



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Proyecto de vida y estrategias de afrontamiento en adultos mayores

Estudiante: Mariana Florencia Bustamante Lee

Legajo: 23068

Director/es: Lic. Myrian Rosa Rojas

Fecha de presentación: 8 de julio del 2025

Trabajo Integrador Final presentado para acceder al título de Licenciada en psicología.

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO
DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación de la Tesis [x]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: Buenos Aires 8 de julio del 2025

Firma y aclaración del autor: Bustamante Lee Mariana Florencia



Índice

1. Resumen	4
2. Palabras Clave	5
3. Introducción	5
4. Delimitación del Objeto de Estudio	5
5. Planteo del Problema	6
6. Objetivos Generales	8
7. Estado del Arte	9
8. Marco Teórico	19
9. Metodología	38
9.1 Diseño	38
9.2 Participantes	38
9.3 Técnica de recolección de datos	39
9.4 Procedimiento	39
9.5 Criterios de Inclusión y Exclusión	40
9.6 Análisis de Contenido	40
10. Resultados	41
11. Discusión	50

12. Conclusión	58
13. Aportes y contribuciones de la investigación	60
14. Limitaciones	61
15. Referencias	62

Resumen

El presente trabajo final integrador, tuvo como objetivo explorar el proyecto de vida y las estrategias de afrontamiento en adultos mayores jubilados de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires de la comuna 9 (Liniers, Mataderos, Parque Avellaneda).

El mismo se llevó a cabo a través de una metodología cualitativa con un diseño de tipo narrativa de tópico, empleando la entrevista semi estructurada como herramienta de recolección de datos. Los resultados se analizaron en base a cinco indicadores, los mismos son: transición a la jubilación, cambio de roles, estrategias de afrontamiento y redes de apoyo, proyecto de vida y situación económica.

Los resultados obtenidos revelan que los adultos mayores no planifican su jubilación, pero cuando ésta se presenta la vivencian como un momento bisagra en sus vidas. Consideran que con la llegada de la jubilación sus roles en la sociedad y en el seno familiar cambian, pasando a ser más pasivos. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se evidenció que los jubilados utilizan estrategias tanto conductuales como realizar nuevas actividades que les resultan placenteras, como cognitivas.

Por otra parte, se reveló que resulta importante tener un proyecto de vida en esta etapa del ciclo vital y que, son componentes relevantes gozar de buena salud y rodearse de familiares. Así mismo, el factor económico surgió como ponderante para llevar adelante una jubilación plena y feliz, mostrando una disconformidad general con el monto percibido por jubilación.

Palabras clave

Adulto mayor, jubilación, proyecto de vida, estrategias de afrontamiento.

Introducción

Delimitación del Objeto de Estudio

El presente trabajo final integrador se propuso explorar las experiencias de proyecto de vida y las estrategias de afrontamiento en adultos mayores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires de la comuna 9 (Liniers, Mataderos, Parque Avellaneda).

Se parte de considerar los aportes de Parada- Muñoz et al. (2022), quienes afirman que, para enfrentar el envejecimiento, es importante garantizar el bienestar de las personas cuando llegan a ese momento de la vida.

Razón por la cual, se investiga cada vez más, no solo los cambios que se producen con el envejecimiento, sino también las alternativas terapéuticas que pueden ayudar a superar las dificultades en este período como lo expresan Vega-Rozo et al. (2016) y que pueden servir como estrategias de afrontamiento.

Goncalves y Segovia (2018) exponen que la necesidad de desarrollar estrategias de afrontamiento que permitan transitar el proceso jubilatorio, se convierte en una condición para la generación de proyectos de vida. Los autores expresan que, el proyecto de vida cobra especial relevancia en este momento de la vida porque manifiesta la apertura de la persona hacia el futuro y permite tomar control de las áreas críticas de

la vida que requieren decisiones importantes. La configuración, el contenido y la dirección del proyecto de vida están enlazados con la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros.

Planteo del Problema

La pregunta de investigación que guió el presente trabajo de investigación fue: ¿Cómo vivenciaron su proyecto de vida y cuáles fueron las estrategias de afrontamiento de los adultos mayores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en la etapa jubilatoria? Según Arañar (2001) esta temática resulta relevante porque esta etapa evolutiva de los individuos involucra cambios en distintos niveles, tanto biológico, como psicológico y social, los cuales responden a la influencia de distintos aspectos de la cultura, la historia y el contexto económico propio de cada país.

En Argentina se observa un aumento constante en la población de adultos mayores, y se espera que esta tendencia continúe en las próximas décadas según Ámbito (2023). Castellanos Ruiz (2002) expone que, si bien el aumento en la esperanza de vida es un logro notable, conlleva el desafío del envejecimiento poblacional, un fenómeno cada vez más inevitable y de rápido crecimiento en los últimos 20 años.

A la luz de lo expuesto, los objetivos de esta investigación se centran en conocer las experiencias de los adultos mayores en la construcción de su proyecto de vida luego de jubilarse y las estrategias de afrontamiento que ponen en marcha para asegurar su bienestar y calidad de vida.

La investigación sobre el proyecto de vida y las estrategias de afrontamiento en adultos mayores se justifica en el contexto del crecimiento continuo de esta población. En este punto, Vivaldi y Barra (2012) explican que debe considerarse que el estudio de estas variables ha recibido una atención limitada en el contexto específico de adultos mayores, siendo principalmente abordado con adolescentes. Los autores antes mencionados sostienen que los estudios existentes han tendido a enfocarse en definiciones teóricas o en grupos no representativos de la población, lo que resalta la importancia de aumentar el conocimiento sobre las experiencias de este grupo para proyectarse hacia el futuro.

Machluk et al. (2016) remarcan que es importante considerar la necesidad de la implementación de dispositivos que acompañen el proceso prejubilatorio de los trabajadores, de forma preventiva, y también como una forma de colaboración para la colaboración de la construcción de nuevos espacios sociales inclusivos, de proyectos vitales y nuevos vínculos o mismo, transformar los existentes.

En este escenario, Véliz et al. (2010) exponen que hablar de proyecto de vida en la adultez mayor y sobre todo en la etapa jubilatoria, así como entender la naturaleza y extensión de las estrategias de afrontamiento conforme se avanza en edad, deviene una cuestión crítica, tanto si lo que se quiere es proyectar el potencial de los adultos mayores en la sociedad futura o definir las condiciones que puedan ayudar a minimizar los efectos del deterioro que produce el envejecimiento

Por otro lado, Castaño y Barco (2010) indican que el estudio de los estilos y estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés interpersonal es un área de interés fundamental en la salud mental, partiendo de la importancia de una buena adaptación al medio, en cuanto

a adecuadas relaciones interpersonales y apoyo social. En este sentido, los estilos y estrategias de afrontamiento de los que dispone la persona y que utiliza de forma habitual, pueden suponer un facilitador, o un obstáculo, en este momento de la vida tan particular

El presente Trabajo Final de Investigación contó con los recursos humanos y económicos necesarios para llevarlo a cabo. Además, contó con acceso a fuentes de datos donde se consultaron investigaciones previas que permitieron la delimitación del problema.

Objetivo general:

Comprender como experimentan los adultos mayores su proyecto de vida y que estrategias de afrontamiento utilizan durante la etapa jubilatoria.

Objetivos específicos:

1. Profundizar acerca de las expectativas y significados que son atribuidos al proyecto de vida durante la etapa de jubilación por los adultos mayores.
2. Describir las estrategias de afrontamiento empleadas por los adultos mayores durante la jubilación.

Estado del Arte

Díaz-Garay et al. (2020) en su estudio “El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media” realizado en Colombia, analizaron la influencia de los elementos educativos en la construcción del proyecto de vida en estudiantes de enseñanza media. El enfoque utilizado para tal investigación fue mixto, analizando variables cualitativas y cuantitativas. Para la muestra se utilizaron: 44 estudiantes, 24 padres de familia, 25 docentes y 5 directivos docentes, de un colegio público colombiano. La información obtenida se extrajo a través de observación participante, entrevistas no estructuradas, grupos focales y un cuestionario tipo Liker. Los resultados arrojados manifiestan que existe poca claridad entre los participantes sobre los elementos, la estructura y forma de desarrollar un proyecto de vida. Por lo cual, la conclusión a la que se arribó fue que resulta necesario implementar acciones que faciliten acuerdos entre miembros de la comunidad, que lleven a los jóvenes a iniciar procesos asertivos de construcción de sus proyectos de vida.

Por otra parte, la investigación de Delgado Vega y García (2020) Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social llevada a cabo en España, tuvo la finalidad de analizar el proceso de configuración de los proyectos de vida en adolescentes que se encuentran en riesgo de exclusión social. Se realizó un estudio de casos múltiples con seis adolescentes con trayectorias de exclusión acogidos al sistema de protección. Se emplearon instrumentos y técnicas de recogida de información cualitativas (entrevistas semiestructuradas y diario de campo) y cuantitativas (cuestionario) optando por un diseño del tipo

mixto mixta. En cuanto a los resultados se constata que existen obstáculos para estos menores en relación a poder proyectar un futuro que se encuentre al margen de los contextos de exclusión social en los que se vieron sometidos. Los proyectos de vida son cimentados desde la inadaptación al sistema y sobre una base socioemocional deficiente, esto mismo arriba a una incapacidad de producir pensamientos y conductas asertivas para lograr alcanzar determinadas metas fijadas.

En su investigación realizada en México, Rojas y Echeverría (2020) Proyecto de vida y autoconcepto: una intervención en adolescentes institucionalizados. tuvo co.mo objetivo fortalecer el autoconcepto y facilitar la construcción de un proyecto de vida en adolescentes institucionalizados, con el propósito de favorecer una toma de decisiones autónoma. La metodología utilizada fue de corte fenomenológico-gestáltico. Además, se utilizaron técnicas participativas individuales y grupales, en las que participaron ocho adolescentes de 12 a 19 años, residentes en una casa-hogar. Se realizaron sesiones de intervención y evaluación en las cuales se obtuvieron los siguientes resultados en relación a los adolescentes evaluados, un fortalecimiento del autoconcepto y el reconocimiento de sus habilidades, recursos, gustos y redes de apoyo. Se fortalecieron sus conocimientos y fue posible construir un proyecto propio en sus dimensiones personal, social, escolar y laboral. En dichos proyectos se incorporaron elementos de su autoconcepto y se promovió la reflexión, ello para que asumiera un papel activo en la toma de decisiones de su vida.

Por otro lado, la investigación llevada a cabo por Soldevilla Paz (2020) en Lima, Perú analiza las creencias y lealtades familiares en la construcción del proyecto de vida profesional adolescente. Para dicha

investigación se aplicó una metodología cualitativa de diseño fenomenológico, en donde se utilizaron dos instrumentos, la entrevista semi estructurada y el genograma. Se trabajó con 10 adolescentes de 16 años, que se encontraban cursando el último año escolar. Los resultados principales establecieron que, el sistema familiar deposita en los integrantes más jóvenes las creencias y expectativas que debe cumplir en su proyecto de vida profesional. Por tal motivo, se constató que los adolescentes pueden formar su proyecto profesional respondiendo a los deseos familiares, en lugar de gestionar un proyecto individual centrado en sus objetivos personales. Estos hallazgos brindaron información sobre el papel que desarrolla la familia en el proyecto adolescente y cómo su intervención puede mediar su proceso de diferenciación.

Mette et al. (2020) en su estudio titulado *I need to take care of myself* exploraron las estrategias de afrontamiento utilizadas por trabajadores sociales que asisten a refugiados y personas sin hogar, con el objetivo de investigar sus fuentes de apoyo y las ofertas de promoción de la salud en su trabajo. Se realizaron en total 26 entrevistas cualitativas semiestructuradas con trabajadores sociales en Berlín y Hamburgo, las cuales se analizaron según el análisis de contenido cualitativo de Mayring. En relación a los resultados, se demostró que los encuestados utilizan diversas estrategias de afrontamiento para afrontar sus exigencias laborales, que incluían enfoques tanto orientados a los problemas como por ejemplo gestión del tiempo, como centrados en las emociones como podría ser autocuidado. Además, destacaron diversas fuentes de apoyo (social) en el lugar de trabajo, se distinguieron las proporcionadas por miembros del equipo, supervisores y otras instituciones.

