

Facultad de Humanidades
y Ciencias Económicas



CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Trabajo Final de Licenciatura

“Retiro Laboral y Proyecto de Vida: la necesidad de orientación vocacional en adultos en edad prejubilatoria”

Autora: María Ignacia Guillén

Director: Lic. Pablo Mazzitelli

Coordinadora general: Lic. Cecilia Affronti

Mendoza, mayo del 2025

Dedicatoria

*A mi mamá, mi fiel compañera y modelo a seguir,
quien es y será siempre mi lugar seguro.*

Agradecimientos

A mis amigos, por su compañía y apoyo incondicional. Gracias por su escucha y amistad.

A mis compañeras, por los días de cursado y las risas compartidas. Gracias por hacer de mi paso por la universidad una experiencia inolvidable.

A mi director, Pablo Mazzitelli, por su guía y sabiduría, y a la coordinadora general de trabajo final, Cecilia Affronti, por su disposición y acompañamiento. Gracias por su compromiso y orientación.

A mi pareja, Juan Ignacio, por su amor, paciencia y comprensión en los momentos en los que más lo necesité. Gracias por estar siempre a mi lado.

A mi familia, por su presencia constante en cada paso de este proceso, por su aliento y contención. En especial a mis padres, Liliana y Rodolfo, quienes siempre confiaron en mí y me mostraron lo que es el amor incondicional. Gracias por todo lo que hacen por mí.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento. Este logro es el resultado de su apoyo, amor y confianza. Sin cada uno de ustedes, no hubiera sido posible.

ÍNDICES

Índice

RESUMEN Y PALABRAS CLAVES	9
INTRODUCCIÓN	11
Antecedentes de la Investigación	15
DESARROLLO	18
I. FASE CONCEPTUAL	19
Capítulo 1: Envejecimiento	20
1.1. Definición de Envejecimiento	20
1.1.1. Envejecimiento en el Plano Físico	21
1.1.2. Envejecimiento en el Plano Cognoscitivo	23
1.1.3. Envejecimiento en el Plano Psicosocial	27
1.2. Envejecimiento Activo	29
1.2.1. Determinantes del Envejecimiento Activo	30
1.2.2. Pilares del Envejecimiento Activo	32
Capítulo 2: Jubilación o Retiro Laboral	34
2.1. Consideraciones Generales sobre la Jubilación	34
2.1.1. Factores que influyen en el ajuste a la jubilación	36
Capítulo 3: Proyecto de Vida y Orientación Vocacional	40
3.1. Proyecto de Vida	40
3.1.1. Construcción del Proyecto de Vida	41
3.1.2. Importancia del Proyecto de Vida	42
3.2. Orientación Vocacional Ocupacional	43
3.2.1. Definición de la OVO	43
3.2.2. Modalidades de la OVO	44
3.2.3. Identidad Ocupacional e Identidad Vocacional	45
II. FASE EMPÍRICA	48
Capítulo 4: Marco Metodológico	49
4.1. Enfoque y Alcance de la Investigación	49
4.2. Diseño de Investigación	49
4.3. Hipótesis	49
4.4. Operacionalización de Variables	50
4.5. Muestra	52
4.6. Recolección de Datos e Instrumento	52
Capítulo 5: Presentación y Análisis de Resultados	54
5.1. Datos Personales y Laborales Actuales	54

5.2. Jubilación y Proyecto Posterior	60
5.3. Adultos Con Proyecto para Después de la Jubilación	63
5.4. Adultos Sin Proyecto Posterior a la Jubilación	70
5.5. Orientación Vocacional-Ocupacional (ambos grupos)	75
DISCUSIÓN	80
CONCLUSIÓN	84
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
ANEXOS	97
Anexo 1: Instrumento de Recolección de Datos	98
Sección 1: Datos personales y laborales actuales	98
Sección 2: Para adultos que sí cuentan con un proyecto de vida para luego de la jubilación	100
Sección 3: Para adultos que no cuentan con un proyecto de vida para luego de la jubilación	101
Sección 4: Orientación Vocacional Ocupacional (ambos grupos)	103

Índice de Tablas y Gráficos

Tabla 1. Operacionalización de variables	50
Tabla 2. Distribución de frecuencias según ocupación actual	56
Gráfico 1. Distribución de la muestra por género	54
Gráfico 2. Distribución de la muestra por nivel de estudios alcanzado	55
Gráfico 3. Distribución de la muestra según estado civil	55
Gráfico 4. Distribución de la muestra según categoría de empleo	57
Gráfico 5. Distribución de la muestra según área de la ocupación actual	57
Gráfico 6. Horas de trabajo por día	58
Gráfico 7. Factores que influyeron en la elección de la ocupación actual	58
Gráfico 8. Conformidad con la elección de la ocupación actual	59
Gráfico 9. Actividades realizadas en el tiempo libre	60
Gráfico 10. Tiempo restante para el retiro laboral	61
Gráfico 11. Preparación para la jubilación	61
Gráfico 12. Sentimientos frente a la jubilación	62
Gráfico 13. Percepción de la jubilación	62
Gráfico 14. Presencia de un proyecto definido para después de jubilarse	63
Gráfico 15. Tipo de proyecto	64
Gráfico 16. Motivaciones para realizar el proyecto	64
Gráfico 17. Alineación del proyecto con los valores personales	65
Gráfico 18. Concordancia del proyecto con la persona que es y le gustaría ser	66
Gráfico 19. Planificación del proyecto	67
Gráfico 20. Adquisición de habilidades o conocimientos para su proyecto	67
Gráfico 21. Factores percibidos como facilitadores para la concreción del proyecto	68
Gráfico 22. Factores percibidos como obstaculizadores para la concreción del proyecto	68
Gráfico 23. Percepción de oportunidades en el entorno para concretar el proyecto	69
Gráfico 24. Importancia otorgada a mantener actividades ocupacionales	70
Gráfico 25. Interés en elaborar un proyecto para luego del retiro	71
Gráfico 26. Motivaciones para elaborar un proyecto	71
Gráfico 27. Impedimentos para elaborar un proyecto	72
Gráfico 28. Nivel de apoyo familiar y social	73
Gráfico 29. Interés en realizar actividades remuneradas posterior al retiro	73
Gráfico 30. Importancia de mantener vínculos sociales	74
Gráfico 31. Aspectos de la ocupación actual que le gustaría mantener	74

Gráfico 32. Actividades que le darían un propósito	75
Gráfico 33. Conocimiento de la existencia de la orientación vocacional	76
Gráfico 34. Realización de proceso de OVO previo	76
Gráfico 35. Conocimiento sobre el objetivo de la OVO	77
Gráfico 36. Conocimiento de la posibilidad de realizar OVO durante toda la vida	77
Gráfico 37. Conocimiento sobre profesionales o programas que realicen OVO	78
Gráfico 38. Consideración de realizar un proceso de OVO	78
Gráfico 39. Interés actual en realizar un proceso de OVO	79

RESUMEN Y PALABRAS CLAVES

La presente investigación tiene como objetivo detectar la necesidad de generar y promover espacios de orientación vocacional-ocupacional para adultos próximos al retiro laboral en el departamento de Tunuyán, Mendoza. La muestra estuvo conformada por 57 adultos del departamento de Tunuyán que se encuentran a tres años o menos de su retiro laboral.

Se adoptó un enfoque cuantitativo, esencialmente exploratorio con componentes descriptivos, y un diseño no experimental de tipo transversal.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante una encuesta de elaboración propia, diseñada para indagar sobre la presencia de proyectos de vida postjubilatorios, la consolidación de la identidad vocacional-ocupacional y el conocimiento general de la orientación vocacional. La misma no se encuentra validada.

Los resultados revelaron que el 38,6% de los participantes no cuenta con un proyecto de vida postjubilatorio, pero desea elaborarlo, mientras que un 33,3% ha construido un proyecto, aunque aún enfrenta dificultades para consolidar su identidad ocupacional. Esto sugiere que, en conjunto, el 71,9% de los encuestados podría beneficiarse de un proceso de orientación vocacional, y un porcentaje aún mayor (84,6%) muestra interés en participar en dicho proceso. Asimismo, se identificó un desconocimiento generalizado sobre la posibilidad de acceder a la orientación vocacional en cualquier momento del ciclo vital.

Por ello, se cree fundamental promover y facilitar estos espacios de orientación vocacional-ocupacional desde la psicopedagogía, reconociendo su capacidad para contribuir al bienestar integral de los adultos en edad prejubilatoria y prevenir dificultades socioemocionales en la vejez.

Palabras clave: *Jubilación. Retiro laboral. Orientación vocacional ocupacional. Proyecto de vida. Identidad vocacional. Identidad ocupacional.*

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo final de licenciatura cobra relevancia en un contexto de envejecimiento poblacional donde, gracias a los avances científicos y tecnológicos, ha aumentado la proporción de personas envejecidas, así como también la esperanza de vida.

