principios del envejecimiento activo y la atención centrada en la persona (Muratore & Earl, 2010; Pimentel et al., 2025).

En este marco, el presente estudio tiene como objetivo analizar la evidencia científica sobre la contribución de los talleres de preparación para la jubilación al bienestar y la adaptación de las personas mayores. Para ello, busca definir las estrategias y los contenidos implementados en las intervenciones y determinar los principales efectos reportados por los participantes.

Método

Se realizó una revisión narrativa de la literatura con enfoque cualitativo-descriptivo. El proceso metodológico se desarrolló siguiendo los lineamientos de la Declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses; Page et al., 2021). La búsqueda bibliográfica se realizó entre marzo y abril de 2025 en las bases de datos Scopus, ScienceDirect, PubMed, Web of Science, SciELO y Dialnet, en español, inglés o portugués.

Los artículos incluidos en esta revisión cumplieron los siguientes criterios de elegibilidad: estudios que consideraran población en etapa de jubilación; estudios que declararan intervenciones del tipo taller o programa de preparación para el

retiro; y estudios con intervenciones desarrolladas en distintos contextos. Según el tipo de evidencia, se incluyeron estudios empíricos originales con resultados cuantitativos, cualitativos o mixtos, publicados en revistas con evaluación por pares, disponibles en texto completo y escritos en español, inglés o portugués. Se excluyó la literatura gris, así como las publicaciones sin acceso al texto completo o en idiomas distintos de los definidos.

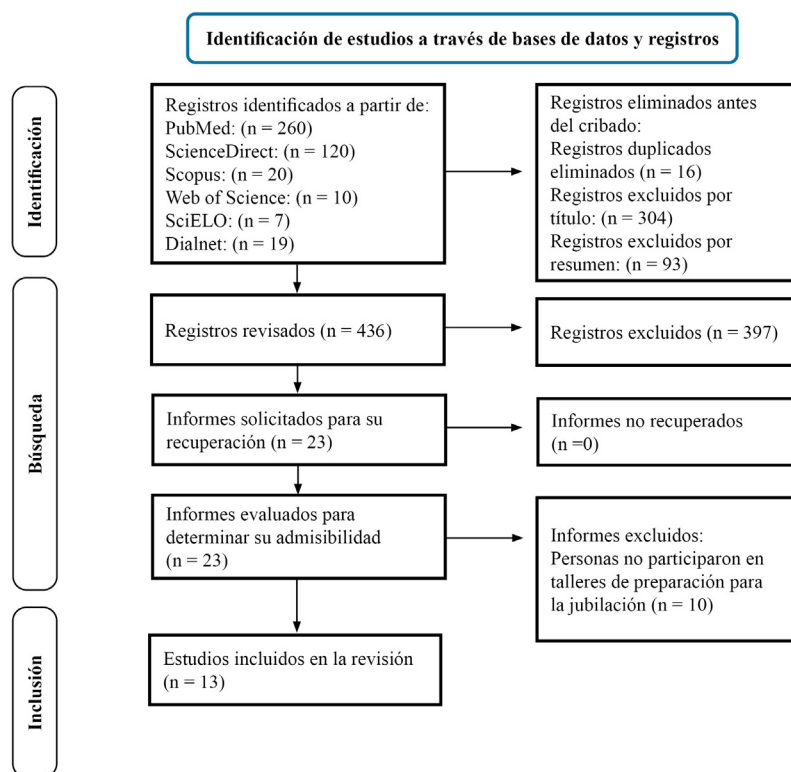
La estrategia de búsqueda se realizó mediante una combinación de términos clave. Los descriptores fueron identificados en inglés, español y portugués. La estrategia general utilizada fue: (“retirement” OR “retirement transition” OR “retirement preparation” OR “pre-retirement”) AND (“workshop*” OR “program*” OR “intervention*”) AND (“well-being” OR wellbeing OR adaptation OR adjustment). Esta estrategia fue adaptada a los requisitos de indexación y sintaxis de cada base de datos. Todas las referencias recuperadas fueron exportadas al gestor bibliográfico Zotero para su organización y la eliminación de registros duplicados.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados en tablas comparativas con información cuantitativa y el análisis de las categorías temáticas vinculadas con los objetivos de esta revisión.