La investigación realizada por Aguilera Prieto y Chaile (2021) titulada Proyecto de vida en adultos mayores y su relación con la autopercepción del aprendizaje en una Institución para la tercera edad de la provincia de Salta explora las concepciones de adultos mayores sobre el aprendizaje en relación con su proyecto de vida. Dicha investigación cualitativa se realizó en un establecimiento de gestión pública de la ciudad de Salta, Argentina. Para el mismo se realizó un diseño transversal descriptivo, en el cual participaron 7 adultos mayores, de 60 y 76 años de diferentes niveles educativos y socioeconómicos. Para relevar los datos de acuerdo a las variables resultantes se utilizó una entrevista semiestructurada. Los resultados obtenidos sugieren que, en cuanto a sus proyectos de vida, los adultos mayores manifiestan deseos de seguir aprendiendo, perfeccionándose, logrando una satisfacción personal realizando actividades con personas de su edad, alcanzando un bienestar personal y familiar.

El estudio realizado por Pisula et al. (2021) Estudio cualitativo sobre los adultos mayores y la salud mental durante el confinamiento por COVID-19 en Buenos Aires, Argentina - parte 1, se propuso explorar las necesidades emergentes relacionadas a la salud mental de adultos mayores aislados en este periodo, e identificar las principales redes de contención con que estos cuentan, como así también las estrategias de afrontamiento emergentes frente a la situación. La metodología utilizada fue de un estudio cualitativo exploratorio en donde se convocaron a 39 participantes mayores de 60 años de edad pertenecientes al área metropolitana de Buenos Aires. Mediante un muestreo en bola de nieve, un grupo de investigadores los contactó por teléfono para la recolección de datos. Para la codificación se usó el software Atlas.ti 8. Los

principales temas fueron descritos en cinco ejes transversales: configuraciones vinculares; recursos y estrategias de afrontamiento; estados afectivos y emociones; percepciones y reflexiones sobre el futuro; y acciones emergentes del enfoque participativo. Los datos relevados indicaron que los adultos mayores despliegan diversas estrategias de afrontamiento frente al aislamiento y el impacto emocional de la pandemia. Entre las principales estrategias se destacan el mantenimiento de vínculos afectivos mediante llamadas telefónicas, videollamadas y redes sociales, los participantes identificaron a los familiares directos como red primaria de apoyo y contención, quienes brindarían soluciones a sus necesidades emergentes. Por otro lado, se observó un uso adaptativo de la tecnología, que le permitió a los participantes sostener la comunicación interpersonal y acceder a diferentes actividades recreativas, religiosas e informativas, lo cual contribuyó a la ocupación del tiempo. Así mismo, los participantes expresaron una resignificación de la experiencia, expresada en la atribución de un sentido positivo al contexto vivido, valorando oportunidades de introspección, descanso y conexión con aspectos personales relegados. Además, muchos recurrieron a redes de apoyo comunitario, como grupos barriales o espacios virtuales promovidos por organizaciones locales, que ofrecieron contención, acompañamiento y actividades compartidas.

La investigación efectuada en Bolivia, por Rivero Herrera (2021) "Representaciones sociales sobre el Proyecto de vida" de jóvenes indígenas. Machacamarca y La Paz (ciudad). Tuvo como objetivo general reconocer las representaciones sociales sobre el proyecto de vida de los jóvenes indígenas en dos poblaciones, una ubicada en la provincia

de Machacamarca y otra en la ciudad de La Paz. Para tal investigación se empleó un marco teórico-metodológico desde el enfoque cualitativo de tipo exploratorio y un diseño transversal no experimental. Las técnicas aplicadas fueron la asociación libre de palabras y la técnica de composición. En cuanto a la población, la misma estaba conformada por sesenta jóvenes, hombres y mujeres, de los cuales 35 jóvenes fueron entrevistados en Machacamarca y veinticinco estudiantes fueron entrevistados en predios de la Universidad Mayor de San Andrés (umsa). Los resultados de la investigación indican que hay diferencias significativas en los proyectos de vida entre ambos grupos estudiados a pesar de que el origen de estos dos grupos es el mismo (autóctonos), así como el rango de edad. El primer grupo tiene proyectos de vida a corto plazo (2 a 3 años) están centrados en trabajar, ganar dinero y migrar. Además, se observa la influencia de los profesores y padres de familia, ponderan a carreras que les guste y que a corto o mediano plazo esta profesión les ayude a generar dinero. Mientras que el segundo tiene proyectos a mediano plazo (hasta 7 años) tienen una con mayor claridad en sus proyectos y están orientados al estudio, logro profesional y compromiso social.

Ahishakiye et al. (2021) en su estudio *Qualitative, longitudinal exploration of coping strategies and factors facilitating infant and young child feeding practices among mothers in rural Rwandalas* exploraron estrategias de afrontamiento que facilitan prácticas adecuadas de lactancia materna y alimentación complementaria entre madres de bajos ingresos en zonas rurales de Ruanda, desde el nacimiento hasta el primer año de vida del niño. Se realizó un estudio longitudinal cualitativo, donde se entrevistaron a 17 madres que siguieron las recomendaciones de

alimentación del lactante y del niño pequeño (ALNP). Se realizaron entrevistas exhaustivas a las madres del grupo total (36 madres) durante la primera semana, a los 4, 6, 9 y 12 meses posparto. Los resultados de dicho estudio fueron que las estrategias de afrontamiento de las madres incluyen su alimentación para una producción adecuada de leche materna, priorizar la alimentación infantil sobre las tareas de subsistencia, diversificar los medios de vida y adoptar comportamientos anticipatorios, como preparar la comida del niño con antelación. Por otro lado, el apoyo social que las madres recibieron de familiares, otras madres de la comunidad, trabajadores comunitarios de salud (TSC) y profesionales de la salud desempeñó un papel importante.

La investigación realizada por Erazo-Borrás et al. (2022) titulada Mirada ecológica en la construcción del proyecto de vida de jóvenes rurales tuvo como objetivo identificar los factores que interfieren en la construcción del proyecto de vida en jóvenes rurales. La metodología utilizada fue cualitativa, con un enfoque etnometodológico y diseño transversal. Las técnicas de recolección empleadas fueron entrevistas semiestructuradas, grupos focales, observación y análisis documental. Para la muestra participaron un total de 117 adolescentes con edades comprendidas entre 11 y 16 años pertenecientes a educación básica secundaria, ocho docentes y seis padres de familia. El estudio se realizó en San Juan de Pasto, Colombia. Los principales resultados resaltan que existen tres factores que inciden directamente en la construcción del proyecto de vida de los jóvenes los cuales son: la autoestima, el apoyo familiar y la motivación. Por otro lado, se evidencio que entornos como el apoyo social, el centro educativo al que asisten y el sentido de comunidad son factores altamente relevantes. Y, por último, se encontró

que los jóvenes rurales viven en comunidades aisladas con una estructura social cohesionada, lo que fortalece el sentido de pertenencia y la colaboración mutua pero a su vez se identificó una marcada desconexión entre las políticas públicas educativas y las realidades de las juventudes rurales.

Un estudio titulado Proyecto de vida y futuro. Representaciones estudiantiles en la Argentina postpandemia, llevado a cabo por Bruno y Malvido (2023) procuraron indagar las representaciones sociales del proyecto de vida e imagen a futuro de estudiantes con edades que comprenden los 16 y 17 años. Participaron un total de 20 adolescentes escolarizados que asisten a una escuela pública laica secundaria, con jornada completa y de nivel socioeconómico medio-bajo, ubicada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Para dicho estudio se realizaron entrevistas semiestructuradas guiadas según el método clínico piagetiano, en el año 2022. El diseño del del mismo fue empírico, de corte cualitativo y se utilizó el enfoque de la teoría fundamentada. Los resultados obtenidos demostraron que los participantes piensan el proyecto de vida en términos de propósitos personales relacionados al ámbito educativo y laboral. Por otro lado, se identificó que el contexto del país en el que se desarrollaría el proyecto de vida de estos jóvenes es visto de forma negativa. Respecto a la imagen a futuro a cinco años, es pensada como objetivos relacionados con el estudio, en lo que refiere a diez años se la vincula, por un lado, con sentimientos de satisfacción personal y, por el otro, con metas laborales.

Un trabajo realizado en Cuba por González (2023) Proyectos de vida en universitarios. Realidad o utopía tuvo como finalidad caracterizar el desarrollo de los proyectos de vida en la esfera profesional en

estudiantes de la carrera Licenciatura en Educación Pedagogía - Psicología de la Facultad de Educación en la Universidad de Matanzas. Se aplicaron técnicas abiertas como cuestionarios y entrevistas, con una metodología cualitativa. La población de dicho estudio abarcó un total de 16 estudiantes que recibieron la asignatura Psicología en el primer año de la carrera Licenciatura en Educación Pedagogía-Psicología y una muestra de 6 docentes. Los resultados arrojaron que la mayoría de los estudiantes presenta proyectos futuros en la esfera profesional y las principales esferas hacia las cuales están orientados los contenidos de los proyectos profesionales son: la superación y la realización profesional. Por otro lado, el trabajo aparece como un medio para solventar sus necesidades mientras estudian. Con relación a las estrategias que se plantean para poder lograr los proyectos profesionales se observó que tales estrategias no se encuentran bien además de no presentarse un vínculo afectivo positivo en su discurso.

Estrategias de afrontamiento y regulación emocional utilizadas por el adulto mayor y su influencia en la calidad de vida en el barrio santo domingo, comuna 1 de Medellín en el CPSAM Betania hermanas misioneras, es la investigación realizada por Moreno Durango et al. (2024) donde se buscó indagar las estrategias de afrontamiento y regulación emocional utilizadas por el adulto mayor y su influencia en la calidad de vida en el barrio Santo Domingo, comuna 1 de Medellín en el CPSAM Betania Hermanas Misioneras. La muestra estuvo conformada por 10 adultos mayores cuyas edades comprendían entre los 60 y 80 años. Se realizó un estudio cuantitativo y se utilizó para la recolección de datos, los siguientes instrumentos: Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) y el Emotion Regulation Skills

Questionnaire (ERSQ). Los resultados obtenidos fueron una alta prevalencia en la estrategia de afrontamiento de solución de problemas con un total 15% respecto a las demás estrategias de afrontamiento, seguido de la disposición para confrontar con un total de 13% frente a las demás habilidades de regulación emocional. Finalmente, al analizar esta problemática sobre los adultos mayores, identificamos que en el hogar geriátrico no se tenía la introyección de las técnicas para brindar les un manejo adecuado de emociones y resolución de problemas acorde a las situaciones requeridas.

La investigación de Monroy et al. (2025) Estrategias de afrontamiento de personas mayores en contextos de pandemia: diferencias de género, tuvo como objetivo analizar las diferencias y similitudes en las estrategias de afrontamiento que hombres y mujeres mayores utilizaron en el contexto de pandemia (COVID-19) para identificar las necesidades y los recursos de esta población. La metodología fue cualitativa con enfoque interpretativo-hermenéutico y de género, utilizando entrevistas semi-estructuradas a 36 personas adultas mayores: 22 mujeres y 14 hombres del Estado de México y Zona Metropolitana. Se empleó como método el análisis del discurso. Los resultados alcanzados expusieron las personas adultas mayores hacen uso de las distintas estrategias de afrontamiento sin distinción de género, aunque si existe una diferencia de género en el modo de significarlo y darle sentido. En el caso de las mujeres enfrentan lo inmediato, al buscar apoyo familiar o de amistad, además de distanciarse de la información y las noticias. Los hombres buscan la información activamente a fin de afrontar las situaciones con independencia de las redes de apoyo.

Marco Teórico

Adulto Mayor

El concepto de funcionalidad resulta clave dentro de la definición de salud para el adulto mayor, por este motivo la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1982) propone como el indicador más representativo para este grupo etario el estado de independencia funcional.

Según la OMS (1985), visto desde una perspectiva funcional, un adulto mayor sano está apto para enfrentar el proceso de cambio, es decir que se puede adaptar al mismo desde un aspecto funcional.

La Asamblea General de Naciones Unidas (1991) proclamó una serie de principios básicos sobre las personas mayores. Los mismos son:

- Independencia: comprendiendo el derecho de las personas mayores a tener acceso a ingresos, alimentación, vivienda, medicamentos, así como a una educación y formación adecuada.
- Participación: destacando la importancia de la integración de las personas mayores en la sociedad.
- Cuidados: en relación a la salud y el bienestar, la disponibilidad de recursos, servicios sociales y de la calidad de vida.
- Autorrealización: favoreciendo el acceso a los recursos sociales que apoyen las oportunidades para desarrollar su potencial.
- Dignidad: poniendo el foco en la protección de su seguridad integral.