El proceso de envejecimiento no es uniforme ni lineal, sino que se ve influido por diversos factores como el estilo de vida, los aspectos económicos, el apoyo social, entre otros. Es decir, no todas las personas envejecen al mismo tiempo ni de la misma manera, por lo que los adultos mayores conforman un grupo muy heterogéneo. No obstante, es innegable que el envejecimiento lleva consigo una serie de cambios que pueden resultar traumáticos para quien los vive, como la viudez, la pérdida de vínculos laborales y amistosos y las limitaciones físicas a causa de la edad (García Villanueva et al., 2021). Tal vez uno de los cambios normativos más relevantes es la jubilación.

Anteriormente, el tiempo concedido por el retiro de la vida laboral activa quedaba reservado al cuidado de los nietos y a la realización de actividades pasivas. Sin embargo, gracias al paradigma de envejecimiento activo, esto ha cambiado (Alberti, 2021). Hoy se pueden pensar en tres alternativas para la persona jubilada: en primer lugar, el cese de toda actividad para dedicarse al descanso definitivo; en segundo lugar, el cambio hacia nuevas actividades; y por último, la continuidad en el mercado laboral (Ozuna Martínez, 2014).

Muchas personas en la adultez media y la adultez mayor se sienten vitales y desean llevar a cabo nuevos proyectos y actividades luego de su retiro laboral (Ciano, 2009). La presencia de un proyecto de vida y la ocupación del tiempo libre en esta etapa, además, puede evitar la ausencia de sentido de la existencia y el desencadenamiento de ansiedades, depresiones, intentos suicidas y suicidios. Sin embargo, varios de ellos enfrentan dificultades para definir lo que quieren hacer y cómo implementarlo.

En palabras de Casullo (1993), "un proyecto de vida da cuenta de la posibilidad de anticipar una situación, generalmente planteada en expresiones como "yo quisiera ser ..." o "yo quisiera hacer ...". El proyecto de vida, por lo tanto, requiere la elaboración y consolidación de una identidad ocupacional" (p. 17). En estos casos cobraría relevancia la orientación vocacional ocupacional para este grupo etario, pues puede poner en juego su rol preventivo y transformar esta etapa en un período lleno de nuevas oportunidades de desarrollo y autorrealización (Ciano, 2009), permitiendo al sujeto construir o modificar activamente su proyecto de vida, con el conocimiento de sus propios obstáculos y facilitadores, mediante la elaboración de su identidad vocacional-ocupacional.

No obstante, en la actualidad, las representaciones sociales del envejecimiento y la vejez aún son predominantemente negativas, pues desde un modelo médico y biológico son asociados al deterioro, lo que limita una comprensión más amplia y compleja del envejecimiento y deja pocos valores positivos que lo definan (García Villanueva et al., 2021). En general, se cree que no es necesario realizar procesos de orientación vocacional ocupacional en esta etapa del ciclo vital, ya que los adultos mayores “ya han hecho su vida” (Ciano, 2009), quizás por esto la mayoría de los materiales teóricos y prácticos de la orientación vocacional están dirigidos al trabajo en adolescentes y la población en general desconoce la posibilidad de realizar procesos de orientación vocacional en la edad adulta.

Para dar respuesta a la problemática planteada, se intentará responder al interrogante principal:

- ¿Existe la necesidad de generar y promover espacios de orientación vocacional-ocupacional para adultos próximos a jubilarse?

De acuerdo con ello, se plantea como objetivo general de la investigación:

- Detectar la necesidad de generar y promover espacios de orientación vocacional ocupacional para los adultos próximos a jubilarse de Tunuyán, Mendoza.

Además, se establecen los siguientes objetivos específicos:

- Reconocer la actitud frente a la jubilación de los adultos próximos a jubilarse.
- Indagar la presencia de proyectos de vida y la consolidación de una identidad vocacional-ocupacional en adultos próximos a jubilarse.
- Reconocer los tipos de proyectos que elaboran los adultos próximos a jubilarse y su predominancia.
- Determinar las motivaciones predominantes en la elección de un proyecto de vida en los adultos próximos a jubilarse.
- Identificar los factores obstaculizadores y facilitadores que perciben los adultos próximos a jubilarse en relación con la elaboración y concreción de su proyecto de vida.
- Indagar el conocimiento que tienen los adultos próximos a jubilarse acerca de la orientación vocacional-ocupacional.
- Reconocer el interés que tienen los adultos próximos a jubilarse en realizar procesos de orientación vocacional-ocupacional.

La estructura de la presente investigación cuenta con cinco capítulos, discusión y conclusión.

En el capítulo 1 se encuentra la definición de envejecimiento y las características de dicho proceso en las esferas física, cognoscitiva y psicosocial del ser humano. Además, se expone el marco político de Envejecimiento Activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud en el año 2002, sus determinantes y sus pilares.

En el capítulo 2 se mencionan algunas cuestiones generales sobre la jubilación o retiro y los factores que influyen en el ajuste exitoso a la nueva situación vital.

En el capítulo 3 se presentan las conceptualizaciones teóricas sobre el proyecto de vida, su elaboración e importancia. Además, se exponen las definiciones de la orientación vocacional ocupacional, las modalidades de ésta y dos conceptos relacionados, relevantes para el presente trabajo final: la identidad vocacional y la identidad ocupacional.

El capítulo 4 aborda los aspectos metodológicos de la investigación, donde se especifica el tipo, diseño y nivel de investigación, las hipótesis, la operacionalización de variables, las características de la muestra, la recolección de datos y el instrumento utilizado. En el capítulo siguiente (5) se presentan los resultados obtenidos.

Luego, en los últimos dos apartados, se llevan a cabo las discusiones y se expone la conclusión de la investigación realizada, respectivamente.

Antecedentes de la Investigación

En primer lugar, Hernández Zamora (2005) llevó a cabo una investigación cuantitativa en México que tuvo como muestra a 235 personas de más de 50 años, provenientes de diferentes contextos socioeconómicos y culturales. Los objetivos eran, entre otros, averiguar las ideas generales que tiene la población investigada sobre lo que es un proyecto de vida y la existencia de dicho proyecto en los encuestados. Más de la mitad de los encuestados no supo decir el significado de tener un proyecto de vida. Luego de la explicación del concepto, nuevamente más de la mitad afirmó no tener un proyecto de vida. Además, un porcentaje cercano al anterior, pero por debajo de la mitad de la muestra, no tenía planes a futuro en cuanto a amistades, diversiones, ocupación o situación económica, ni le resultaba relevante planificarlo.

En segundo lugar, Toltecatl Pérez et al., (2006) realizaron un estudio cuantitativo, con una muestra de 156 enfermeras de Hospital Regional No. 25 del Instituto Mexicano del Seguro Social, de 38 a 56 años de edad y 20 de antigüedad laboral o más, con el objetivo de determinar si el personal de enfermería de dicho hospital contaba con un proyecto de vida posterior a su jubilación y sus características asociadas. La mayoría de ellas (alrededor del 77%) tenía previsto un proyecto de vida para luego de la jubilación, y las principales actividades planeadas estaban relacionadas a actividades recreativas y culturales. Además, el 96,15% de ellas deseaban jubilarse, pues del total de la muestra el 41,02% expresó que era lo merecido por su vida laboral, en tanto que el 30,12% manifestó que era la oportunidad de disponer de su tiempo.

Jiménez Betancourt (2008), por su parte, llevó a cabo una investigación en Santiago de Cuba con el propósito de indagar sobre la presencia de proyectos de vida en 307 adultos mayores, su orientación en aquellos que los habían construido y los factores determinantes en la construcción o no de esas aspiraciones. Del total de adultos estudiados, sólo el 17,6% había estructurado un proyecto de vida, con predominio del sexo masculino. La mayoría de ellos orientaba su proyecto de vida hacia actividades laborales, educativas y recreativo-culturales. Además, la totalidad de las personas que habían elaborado un proyecto de vida presentaba como factor determinante en su construcción a la personalidad, mientras que el 77,8% también destacó al medio social. En cuanto al 82,4% que no había desarrollado un proyecto de vida, consideraron como aspectos determinantes de su no construcción, en su mayoría, a los aspectos socioculturales y familiares.