Como resultado del proceso de búsqueda, se identificaron 436 artículos en las bases de datos mencionadas. Luego de aplicar los criterios de elegibilidad, se analizaron 13 estudios. Los resultados del proceso de búsqueda se detallan en el diagrama de flujo PRISMA (Figura 1).

Figura 1
Diagrama de flujo PRISMA



Nota. Elaboración propia basada en Page et al. (2021).

Características de los estudios incluidos

Los estudios analizados abarcaron diversas regiones geográficas, principalmente Brasil (n = 4) y Cuba (n = 2), junto con otros países como Australia, Israel, Alemania, España, Tailandia, Indonesia y Hong Kong. En cuanto al diseño metodológico, un estudio fue cuantitativo, seis fueron cuasiexperimentales, tres cualitativos, dos de métodos mixtos y uno correspondió a un estudio de caso único.

Las muestras incluyeron personas próximas a la jubilación o recientemente jubiladas, entre los 45 y 67 años, con tamaños muestrales variables que oscilaron desde estudios de caso único hasta investigaciones con más de 250 participantes.

Las características específicas de cada estudio, incluyendo su diseño metodológico, muestra, características de la intervención y principales hallazgos, se presentan de forma detallada en la Tabla 1.

Tabla 1
Características de los estudios incluidos

Autor/a(s) y año	País	Método/ diseño	Objetivo	Participantes	Características del programa	Resultados
Cohen- Mansfield (2016)	Israel	Cuantitativo, pre-post con seguimiento a 6 meses	Evaluar el efecto de un programa de preparación para la jubilación sobre la transición al retiro, el autodomínio y el bienestar	84 trabajadores con una edad promedio de 65 años	Taller grupal psicoeducativo; finanzas, salud, relaciones y uso del tiempo; 48-56 h	Mejoró las expectativas sobre la jubilación y la calidad de vida percibida a corto plazo; a los 6 meses se observaron menores niveles de autodomínio y mayor afecto depresivo.
Gvozđ et al. (2015)	Brasil	Cualitativo descriptivo	Describir la implementación de un programa de preparación para la jubilación en una institución pública de educación superior	120 trabajadores en edad de jubilación	Programa de cinco etapas: identificación, difusión, conferencias educativas, grupos de reflexión y evaluación	Favoreció la reflexión sobre la jubilación, aumentó la autoestima y facilitó la planificación de proyectos de vida y la adaptación al retiro
Leandro- França et al. (2016)	Brasil	Cualitativo basado en el Modelo Transtéorico del Cambio	Evaluar el impacto de distintas modalidades de programas de preparación para la jubilación en la planificación y preparación para el retiro	20 funcionarios públicos entre 53 y 67 años	Comparación de tres modalidades: testimonio, programa corto y programa extenso	El programa extenso fue el más efectivo, favoreciendo cambios conductuales en salud, finanzas y participación social; las intervenciones breves aumentaron principalmente la conciencia y la intención de planificar la jubilación
León et al. (2021)	Cuba	Cuasiexperimental con grupo control	Evaluar la eficacia de un programa educativo para favorecer el enfrentamiento de la jubilación	250 personas en etapa de prejubilación (200 intervención; 50 control)	Programa psicoeducativo de 30 horas, organizado en cinco módulos sobre jubilación, salud, bienestar psicosocial, planificación y adaptación	Mejoró significativamente los conocimientos y la preparación para la jubilación en comparación con el grupo control, favoreciendo un afrontamiento más saludable del retiro
Luevanich et al. (2024)	Tailandia	Cuasiexperimental sin grupo control	Evaluar un programa de preparación para el envejecimiento y la jubilación saludable	25 personas entre 50 y 59 años, con una edad promedio de 55,3 años	Programa de preparación para la salud holística (4 módulos sobre envejecimiento saludable, autocuidado, planificación financiera y alfabetización digital)	Mejoró significativamente el conocimiento sobre envejecimiento y la preparación percibida en salud física, planificación financiera y actividades recreativas.
Miranda-Duro et al. (2021)	España	Métodos mixtos	Explorar la experiencia de jubilación y el impacto de un programa personalizado apoyado por TIC en la calidad de vida y el cambio conductual	26 personas en edad de jubilación	Programa Tech-Retired: 5 sesiones basadas en Terapia Ocupacional y uso de TIC para apoyar la adaptación a la jubilación	Protocolo de estudio; no reporta resultados finales. Propone evaluar calidad de vida, cambio conductual y uso de tecnología como apoyo a la adaptación al retiro