En esta misma línea en Chile se estableció el Comité Nacional del Adulto Mayor (1996) cuyo objetivo principal es conseguir un cambio cultural para lograr un mejor trato a la población adulta mayor.

Fornós (1996) explica que hoy en día el creciente interés por los adultos mayores deja a un lado al modelo médico tradicional, donde se comprende al adulto como una persona que se encuentra en decadencia, en déficit y con una actitud desfavorecida.

Existen aún determinadas situaciones naturales que acompañan al senescente y pueden crear barreras a los propósitos planteados anteriormente, Salvarezza, (1999) enumera las siguientes: alta prevalencia de las enfermedades crónicas, secuelas invalidantes y cambios físicos que acompañan el proceso de envejecimiento, adicionando el efecto de la llamada profecía autocumplida la cual convence al anciano que su condición es sinónimo de deterioro y carga social.

En línea con lo explicado por el autor antes mencionado, Belenguer (2000) afirma que se torna importante que las políticas tanto nacionales como internacionales se encuentren orientadas a un cambio respecto a la concepción de la vejez considerándola como una etapa en donde la persona que la transita puede lograr total autonomía, puede vivir de forma activa y alcanzando la autorrealización.

Katzman (2000) enfatiza que la situación de vejez estará asociada a una serie de problemáticas complejas: inestabilidad económica, aumento de las enfermedades crónicas y discapacitantes, relaciones intergeneracionales y la necesidad de adaptaciones sociales, económicas y familiares. La vulnerabilidad social puede definirse a partir de la

carencia de activos de las personas y los hogares, tanto de capital físico como de capital social y capital humano.

Zapata Farías (2001) expone que la palabra vejez, se utiliza para describir la última etapa de vida de un sujeto, por lo tanto, se emplea para explicar la etapa en la que se encuentra un adulto mayor. La misma denota reacciones negativas, es decir, el término no es únicamente descriptivo. Esto es así ya que este vocablo colabora a una mayor diferenciación y distanciamiento del resto de la sociedad. Igualmente, argumenta, que existe otra forma de conceptualizar esta etapa del adulto mayor que se relaciona con la etapa vital que está vivenciando el sujeto y que se relaciona con los efectos subjetivos que esta genera en la persona, ya sean positivos o negativos

Por otro lado, se resaltó la importancia de la participación social de las personas mayores desde dos perspectivas relevantes: su contribución a la sociedad y su calidad de vida en la celebración de la II Asamblea Mundial Sobre Envejecimiento (2002).

Troen (2003) describe a la vejez como un deterioro que se da de forma secuencial y que ocurre en la mayoría de los seres vivos, este acontecimiento significa para la especie cambios en la composición bioquímica, mayor susceptibilidad a padecer enfermedades y un aumento de la debilidad y de la tasa de mortalidad cuando se alcanza la madurez.

Según expresa Sanhueza Parra (2005) el envejecimiento poblacional expresa un logro de la salud pública que refleja el éxito de las políticas en salud y desarrollo económico. La reducción en la mortalidad infantil y las mejoras en atención de la salud han permitido que las personas puedan vivir más años; sin embargo, para muchos adultos mayores, los años de vida adicionales no son vividos con calidad.

Esto implica una mirada distinta del envejecimiento a partir de la necesidad de crear medios para facilitar el desarrollo integral del adulto mayor y lograr el mantenimiento de la funcionalidad de este grupo etario.

Según el Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (2006) es posible afirmar que no existe un único paradigma de la vejez y el envejecimiento ya que la vejez responde a una realidad multifacética atravesada no sólo por el paso del calendario, sino también por aspectos fisiológicos, sociales y culturales. La historia personal, el propio camino recorrido a lo largo de todos los años, deja en los adultos mayores una huella imposible de borrar y tiene un impacto acumulado sobre los años.

En este sentido, Rodríguez Martín (2009) explica que se debe entender la adultez mayor como una etapa de la vida en la que acontecen una serie de sucesos significativos. En primer lugar, la última etapa del ciclo vital o tercera edad, puede percibirse como un período de soledad, debido a que se producen una serie de pérdidas significativas a nivel personal, familiar y social. Dicha soledad puede ser objetiva cuando refiere a la falta de compañía, o subjetiva cuando, a pesar de estar acompañada, la persona se siente sola. Esta última se caracteriza por un sentimiento doloroso, temido y no buscado.

En segundo lugar, el autor antes citado detalla que el envejecimiento aumenta la tendencia de los individuos a enfermarse, lo que se fundamenta en el hecho de que más frecuentemente las personas en la tercera edad presentan enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y/o depresión. Aunque existen múltiples motivos por los cuales un individuo puede llegar a esa parte de la vida con estos padecimientos, las principales razones se asocian con transformaciones en la estructura y el funcionamiento del cerebro durante la vejez. En líneas generales, las

personas mayores presentan dificultad o incapacidad de realizar muchas de las actividades que, en otro momento de la vida, llevaban a cabo sin problema. También esta etapa se ve marcada por el fin de la actividad laboral y las problemáticas para relacionarse con el entorno.

Tió (2014) refiere que la mayoría de los términos que se asocian con el concepto de adulto mayor son acerca del de envejecimiento y se vinculan con la tercera edad. En principio hacen referencia a una condición temporal y concretamente a una forma de tener en cuenta el tiempo y sus consecuencias en el individuo, es decir, a la edad.

Rubio Olivares (2015) sugiere que el envejecimiento del organismo humano es un proceso que se produce en el individuo, pero a la vez está condicionado por la sociedad, por la calidad de vida y por los modos de vida, es decir, es individual y colectivo a la vez. En la actualidad se intentan centrar los estudios a una nueva cultura de la longevidad donde se busca un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil y productivo, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud su calidad de vida.

Tal como señalan Abran et al. (2017) el concepto de ancianidad ha evolucionado a lo largo del tiempo con sus muchas variables. Por ende, la percepción, la consideración de lo que supone ser anciano y el cómo valorarlo también ha ido cambiando según. En otros tiempos, los ancianos eran considerados la mayor fuente de información en las culturas primitivas. Al ser el orgullo de sus pueblos tenían un lugar de privilegio, tomaban decisiones y se los consultaba ante cuestiones de mucha. Eran considerados educadores y tenían el rol de transmitir lo más sensible de cada rito o ceremonia, los detalles más importantes de las mismas y solían ser quienes las presidían.

Abran et al. (2017) sugieren que hoy en día se observa un fenómeno nuevo el cual acapara la atención, alto número de habitantes en los rangos de más edad. En la actualidad se habla de cuatro edades del hombre, la *primera edad* la que se extiende hasta el final de la educación formal; la *segunda edad* transcurre en la plenitud de la vida laboral y activa; la *tercera edad*, que es la última etapa de la vida activa, y la *cuarta edad*, en una etapa caracterizada por una marcada vulnerabilidad y una elevada necesidad de asistencia.

Así mismo Agudelo-Cifuentes (2020) destaca que actualmente la etapa de la vejez ha sido asumida como sinónimo de fragilidad y dependencia, lo cual arriba a un conjunto de ideas negativas frente al envejecimiento, que puede llevar a la discriminación, aislamiento social y maltrato. Los malos tratos hacia las personas mayores se encuentran influenciados por patrones culturales, el contexto histórico, el entorno sociocultural y principalmente por el valor que fue tomando la vejez.

Dicho autor antes mencionado explica que es primordial comprender que el envejecimiento poblacional trae consigo determinados retos, entre los cuales se pueden mencionar: superar la discriminación en razón de la edad, proporcionar calidad de vida a los adultos mayores, contrarrestar el maltrato contra esta población y brindar una adecuada atención y cuidado.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos de la República Argentina (2023) el adulto mayor es definido en la actualidad como una persona que se encuentra en la última etapa del ciclo vital, con edad cronológica mayor a 60 años. Según el dossier estadístico de personas mayores en Argentina, durante el año 2022, el 18.4% del total de la población de mujeres tenía 60 años o más mientras que para los

varones el porcentaje era 14.6%. Así mismo, el 6.3% de las mujeres y el 4% de los varones tenía más de 65 años.

Jubilación

Brathwaite y Gibson (1987) concluyen que los mejores predictores del estrés en la jubilación son la salud y los problemas económicos. Establecen que la jubilación será un evento estresante para quienes sean forzados al retiro involuntariamente, por razones de salud, de empresa, o para quienes perciban que la salud o que los ingresos económicos disminuyen después de esta etapa. Al contrario, para quienes el retiro es voluntario y no significa una baja en sus ingresos, esta etapa no se vivirá como estresante.

Moragas (1989) sostiene que la jubilación se relaciona no solo con la persona sino también con su medio ambiente. Es un hecho clave en el que acontecen cambios importantes en la vida del individuo como la pérdida de la capacidad productiva y económica, marginación social, pero también surgen nuevas oportunidades en la ocupación del tiempo disponible, en las relaciones personales, en la identidad personal, o en la participación social. Cada sujeto percibirá de forma diferente lo que representa su jubilación y la manera que encuentre de afrontar la situación será determinante.

En palabras de Moragas (1995) en el ámbito laboral actual, el trabajo y la ancianidad son considerados como roles contradictorios. Por un lado, el trabajo supone un rol activo que obliga a llevar un ritmo intenso y, por otro lado, la jubilación implica un rol pasivo, no

productivo que no requiere de obligaciones ni responsabilidades. Esta puede ser una de las razones por las que gran parte de la población considera a los ancianos como un grupo de referencia negativo y presenta resistencias para considerarlo su grupo de pertenencia.

Según Moragas (1995) hay que convertir ese rol de los jubilados en un rol con rol que contenga responsabilidades, estatus y prestigio social. El autor propone: militar en partidos políticos, participar en asociaciones vecinales, en colegios profesionales, en diferentes grupos que comparten un mismo interés, realizar actividades manuales y/o intelectuales, tareas de voluntariado, etc.

Riquelme et al. (1997) plantean que el jubilarse determina un cese en el ritmo de vida del sujeto donde ya no realizará las actividades que se vino desarrollando durante varios años y pasar a convertirse en una persona inactiva y aislada. Por ello, resulta indispensable que el jubilado encuentre actividades sustitutivas que le resulten relevantes y que sean útiles para la comunidad.

Velázquez Clavijo (1999) expone que la jubilación puede comprenderse como un término que posee en sí mismo dos conceptos relacionados con la identidad: la vejez y el retiro. En cuanto al primero, se comprenden las dificultades que se derivan de la edad avanzada y el segundo centra su atención en el cese de la actividad profesional, como consecuencia de esa vejez. El autor antes mencionado plantea que la jubilación tiene un significado diferente para cada persona y esto se debe a la subjetividad de cada individuo y al contexto que envuelve al proceso de jubilación. Mas allá que existan diferentes formas de percibir la jubilación, la mayoría de los autores cuando hablan sobre ésta, expresan el gran impacto que tiene en la vida de las personas y que suele afectar

de una u otra manera a una serie de aspectos importantes para los sujetos implicados/as.

García (2006) propone que la etapa de jubilación puede llegar a ser un momento de felicidad o de escarmiento, todo depende de la persona que este atravesando ese trayecto y de su capacidad de afrontar tal situación. En la mayoría de los casos la persona jubilada es un individuo que ha dedicado un gran porcentaje de su vida al ámbito laboral y ha tenido que dejar de lado otras aristas de su vida como lo es la familiar o de amistad.

Tal autora considera que existe una fuerte relación entre la persona y su trabajo, que afecta al desarrollo psicológico y a la construcción personal del individuo, por ende, el cese laboral impacta de manera peculiar. Ocurre que muchos sujetos al momento de arribar a la jubilación se plantean diversas cuestiones, ya sean del amito económico, es decir si el ingreso que percibirán será suficiente o mismo en que ocuparán el tiempo que ahora poseen. Estas dudas provocan un estado de angustia en la persona además de generar incertidumbre respecto al futuro.

Es por esto que resulta conveniente, según García (2006) que, con el fin de reducir dichos efectos, el sujeto pueda prever y preparar esta etapa con cierta atención. Para esto, es necesario que la persona jubilada posea un repertorio extenso de recursos personales que contribuyan a la adaptación del individuo en esta nueva etapa de su vida. La autora plantea la importancia de concebir la jubilación como el inicio de una etapa en la que realmente se puede tener una buena calidad de vida, ya que luego de muchos años de obligaciones, ahora se cuenta con más tiempo disponible y se puede disfrutar de diferentes aficiones.