En una línea similar, Ciano y Gavilán (2010) realizaron una investigación que articula el Modelo de Envejecimiento Activo y el Modelo Teórico Operativo en

Orientación, donde uno de los objetivos era conocer cómo elaboraban los nuevos proyectos los adultos mayores que pertenecieron al sistema formal de trabajo y aquellos que permanecieron fuera de él. La muestra de dicha investigación consistió en 60 personas de entre 64 y 74 años de edad, residentes en la Ciudad de La Plata, Buenos Aires, Argentina. Se encontró que si bien los adultos mayores reconocían la finitud del tiempo, esto no les impedía elaborar proyectos a corto plazo, independientemente de si pertenecieron o no al sistema formal de trabajo. En lo que respecta al tipo de proyecto, el 50% de la muestra había desarrollado proyectos educativos, el 35% había elaborado proyectos personales, el 15% había planificado proyectos sociales y no se registraron personas que hayan elaborado proyectos laborales. En relación a esto, se observó que aquellas personas que realizaron estudios superiores (terciarios y/o universitarios) tendieron a elaborar con mayor frecuencia proyectos educativos. Por otro lado, se observó que los obstáculos para la elaboración y concreción de proyectos más recurrentes fueron los económicos, el estado de salud, la demanda de cuidados familiares, el apoyo social percibido, los prejuicios vinculados a envejecer y la desvalorización o no reconocimiento de cualidades personales.

Por otro lado, Vega (2018), para su trabajo final de Licenciatura en Psicología, realizó una investigación cualitativa que tuvo como muestra a 4 mujeres de entre 63 y 74 años, que asistían en el turno mañana a la Universidad del Adulto Mayor, en la provincia de La Rioja, Argentina. El objetivo del estudio era determinar si un proceso de orientación vocacional ocupacional era una herramienta que pudiera contribuir a un cambio de perspectiva acerca de la vejez. Para ello, se llevó a cabo un proceso de orientación vocacional ocupacional que constó de 6 sesiones totales. En las 4 participantes se observó un cambio en cuanto a la percepción de la vejez, de una negativa a una más favorable.

En un estudio cualitativo realizado por García Villanueva et al. (2021) en la Ciudad de México, que tenía como objetivo analizar los proyectos de vida de 6 personas adultas mayores a 60 años que asistían a un centro de día, se encontró que ninguna de ellas tenía expectativas sobre la vejez, y todos afirmaban no tener un proyecto de vida. Sin embargo, los motivos por los cuales asistían al centro de día estaban relacionados a aprender algunas actividades que le permitían mejorar su calidad de vida.

Por último, Alberti (2021) realizó su trabajo final de Licenciatura en Psicopedagogía, en la Ciudad de Campana, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Dicho trabajo tenía como objetivo analizar las concepciones sobre la vejez de 7 adultos mayores, así como también conocer si habían considerado realizar un proceso de orientación vocacional ocupacional para un envejecimiento activo. En general se

observó que los proyectos futuros de los entrevistados estaban dirigidos a la búsqueda del disfrute y del placer, donde se carece de obligaciones. Muchos proyectos, también, estaban orientados al aprendizaje y la educación. En lo que refiere a la concepción de la vejez, las opiniones fueron diversas. Se encontraron respuestas con connotaciones positivas, neutrales y negativas al respecto. Por último, en cuanto a la orientación vocacional ocupacional, si bien conocían lo que era, lo enmarcaban en una modalidad predominantemente actuarial (esto se definirá más adelante en el marco teórico), es decir, no veían a los consultantes como sujetos activos. Además, desconocían que la orientación vocacional ocupacional es un proceso que puede llevarse a cabo en todas las etapas de la vida, por lo que no habían considerado atravesar ese proceso.

DESARROLLO

I. FASE CONCEPTUAL

Capítulo 1: Envejecimiento

1.1. Definición de Envejecimiento

El envejecimiento es un fenómeno inherente al ciclo vital humano, que se manifiesta desde la concepción hasta la muerte, como un proceso “universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo y heterogéneo” (Cerquera y Quintero, 2015).

Hernández Martínez-Esparza et al. (2006), lo definen como “el conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida; es la consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Los cambios son bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales” (como se citó en García y Maya, 2014).

Bazo (1998, como se citó en García y Maya, 2014), considera que el envejecimiento se refiere a los cambios que ocurren en cualquier célula o sistema orgánico a lo largo del tiempo, sin que estas alteraciones sean afectadas por influencias externas o condiciones patológicas, como puede ser una enfermedad.

Sin embargo, actualmente los gerontólogos distinguen dos tipos de envejecimiento:

- Envejecimiento primario: hace referencia a los procesos que causan los cambios típicos asociados con la edad en los individuos de una especie, sin que estos estén vinculados a la aparición de enfermedades (Galbán et al., 2007, citado en Cerquera y Quintero, 2015).
- Envejecimiento secundario: alude a los efectos de ciertas enfermedades o cambios que resultan de la interacción entre los procesos de envejecimiento primario y factores ambientales o enfermedades (Berger, 2009). Este tipo de envejecimiento está ligado a las condiciones específicas a las que una persona ha estado expuesta a lo largo del tiempo, lo cual puede modificar el curso de su envejecimiento natural, generando problemas de salud crónicos o bien cambios adaptativos para hacer frente a las demandas del entorno (Cerquera y Quintero, 2015).

El envejecimiento, entonces, es un fenómeno que está estrechamente vinculado al tiempo, por lo que es usual que se utilice la edad cronológica como criterio de clasificación de las personas. Sin embargo, la manera en la que una persona envejece se ve influenciada por diversos factores, como puede ser el estilo de vida, la nutrición, la genética, la ocupación, el género, entre otros.

En relación a esto, Craig et al. (2009) considera que la edad cronológica no es tan relevante por sí sola. Para dicho autor, existen tres componentes de la edad:

- Edad biológica (posición de la persona en relación con su esperanza de vida)
- Edad social (estado actual del individuo en comparación con las normas culturales)
- Edad psicológica (capacidad actual del individuo para enfrentar y adaptarse a las exigencias sociales y ambientales)

Papalia et al. (2009) agrega el término edad funcional, conformada por la edad biológica, social y psicológica, que mide “cuán bien una persona puede interactuar en un entorno físico y social en comparación con otras personas de la misma edad cronológica”.

Todo esto sugiere que una persona puede envejecer de varias formas, que no necesariamente están “en sincronía”, por lo que es más preciso entender el envejecimiento a través de la interacción de los componentes mencionados con anterioridad.

Si bien el envejecimiento es un proceso que se da a lo largo de toda la vida humana, a propósito del presente trabajo final de licenciatura, se desarrollarán a continuación algunas características del envejecimiento normal o primario en los planos físico, cognoscitivo y psicosocial, a partir de la mediana edad.

1.1.1. Envejecimiento en el Plano Físico

Los cambios físicos son los más evidentes durante la madurez, ya que es en esta etapa donde las personas comienzan a notar los primeros signos claros del envejecimiento en su cuerpo (Craig et al., 2009). Si bien algunos cambios físicos son inherentes al envejecimiento biológico y a la genética, los hábitos y estilos de vida adoptados desde la juventud también pueden influir en cuándo, cómo y en qué medida ocurren estos cambios (Papalia et al., 2012).

Es por esto que, según Papalia et al. (2009), no hay un “adulto típico”. Los adultos, sin importar la edad, exhiben una amplia variedad de tamaños y formas. Presentan diferencias en fuerza, resistencia y otras capacidades físicas, así como en sus estilos de vida. Además, sus sistemas corporales experimentan el envejecimiento a distintos ritmos, lo que conlleva una variabilidad en su salud y apariencia externa. Sin embargo, se pueden identificar ciertos cambios en el plano físico que suelen ocurrir con la edad (Papalia et al., 2009).

En relación a la apariencia externa, el cabello tiende a adelgazar y a encanecer debido a una disminución en la producción de melanina. Además, durante la mediana edad, es común experimentar un aumento de peso debido a la acumulación de grasa,

así como una reducción en la estatura, que ocurre por el encogimiento de los discos vertebrales (Papalia et al., 2012). La piel pierde su suavidad y firmeza, ya que la capa de grasa que se encuentra debajo se vuelve más delgada, las moléculas de colágeno se endurecen y las fibras de elastina se vuelven más quebradizas (Papalia et al., 2012). Sin embargo, los cambios en la piel pueden variar considerablemente, ya que las arrugas no solo se asocian con el envejecimiento, sino también con factores ambientales (por ejemplo, la exposición excesiva al sol) (Triadó, 2014).

En cuanto a los sentidos, “las capacidades visuales son muy estables de la adolescencia a los 40 años o hasta el inicio de los 50” (Craig et al., 2009); posteriormente, los problemas visuales asociados con la edad pueden manifestarse en cinco áreas: “visión cercana, visión dinámica (lectura de letreros en movimiento), sensibilidad a la luz, búsqueda visual (por ejemplo, localizar un letrero) y velocidad de procesamiento de la información visual” (Papalia et al., 2012), así como también es normal la disminución de agudeza visual (Craig et al., 2009).

La audición, por su parte, comienza a disminuir gradualmente antes de los 25 años, pero la mayoría de las personas no lo nota, pues no afecta las frecuencias utilizadas en la conversación habitual (Papalia et al., 2009), aunque la presbiacusia puede notarse cerca de los 50 años, cuando se acentúa. Según Triadó (2014), la pérdida auditiva es más común en los hombres que en las mujeres.