Autor/a(s) y año	País	Método/ diseño	Objetivo	Participantes	Características del programa	Resultados
Mooney et al. (2021)	Australia	Cuasiexperimental con grupo control	Evaluar una intervención educativa en línea para facilitar la transición a la jubilación o segunda carrera en médicos	81 médicos ≥55 años (58 intervención; 23 control), con una edad promedio de 61,9 años	Programa en línea de 4 módulos sobre transición a la jubilación, salud, recursos sociales y planificación financiera	Mejoró el autodomínio, la percepción de metas de salud y redujo la centralidad del trabajo. La intervención fue bien valorada por los participantes
Ng et al. (2017)	Hong Kong	Cuasiexperimental con seguimiento longitudinal	Evaluar la eficacia de un programa de mentoría para promover el bienestar durante la transición a la jubilación	161 trabajadores de 50–65 años	Programa AIMS: mentoría de un año basada en el desarrollo de intereses activos antes y después de la jubilación	Mejoró la autoestima y el afecto positivo, redujo las quejas somáticas y favoreció la recuperación del bienestar tras la jubilación
Pazzini & Marin (2017)	Brasil	Cuasiexperimental longitudinal con grupo control	Evaluar el efecto de un programa de preparación para la jubilación en la planificación, el sentido del trabajo y la calidad de vida	82 trabajadores próximos a jubilarse (50 intervención; 32 control)	Programa de 9 sesiones grupales basado en la teoría de la continuidad, abordando salud, planificación financiera, proyecto de vida y jubilación	Incrementó la inversión socio-ocupacional, mejoró aspectos del sentido del trabajo y favoreció la calidad de vida en comparación con el grupo control
Pereira & Scorsolini (2019)	Brasil	Estudio de caso único	Analizar una intervención psicológica para la preparación de la jubilación basada en Psicología Positiva	Profesora de educación básica de 45 años	13 sesiones individuales centradas en autocuidado, organización personal y resignificación del trabajo y la jubilación.	Favoreció la autonomía, el autocontrol, la confianza personal y una mejor preparación para la jubilación
Ponce et al. (2017)	Cuba	Estudio de intervención con enfoque mixto	Evaluar el impacto de un programa educativo para promover una visión positiva del envejecimiento y la participación social	225 trabajadores en edad de jubilación	Programa educativo de 10 sesiones grupales sobre envejecimiento, habilidades sociales, autocontrol y proyecto de vida	Favoreció una percepción positiva de la jubilación, mejoró la preparación para esta etapa y promovió la participación social, educativa y comunitaria
Seiferling & Michel (2017)	Alemania	Cuasiexperimental longitudinal con grupo control	Evaluar una intervención grupal de coaching orientada a recursos para facilitar la transición a la jubilación	56 trabajadores próximos a jubilarse (27 intervención; 29 control)	Programa de 6 sesiones grupales basado en mindfulness, activación de recursos y establecimiento de metas para la jubilación	Incrementó los recursos personales y la preparación para la jubilación, reduciendo la ansiedad y las expectativas negativas asociadas al retiro. Los efectos se mantuvieron a los 6 meses de seguimiento
Sutangsang et al. (2019)	Indonesia	Estudio cualitativo de caso	Analizar el impacto de una formación en emprendimiento para la preparación de la jubilación	40 trabajadores en edad de jubilación	Programa de formación en emprendimiento, preparación psicológica, vida saludable y planificación post-jubilación	Favoreció actitudes positivas hacia el emprendimiento y la preparación para la jubilación, aunque persistieron dificultades para implementar estrategias financieras

A continuación, se presenta la información extraída de los estudios seleccionados, organizada en las siguientes categorías temáticas, según los objetivos declarados.