Rodriguez Feijoó (2006) explica que la jubilación es un rol sin rol, dado que en esta no se determina de forma específica lo que se tiene o puede hacer a partir del retiro. Únicamente se determina la interrupción de las actividades que se venían desarrollando durante muchos años para pasar a ser una persona marginada por la inactividad y el aislamiento. Es por lo mencionado anteriormente, que resulta necesario reflexionar en cuál es la forma social de pensar a una persona jubilada.

Chiesa et al. (2009) establece que la jubilación suele comprenderse en términos de satisfacción y bienestar y que la misma es una transición laboral propia de la adultez tardía pero más allá de la diversidad de significados que tiene para las personas, es un periodo de cambio extremadamente significativo.

Padilla et al. (2014) expresan que la jubilación aparece como un hito, un punto que marca un antes y un después en el transcurso de la vida de muchas personas.

Según plantean Machluk et al. (2016) la jubilación es un duelo que se enmarca en el inicio de la vejez, donde se comprometen las representaciones los significados y las perspectivas construidas por el sujeto, lo que puede generar motivación o limitar el desempeño de las personas jubiladas. La etapa de jubilación representa un momento donde las personas se alejan de su lugar de trabajo el cual les otorgó, en su momento, roles, poderes, jerarquías y además les permitió el desenvolvimiento subjetivo. Por otro lado, cabe aclarar que también es una etapa de mayor libertad y espacio para generar proyectos nuevos, que otorguen un sentido diferente a sus vidas. Para ello, es clave que, en esta etapa de transición, estos adultos reformen su proyecto de vida.

Proyecto de Vida

En palabras de Boutinet (1989) relacionar el proyecto con su historia personal pone al sujeto en una situación de aprendizaje continuo, es por ello que es forzado a extraer para su futuro lo mejor y lo más novedoso de su historia. Dicho autor destaca el impacto que tiene el proyecto de vida sobre la historia personal de los individuos desde tres perspectivas:

Biológica: el proyecto es propio de seres que son perecederos y marca en ellos una tendencia, de tender a ser lo que aún no son. Les propone una nueva red de significaciones que les otorga esperanza.

Social: el proyecto se impuso especialmente estos últimos años como una anticipación operatoria del futuro.

Psicológica: el proyecto representa esta capacidad del individuo de ser creador de acción, no simplemente sometido a la adaptación, a los estímulos momentáneos de su ambiente. El proyecto implica un actor que se plantea como autor de lo que él confía realizar. Se representa mediante el pensamiento una meta que busca realizar el mismo a través de su intención de llegar a alcanzarla.

Guichard (1993) explica que etimológicamente la palabra proyecto proviene del latín *proiectare* que significa tirar hacia delante. Por ende, el proyecto de vida de una persona tendrá su base en el futuro que el individuo desea alcanzar, además se apoya sobre representaciones que están y se buscan sobrepasar.

D'Angelo (2000) plantea que el proyecto de vida es un sistema principal en la vida del sujeto ya que representa un modelo ideal de lo que el individuo planea ser y hacer. Esta toma una forma concreta y real

a partir de sus posibilidades externa e internas de lograr este modelo ideal, definiendo así una relación entre el mundo que lo rodea y sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada.

El autor antes mencionado señala que el proyecto de vida puede ser entendido desde una perspectiva psicológica y social que incluye las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona en el amplio contexto de su determinación por las relaciones entre la sociedad y el individuo. Es una estructura psicológica que expresa las direcciones esenciales de la persona, en el contexto social de relaciones materiales y espirituales de existencia que determinan una sociedad concreta.

La visión que nos presenta Arboleda (2000) explica que el proyecto de vida permite el cumplimiento de metas tanto personales, como profesionales y familiares y que el mismo se crea a partir de un espíritu emprendedor. Por tal motivo resulta indispensable comprender y conectar con las dimensiones del desarrollo humano, considerando que la construcción del individuo evoluciona a partir del interés por sí mismo, por los demás y por su medio ambiente, involucrando en sus realizaciones a los demás (familia, escuela y comunidad).

Hernández y Ovidio (2000) comprenden que el proyecto de vida de una persona debido a su naturaleza se encuentra vinculado con su situación social tanto lo que refiere a su situación actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad. Tales autores explican que es el proyecto de vida la estructura que expresa apertura hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales.

La conceptualización de Proyecto de vida para Tobón (2008) se desarrolla desde la consideración de las dimensiones del desarrollo humano y desde el conjunto de características biopsicosociales puestas en juego para la autorrealización, es importante, entonces para el autor en referencia considerar esa planeación como una forma consciente e intencional desarrollada desde el pensamiento complejo.

Ruiz (2011) define a la construcción del proyecto de vida como el reconocimiento de las condiciones del sujeto desde su contexto, sus relaciones familiares y sociales. Por tal motivo resulta necesario configurar un ejercicio racional de toma de decisiones bajo una constante motivación donde se produzca la planeación consciente en el tiempo desde las dimensiones laborales, sociales y/o profesionales, entre otras, con la necesidad de llevar un seguimiento frente a lo planeado.

Por tal motivo, Aisenson et al. (2012) afirman que en la construcción de un proyecto se produce una interacción entre las experiencias pasadas de un sujeto y sus vivencias del presente. El resultado de ese interjuego es la construcción de las intenciones del futuro ya que, el proyecto siempre se define en un horizonte temporal, es una tentativa de relación del futuro.

Para Aisenson et al. (2012) la noción de proyecto de vida hace referencia a la capacidad del individuo de ser creador de acción y de sentido, lo convierte en el autor de su historia, otorgándole así autoridad para construir su identidad personal. El individuo organiza a través de su proyecto los trayectos que le parecen apropiados, es por esto que resulta importante para el sujeto reconocer esos trayectos para poder explicitar el o los proyectos de los cuales son portadores.

Díaz-Barriga et al. (2019), expresan que es importante que el proyecto de vida se construya en un ambiente donde se promueva un proceso de reconocimiento de los recursos propios y los del entorno, también resulta valioso identificar las potencialidades de cada sujeto en ese ambiente. Para que dicho proceso tenga éxito y logre alcanzar la meta propuesta, se requiere de un trabajo interdisciplinar con apoyo de diferentes estratos.

Delgado et al. (2020) señalan que el proyecto de vida tiene en cuenta decisiones tanto racionales como emocionales. La toma de decisiones no es un proceso puramente cognitivo, sino además está influenciada por las condiciones inter e intrapersonales de cada sujeto: emociones, sentimientos, temperamento, intereses, etc. La capacidad de proyectar nuestra vida en el futuro permite a las personas elaborar metas y objetivos en el ámbito personal, social, cultural, laboral, moral, etc.

Según Cardona Alzate et al. (2023) el proyecto de vida se describe como el plan que una persona traza para cumplir objetivos en la vida y que no es igual para hombres que para mujeres. En el desarrollo del mismo contribuyen aspectos que no pueden ser planificados, como accidentes, muertes o enfermedades. Además, influyen otros aspectos que son determinados por la época y la cultura en la que se vive, como los estereotipos de género. Para la construcción de este proyecto que se desarrolla en un nuevo período de la vida de la persona, es necesario desplegar estrategias de afrontamiento que le permitan al sujeto transitar esta nueva etapa.

Estrategias de Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) explicaron que el afrontamiento se relaciona con los esfuerzos cognitivos y conductuales que se encuentran en constante cambio y que se desarrollan para poder manejar las demandas específicas, tanto internas como externas, que le resultan desbordante al individuo. Los autores manifiestan que el afrontamiento implica una doble valoración por parte del sujeto. Por un lado, en una situación determinada, el individuo deberá evaluar si la demanda significa una amenaza o no (valoración primaria) y, luego valorar los recursos con los que cuenta para reducir o mitigar las consecuencias negativas de la situación (valoración secundaria). A partir de esta evaluación, el sujeto actuará enfrentando o evadiendo el problema, es decir, que deberá apelar a estrategias positivas o negativas de afrontamiento. Por lo expresado anteriormente, las estrategias son consideradas como cambiantes, flexibles. También son dependientes de la situación en la que se encuentra el individuo y de las características personales del sujeto.

La teoría de Roth y Cohen (1986) plantea que existen dos puntos importantes en relación a las estrategias de afrontamiento, por un lado, la aproximación donde se requieren estrategias de cognición y conductas que se aproximen al problema y, por otro lado, la evitación en donde se da la separación de lo que propicia el estrés.

La teoría antes nombrada se asemeja a los estudios de Moss y Schaefer (1993) los cuales identificaron cuatro maneras de afrontamiento: aproximación conductual al estresor, aproximación cognitiva, evitación conductual y evitación cognitiva donde se presentan

dos formas de enfrentar las situaciones estresantes: la primera, enfocada en el acercamiento y atención hacia el estresor o la evitación del conflicto.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, Sandín et al. (1995) manifiestan que estos, serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. En consecuencia, los estilos de afrontamiento se pueden considerar como disposiciones generales que inclinan a la persona a pensar y actuar de forma más o menos estable ante situaciones diferentes, mientras que las estrategias de afrontamiento se establecerán en función de la situación.

Dentro de la investigación sobre el estudio de las influencias de las características de personalidad en los procesos de afrontamiento que realizaron Suls et al. (1996) los autores identificaron determinadas diferencias entre dos conceptos: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento.

Para Fernández Abascal (1997) los estilos de afrontamiento guardan relación con las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, también de su estabilidad temporal y situacional.

Lazarus (2000) sugiere una división en dos grupos para la clasificación general de las estrategias de afrontamiento: por una parte, aquellas estrategias centradas en la acción que tienden a identificar el problema y evaluar cuáles son las mejores formas de solucionarlo (esforzarse, preocuparse, etc.). Por otro lado, las estrategias centradas en la emoción, es decir que el sujeto tendrá que controlar las

emociones y la angustia que la situación le provoca (la evasión, negación, distanciamiento, y reevaluación positiva además de enfrentar el problema).

Otros autores como Pelechano (2000), han considerado que los conceptos estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento son complementarios, siendo los primeros formas estables o consistentes de afrontar el estrés, mientras que los últimos serían acciones y comportamientos más específicos de la situación.

Contini et al. (2003) detalla que utilizar estrategias de afrontamiento puede tener un carácter funcional o disfuncional. En el primer caso, se reconocen como positivas porque permiten que el individuo afronte la situación de manera satisfactoria y suelen tener resultados positivos en el bienestar psicosocial de quienes las adoptan. En el segundo caso, cuando se utilizan estrategias de afrontamiento disfuncionales, el impacto tiende a ser negativo y dificulta la capacidad de la persona para superar los acontecimientos que lo aquejan.

Gómez et al. (2012) señalan que hoy en día el estudio acerca de las estrategias de afrontamiento tiene dos objetivos: en primer lugar, desarrollar diferentes taxonomías que faciliten su clasificación, y, en segundo lugar, comprender la relación que tiene con las emociones y la conducta. En lo que respecta a las clasificaciones de estrategias de afrontamiento, tales autores afirman que ha habido numerosos debates en relación a la propia definición y medición del afrontamiento, aunque en la actualidad no se ha podido llegar a un consenso final.

No obstante, los autores antes mencionados explican que se ha logrado considerar un primer grupo de estrategias inclinadas a cambiar directamente al estresor. Dichas estrategias comprenden esfuerzos por

modificar algunos aspectos personales del entorno o de la relación entre la persona y su entorno que son concebidos como perturbadores. Estas estrategias son designadas como afrontamiento centrado en el problema. Por otro lado, existe un segundo grupo de estrategias están orientadas a conservar la estabilidad emocional por medio del apoyo social y han sido catalogadas como afrontamiento centrado en la emoción.

Siguiendo la misma línea Mestre et al. (2012) señala que las estrategias de afrontamiento cumplen un rol fundamental en relación a los recursos personales y sociales que poseen los individuos y también con respecto a las experiencias estresantes en las que se encuentran inmersas las personas.