Varios estudios afirman que “la sensibilidad al gusto y al olfato comienza a perderse a la mitad de la vida” (Papalia et al., 2012). Decrece la sensibilidad de las papilas gustativas y disminuyen las células olfativas, por lo que los alimentos resultan más insípidos.

En lo que respecta al tacto, a partir de los 45 años, los adultos comienzan a experimentar una disminución en la sensibilidad táctil, y después de los 50, también se reduce la sensibilidad al dolor. No obstante, la función protectora del dolor se mantiene, por lo que los adultos mayores siguen siendo sensibles a los niveles más intensos de dolor (Papalia et al., 2012).

Por otro lado, las fibras musculares se reducen en cantidad y contienen menos proteínas, lo que provoca una disminución en la fuerza muscular, la velocidad y, en menor medida, la resistencia (Papalia et al., 2009). Este es un proceso que comienza en la cuarta década de vida y se acentúa a partir de los 70 años (Triadó, 2014). A partir de los 40, los huesos comienzan a perder densidad, debido a que se absorbe más calcio del que se repone, volviéndose más porosos, frágiles y propensos a quebrarse. Esta pérdida ósea se acelera en los 50 o 60, lo que puede derivar en osteoporosis (Papalia et al., 2012; Triadó, 2014).

Además, a partir del inicio de la adultez, el corazón bombea menos sangre con cada década que pasa, y el diámetro de las arterias coronarias se reduce a casi un tercio de su tamaño original en comparación con la juventud. A finales de la cuarta década y principios de la quinta, las enfermedades cardíacas comienzan a ser frecuentes (Craig et al., 2009; Papalia et al., 2012). La capacidad pulmonar también disminuye, debido a la reducción en la movilidad de las costillas y la contracción de los músculos respiratorios (Triadó, 2014).

Por lo que respecta a la mujer, el cambio interno más relevante es el climaterio, como etapa de transición entre la fase reproductiva y no reproductiva. La menopausia, que es el cese de la ovulación y de la menstruación, es parte del climaterio. Con ella aparecen diversos síntomas físicos y psicológicos como sudores nocturnos, sofocos, sensaciones súbitas de calor, cefaleas, irritabilidad, tensión, depresión o sensación de ser menos femeninas por el cese de la función reproductora, ya que la menopausia se asocia a una pérdida que se enmarca dentro de un estereotipo social que define a la mujer principalmente por su habilidad para procrear (Craig et al., 2009; Papalia et al., 2012; Undurraga, 2012; Triadó, 2014). Sin embargo, estas emociones no están presentes en la mayoría de las mujeres. Muchas de ellas reportan sentirse más libres y con un mayor control sobre sus vidas, experimentando una sensación de liberación al no tener que preocuparse por los ciclos menstruales ni por el riesgo de embarazo (Craig et al., 2009).

Los hombres no enfrentan una experiencia comparable a la menopausia, ya que no experimentan una disminución abrupta en la producción hormonal a mitad de su vida y pueden seguir reproduciéndose en edades avanzadas. Sin embargo, los niveles de testosterona comienzan a descender lentamente a partir de los 30 años. Esta reducción en la testosterona se ha relacionado con una disminución en la densidad ósea y la masa muscular, así como con una menor energía, un descenso en el deseo sexual, aumento de peso, irritabilidad y síntomas de depresión (Papalia et al, 2012).

1.1.2. Envejecimiento en el Plano Cognoscitivo

Como se mencionó anteriormente, el envejecimiento lleva consigo una serie de transformaciones físicas, psicológicas y sociales, que están relacionadas con cambios en todos los órganos del cuerpo humano, incluyendo, por supuesto, el cerebro. Sin embargo, en personas sanas los cambios cerebrales asociados con la vejez suelen ser leves, impactan poco en el rendimiento general y varían significativamente entre individuos, áreas del cerebro y tipos de tareas (Papalia et al, 2012).

Uno de los cambios más relevantes en el cerebro debido a la edad es la “muerte neuronal selectiva que ocurre en ciertas áreas corticales, así como la reducción en el tamaño de las neuronas” (Tirro, 2016), lo que podría explicar los cambios percibidos en el peso y volumen cerebral (Román y Sánchez, 1998). “Los cambios son muy pequeños hasta la edad de 45 años, después de la cual el peso del encéfalo comienza a disminuir significativamente” (Gil Verona et al., 2002). Estas disminuciones graduales se dan, sobre todo, en los lóbulos prefrontal y frontal (Gil Verona et al, 2002; Román y Sánchez, 1998; Papalia et al, 2012).

Otro cambio común es la reducción en el número o densidad de neurotransmisores dopaminérgicos, lo cual ocurre debido a la disminución de sinapsis, es decir, de las conexiones entre neuronas, por lo que se produce un tiempo de respuesta menor, ya que los receptores de dopamina contribuyen a la regulación de la atención (Papalia et al, 2012). Además, en la adultez media comienza a deteriorarse la vaina de mielina, que permite que el impulso nervioso sea conducido con mayor rapidez entre las diferentes regiones cerebrales (Papalia et al, 2012), lo que afecta a la velocidad de procesamiento.

No obstante, el cerebro tiene la capacidad de reorganizar sus estructuras y su funcionamiento cuando es necesario, y es denominada neuroplasticidad. Ésta permite modificar la actividad cerebral de manera adaptativa, para aumentar o compensar funciones perdidas y ser capaz de responder a estímulos internos o externos (Guadamuz et al., 2022). Algunos estudios han revelado que, al realizar actividades cognitivas, los cerebros mayores muestran una activación más difusa en comparación con los jóvenes, es decir, el cerebro emplea rutas alternativas para mitigar el impacto de las pérdidas, logrando que los efectos del envejecimiento cerebral no resulten tan severos como podrían ser (Papalia et al., 2012).

En las últimas décadas, las investigaciones neurocognitivas han introducido otro concepto vinculado a la plasticidad neuronal: la reserva cognitiva (Paviglianiti, 2008). Ésta es “la capacidad del cerebro para afrontar y/o tolerar cambios cerebrales asociados a un envejecimiento normal o debidos a un proceso neuropatológico, que disminuye o demora la sintomatología o manifestaciones clínicas” (Sánchez Cabaco et al., 2017). En otras palabras, “la reserva cognitiva define la capacidad del cerebro adulto de minimizar la manifestación clínica de un proceso neurodegenerativo” (Paviglianiti, 2008).

En la actualidad, la reserva cognitiva se interpreta como un fenómeno dinámico y multicomponente, que evoluciona a lo largo de la vida. Se construye y transforma constantemente, por lo que las experiencias desde la infancia hasta la adultez pueden enriquecerla o, en algunos casos, limitarla, dependiendo de las actividades realizadas.

Aunque existen factores biológicos, como la genética y las diferencias en la estructura cerebral, es principalmente la realización de tareas cognitivamente demandantes a lo largo de la vida lo que contribuye a la reserva cognitiva (Cuesta et al., 2019).

Entonces, es posible relacionar la reserva cognitiva con la estimulación cerebral, la cual promueve el desarrollo y aumento en la cantidad de sinapsis establecidas entre neuronas. Esta estimulación también optimiza aspectos cerebrales fundamentales para el funcionamiento cerebral y, en consecuencia, para la cognición (Crespo y Fernández, 2012). Factores como la complejidad de los trabajos realizados, las actividades de ocio, el nivel socioeconómico y la inteligencia premórbida, entre otros, colaboran a la capacidad de reserva cognitiva. Sin embargo, el factor más relevante es el nivel de escolaridad del individuo. Se ha observado que las personas con un nivel educativo más alto muestran un mejor desempeño en pruebas neuropsicológicas, incluso después de haber sufrido alguna enfermedad cerebral (López y Granados, 2021; Cuesta et al., 2019).

En el envejecimiento, existe un declive normal en varias funciones cognitivas, influenciado por diversos factores, que no necesariamente implican un deterioro cognitivo. En lo que respecta a la inteligencia, Wechsler (2005) la define como “la capacidad para actuar con un propósito concreto, pensar racionalmente, y relacionarse eficazmente con el ambiente” (como se citó en Ramírez et al., 2016)

Durante años los psicólogos han debatido sobre qué es la inteligencia, pero no han logrado llegar a un acuerdo. No obstante, una de las teorías de la inteligencia con mayor aceptación dentro de la comunidad científica es la teoría bifactorial de Cattell y Horn (Ramírez et al., 2016). Dichos autores propusieron la existencia de dos tipos básicos de inteligencia:

- Inteligencia fluida: puede definirse como “la habilidad para resolver problemas nuevos que requieren pocos conocimientos previos o ninguno” (Papalia et al., 2012). En otras palabras, es la “capacidad de la persona para adaptarse y rendir en tareas nuevas y abstractas, que no impliquen contenido semántico o cultural” (Villar, 2014). Incluye diversas operaciones mentales, como son la percepción de relaciones, la formación de conceptos, las inferencias, entre otras (Ramírez et al., 2016). Es particular en cada persona y, en general, no se ve afectada por conocimientos previos (Papalia et al., 2009).
- Inteligencia cristalizada: se puede entender como “la habilidad para aplicar la información y experiencia aprendidas, es decir, el conocimiento adquirido a lo largo de la vida” (Papalia et al., 2009). Se refiere a la “riqueza, amplitud y profundidad del conocimiento adquirido” (Ramírez et al., 2016). Se obtiene tanto

a través de la educación formal como de las experiencias de vida en general, es decir, se desarrolla mediante la formación académica y también a través del contacto cotidiano con la cultura (Craig et al., 2009).