Estrategias y contenidos de los programas

Los programas presentan una diversidad de enfoques, pero comparten la integración de estrategias educativas, reflexivas y experienciales (Gvozdt et al., 2015). Una de las principales características es la combinación de contenidos informativos con espacios de reflexión grupal, lo que permite articular conocimientos prácticos con experiencias personales (Leandro-França et al., 2016).

Frecuentemente, los talleres se estructuran en módulos temáticos que abordan de manera progresiva la comprensión del retiro, la salud, el bienestar psicosocial y la planificación del futuro (León et al., 2021; Luevanich et al., 2024). A ello se suma el uso de metodologías participativas, como dinámicas grupales, estudios de caso y discusión guiada que favorecen el aprendizaje activo y el intercambio de experiencias (Miranda-Duro et al., 2021; Pazzim & Marin, 2017).

Algunos programas incorporan además estrategias innovadoras como la mentoría o el uso de tecnologías digitales, ampliando las oportunidades de aprendizaje y adaptación (Miranda-Duro et al., 2021; Ng et al., 2017).

En cuanto a los contenidos, destacan cinco ejes principales: planificación financiera, salud física y mental, bienestar emocional, redes sociales y desarrollo de proyectos de vida. Estos contenidos responden a los principales desafíos del retiro, como la incertidumbre económica, la reorganización del tiempo y la redefinición del rol personal (Ponce et al., 2017).

Efectos de los talleres en las personas participantes

Los talleres evidencian efectos positivos en múltiples dimensiones del bienestar, destacando su impacto en los planos psicológico, cognitivo y conductual. A nivel emocional, logran una reducción de la ansiedad y un aumento de la autoestima, el afecto positivo y la percepción de control (Gvozdt et al., 2015; Ng et al., 2017; Pazzim & Marin, 2017).

Asimismo, los talleres contribuyen a transformar la percepción de la jubilación, favoreciendo visiones más positivas y activas de esta etapa (Miranda-Duro et al., 2021; Ponce et al., 2017). En este sentido, también fortalecen la planificación y preparación para el retiro, promoviendo cambios cognitivos, motivacionales y conductuales que facilitan la transición (Leandro-França et al., 2016; León et al., 2021).

A nivel conductual, se identifican mejoras en hábitos de salud, mayor participación social y reorganización del tiempo cotidiano (Luevanich et al., 2024; Pazzim & Marin, 2017). Además, los talleres favorecen el desarrollo de proyectos de vida y el fortalecimiento de redes de apoyo, contribuyendo al sentido de propósito y pertenencia (Gvozd et al., 2015; Ponce et al., 2017).

Finalmente, se observa una disminución de la centralidad del trabajo en la identidad y una mayor apertura a nuevas formas de participación, lo que facilita una adaptación más flexible y satisfactoria al retiro (Mooney et al., 2021).

Dimensiones del bienestar y la adaptación abordadas por los talleres

Los talleres de preparación para la jubilación seleccionados adoptan un enfoque integral, reconociendo el carácter multidimensional de la transición al retiro. A partir del análisis temático, se identificaron seis dimensiones principales: bienestar psicológico y emocional, salud física, planificación financiera, relaciones sociales, adaptación identitaria y propósito vital y recursos personales y autoeficacia.

La dimensión psicológica y emocional es una de las más abordadas, centrada en el afrontamiento de la ansiedad, la incertidumbre y la resignificación del retiro como una etapa de oportunidad (Gvozd et al., 2015; Ng et al., 2017; Ponce et al., 2017). En paralelo, la promoción de la salud física se integra mediante contenidos de autocuidado, prevención y estilos de vida saludables, contribuyendo a la autonomía en la vejez (León et al., 2021; Luevanich et al., 2024).