Sanjuán y Ávila (2016) plantean que en el presente es común que la clasificación de las estrategias de afrontamiento guarde relación con su capacidad para disminuir el desasosiego y/o aumentar el bienestar. Desde esta perspectiva, se comprende que existen dos tipos de control, el control primario el cual implica modificar el acontecimiento, es decir, solucionar el conflicto, e incluye las estrategias inclinadas a la acción (afrontamiento activo) y el control secundario que no cambia el evento, sino más bien consiste en cambiar uno mismo, es decir, que el individuo cambie la perspectiva que tiene sobre el acontecimiento o que realice una reestructuración cognitiva positiva de dicha situación.

Proyecto de Vida y Estrategias de Afrontamiento en Adultos

Mayores Jubilados

Machluk et al. (2016) manifiestan que la jubilación se vive muchas veces como un duelo que el adulto mayor experimenta al inicio

de la vejez. Es por esto que se ponen en juego representaciones, significados y perspectivas construidas socialmente, que pueden motivar o limitar el desempeño de las personas jubiladas. Para ello, es necesario desarrollar estrategias de afrontamiento que preparen para la jubilación, favoreciendo el desarrollo personal del sujeto.

En esta misma línea Machluk et al. (2016) explican que es comprensible que la persona experimente un sentimiento de pérdida ya que es un momento donde las personas se desvinculan del lugar de trabajo, que muchas veces les otorgó roles, poderes, jerarquías y permitió su desenvolvimiento subjetivo. Sin embargo, también es una etapa de mayor libertad que es provechoso que se vivencie como espacio para generar proyectos de vida nuevos, que le otorguen un sentido diferente a sus vidas.

Metodología

Diseño

Se realizó una investigación de tipo cualitativa, con un diseño de tipo narrativa de tópico donde según explica Salgado Lévano (2007) el investigador reúne datos sobre las historias de vida y experiencias de determinados individuos para describirlas y analizarlas y están enfocados en una temática, suceso o fenómeno. Se buscó analizar el fenómeno de estudio desde una perspectiva profunda para definirlo y otorgarle un significado. En este sentido, los datos se tomaron de forma inductiva como lo señala Mayán (2001).

Participantes

Se trabajó con una muestra seleccionada en forma intencional, considerando aquellos individuos que podían brindar la mayor y mejor información sobre el fenómeno de estudio como lo expresa Mayán (2001). De esta manera, el presente estudio se llevó a cabo con un grupo de participantes compuesto por 15 adultos mayores, en el rango de edad de 60 a 81 años. De ambos sexos, que estuvieran transitando su etapa jubilatoria, siendo para las mujeres a partir de 60 años y para hombres 65. De estos 9 fueron mujeres y 6 fueron hombres. Como criterio de inclusión, se incluyeron en la muestra únicamente a adultos residentes en la Comuna 9 (Liniers, Mataderos, Parque Avellaneda) de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Asimismo, se decidió dejar por fuera de la investigación a aquellas personas que tuvieran algún diagnóstico de deterioro cognitivo o se encontraran institucionalizadas.

Técnica de recolección de datos

Para la obtención de datos en este estudio se trabajó con una entrevista semiestructurada diseñada para los fines del estudio y basada en la literatura científica. Hernández Sampieri et al. (2020) definen a la entrevista semiestructurada es una técnica de recolección de datos en donde se combinan preguntas abiertas y tiene una estructura flexible. Se realizó una guía para recolectar los datos.

La misma estuvo conformada por una serie de preguntas con un formato de respuesta abierto. La finalidad del instrumento utilizado fue consultar a los adultos sobre sus experiencias vitales, sobre su proyecto de vida y sobre sus estrategias de afrontamiento en la adultez mayor (ver anexo I).

Procedimiento

Los participantes fueron convocados a prestar su colaboración con el estudio de manera presencial. Quienes participaron firmaron un consentimiento informado (ver anexo II). En este documento, se brindó información sobre el objetivo general de la investigación, donde se le expresó el carácter anónimo de su participación como así también la preservación y la confidencialidad de los datos obtenidos. Asimismo, se informó que la participación es voluntaria y que la persona podía desistir de participar en cualquier momento si así lo desea.

Cada entrevista tuvo una duración estimada de 60 minutos y fue aplicada de forma presencial.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta diferentes criterios:

Criterios de inclusión

- Edades comprendidas entre 60 y 81 años
- Adulto mayor jubilado.
- Que resida en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires de la Comuna 9 (Liniers, Mataderos, Parque Avellaneda)

Criterios de exclusión:

- Menores de 60 años
- Adultos mayores no jubilados
- Que residan que otras comunas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y/o Provincia de Buenos Aires.

Análisis de Contenido

Se realizó un análisis cualitativo de los datos. De esta manera, se clasificaron las respuestas de los entrevistados a través del programa ATLAS. ti 23. La recolección de información mediante entrevistas semiestructuradas se llevó a cabo en un período estimado de 4 semanas.

Resultados

Para elaborar el análisis de los datos obtenidos, en el presente trabajo de investigación se establecieron 5 indicadores que permitieron organizar y comprender la información recabada. Asimismo, posibilitaron la detección de patrones o temáticas significativas para el estudio. Los indicadores son:

Transición a la Jubilación

En la totalidad de las entrevistas los y las participantes manifestaron no haber planificado su jubilación, observándose frases como *“Yo creo que un error mío fue no haber pensado qué puedo hacer en la jubilación”*. Los motivos fueron variados, pero, en líneas generales, se encontraron casos donde los y las participantes pensaban que no se iban a poder jubilar por falta de aportes (*“No, no planifique porque pensé que no se iba a poder, no tenía los años de aporte”*), por pensar que iba a ser poco el ingreso percibido (*“No la planifique porque siempre pensé que era poca. En Argentina siempre es poca, entonces no podía planear vivir de la jubilación”*) o porque esta planificación no resultaba congruente con sus ideas o pensamientos (*“No acostumbro a proyectar, no soy de pensar mucho en el futuro o en lo que vendrá”*).

Por otra parte, los relatos coinciden en que la jubilación ha tenido un impacto simbólico o de índole emocional, encontrándose fragmentos de entrevista como el siguiente: *“Cuando vi la tarjeta de PAMI me quedé frito, me hizo un click, es ver algo físico”*. Algunos y algunas participantes explicaron que sintieron el peso de la vejez al momento de jubilarse o sintieron que ya eran viejos o viejas por estar jubilados y que

los demás también los verían de esta forma, en palabras de algunas y algunos entrevistados: *“Yo decía, no quiero que me vean como que soy vieja”* ... *“En ese momento pensé, ya estoy viejo, me estoy poniendo viejo”* ... *“Y pensaba, ¡Uy ahora pertenezco al gremio de los jubilados!”*. Asimismo, algunas personas manifestaron que esta etapa fue un antes y un después en sus vidas.

En relación a la voluntad de retiro hubo discrepancias. Por un lado, algunos entrevistados comentaron que no querían jubilarse, pero tuvieron la obligación de hacerlo: *“Porque fue que lo tenía que hacer y punto”*. Otras participantes, explicaron que tenían dudas, no estaban totalmente seguras de dar ese paso, pero por distintas razones por ejemplo contextuales o políticas (*“Fue una razón política también, en ese momento se decía que iban a cambiar la edad jubilatoria en la ley”*) decidieron hacerlo. A continuación, se presentan las respuestas que reflejaron estas percepciones: *“En ese momento me pregunté si realmente estoy para jubilarme o no, si tengo pilas todavía y mi trabajo, que a mí me encanta”* ... *“No sé también si estaba muy convencida de jubilarme en ese momento”*. Por otro lado, hubo participantes que indicaron que estaban esperando con ansias el momento de jubilarse y revelaron: *“Quería jubilarme, para tener más ingresos”* ... *“Tenía ganas de jubilarme, tuve que pagar a un abogado yo para jubilarme, pero me jubilé a los tres meses redondos”*.

También hubo discrepancias en relación a la experiencia que las y los entrevistados atravesaron en el proceso administrativo necesario para la jubilación. Hubo quienes comentaron que creían que el proceso de jubilación iba a ser más largo y tedioso de lo que terminó siendo (*“pensé que iba a ser más tardío la parte jubilatoria, pero con los*

tiempos nuevos y reales que estamos viviendo hoy en nuestra Argentina, fue totalmente más instantáneo y rápido”). No obstante, otras personas comentaron que la experiencia administrativa fue complicada porque tuvieron muchas dificultades en el proceso, por ejemplo, errores en los trámites, tal como comentaron algunos entrevistados: “Yo en ese momento pedí que me jubilen como docente, porque vos te puedes jubilar en la docencia eligiendo tus mejores años, entonces yo había elegido que me jubilen como maestra con doble cargo y me jubilaron mal, fue todo un estrés”.... “Tardó bastante, yo quería cobrar ya pero demoró porque supuestamente había una etapa que faltaba, después terminaron haciendo una moratoria”.

Cambio de Roles

En su mayoría las y los entrevistados afirmaron que percibieron que sus roles han cambiado luego de jubilarse. Estos cambios se evidencian, principalmente, en dos dimensiones: por un lado, en el rol que ocupan dentro del ámbito familiar, y por otro, en relación con las actividades cotidianas que comenzaron a realizar tras la jubilación en las entrevistas se distinguieron frases como las siguientes “Yo antes pensaba, tengo que trabajar, tengo que cuidar a la familia, pero ahora ya no. Ya estoy atrás. Ahora mis hijos son más fuertes” ... “Yo antes estaba en mi oficina, tenía que dar órdenes, tenía mucha gente a cargo y como que al principio quería trasladarlo acá sin darme cuenta y tuve que bajar los decibeles, bueno un poco me los bajaron. Y bueno yo soy el que ahora hace las compras, hace los mandados jaja es una carga menos”... “Y ahora la familia te mira diferente piensan juy este está

todo el día en casa!. Igual yo hago mis cosas, estoy con el arte o con el piano”.

Estrategias de Afrontamiento y Redes de Apoyo

En cuanto a las estrategias de afrontamiento que utilizaron y utilizan las y los adultos mayores en su etapa de jubilación se destacan las conductuales. Estas hacen referencias al hecho de que las y los entrevistados indican que sienten la necesidad de realizar distintas actividades para pasar su tiempo, y están en búsqueda constante de nuevas ocupaciones, ya sean recreativas, relacionadas al deporte (*“No me voy a quedar, voy a salir, voy a hacer deporte”*), artísticas (*“Me había comprado pinceles, me puse a hacer cositas, a pintar”*)... , viajes (*“Le dije a mi señora, cuando vos tengas libre, nos vamos a cualquier lado, donde quieras, vamos para allá” ... “Hace poquito, en marzo me fui a Mendoza y a Chile con el grupo de los jubilados”*) o, incluso, un emprendimiento propio (*“tener un emprendimiento, un trabajito, pero no para afuera”*).

Cabe destacar que en el análisis surge, que los sujetos participantes valoraron mucho su libertad y el tiempo libre que les otorga la etapa jubilatoria. Expusieron que la recompensa de haber trabajado tantos años es el momento actual de libertad que experimentan, donde pueden manejar sus horarios y sus actividades (*“Ahora me tomo el tiempo libre que yo quiero y a la hora que quiero hago mis cosas, tomo mate, salgo a caminar”*... *“si uno es creativo, tiene más disposición de ese tiempo para la creatividad, si uno tiene gusto por viajar o por disfrutar*

o por no hacer nada, que me encanta también, que uno siempre desea también cuando se lo restringen, bueno ahora tenés todo el tiempo disponible”... “Así que para mí fue una alegría no tener horarios y empezar a hacer todo lo que me gusta. Que no era enseñar, a mí me encantan las manualidades, viste, tejer, pintar, coser, o arreglar cosas”).

En relación a las estrategias emocionales, algunos sujetos comentaron que al comienzo percibieron la jubilación como una etapa de pérdida, por ejemplo: *“Yo era el único especialista en ese tema, me agarró algo dentro de mi pecho que realmente decía, no puede ser, me fui, no veo más a mis compañeros, no hago más mis tareas, me dio nostalgia”*. Sin embargo, lentamente comenzaron el proceso de aceptación y disfrute de este momento de la vida, destacándose las siguientes citas: *“Entonces dije, bueno no importa, algo voy a hacer. No voy a ponerme tan loco y aparte encerrado no me voy a quedar” ... “Después de todo eso, te digo que ahora sí me gusta estar jubilada. No me gusta levantarme temprano, hago lo que quiero”*.