La inteligencia fluida reflejaría el potencial intelectual biológico de un individuo, influido principalmente por factores genéticos y sustentado en la eficacia del sistema nervioso central. Es por esto que se observa un patrón de disminución asociado a la edad, similar al que ocurre en otras capacidades físicas y biológicas, iniciándose en la juventud y acentuándose con el envejecimiento. Por el contrario, como la persona puede seguir acumulando conocimientos, la inteligencia cristalizada se estabiliza o aumenta en la juventud o madurez (Villar, 2014; Craig et al., 2009). Es decir, mientras la inteligencia cristalizada se mantiene o incluso crece en la edad media y hasta casi el final de la vida, la inteligencia fluida alcanza su máximo potencial en la adultez temprana y luego comienza a declinar (Papalia et al., 2012).

Uno de los cambios cognitivos más comunes durante el envejecimiento son las alteraciones en la memoria (von Bernhardt, 2019), y son probablemente las que más preocupan a las personas envejecientes. La memoria es una función multicomponente y multimodal, encargada de la codificación, almacenamiento y recuperación de la información.

En los olvidos benignos, correspondientes a un envejecimiento normal, suele verse afectada la memoria episódica (es decir, el recuerdo de eventos o experiencias). Por lo general, se olvidan partes del suceso, sobre todo las menos relevantes, pero no el evento completo, y estos hechos olvidados suelen recuperarse fácilmente a partir de estímulos externos o espontáneamente con el paso del tiempo (Bagnati et al., 2023). Esta dificultad sería el resultado de la falta de atención o de una mayor lentitud para recuperar la información.

Además, existen dificultades para recordar información recientemente aprendida, las cuales resultan de estrategias de codificación inadecuadas (Ardilla, 2012, citado en Flores Villavicencio et al., 2020). Por último, la memoria de trabajo (que depende del funcionamiento de las funciones ejecutivas) presenta un leve declive, o sea, existen alteraciones en la capacidad de almacenar y manipular la información online de manera simultánea (Bagnati et al., 2023).

En relación con la atención, no se evidencian dificultades en la atención sostenida asociadas a la edad. Es decir, la capacidad para mantener el foco atencional durante períodos prolongados de tiempo no parece verse afectada. No obstante, sí se observan alteraciones en la atención selectiva, que es la capacidad de centrar el foco

atencional en los estímulos relevantes e ignorar los distractores (Pousada y De La Fuente, 2014; Flores Villavicencio et al., 2020).

1.1.3. Envejecimiento en el Plano Psicosocial

A lo largo del ciclo vital, la persona debe afrontar una serie de acontecimientos que pueden generar tensión. Esta tensión es entendida como un estado de angustia, que surge de la incertidumbre frente a un suceso que no se sabe cómo resolver. Durante el envejecimiento, ocurren un conjunto de cambios o hechos que pueden provocar tensión, como es la vivencia misma del envejecimiento, la jubilación, los cambios en la estructura familiar, entre otros (Bazaldúa Melgoza, 1998).

Anteriormente prevalecía un modelo biológico y médico del envejecimiento, que lo pensaba como un proceso de cambios que generaban un declive progresivo hasta llegar a la muerte del sujeto. Es decir, esos cambios asociados al envejecimiento eran considerados únicamente pérdidas (Triadó y Villar, 1997).

En la actualidad, se sostiene que el envejecimiento es un proceso complejo y multidimensional, que se ve influenciado no sólo por aspectos relacionados a la edad, sino también a otros factores vinculados al contexto socio-histórico y a las experiencias no normativas. El modelo actual no niega la presencia de pérdidas propias del envejecimiento, pero sí reconoce la aparición de ciertas ganancias en varias dimensiones de la persona. En otras palabras, afirma que existe una coocurrencia de pérdidas y ganancias. Además, considera a la persona como un organismo activo con capacidad de adaptación que puede, dentro de ciertos límites, compensar las pérdidas para que éstas interfieran lo menos posible en su vida cotidiana (Triadó y Villar, 1997).

En líneas generales, existen dos grandes temas que emergen en el envejecimiento en el plano psicológico:

“la progresiva toma de conciencia del paso del tiempo con el consiguiente envejecimiento personal, por un lado, y por el otro, que los cambios en los patrones vitales muestran que los hijos crecen, los propios padres envejecen cada vez más y mueren, y que eso lo coloca al individuo ante la sensación ineludible de ser ‘*el próximo en la fila*’.” (Salvarezza, 2011, p. 47)

A partir de lo anterior, emergen tres características principales del trabajo psíquico en el proceso de envejecimiento. En primer y segundo lugar, surgen el cambio en la percepción del tiempo y, complementariamente, la personificación de la muerte. A medida que las personas envejecen el foco pasa del tiempo transcurrido desde el nacimiento al que queda por vivir, lo que implica el reconocimiento de la finitud del tiempo. Debido a esto, y en conjunto al posible fallecimiento de pares y amigos, la

muerte deja de ser una abstracción y se convierte en una posibilidad real para sí mismo. En tercer lugar, aparece un incremento de la interioridad, es decir, un proceso introspectivo donde las preocupaciones por el mundo interno se intensifican, mientras que las preocupaciones por lo externo decrecen, con la finalidad de realizar un balance vital y reevaluación del sí-mismo (Neugarten, 1970, citado en Salvarezza, 2011).

La vivencia de los cambios corporales y cognitivos puede resultar angustiante. Pueden agudizarse los problemas de salud y el sentimiento de vulnerabilidad, lo que resulta en el miedo de volverse dependiente nuevamente. Es por esto que muchas veces la rutina diaria gira en torno al cuidado de la salud (Bazaldua Melgoza, 1998).

En relación con la familia, existe una redefinición del vínculo padre-hijo cuando los hijos adolescentes logran insertarse en el mundo adulto. A medida que se envejece, las relaciones de padres e hijos se vuelven más recíprocas, es decir, se convierten en dos adultos interactuando con igualdad. No obstante, esta evolución no suele ser rápida ni fluida, por lo general existen fluctuaciones a lo largo de los años (Craig et al., 2009).

Una vez que el último hijo ha ingresado al mundo adulto, se comienza una nueva etapa del ciclo vital familiar: el nido vacío. Este periodo no significa el fin de la maternidad o paternidad (Papalia et al., 2012), pero sí permite a los padres ocupar más tiempo en otras funciones o intereses (Craig et al., 2009). Además, en la pareja, surgen nuevos patrones de intimidad debido al reencuentro luego de un extenso periodo de tiempo de convivir sólo pocas horas al día. Con los hijos ausentes, y en conjunto con la jubilación, descubren que su cónyuge es todo lo que tienen (Bazaldua Melgoza, 1998).

Los efectos que esta etapa puede producir en el matrimonio dependen de la calidad y duración del vínculo. Mientras que para algunas parejas puede significar una segunda luna de miel, para otras puede ser realmente desafiante, ya que basaron su identidad en la paternidad o deben solucionar problemas maritales previamente ignorados por las responsabilidades parentales (Papalia et al., 2012).

Asimismo, frecuentemente las personas se convierten en abuelos aún estando involucradas en la crianza activa de sus propios hijos (Papalia et al., 2012). Para muchos ser abuelo resulta muy gratificante, ya que pueden colaborar en la crianza de una nueva generación sin asumir las responsabilidades diarias de los padres, ni involucrarse en las intensas relaciones y conflictos que a veces surgen entre padres e hijos (Craig et al., 2009). En palabras de Zarebski (2005), “hacerse abuelo es uno de los modos de re-hacerse y de re-crearse en el envejecer”.

El concepto de abuelo ha cambiado, ya no es un viejo en una mecedora, sino que es un miembro activo e interesado en la familia (Craig et al., 2009). Muchas veces “funciona como maestro, cuidador, modelo y a veces como negociador entre hijo y

padre” (Papalia et al., 2009). Algunos abuelos, incluso, crían a sus nietos debido a que los padres no quieren o no pueden hacerlo.