La planificación financiera constituye otro eje central, orientado a fortalecer la seguridad económica y la toma de decisiones informadas (Cohen-Mansfield, 2016; Mooney et al., 2021). Asimismo, el fortalecimiento de redes sociales y vínculos se identifica como un factor clave para prevenir el aislamiento y favorecer la integración social (Gvozd et al., 2015; Ponce et al., 2017).

Finalmente, los talleres promueven la reconstrucción de la identidad y el desarrollo de proyectos de vida, junto con el fortalecimiento de la autoeficacia y los recursos personales, facilitando una adaptación activa y con sentido (Leandro-França et al., 2016; Seiferling & Michel, 2017).

Discusión

El principal aporte de los talleres de preparación para la jubilación consiste en facilitar procesos de adaptación al retiro, promoviendo cambios en la forma en que las personas comprenden, planifican y enfrentan esta etapa. Los hallazgos indican que estas intervenciones favorecen la construcción de nuevos proyectos de vida, el fortalecimiento de redes sociales y la participación en actividades significativas, aspectos fundamentales para una transición satisfactoria (León et

al., 2021; Pazzim & Marin, 2017). Asimismo, los contenidos más frecuentes, como la planificación financiera, el autocuidado y el apoyo social, responden directamente a los principales desafíos asociados a la jubilación, contribuyendo a reducir la incertidumbre y aumentar la percepción de control sobre el futuro.

Desde la perspectiva de la terapia ocupacional, estos resultados refuerzan la importancia de la preparación para la jubilación como apoyo a una transición ocupacional satisfactoria. Los talleres favorecen la planificación de actividades futuras, la exploración de nuevos intereses y la adaptación a los cambios asociados al retiro, aspectos que han sido descritos como relevantes para afrontar esta transición y promover el bienestar durante la etapa posterior a la vida laboral (Eagers, 2021).

En relación con sus efectos, los talleres muestran mejoras en el bienestar emocional, la autoeficacia y la preparación para el retiro, lo que evidencia su valor como estrategia preventiva (León et al., 2021; Pazzim & Marin, 2017). Sin embargo, estos resultados deben interpretarse con cautela, ya que varios de los estudios revisados presentan limitaciones metodológicas, tales como muestras reducidas, ausencia de grupos de comparación, predominio de diseños cuasiexperimentales y periodos de seguimiento breves. Asimismo, la heterogeneidad de las intervenciones y de las medidas utilizadas dificulta la comparación entre estudios y la identificación de los componentes más efectivos de los programas.

En este contexto, los resultados sugieren la necesidad de avanzar hacia modelos de intervención más inclusivos, flexibles y contextualizados, que reconozcan la diversidad de trayectorias de envejecimiento (Leandro-França et al., 2016; Pimentel et al., 2025). Asimismo, se pone de manifiesto la importancia de incorporar estrategias de seguimiento y acompañamiento post-jubilación, dado que la ausencia de continuidad puede limitar la sostenibilidad de los efectos observados (Gvozdz et al., 2015).

En términos de proyección, resulta necesario profundizar en la evaluación de los efectos de estas intervenciones a largo plazo, comparar la efectividad de distintos formatos de preparación para la jubilación y explorar su implementación en grupos socialmente diversos y en contextos de mayor vulnerabilidad. Asimismo, futuras investigaciones podrían profundizar en el análisis de los procesos de adaptación al retiro y de los factores que favorecen una transición satisfactoria hacia esta nueva etapa de la vida.

Esta revisión confirma que los talleres de preparación para la jubilación constituyen una estrategia eficaz para promover la adaptación al retiro, al abordar de manera integral dimensiones clave del bienestar. Su impacto se manifiesta en mejoras en el bienestar emocional, la autoeficacia, la planificación del futuro y la participación social, favoreciendo una transición más activa y significativa.

No obstante, los resultados también evidencian que la efectividad de estas intervenciones depende de su diseño y del contexto en que se implementan, especialmente en relación con las desigualdades estructurales que condicionan la experiencia de la jubilación. En este sentido, su fortalecimiento requiere avanzar hacia programas más inclusivos, centrados en la persona y articulados con redes de apoyo comunitarias e institucionales.