De forma unánime, las y los participantes expresaron que recibieron apoyo durante la jubilación y, en su mayoría, apoyo familiar (*“tuve apoyo de mi familia, fueron los primeros, me decían que me jubile, que me querían ver acá, porque cuando uno trabaja, también estás cansado, que te duele esto o lo otro, y entonces como que me decían, bueno así descansas”).* También mencionaron otras figuras de apoyo como las amistades (*“a mí me ayudó mucho Mimi, ella me incentivaba mucho, me decía te averigüé esto o lo otro, tenés que ir acá o allá”).* En sus relatos, los hijos/as aparecen como una figura que se torna clave, ya que cumplen un papel fundamental en la vida de algunos adultos mayores entrevistados, lo expresan en frases como: *“sí, tuve apoyo de mis hijas.*

La mayor me paga muchas cosas, me ayudó con los trámites de la jubilación. Me acompaña al médico. Me ayuda en muchas cosas”) ... “A mí me da mucha alegría contarle, mis hijos no viven con nosotros, pero siempre se preocupan, nos vienen a ver, nos invitan. Por ejemplo, ayer mi hijo mayor nos invitó a caminar, fuimos por Palermo y eso para mí es muy importante”.

Hubo desacuerdos en cuanto a la importancia de mantener relaciones sociales activas. Algunos y algunas afirmaban que esto es clave para mantener una jubilación plena, mientras que otros, argumentaban que no es necesario mantener lazos activos para disfrutar de esta etapa de la vida, observándose frases como: *“No es importante para mí, ni tampoco me voy a las reuniones de los jubilados jamás”.* Sobre esto último, hubo quienes afirmaron que no siempre fue así, y que este cambio en la necesidad de establecer relaciones sociales fue disminuyendo luego de la jubilación (*“Yo tenía una vida social muy amplia, tanto sea en el plano laboral como el de las amistades, pero demasiado grande y no sé hasta qué punto me saturaba. Cuando pasé a otra condición, eliminé una gran porción de ese contacto”*). Sin embargo, también hubo quienes explicaron que siempre se han manejado de esa manera y nunca le han dado importancia a las relaciones sociales (*“No, no tengo esa necesidad de estar con otros, siento que me fastidia, igual siempre fui media así”*).

Proyecto de Vida

En torno a esta categoría, la mayoría de las personas entrevistadas afirmó que tener un proyecto de vida en etapa jubilatoria les resulta muy

importante, en palabras de algunos participantes: *“tener un proyecto hace la diferencia entre vegetar y realmente tener una vida”* *“tener un proyecto es todo. Porque si no proyectas no sé, como que te sentís vacío”*.

Sobre los propósitos actuales de las y los jubilados, la mayor parte de la muestra nombra la salud como el aspecto principal que desean en su vida y en la de su familia (*“quiero tener salud yo y que mi familia esté bien. No pido más que eso”* ... *“Yo siempre pongo la salud primero, eso, porque si uno no está bien de salud no tenés nada y también que estén bien mis hijos”*). En relación a la familia, también surge el deseo de poder seguir disfrutando su vida junto a ellos ahora que tienen más tiempo libre (*“Proyecto que siga manteniendo la convivencia con mi familia y con salud, el resto es papel o tijera, pero siempre con mi familia, es lo principal”* ... *“Mis metas son mis hijos, que estén bien y verlos seguido”*).

En los proyectos a largo plazo, hubo participantes que tuvieron en cuenta la posibilidad de que se amplíe su familia, deseando ser abuelas/os o bisabuelas/os. En esta línea, se destaca el siguiente fragmento: *“Y a mí me gustaría ser abuelo, uno trata de no ponerle tanta presión a ellos, pero el deseo está”* ... *“Yo quisiera ser bisabuela, por ejemplo, mi hermana es menor que yo y ya es bisabuela, y yo nada”*. Mientras que, entre las principales metas a corto plazo, aparecen los deseos de viajar, encontrando frases como la siguiente: *“A mi marido y a mí que nos gusta ir a las termas, ya dijimos, ahora nos vamos a las termas de Colón y cada tanto nos vamos. Él me dijo ahora en junio, después de tu cumple, que hace frío, vamos”*.

Por otra parte, algunas y algunos adultos mayores explican que uno de sus propósitos es incorporar nuevas habilidades (*“me gustaría mucho estudiar piano”*). Algunas otras quisieran continuar con el hábito laboral, pero no con la misma intensidad (*“quisiera tener algo laboral, pero tranquilo, hasta un punto. No muy largo digamos” ... “tampoco voy a estar trabajando un montón de horas o que me exploten a esta altura de la vida”*). Finalmente, una minoría alega no tener propósitos actuales porque ya han cumplido todas sus metas (*“Yo ya estoy esperando la carroza jajaj. Ya estoy conforme. Ya cumplí todo”*) o porque consideran que ya es tarde para tenerlas (*“Ya es demasiado tarde para organizar algo por el factor tiempo ... es tiempo ya... yo voy a cumplir 80 años”*).

Situación Económica

El factor económico aparece como uno de especial relevancia para las y los adultos mayores. Una gran parte de las y los entrevistados manifestaron disconformidad con el monto percibido por jubilación, consideran que es muy bajo y que tal cuestión repercute en su estilo de vida *“Yo lo que cobro no es nada, no alcanza para nada ni para un kilo de milanesa” ... “Necesito que se pague más. Gano el mínimo y no me alcanza para nada” ... “Estamos muy mal los jubilados, pero con todos los gobiernos, siempre fueron lo mismo todos. Todo aumenta, pero el sueldo no”*.

Por otro lado, existe una preocupación económica que aparece como una constante transversal, incluso en personas que no dependen exclusivamente de ese ingreso, como explican algunas de las

entrevistadas *“Gracias a Dios ni mi marido ni yo nos podemos quejar porque tenemos casa propia, no tenemos que pensar en pagar un alquiler y podés proyectar un poco más, pero el tema de la jubilación acá es complicado, como una cuestión colectiva. Me gustaría que llegara con más alegría, con más dignidad. Yo creo que ningún jubilado se va a imagina que con su jubilación se va a subir a un crucero por ejemplo”* ... *“Y es un bajón si vos cobras la mínima como los jubilados de ahora, yo por suerte no tengo esa jubilación, tengo una jubilación mejor, pero tengo a mi hermana que se jubiló a los 60 y cobra un poco más de la mínima, pero no le alcanza para nada”*.

En cambio, hubo casos en menor medida que al no tener un trabajo fijo o en blanco la jubilación les permitió tener una mejor planificación de su economía (*“Lo de la jubilación fue una alegría de tener un ingreso fijo todos los meses. Yo trabajaba dando clases de inglés en casa y vendiendo Natura, pero nada de eso era fijo”*).

Discusión

Los hallazgos que se encontraron en este trabajo se apoyan en la teoría consultada para elaborar la investigación, el material empírico recogido mediante entrevistas que han sido pautadas en función de los objetivos planteados en la investigación.

En base a tales consideraciones, los objetivos generales del presente estudio estuvieron orientados a comprender el proyecto de vida de los adultos en la etapa jubilatoria y profundizar acerca de las expectativas que tienen acerca de su vida después de la jubilación.

A partir de los resultados obtenidos, se observó que la mayoría de las y los entrevistados experimentaron una sensación de pérdida al abandonar su espacio de trabajo, sus tareas y su rutina laboral, lo que coincide con lo manifestado por Machluk et al. (2016), quienes explican que es comprensible que la persona experimente un sentimiento de pérdida al desvincularse de su trabajo que muchas veces les otorgó roles, poderes y jerarquías. Además, estos autores, resaltan que la jubilación es una etapa de mayor libertad, donde resulta provechoso generar proyectos de vida nuevos, que le otorguen un sentido diferente a sus vidas. Esto mismo se resaltó en varias entrevistas, donde las y los participantes manifestaron que sienten más libertad en sus vidas al no encontrarse atados a horarios y utilizan ese tiempo libre para realizar actividades de ocio y recreación.

Así mismo, en coincidencia con Moragas (1989) quien sostiene que con la jubilación surgen nuevas oportunidades en la ocupación del tiempo disponible, en las relaciones personales, en la identidad personal, o en la participación social, como se ha mencionado, parte de

las y los participantes entrevistados buscaron nuevas actividades para realizar en esta nueva etapa, ya sea manualidades, deportes, entre otros. Según el autor, está en cada sujeto la forma que perciba lo que representa su jubilación y la manera que encuentre de afrontar la situación será determinante. Para quienes, en su momento, no lograron sobrellevar la situación las consecuencias fueron, por ejemplo, estados de ánimo depresivos.

Por su parte, Padilla et al. (2014) plantean que la jubilación aparece como un hito, un punto que marca un antes y un después en el transcurso de la vida de muchas personas, tal como lo afirmó gran parte de la muestra, al explicar que la jubilación representó un cambio muy grande en sus vidas percibido como un punto de inflexión, ya que fue difícil dejar atrás una rutina, que no sólo se había establecido durante muchos años, sino que era satisfactoria para ellos.

Lo expresado por los participantes también corresponde con lo explicado por Brathwaite y Gibson (1987), quienes concluyen que los mejores predictores del estrés en la jubilación son la salud y los problemas económicos. En la mayoría de las entrevistas, los factores de salud y economía fueron significativos. Los hallazgos mostraron que, para tener una jubilación plena, era necesario gozar de una buena salud y percibir un ingreso jubilatorio que permita abastecerse, encontrándose casos en los que el ingreso monetario no alcanzaba para cubrir las necesidades, lo que generaba malestar y tristeza. Así mismo, estos autores resaltan que la jubilación resulta un evento estresante para quienes se ven forzados al retiro involuntario, algo que puede evitarse cuando la jubilación es voluntaria y no representa una disminución de los ingresos. En esta línea, los relatos de las personas entrevistadas se dividen

en dos grupos, aquellos y aquellas quienes vivieron el proceso con malestar porque no tenían deseo de jubilarse y al llegar a la edad correspondiente el lugar donde trabajaban solicitó su retiro, y los y las que sentían el deseo de jubilarse y esperaban con ansias esta nueva etapa de su vida.

Lo planteado por García (2006), quien subraya que muchas personas no logran prever la etapa jubilatoria y esto da como resultado que experimenten la misma con incertidumbre, angustia o desorganización, esto coincide con lo expresado por las y los entrevistados. En todas las entrevistas quedó reflejado que no se tuvo en cuenta la planificación de la jubilación y los motivos fueron variando, desde no haberse planteado la planificación, hasta el pensar que no tendría sentido ya que el salario no permitiría que lleven una vida plena. Esta falta de planificación se traduce en sentimientos de vacío, desorientación o pérdida de propósito, según el autor antes mencionado.

Por otro lado, Katzman (2000) enfatiza que la situación de vejez está asociada a una serie de problemáticas complejas como la inestabilidad económica, lo que, en muchos casos, las y los entrevistados manifestaron la necesidad de seguir con su actividad laboral, ya que, de lo contrario, no podría cubrir sus necesidades básicas.

Hablando de vejez, Salvarezza (1999) explica que la misma trae consigo cuestiones negativas: alta prevalencia de las enfermedades crónicas, secuelas invalidantes y cambios físicos que acompañan el proceso de envejecimiento, adicionando el efecto de la llamada profecía autocumplida, la cual convence al anciano que su condición es sinónimo de deterioro y carga social. Esto se observó en las entrevistas realizadas, ya que algunos de las y los participantes afirmaron haber sentido el peso

de la vejez al jubilarse, expresando que, por estar jubilados, se sentían viejos y que otras personas también podrían verlos así.

Así mismo, Rubio Olivares (2015) propone que el envejecimiento del organismo humano es un proceso que, si bien se produce en el individuo, se encuentra condicionado por la sociedad, por la calidad de vida y por los modos de vida. En los resultados se encontró que existe una relación directa entre la calidad de vida de las y los entrevistados y, por un lado, la ayuda recibida por su entorno cercano (hijos, amigos) y por otro lado por las políticas públicas del momento ya que en su totalidad los entrevistados manifestaron que el salario jubilatorio percibido no es suficiente para abastecerse. Es decir, como afirma el autor mencionado, la vejez es un proceso que no solo se construye de forma individual, sino que también de forma colectiva.

Zapata Farías (2001) explica que la palabra vejez es utilizada comúnmente para describir la última etapa de vida de un sujeto, pero misma denota reacciones negativas, es decir, el término no es únicamente descriptivo. En un gran parte de las entrevistas se pudo observar que existe un gran peso de los estereotipos sociales sobre la vejez, ya que algunos entrevistados manifestaron sentirse “viejos” a partir de la jubilación y asumieron una imagen negativa de sí mismos.