Por otro lado, uno de los sucesos más relevantes del envejecimiento en el nivel psicosocial es la jubilación, pues conlleva cambios en el status social, en la rutina, en las relaciones interpersonales, entre otros. No obstante, debido a la importancia que tiene la temática para el presente trabajo final de licenciatura, lo concerniente a la jubilación se desarrollará en el capítulo 2.

Resolver adecuadamente las tensiones y cambios propios del envejecimiento, puede impulsar a avanzar, a seguir adelante en la vida, lo que permite una adaptación dinámica y un funcionamiento eficaz. Por el contrario, cuando la angustia es excesiva y difícil de manejar, aparece una indecisión paralizante que produce un estado de atascamiento y la producción de respuestas inadecuadas o desadaptativas (Bazaldúa Melgoza, 1998).

1.2. Envejecimiento Activo

La humanidad está experimentando una transición demográfica, marcada por la reducción de las tasas de mortalidad y de fecundidad. Esto ha provocado un aumento en la esperanza de vida, un desaceleramiento del crecimiento de la población y ha dado lugar al fenómeno conocido como envejecimiento poblacional (Márquez Terraza, 2021). Este envejecimiento poblacional se refiere al proceso de transformación en la estructura etaria de la población, caracterizado por un incremento en el número y porcentaje de personas de edad avanzada, especialmente aquellas de 60 años o más (Ochoa Vázquez et al., 2018).

La prolongación de la esperanza de vida ha sido un anhelo y logro de la humanidad, en parte gracias al desarrollo científico-tecnológico. Gracias al avance de la tecnología y la ciencia, el descubrimiento de nuevos medicamentos, y las mejoras en la calidad de vida, junto con la continua búsqueda de una longevidad satisfactoria que garantice bienestar económico, seguridad, protección y felicidad en la población adulta mayor, se ha incrementado la esperanza de vida en muchos países (Fajardo Bernal et al., 2012). Sin embargo, esto trae consigo diversos retos y desafíos, pues impone “mayores exigencias económicas y sociales a todos los países” (OMS, 2002).

El reto social que el proceso de transición demográfica representa para las naciones, se debe a las grandes necesidades que genera desde el punto de vista económico, biomédico y social. Su repercusión sobre el sistema de salud radica en que son los ancianos los mayores consumidores (relativos o absolutos) de medicamentos y servicios de salud. A nivel estatal, representa un

considerable aumento de los gastos para la seguridad y la asistencia social. De la misma forma que el envejecimiento transforma sustancial y progresivamente la situación de salud individual, también influye sobre la estructura y la dinámica de la familia como célula básica de la sociedad. (Hechavarría Ávila et al., 2012).

En este sentido, el envejecimiento puede “provocar crisis sociales, económicas, médicas y sanitarias si no se gestiona y previene a tiempo” (Ayoubi Mahani et al., 2023).

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (2002) propone el modelo de Envejecimiento Activo, con el objetivo de convertir el envejecimiento en una experiencia positiva, garantizando una vida prolongada junto con oportunidades constantes de salud, participación y seguridad. Busca que las personas puedan desarrollar su bienestar físico, social y mental a lo largo de su vida, participando en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que se les brinda protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

El envejecimiento activo es definido como el “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002).

El término «activo» busca trascender a la actividad física o mano de obra, poniendo el foco en la participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas. A su vez, el concepto de «salud» toma una dimensión integral, incluyendo el bienestar físico, mental y social, por lo que los programas y políticas deben dar la misma relevancia a los aspectos vinculados con la salud mental y social, y no enfocarse únicamente en la salud física.

Este enfoque implica un cambio de paradigma, pasando de una visión centrada en las necesidades (que percibía a las personas mayores como objetivos pasivos), a una perspectiva que admite a los adultos mayores como sujetos de derecho, sustentándose en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos, así como también los derechos a la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de su vida, y su responsabilidad de participar activamente en la vida política y comunitaria.

1.2.1. Determinantes del Envejecimiento Activo

El envejecimiento activo se ve influenciado por diversos factores o determinantes que rodean a las personas, familias y naciones. Según la OMS (2002), si bien actualmente no se puede atribuir una causalidad directa a ningún determinante, la

evidencia sugiere que los siguientes factores (y su interacción) funcionan como predictores del envejecimiento, tanto personal como poblacional.

- Determinantes relacionados con los sistemas sanitarios y los servicios sociales: Es importante que los sistemas sanitarios adopten una visión integral del ciclo de vida, y se orientan hacia la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el acceso equitativo a una atención primaria y una asistencia de larga duración de calidad. Los servicios sociales y el sistema sanitario deben actuar de manera coordinada e integrada, con efectividad y rentabilidad, y sin discriminación a causa de la edad.
- Determinantes conductuales: Adoptar un estilo de vida saludables y conductas de autocuidado es importante durante todo el ciclo vital. Realizar actividad física, mantener una alimentación balanceada, evitar el tabaquismo y consumir prudentemente alcohol y medicamentos en la vejez, puede ayudar a evitar la discapacidad y el declive funcional, aumentar la longevidad y la calidad de vida.
- Determinantes relacionados con los factores personales: Factores como la biología, la genética, aspectos psicológicos (como la inteligencia, la capacidad cognoscitiva y la autoeficacia) influyen en gran medida en el envejecimiento de una persona.
- Determinantes relacionados con el entorno físico: Refiere a contextos rural/urbano y a los ambientes facilitadores como pueden ser las ciudades amigables libres de barreras arquitectónicas, las viviendas adaptadas que disminuyan los accidentes y las caídas tan frecuentes en este grupo de edad.
- Determinantes relacionados con el entorno social: El apoyo social, las oportunidades de educación y aprendizaje continuo, así como la paz y protección contra la violencia y el abuso, son elementos claves del entorno social que favorecen un envejecimiento activo. La falta de ellos, por el contrario, incrementa significativamente el riesgo de discapacidad y muerte prematura en adultos mayores.
- Determinantes económicos: Es fundamental abordar los ingresos, el trabajo y la protección social. Las políticas de envejecimiento activo deben garantizar la seguridad económica y minimizar las situaciones de pobreza, así como también procurar la participación del colectivo en actividades que generen ingresos.
- Determinantes transversales: el género y la cultura son considerados factores transversales cruciales para el envejecimiento activo, ya que ejercen influencia sobre los determinantes previamente mencionados. Por un lado, el género impacta profundamente en el estatus social, el acceso a la educación, el trabajo,

la salud y la alimentación. Por otra parte, los valores culturales y las tradiciones condicionan la percepción que una determinada sociedad tiene de los mayores y su relación con las otras generaciones. Además, la cultura influye en los comportamientos en salud y personales.

1.2.2. Pilares del Envejecimiento Activo

Fernández Ballesteros (2012) afirma que “la promoción del envejecimiento activo es ciertamente la respuesta más inteligente a la revolución demográfica que supone un mundo envejecido es también una manera óptima de prevenir la discapacidad en la vejez”. Considera que los organismos internacionales, los gobiernos en sus diferentes niveles, las organizaciones no gubernamentales y las personas, deben comprometerse a promover el envejecimiento activo durante toda la vida, especialmente en la vejez (citado en Ramos Monteagudo et al., 2016).

Según la OMS (2002), el envejecimiento de la población es, entonces, un fenómeno global que requiere medidas internacionales, nacionales, regionales y locales, que accionen sobre tres pilares básicos:

- **Salud:** Disminuir los factores de riesgo (ambientales y conductuales) de enfermedades crónicas y el declive funcional, y aumentar los factores protectores, permitirá que las personas puedan disfrutar de una vida más larga y sana. Habrá menos personas que requieran de tratamientos médicos y de servicios sanitarios, y aquellos que la necesiten tendrán acceso a una amplia gama de servicios sociales y sanitarios que aborden sus necesidades y derechos.
- **Participación:** Cuando se fomente su participación en actividades socioeconómicas, culturales y espirituales, de acuerdo con sus derechos humanos básicos, capacidades, necesidades y preferencias, los adultos mayores podrán continuar contribuyendo activamente a la sociedad en actividades remuneradas y no remuneradas.
- **Seguridad:** Cuando las políticas y los programas abordan las necesidades sociales, económicas, de seguridad física y de salud, así como los derechos de las personas mayores, se garantiza su protección, dignidad y asistencia en caso de que no puedan cuidarse y protegerse a sí mismas. Además, se brindará apoyo a las familias y comunidades en sus esfuerzos por cuidar a sus seres queridos de edad avanzada.

A partir de los pilares mencionados, las políticas y programas dirigidos a adultos mayores deben considerar sus necesidades, preferencias y capacidades. Su éxito

depende de integrar tanto la perspectiva de los responsables de las políticas como la de los propios adultos mayores, que son principales beneficiarios de los proyectos de envejecimiento activo (Ayoubi Mahani et al., 2023).