Conclusiones

Finalmente, la evidencia revisada sugiere que los talleres de preparación para la jubilación pueden contribuir significativamente a los procesos de adaptación al retiro, respaldando su incorporación como estrategia de promoción del envejecimiento activo en distintos contextos institucionales y comunitarios.

Futuros estudios deberían profundizar en la evaluación de los efectos a largo plazo de estas intervenciones, comparar la efectividad de distintos formatos y modalidades de preparación para la jubilación, y explorar su implementación en grupos socialmente diversos y en contextos de mayor vulnerabilidad. Asimismo, resulta necesario promover estrategias intersectoriales e interdisciplinarias que favorezcan la continuidad del acompañamiento durante la transición al retiro y respondan a las diversas necesidades sociales, económicas y ocupacionales que emergen en esta etapa de la vida.

Limitaciones del estudio

Entre las limitaciones de esta revisión se encuentra la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos, así como la diversidad de contextos socioculturales, modalidades de intervención y medidas de resultado empleadas, lo que dificulta la comparación directa entre investigaciones. Asimismo, la restricción a estudios publicados en español, inglés y portugués, junto con la exclusión de literatura gris, pudo haber limitado la identificación de experiencias relevantes desarrolladas en otros contextos.

Referencias

- Cohen-Mansfield, J. (2016). Retirement preparation programs: An examination of retirement perceptions, self-mastery, and well-being. *Research on Social Work Practice*, 28(4), 428–437. <https://doi.org/10.1177/1049731516645194>
- Cross, R., Greaves, C., Withall, J., Kritz, M., & Stathi, A. (2023). A qualitative longitudinal study of motivation in the RETirement in ACTION (REACT) physical activity intervention for older adults with mobility limitations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20, Article 50. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01434-0>
- Eagers, J. (2021). *Promoting health and well-being during the work-to-retirement transition: An occupational perspective* [Doctoral dissertation, James Cook University]. <https://doi.org/10.25903/yph6-1896>
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K., & Yau, M. K. (2019). The experiences of work: Retirees' perspectives and the relationship to the role of occupational therapy in the work-to-retirement transition process. *Work*, 64(2), 341–354. <https://doi.org/10.3233/WOR-192996>
- Gvozđ, R., Haddad, M. do C. L., Liberatti, V. M., & Martins, J. T. (2015). Implementation of a program of preparation for retirement in public university institution. *Journal of Nursing UFPE*, 9(1), 994–1000. <https://doi.org/10.5205/reuol.6391-62431-2-ED.0902supl201527>
- Hernández, Y., & Armejo, J. (2022). La jubilación y su impacto en la vida del adulto mayor: Revisión integradora. *Vorágine Revista Interdisciplinaria de Humanidades y Ciencias Sociales*, 4(7), 82–96. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7102648>
- Leandro-França, C., van Solinge, H., Henkens, K., & Giardini Murta, S. (2016). Effects of three types of retirement preparation program: A qualitative study of civil servants in Brazil. *Educational Gerontology*, 42(6), 388–400. <https://doi.org/10.1080/03601277.2016.1139969>
- Lee, Y.-H., Hsieh, C.-H., & Hsiao, C.-W. (2020). The service of retirement preparation program for older adults in Taiwan: From the perspectives of occupational health management specialists. *Journal of Social Service Research*, 47(4), 496–505. <https://doi.org/10.1080/01488376.2020.1845282>
- León, C. A., Alba, L. M., Troya, A. G., & Sánchez, M. (2021). Programa educativo para el afrontamiento de una vida futura con calidad en personas pre jubilables. *EDUMECENTRO*, 13(3), 64–80. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000300064