Cabe resaltar los postulados de Ruiz (2011), quien define la construcción del proyecto de vida como el reconocimiento de las condiciones del sujeto desde su contexto, sus relaciones familiares y sociales. Al respecto, algunas y algunos de los entrevistados explicaron que no estaban seguros de jubilarse, pero el contexto político o social los llevó a tomar la decisión.

Por su parte, D'Angelo (2000) señala que el proyecto de vida puede ser entendido desde una perspectiva social que incluye las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona en el amplio contexto de su determinación por las relaciones entre la sociedad y el individuo. Comprendido como sociedad a quienes son cercanos a las personas entrevistadas, se pudo observar que el proyecto de vida de las mismas se construye con la base de una familia unida y cercana. Las y los individuos entrevistados explicaron que para su futuro lo más importante es poder seguir frecuentando a su familia.

Por otra parte, en cuanto a las estrategias de afrontamiento Lazarus y Folkman (1986) explicaron que el afrontamiento se relaciona con los esfuerzos cognitivos y conductuales que se encuentran en constante cambio y que se desarrollan para poder manejar las demandas específicas, tanto internas como externas, que le resultan desbordante al individuo. Tal como se evidenció en las entrevistas, las y los sujetos utilizaron tanto estrategias conductuales como concentrarse en otras actividades o planificar viajes, como en estrategias cognitivas ya sea el intentar tener pensamientos positivos y de aceptación de esta etapa.

Por su lado, Lazarus (2000) sugiere una división en dos grupos para la clasificación general de las estrategias de afrontamiento: por una parte, aquellas estrategias centradas en la acción que tienden a identificar el problema y evaluar cuáles son las mejores formas de solucionarlo. En el caso de algunas y algunos de los entrevistados, surgieron respuestas que explicaban como pudieron sobrellevar el proceso de jubilación en los momentos que sentían tristeza o nostalgia por haber dejado atrás su vida laboral, las respuestas incluían el deporte o la búsqueda de otras actividades placenteras. Por otro lado, las

estrategias centradas en la emoción, es decir que el sujeto tendrá que controlar las emociones y la angustia que la situación le provoca enfrentar el problema. En otros casos, las y los entrevistados explicaron que pasaron por sentimientos persistentes de tristeza y pérdida de interés por actividades al momento de jubilarse.

En relación con expresado anteriormente Contini et al. (2003) explica que utilizar estrategias de afrontamiento puede tener un carácter funcional o disfuncional. En el primer caso, se reconocen como positivas porque permiten que el individuo afronte la situación de manera satisfactoria y suelen tener resultados positivos en el bienestar psicosocial de quienes las adoptan, esto aplica a aquellas y aquellos entrevistados que pudieron utilizar estrategias conductuales, como el practicar deportes, viajar o realizar artesanías. En el segundo caso, cuando se utilizan estrategias de afrontamiento disfuncionales, el impacto tiende a ser negativo y dificulta la capacidad de la persona para superar los acontecimientos que lo aquejan, esto ocurrió con aquellas y aquellos individuos que utilizaron estrategias emocionales comprendiendo a la jubilación como una etapa de pérdida.

La investigación realizada por Monroy et al. (2025) coincide con lo evidenciado en los resultados obtenidos en cuanto a que se identificaron narrativas vinculadas a la búsqueda de contención social y emocional, según lo relatado por los entrevistados, la contención y apoyo familiar es clave para atravesar el periodo de jubilación. El trabajo desarrollado por Monroy et al, (2025) sugiere que dichas estrategias son más utilizadas por mujeres. Por otra parte, la orientación a la autonomía y resolución individual, que según los autores antes mencionados son utilizadas de forma predominante por hombres, también se ha

identificado en las respuestas otorgadas, en aquellas y aquellos que utilizaron estrategias conductuales las cuales hacen referencias al hecho de que las y los entrevistados indican que sienten la necesidad de realizar distintas actividades para pasar su tiempo. Tal investigación presenta una discrepancia con los resultados en el presente trabajo final integrador ya que no se han observados diferencias en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento por género.

Aguilera Prieto y Chaile (2021) explicaron que los adultos mayores suelen vincular su proyecto de vida con la continuidad del aprendizaje, la socialización y la satisfacción personal. Tales consideraciones corresponden con los resultados ya que los mismos mostraron que, si bien no hubo una planificación previa a la jubilación, muchas personas expresaron su deseo de incorporar nuevas habilidades, también manifestaron la necesidad de generar nuevos sentidos y metas como por ejemplo viajar, una vez iniciado este período. Además, en su mayoría las personas entrevistadas afirmaron querer disfrutar esta etapa de la vida afianzando su vínculo con su familia y amistades.

En esta misma línea, también se destaca la importancia del mantenimiento de vínculos afectivos en el estudio realizado por Pisula et al. (2021) quienes exploraron las estrategias de afrontamiento emergentes en pandemia de los adultos mayores, tal estudio explica que muchos de los adultos mayores entrevistados recurrieron a redes de apoyo para atravesar tal situación. Tales resultados coinciden con los datos recabados ya que los sujetos participantes también expresaron que recibieron apoyo durante la jubilación y, en su mayoría, apoyo familiar. También en los resultados obtenidos en la investigación de Pisula et al. (2021) se explica que los adultos mayores le otorgaron valor al tiempo

de quietud que tuvieron durante el confinamiento y que vivenciaron la misma como una oportunidad de introspección, descanso y conexión con aspectos personales relegados. Los mismos se condicen con los hallazgos del presente trabajo, ya que los entrevistados ven a la jubilación como una oportunidad para el descanso, y además valoraran mucho la libertad y el tiempo libre que les otorga la etapa jubilatoria.

Conclusión

El presente trabajo integrador posibilitó la comprensión de la elaboración proyecto de vida de las y los adultos mayores en la etapa jubilatoria, así como también colaboró a identificar las estrategias de afrontamiento que se implementan para atravesar este proceso vital.

Si bien se observó que las y los adultos mayores no planifican su jubilación, se evidenció la importancia de elaborar un proyecto de vida en consonancia con lo que para ellas y ellos es subjetivamente importante y le dan un nivel elevado de valoración para poder llevar una jubilación plena.

En las entrevistas se ha expuesto que la jubilación es percibida como un punto de inflexión donde afloran muchas emociones, tanto positivas como negativas. Ciertas y ciertos entrevistados la vivencian esta etapa jubilatoria como un momento de libertad y la esperaron con ansias, mientras que otros la ven como una etapa de deterioro social o físico y también como un momento de pérdida.

Por otra parte, para poder sobrellevar los diferentes impedimentos que se presentan durante esta etapa, las estrategias de afrontamientos elaboradas por las y los adultos mayores, guardan relación con nuevos hobbies y el encontrarse cercanos a su núcleo familiar.

En algunas respuestas se ha evidenciado que los sujetos comprenden que con la jubilación ya ha llegado el final de sus vidas y que ya no tienen más tiempo de llevar a cabo sus deseos. Es por este motivo que resulta de crucial importancia que esta etapa de vida se planifique con una visión de futuro. Que se comprenda que es un

momento de la vida que puede vivirse con total plenitud y que el factor tiempo o edad no debe ser un impedimento.

Se considera necesario llevar a cabo espacios de intervención psicosocial, como talleres de preparación para la jubilación y acompañamiento en la elaboración del proyecto de vida, que faciliten un tránsito saludable y consciente hacia esta nueva etapa. Es importante que se promueva una visión positiva y saludable del envejecimiento, que contemple tanto las limitaciones como las potencialidades del adulto mayor, contribuyendo así a su calidad de vida y a su inclusión activa en la sociedad.

Se recomienda emprender nuevas líneas de investigación que trabajen intensivamente sobre la necesidad de que en esta etapa de la vida se siga desarrollando el proyecto de vida y fortaleciendo las estrategias de afrontamiento de las y los adultos mayores.

Aportes y contribuciones de la investigación

Los aportes del presente trabajo integrador final se centraron en comprender la etapa de la jubilación en el adulto mayor como un momento de la vida en donde pueden surgir nuevas oportunidades. Se suele ver a la misma como un momento de culminación, donde surgen adversidades como la fragilidad del cuerpo o pérdidas ya sea de seres queridos o el trabajo.

Es importante comprender que en este tramo de la vida también afloran cuestiones positivas como más tiempo libre, más conocimientos, más experiencias vividas. Aferrarse a lo positivo que trae aparejado el hecho de envejecer no solo permite llevar una vejez saludable y plena, sino que ayuda a poder elaborar un proyecto de vida acorde a la etapa que se está viviendo comprendiendo que estrategias de afrontamiento se debe utilizar para poder sobrellevar situaciones inesperadas o difíciles.

Así mismo, se focalizó en entender que el proyecto de vida no es excluyente para aquellos individuos que recién comienzan con sus primeras etapas de vida, si no para aquellos que ya han atravesado la mayoría, pero quienes necesitan del mismo como un incentivo para continuar con su vida de la forma más plena posible.

Limitaciones

La investigación se centró exclusivamente en adultos mayores de la Comuna 9 (Liniers, Mataderos, Parque Avellaneda) de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires dejando fuera a adultos mayores que residen en el primer cordón de la provincia de Buenos Aires. Por otro lado, otro criterio de exclusión fue adultos mayores que hayan tenido pérdidas significativas, o situaciones emocionales y/o traumáticas que no tienen relación con el periodo jubilatorio.

Referencias

- Abram, P., Bonanata, D., Gastaldo, Z., & Saidman, R. (2017). Genealogía de la orientación vocacional con adultos mayores. *Tiempo. El portal de la psicogerontología*, (34).
- Agudelo-Cifuentes, M. C., Cardona-Arango, D., Segura-Cardona, Á., & Restrepo-Ochoa, D. A. (2020). Maltrato al adulto mayor, un problema silencioso. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(2). <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e331289>
- Aguilera Prieto, M. V. B., & Chaile, M. R. (2021). Proyecto de vida en adultos mayores y su relación con la autopercepción del aprendizaje en una Institución para la tercera edad de la provincia de Salta (*Bachelor's thesis*).
- Ahishakiye, J., Vaandrager, L., Brouwer, I. D., Matsiko, E., & Koelen, M. (2021). Qualitative, longitudinal exploration of coping strategies and factors facilitating infant and young child feeding practices among mothers in rural Rwanda. *BMC Public Health*, 21, 103. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10095-8>
- Aisenson, D., Virgili, N., Polastri, G., & Azzolini, S. (2012). La noción de "proyecto" en jóvenes que consultaron en un servicio de

- orientación: Abordaje desde la teoría de las representaciones sociales. *Anuario de Investigaciones*, 19(1), 297–304.
- Arboleda, J. (2000). *Mi proyecto de vida. Programa Jóvenes en acción*. Cali, Colombia: Corporación para el desarrollo de la educación popular de Cali.
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1991). Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad.
<https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
- Belenger, M. V., & Aliaga, F. (2000). Autonomía funcional y ocupación del tiempo libre en personas mayores. *Revista Rol de Enfermería*, 23(3), 231–234.
- Betancourt, E. J. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *MEDISAN*, 12(2).
- Boutinet, J. P. (1986). Historia y proyecto. En G. Pineau & G. Jobert (Eds.), *Histoires de vie. Approches multidisciplinaires* (Tomo 2, pp. 157–172). Paris: L'Harmattan. (Actas del coloquio «Les histoires de vie en formation», Université de Tours, 1986). Traducido por María Cristina Tenorio. ICESI. Recuperado el 7 de junio de 2011 de

<https://www.icesi.edu.co/blogs/lenguajevirtual/files/2009/02/historia-y-proyecto-jp-boutinet.PDF>

Braithwaite, V. A., & Gibson, D. M. (1987). Adjustment to retirement: What we know and what we need to know. *Ageing & Society*, 7(1), 1–18.

Bruno, D. S., & Malvido, A. (2023). Proyecto de vida y futuro: Representaciones estudiantiles en la Argentina pospandemia. *(en revisión o manuscrito no publicado, si aplica)*

Burgos-Gallegos, C., Marabolí-Fuentes, M., & Montoya-Velásquez, B. (2022). Estrategias de afrontamiento en adultos de la zona centro-sur de Chile durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Revista Costarricense de Psicología*, 41(1), 67-80.

Cardona Alzate, A. M., García Franco, I. C., García Gómez, D. M., Ruiz Valencia, S., & Gómez Ramírez, J. (2023). *Proyecto de vida: una mirada desde los estereotipos de género*.