Capítulo 2: Jubilación o Retiro Laboral

2.1. Consideraciones Generales sobre la Jubilación

La jubilación es un suceso significativo y una transición crucial en la vida de las personas. El impacto que ésta tenga, al igual que otros cambios vinculados al envejecimiento, dependerá en gran parte de las circunstancias en las que se produzca y del modo en que se enfrente.

En relación con esto, Biancotti (2009) afirma:

No se puede negar que la jubilación implica un duelo por el que hay que pasar, y trabajar sobre él. Se pierde un lugar en la sociedad, se deja de ser fuente activa de trabajo, se pierde la posibilidad de la pertenencia a un grupo, un sueldo digno, como así también la perspectiva de tener un grupo social y una razón de vida (para algunos). (p. 31)

Esto se debe a que en la mayoría de las sociedades contemporáneas el trabajo ocupa un lugar central, y su relevancia no es sólo una elección individual, sino que está influenciada por el significado y valor que la sociedad y el contexto histórico le otorgan. Este valor se asimila a través de un complejo proceso de socialización, en el cual intervienen factores como la familia, la cultura, la educación, y los entornos sociales y económicos con los que la persona interactúa (Alpízar Jiménez, 2011). En la cultura occidental, son altamente apreciadas la productividad, la efectividad y la independencia, valores simbolizados a través del trabajo (Berger, 2009).

Chiesa y Sarchielli (2008, como se citó en Larriva Vásquez, 2020) definen a la jubilación como “una transición que implica el abandono de un rol laboral y, por consiguiente, esto requiere la capacidad de reestructurar el sistema de funciones y actividades personales”. Ésta marca el fin de la participación activa del ser humano en el ámbito productivo, tanto como productor como consumidor, y lo sitúa en una etapa de pasividad en términos de producción, manteniendo su rol como consumidor (Ceberio, 2013).

Esta transición ocupacional provoca un cambio, que puede ser abrupto, en la organización de la vida, que pasa de estar centrada en el trabajo a enfocarse en el tiempo libre, lo cual afecta diversos aspectos del jubilado, como el emocional, social, personal y familiar (Larriva Vásquez, 2020).

Por otra parte, Ceberio (2013) afirma que “el trabajo proporciona una identidad”, pues desde la primera adultez, una gran parte del tiempo diario se destina al trabajo. Pasar tantas horas en un entorno distinto al hogar crea una fuerte identificación con las actividades que la persona lleva a cabo. En este sentido, las personas se identifican de

manera tal con sus profesiones y oficios, que el trabajo deja una huella sobre su personalidad. Es por esto por lo que la jubilación “desmorona parcialmente esa identidad” (Ceberio, 2013).

Larriva Vásquez (2020) afirma:

La adaptación a la nueva situación ocupacional puede ser especialmente difícil para las personas que no poseen mayores actividades extra-laborales en lo que respecta a relaciones familiares, de amistad, participación en alguna organización o grupo y a actividades de esparcimiento y ocio, ya que esto limita la definición de una identidad que pueda sustituir el papel del trabajo abandonado.

Varios autores coinciden en que la jubilación implica reconsiderar el concepto de sí mismo y explorar nuevos aspectos personales. Las personas retiradas necesitan reconocerse como algo más que trabajadores, lo que requiere descubrir nuevos intereses que les otorguen sentido y dirección en esta etapa de sus vidas. Al hacerlo, tienen más posibilidades de mantenerse activas y sentir orgullo por sus cualidades personales, más allá del ámbito laboral. La adaptación al retiro, en gran medida, consiste en asumir nuevos roles y asignarles un valor y significado renovado (Alpízar Jiménez, 2011).

Además, el trabajo otorga oportunidades para vincularse socialmente. En este sentido, la jubilación es el fin de una etapa laboral que se caracteriza por un rol social específico, con actividades y hábitos de uso del tiempo bien definidos, y la pertenencia a determinados grupos y espacios sociales (Marín Chávez, 2014).

Ceberio (2013) afirma, entonces, que el retiro constituye una ruptura y redefinición de las relaciones sociales; por ejemplo, los compañeros de trabajo pasan a ser ex compañeros, y la dinámica de la pareja cambia drásticamente (de verse sólo por la noche a compartir el día). Alpízar Jiménez (2011) agrega que se altera la naturaleza de ciertas interacciones, dado que ya no se habla del trabajo.

Por su parte, Fericgla (1992) afirma que la jubilación no representa un rito de separación social que incluya luego una incorporación a un nuevo estado social de la persona retirada. Considera que el retiro es literalmente una desvinculación, en la que las personas jubiladas no han sido preparadas para organizar su tiempo libre una vez desligados del trabajo y las obligaciones, por lo que, en ese sentido, la jubilación implica un proceso de exclusión social. Por eso, la asociación usualmente establecida entre jubilación y vejez se relaciona con el modo en que ambas implican un proceso de separación social, cambios en la rutina y en los tiempos de productividad y

funcionalidad, y que las dos situaciones son percibidas negativamente (citado en Marín Chávez, 2014).

El impacto de la jubilación, en líneas generales, dependerá de la preparación previa a su llegada. La experiencia individual de este proceso determinará si se vivencia la jubilación como una etapa llena de nuevas posibilidades o, por el contrario, una etapa de espera pasiva, asumiendo que nada productivo puede suceder después.

Según Hidalgo (2002, en Alpízar Jiménez, 2011), el ajuste exitoso a los cambios que implica la jubilación depende de diversos factores, como la personalidad, el estado de salud, los ingresos económicos, el apoyo social y la capacidad para enfrentar los cambios.

2.1.1. Factores que influyen en el ajuste a la jubilación

Son diversas las variables que influyen en la manera en que se percibe la jubilación y, por lo tanto, en la actitud de los trabajadores llegado el momento del retiro, pues el modo en que se entienda dicha transición determinará la conducta posterior de la persona jubilada (Madrid y Garcés, 2000). A continuación, se detallarán algunas de esas variables.

Género. Para las mujeres puede resultar más fácil jubilarse, debido a que generalmente continúan desempeñando actividades hogareñas, es decir, “para ellas no supone un cese en la actividad productiva, sino un cambio del tipo de actividades” (Navarro et al., 2014, p. 290).

Sin embargo, las mujeres se ven menos satisfechas con la jubilación ya que un nivel menor de ingresos económicos, en conjunto con la discontinuidad en sus trabajos debido a las responsabilidades del hogar, las ponen en desventaja al momento de obtener una pensión (Madrid y Garcés, 2000).

Estado civil. La mayoría de las personas casadas en el momento de la jubilación presentan un mejor ajuste a la misma y una mayor satisfacción posterior, pues el matrimonio representa un apoyo fundamental en el retiro (Navarro et al., 2014). Cuando la relación entre cónyuges es positiva, la jubilación puede ser vista como una oportunidad para recuperar el tiempo de pareja (McEvoy y Henderson, 2012, citado en Larriva Vásquez, 2020).

Además, la reducción del estrés y de la sobrecarga debido al trabajo permiten un ambiente más relajado en el hogar, lo que aumenta la calidad del vínculo de pareja (Madrid y Garcés, 2000).

No obstante, existe una minoría que presenta problemas durante y posterior a la jubilación, “asociados a condiciones específicas: poca salud, problemas económicos y

periodo de jubilación asincrónico (la jubilación de ambos cónyuges no coincide en el tiempo). Estos problemas son temporales y se resuelven poco tiempo después del retiro” (Madrid y Garcés, 2000, p. 90)

Por otro lado, algunos patrones de retiro o trabajo influyen en la calidad de la pareja cuando son combinados con características específicas del esposo, la esposa y la pareja, relacionadas con la presencia o no de actitudes tradicionales sobre quién debe ser el proveedor en la pareja. El patrón marido-jubilado y mujer-empleada se vincula con percepciones de menor calidad de pareja en parejas que mantienen roles de género tradicionales (Madrid y Garcés, 2000).

Apoyo social. El apoyo que la persona próxima a jubilarse percibe de personas relevantes (amigos y familiares) influye profundamente en el ajuste a la situación (Madrid y Garcés, 2000). La persona jubilada atraviesa, por lo general, una fase de reorientación en la que debe reconstruir un sentido de identidad (Navarro et al., 2014). Este proceso de construcción de la nueva identidad como jubilado se realizará con mayor o menor facilidad, dependiendo del apoyo percibido por parte de familiares y amigos (Madrid y Garcés, 2000).

Además, el apoyo social está relacionado con el bienestar emocional y la satisfacción en esta etapa de la vida. Este tipo de apoyo actúa como un recurso psicosocial positivo, facilitando la adaptación a la jubilación y promoviendo expectativas optimistas sobre el futuro. El respaldo familiar puede disminuir la ansiedad antes de la jubilación, mientras que el apoyo de amigos ayuda a mitigar el miedo a la exclusión social (Larriva Vásquez, 2020).