- Luevanich, C., Kane, R., Naklong, A., & Surachetkosom, P. (2024). Developing and evaluating a program to support preparation for aging: A case study from Phuket Province, Thailand. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 10, 1–11. <https://doi.org/10.1177/23337214241280422>
- Macedo, H. M., De Oliveira, A. M., Forte, A. P., Moreira, M. A., & Martins, A. T. (2016). Perceptions about the transition to retirement: A qualitative study. *Revista de Enfermagem*, 25(1), 1–8. <https://doi.org/10.1590/0104-070720160002260015>
- Miranda-Duro, M., Nieto-Riveiro, L., Concheiro-Moscoso, P., Groba, B., Carracedo-Vázquez, M., Pousada, T., & Pereira, J. (2021). Mixed study on the impact of a technology-based retirement preparation program: Tech-Retired. Protocol study. *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 1–8. <https://doi.org/10.1177/16094069211003437>
- Mooney, A., Wijeratne, C., Earl, J. K., & Gordon, J. (2021). Practise till you drop: Trialing an online intervention for late-career medical practitioners to promote planning for retirement. *Internet Interventions*, 26, Article 100452. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100452>
- Muratore, A., & Earl, J. (2010). Predicting retirement preparation through the design of a new measure. *Australian Psychologist*, 45(2), 98–111. <https://doi.org/10.1080/00050060903524471>
- Ng, S., Leng, L., & Wang, Q. (2017). Active interest mentorship for soon-to-retire people: A self-sustaining retirement preparation program. *Journal of Applied Gerontology*, 38(3), 344–364. <https://doi.org/10.1177/0733464816687448>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pazzim, T. A., & Marin, A. H. (2017). Retirement preparation program: Evaluation of results. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30, Article 24. <https://doi.org/10.1186/s41155-017-0079-3>
- Pereira, D., & Scorsolini, F. (2019). Preparação para a aposentadoria: Relato de uma intervenção clínica na abordagem da Psicologia Positiva. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 25(3), 237–245. <https://doi.org/10.18065/RAG.2019v25n3.2>
- Pimentel, L. C., Soares, M. L., & Nascimento-e-Silva, D. (2025). Analysis of the retirement preparation program of the Federal University of Espírito Santo: A study on its impacts and efficacy. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.61164/rmnm.v2i01.3492>

- Ponce, T. M., Matheu, D., Díaz, O., Cruz, C. A., Cabrera, M. G., & Fernández, N. (2017). Impacto de la implementación de un programa educativo de preparación de los trabajadores para la jubilación. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 18(2), 21–26. <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/28/36>
- Robledo, C. A., & Orejuela, J. J. (2020). Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 95–102. <https://doi.org/10.21500/22563202.4660>
- Ruiz, J. L. (2022). *Análisis crítico de la edad legal de jubilación producto del incremento en las expectativas de vida*. Subsecretaría de Previsión Social. <https://biblioteca.digital.gob.cl/server/api/core/bitstreams/faf17baa-3355-4aa3-b327-9f446f09f809/content>
- Seiferling, N., & Michel, A. (2017). Building resources for retirement transition: Effects of a resource-oriented group intervention on retirement cognitions and emotions. *Work, Aging and Retirement*, 3(4), 325–342. <https://doi.org/10.1093/workar/wax011>
- Shiba, K., Kondo, N., Kondo, K., & Kawachi, I. (2017). Retirement and mental health: Does social participation mitigate the association? A fixed-effects longitudinal analysis. *BMC Public Health*, 17, Article 526. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4427-0>
- Soto, V. (2022). *La reforma al sistema de jubilación chileno en el año 2008: Un análisis desde la perspectiva del pensamiento crítico latinoamericano y el concepto de matriz del pensamiento*. FLACSO Argentina. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/items/c425fb16-beef-46d1-bcd0-6dffa316a81d>
- Sutangsa, Suryadi, A., Hufad, A., Komar, O., & Riswanto, A. (2019). Entrepreneurial skills at retirement age: Analysis of the importance of training for retiring employees in Bandung City. *International Journal of Entrepreneurship*, 23(2), 1–6. <https://www.abacademies.org/articles/Entrepreneurial-skills-at-retirement-age-analysis-of-the-importance-of-training-for-retiring-employees-bandung-city-23-287.pdf>
- Wang, M., Henkens, C. J. I. M., & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 66(3), 204–213. <https://doi.org/10.1037/a0022414>
- Xie, L., Yao, Y., Tang, L., Zhang, S., Yang, H., Zhang, S., Wu, Y., & Li, Z. (2021). Effect of working after retirement on the mental health of older people: Evidence from China. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 731378. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.731378>