Castaño, E. F., & del Barco, B. L. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257.

- Castellanos Ruiz, J. (2002). *Concepto de calidad de vida para el adulto mayor institucionalizado en el hospital geriatrico"" San Isidro"" de Manizales* (Master's thesis).
- CELADE. (2006). *Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez*. CEPAL.
- Chiesa, R., Negrini, A., Crego, A., & Alcover, C. M. (2009). Il pensionamento come fase della carriera: il ruolo della soddisfazione lavorativa e della volontarietà del ritiro. *Giornale Italiano di Psicologia dell'Orientamento*, 10(2), 3-18.
- Comité Nacional del Adulto Mayor. (1996). *Política nacional para el adulto mayor. Documento completo*. Gobierno de Chile.
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M. & Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología* , 21 (1), 41-69.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3723>
- D'Angelo, O. (2000). *Proyecto de vida y desarrollo integral Humano*. *Revista Internacional Creemos*. Año 6 No. 1 y 2, 1-31.

- Delgado, Y. G., Vega, L. E. S., & García, L. A. F. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 149-165.
- Delgado, Y. G., Vega, L. E. S., & García, L. A. F. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 149–165.
- Díaz-Barriga, F., Vázquez-Negrete, V., & Díaz-David, A. (2019). Sentido de la experiencia escolar en estudiantes de secundaria en situación de vulnerabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 17(1), 237–252.
- Díaz-Garay, I. D. S., Narváez-Escorcía, I. T., & Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 113–126.
- Díaz-Garay, I. del S., Narváez-Escorcía, I. T., & Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Rev.investig.desarro.innov.*, 11 (1), 113-126.
- Dimier de Vicente, M. D. (2023, julio 11). *Población argentina: Crece la cantidad de adultos mayores*. *Ámbito*.

<https://www.ambito.com/edicion-impresa/poblacion-argentina-crece-la-cantidad-adultos-mayores-n5766899>

doi: 10.19053/20278306.v11n1.2020.11687

- Erazo-Borrás, C. Y., Ceballos-Mora, A. K., & Matabanchoy-Salazar, J. M. (2022). Mirada ecológica en la construcción del proyecto de vida de jóvenes rurales. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(1), 303–327.
- Fernández Abascal EG (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En EG Fernández Abascal, F Palmero, M Chóliz y F Martínez: Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción (pp. 189-206). Madrid: Pirámide.
- Fornós, M. (1996). Estereotipos, prejuicios y vejez. *Revista Gerontológica La Tardor*(3), 9–12.
- García, L. B. (2006). Promoción del envejecimiento activo: programas de preparación a la jubilación. In Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo (pp. 65-88). Universidad de La Rioja.
- Gómez, Y., Jaraba, B., Guerrero, J., & López, W. (2012). Entre la internacionalización y consolidación de comunidades

- académicas locales. *Revista Colombiana de Psicología*, 21(1), 97–110.
- Goncalves, L. M., & Segovia, S. (2018). La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas, posibilidades de aprendizaje y motivaciones. *Voces Y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 9(1), 53-76.
- González, B. O. (2023). Proyectos de vida en universitarios. Realidad o utopía. *Entretextos: Revista de Estudios Interculturales desde Latinoamérica y el Caribe*, 17(33), 31–44.
- Hernández, D., & Ovidio, S. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17(3), 270–276.
- Hernández, O. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Rev. Internal Creemos (Puerto Rico)*, 6(1–20), 1–31.

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2023). *Dossier estadístico de personas mayores 2023 en conmemoración del 33° Día Internacional de las Personas de Edad*. INDEC.
- Katzman, R. (2000). Notas sobre la medición de la vulnerabilidad social. *Serie Documentos de Trabajo del IPES / Colección Aportes Conceptuales*, 2. Universidad Católica del Uruguay.
http://www.ucu.edu.uy/Facultades/CienciasHumanas/IPES/pdf/Laboratorio/AC_Numero%202.pdf
- Lazarus RS (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: DDB.
- Lazarus RS y Folkman S (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Machluk, L., Mansinho, M., & Salamé, M. V. (2016). Los dispositivos pre jubilatorios: preparación para una nueva etapa. In *VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de*

Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

- Marsollier, R. G., & Aparicio, M. T. (2010). Las estrategias de afrontamiento: una alternativa frente a situaciones desgastantes. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 8-13.
- Mayan, M., & Introdutoria, N. (2001). Una introducción a los métodos cualitativos. Módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales. *Alberta: International Institute for Qualitative Methodology*, 34, 1-43.
- Mestre, V., Samper, P., Tur, A., Richaud, M., & Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1263–1275.
<https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy11-4.eeaa>
- Mette, J., Wirth, T., Nienhaus, A., Harth, V., & Siegrist, M. (2020). “I need to take care of myself”: A qualitative study on coping strategies, support and health promotion for social workers serving refugees and homeless individuals. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(19).
<https://doi.org/10.1186/s12995-020-00270-3>

- Monroy, C. A. F., González, A. M. R., & Mondragón, M. E. M. (2025). Estrategias de afrontamiento de personas mayores en contextos de pandemia: diferencias de género. *Anales en Gerontología*, 16(1), 48-64.
- Moos, R., & Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. En L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 234–257). Kree Press.
- Moragas, R. (1995). Gerontología social. Envejecimiento y calidad de vida [Social Gerontology. Aging and life quality]. Barcelona: Herder.
- Moragas, R. M. (1989). La jubilación: un enfoque positivo. España: Grijalbo.
- Moreno Durango, L. A., Ramírez Restrepo, M., Sarasty Gómez, K., Castaño Vélez, L. M., & Caycedo Zambrano, L. X. (2024). *Estrategias de Afrontamiento y Regulación Emocional Utilizadas por el Adulto mayor y su influencia en la calidad de vida en el barrio santo domingo, comuna 1 de Medellín en el CPSAM Betania Hermanas Misioneras.*

- Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). (1985). *Hacia el bienestar de los ancianos*. Washington, D.C., Estados Unidos: OMS.
- Padilla, M. A. S., de la Torre, A. E. H., & Olid, C. S. (2014). La jubilación, hito de la vejez: revisión de aproximaciones psicosociales recientes. *Quaderns de Psicologia*, *16*(2), 27–41.
- Parada Muñoz, K. R., Guapizaca Juca, J. F., & Bueno Pacheco, G. A. (2022). Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años. *Revista Científica UISRAEL*, *9*(2), 77-93.
<https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.525>
- Pelechano V (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*. Barcelona: Ariel.
- Pisula, P., Salas Apaza, J. A., Baez, G. N., Loza, C. A., Valverdi, R., Discacciati, V., ... & Franco, J. V. A. (2021). Estudio cualitativo sobre los adultos mayores y la salud mental durante el confinamiento por COVID-19 en Buenos Aires, Argentina-parte 1. *Medwave*, *21*(04).

- Riquelme, A., Buendía, J., & Ruiz, J. A. (1997). Factores sociales, adaptación y bienestar subjetivo tras la jubilación. *Geriátrika*, 13(4), 45-51.
- Rivero Herrera, E. V. (2021). Representaciones sociales sobre el "Proyecto de vida" de jóvenes indígenas. Machacamarca y La Paz (ciudad). *Revista Colombiana de Sociología*, 44(2), 123–141
- Rodríguez Feijoo, N. (2006). Factores que influyen sobre la calidad de vida de los ancianos que viven en geriátricos. En *XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Rodríguez Martín, M. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159-166.
<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v20n4/comunicacion2.pdf>
- Rodríguez Martín, M. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159–166.
- Rojas, T. A. J., & Echeverría, R. E. (2020). Proyecto de vida y autoconcepto: una intervención en adolescentes

- institucionalizados. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 2(2), 233-245.
- Roth, S., & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813–819.
- Rubio Olivares, D. Y., Rivera Martínez, L., Borges Oquendo, L. D., & González Crespo, F. V. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *VARONA*, 61, 1–7.
- <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360643422019>
- Ruiz, J. R. (2011). Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones. *Teoría y praxis investigativa*, 6(1), 27-35.
- Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78.
- Salvarezza, L. (1999). *La vejez*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Paidós.
- Sandín B, Chorot P, Santed MA y Jiménez MP (1995). Trastornos psicósomáticos. En A Belloch, B Sandín y F Ramos (Eds.). *Manual de psicopatología* (pp. 401-469). Madrid: Interamericana

Sanhueza Parra, M., Castro Salas, M., & Merino Escobar, J. M. (2005).

Adultos mayores funcionales: un nuevo concepto en salud.

Ciencia y Enfermería, 11(2), 17–21.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532005000200004>

Sanjuán, P., & Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como

predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de*

Psicopatología y Psicología Clínica, 21(1), 1–10.

<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>

Segura-Cardona, A., Cardona-Arango, D., Segura-Cardona, Á., &

Garzón-Duque, M. (2015). Riesgo de depresión y factores

asociados en adultos mayores. Antioquia, Colombia. 2012.

Revista de Salud Pública, 17(2), 184-194.

<http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.41295>

Sobre el Envejecimiento, S. A. M. (2002). *Una sociedad para todas las*

edades. Madrid. Recuperado de

<http://www.un.org/spanish/envejecimiento/newpresskit/hechos.p>

[df](http://www.un.org/spanish/envejecimiento/newpresskit/hechos.pdf)

Soldevilla Paz, C. R. (2020). Creencias y lealtades familiares en la

construcción del proyecto de vida profesional adolescente.

- Suls J, David P y Harvey H (1996). Personality and coping: Three generation of research. *Journal of Personality*, 64, 711-736.
- Tió, F. B. A. (2014). Concepto de adulto mayor. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 51(6), 7.
- Tobón, S. (2008). *Formación basada en competencias*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Troen, Bruce (2003). The biology of aging. *The Mount Sinai Journal of Medicine*. New York, v. 70, n. 1, p. 3-22.
- Vega Rozo, F., Rodríguez, O., Montenegro, Z., & Dorado, C. (2016). Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 11(1), 12-18. <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179346558004.pdf>
- Velázquez Clavijo, M. (1999). La jubilación activa.
- Véliz, M., Riffo, B., & Arancibia, B. (2010). Envejecimiento cognitivo y procesamiento del lenguaje: cuestiones relevantes. *RLA. Revista de lingüística teórica y aplicada*, 48(1), 75-103. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48832010000100005>

Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29.

Zapata Farías, H. (2001). Adulto mayor: Participación e identidad. *Revista de Psicología*, 10(1), 189–197.

Anexos



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y ciencias sociales de UFLO Universidad, desean conocer como experimentan los adultos mayores su proyecto de vida y que estrategias de afrontamiento utilizan durante la etapa jubilatoria.

Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre el proyecto de vida y las estrategias de afrontamiento de los adultos mayores. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de psicología y ciencias sociales y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración:

DNI:

Fecha:

Firma Profesional Informante:

Aclaración: Mariana Bustamante

DNI: 38.797.329

Protocolo N°:



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

Entrevista Semi-estructurada

Sexo:

Edad:

Lugar de residencia:

1- ¿Cómo fue tu experiencia con la jubilación hasta ahora? Tené en cuenta los cambios en tu rutina o estilo de vida.

2- ¿Cómo te sentías al acercarte a la etapa de la jubilación?

3- ¿Cómo planificabas tu jubilación? (preparación, ideas, proyectos)

4- ¿Su cumplieron tus planificaciones iniciales o se vieron modificadas?

¿Por qué motivo/s?

5- ¿Cuál era tu mayor temor sobre la jubilación?

6- ¿De qué manera cambió tu lugar en la sociedad desde que te jubilaste (si es que hubo cambio)? ¿Y en tu familia?

7- ¿Qué tan importante es para vos mantener relaciones sociales activas en este momento de tu vida?

8- ¿Qué actividades o hábitos incorporaste desde que te jubilaste?

9- ¿Tuviste apoyo (familiar, social o profesional) en esta etapa?

10- ¿Qué recursos o herramientas consideras necesarios para tener una jubilación plena?

11- ¿Qué dificultades se presentaron cuando te jubilaste, y qué hiciste al respecto?

Si pudieras cambiar algo de tu experiencia con la jubilación, ¿qué sería y por qué?

12- ¿Qué significa para vos tener un proyecto o propósito de vida en este momento?

13- ¿Cuáles son tus metas/objetivos actuales?

14- ¿Cómo te imaginas tu vida en los próximos años?