Estado de salud. A la edad de la jubilación, una buena o mala salud no es consecuencia directa de la situación o de los cambios en ella, sino del comportamiento físico y psicosocial desarrollado a lo largo de la vida (Madrid y Garcés, 2000). Según Behr (1986), la relación entre salud y jubilación se ve influenciada por el nivel socioeconómico de la persona, el estado de salud previo, el trabajo desempeñado durante la vida y la personalidad (citado en Madrid y Garcés, 2000).

Sin embargo, el estado de salud es un factor fundamental en el ajuste al retiro. En primer lugar, la salud puede adelantar o retrasar el momento del retiro (Navarro et al., 2014); y en segundo lugar, “existe una estrecha relación entre la salud y la vida activa” (Bazaldúa Melgoza, 1998, p. 38). Por un lado, el estado de salud puede facilitar o limitar la realización de actividades e interacciones sociales (Iglesias, 2001, en Navarro et al., 2014); y por el otro, la carencia de amistades o compañeros y de un propósito en la vida puede hacer que muchas personas no encuentran motivos para cuidar su salud (Bazaldúa Melgoza, 1998).

Nivel educativo. El nivel educativo es un factor importante en el ajuste a la jubilación. Por lo general, mientras más alto sea el nivel educativo, más exitoso es el ajuste a la jubilación. Esto, al parecer, es gracias a una mejor planificación de la nueva situación de vida (Navarro et al., 2014).

Ingresos económicos. Una de las preocupaciones fundamentales de esta etapa es que el retiro trae consigo la pérdida de una parte de los recursos económicos. La situación financiera puede ser especialmente grave en ciertos grupos. Aquellas personas que han trabajado la mayor parte de su vida con salarios bajos están destinadas a recibir pensiones igualmente bajas, lo que incrementa el riesgo de pobreza en la jubilación. Como se mencionó anteriormente, esta problemática es aún más evidente en las mujeres, que históricamente han ganado menos y han tenido menos oportunidades para ahorrar, especialmente si han trabajado a tiempo parcial o han asumido el rol de madres solteras. Además, la mayor esperanza de vida de las mujeres en comparación con los hombres hace que sean más vulnerables a experimentar pobreza en la etapa de jubilación (Blackburn et al, 2015, en Larriva Vásquez, 2020).

En los países del tercer mundo, las pensiones de jubilación suelen ser tan insuficientes que muchas personas deben seguir trabajando post jubilación para poder mantener un nivel de vida aceptable. Esta situación motiva a los adultos mayores a buscar empleos adicionales, utilizando su ingenio y creatividad para obtener ingresos complementarios que les permitan mejorar su bienestar económico (Ceberio, 2013).

Cuando esto no es posible, la insuficiencia de recursos económicos para cubrir sus necesidades puede resultar humillante para los jubilados que antes eran autosuficientes en este aspecto. Esto puede generar dependencia económica de sus hijos, lo que suele afectar el vínculo con ellos al ser percibidos como una carga. Cuando los jubilados son solteros o viven solos, y no cuentan con apoyo social, generalmente se enfrentan a situaciones de mayor pobreza (Bazaldúa Mendoza, 1998).

Por el contrario, las personas que cuentan con un nivel de ingresos adecuado y un estado de buena salud, que viven en un entorno agradable y tienen acceso a un sistema de apoyo social estable, suelen estar más satisfechos con el retiro (Madrid y Garcés, 2000).

Categoría y factores laborales. No todos los trabajadores perciben la jubilación de manera similar. La pérdida del rol trabajador puede ser más problemática para personas con puestos inferiores que para aquellos que tenían puestos de prestigio y reconocimiento social; pues mientras que los primeros se enfrentan a mayores dificultades para mantener el status social y respeto al dejar de trabajar, los segundos

suelen mantener contactos profesionales, adquirir trabajos parciales, implicarse en grupos profesionales, etcétera, luego de la jubilación (Madrid y Garcés, 2000).

En relación a los factores laborales, algunas variables como el estrés y la imposibilidad de tomar decisiones o de alcanzar las metas planificadas pueden afectar negativamente el ajuste a la jubilación (Lehr y Dreher, 1970, citado en Madrid y Garcés, 2000). Además, los trabajadores son más propensos a decidir jubilarse cuando sus trabajos no resultan agradables (por ejemplo, por excesivo estrés o la falta de promoción) o si los avances tecnológicos hacen que sus habilidades y competencias se conviertan en obsoletas (Beehr, 1986, citado en Madrid y Garcés, 2000).

Actitud frente a la jubilación. La persona que se está por jubilar puede aceptar su situación sin resistencia, intentar cambiar su situación, renunciar a sus intereses, alejarse de sus relaciones sociales, entre otras. La actitud que tome frente a la salida del mercado laboral puede facilitar o dificultar su adaptación a la nueva situación (Navarro et al., 2014).

Agulló-Tomás (2001, citado en Navarro et al., 2014) propone 5 tipos de actitudes que generalmente se dan frente al retiro:

- Rechazo: Esta actitud puede llevar a la negación de la jubilación, posiblemente por una sobrevaloración de la vida laboral. La jubilación se percibe como una etapa carente de sentido, sin la posibilidad de mantener el estatus y/o el nivel de vida anterior. Este rechazo se puede producir por diversos motivos, como una jubilación prematura, considerar el retiro como una ruptura abrupta con la carrera a la que se ha dedicado toda la vida, asociarla con la pasividad y/o el envejecimiento, entre otros.
- Aceptación: La jubilación es percibida como algo inevitable, una etapa que simplemente hay que enfrentar. Es decir, se toma una actitud conformista y resignada.
- Liberación: Se considera el retiro como un premio por la labor realizada. No obstante, esta actitud conlleva el riesgo de aburrimiento y apatía, debido a la carencia de expectativas, proyectos y actividades con los que ocupar el tiempo que anteriormente se destinaba al trabajo.
- Oportunidad: Existe el deseo de retirarse, pues se percibe a la jubilación como una etapa de oportunidades para llevar a cabo proyectos y actividades que pueden ser más enriquecedoras que el trabajo: voluntariados, ocio, relaciones sociales, viajes, etcétera.
- Ambivalencia: Cuando se mantienen simultáneamente varias de las actitudes anteriores.

Capítulo 3: Proyecto de Vida y Orientación Vocacional

3.1. Proyecto de Vida

Desde sus orígenes, el ser humano ha concebido proyectos que han mejorado gracias al desarrollo de su intelecto, raciocinio y capacidad de acción. Esto, que lo diferencia de los animales que se rigen por estímulos externos, hace que los proyectos sean inherentes a la existencia humana (García Villanueva et al., 2021).

Según la Real Academia Española (s.f.), proyectar proviene del latín *proiectāre*, que significa “arrojar”, y se define como “lanzar, dirigir hacia delante o a distancia” (definición 1) o “idear, trazar o proponer el plan y los medios para la ejecución de algo” (definición 2).

Un proyecto, entonces, se enfoca en el futuro, en lo que aún no ha ocurrido, estableciendo una relación con el tiempo y el espacio. Requiere planificar teniendo en consideración el tiempo, el espacio y los recursos disponibles, así como también los resultados a los que se pretende llegar (García Villanueva et al., 2021).

En este sentido, el proyecto de vida hace referencia al plan que una persona diseña para su propio futuro, basado en un esquema de prioridades, actividades, objetivos y expectativas. Este le permite determinar y dirigir cómo desea vivir, estableciendo metas y propósitos a corto, mediano y largo plazo (Terés Rodanés, 2018, citado en Ávila Navarrete et al., 2024).

Un proyecto de vida supone, por lo tanto, una postura orientada hacia el futuro, donde el sujeto demuestra su capacidad de decisión en lo que respecta al curso de su vida y de resistir a las influencias externas (Sartre, 2001, citado en García Villanueva et al., 2021).

Desde una perspectiva orientadora, el proyecto de vida trata de poder ver y materializar el futuro, a través de la organización de las aspiraciones y realizaciones del presente y del futuro (García Villanueva et al., 2021).

Desde una perspectiva centrada en la supervivencia, el concepto de proyecto de vida plantea una intención, voluntad y planificación, que busca el desarrollo personal del individuo, en beneficio propio y de la sociedad (García Villanueva et al., 2021).

Desde la perspectiva existencialista, un proyecto de vida no es sólo un plan ni es aquello hacia lo que la persona se orienta, sino que es una definición de su verdadero ser (Hernández Zamora, 2005).

D'Angelo (1995), por su parte, lo define como:

Un subsistema psicológico principal de la persona en sus dimensiones esenciales, o sea, un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser

y hacer, que adquiere forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo o hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada. (como se citó en Jiménez Betancourt, 2008)

De esta manera, su estructura, contenido y dirección, están íntimamente relacionados a la situación social de la persona, tanto en su realidad actual como en la visión anticipada de eventos futuros, lo que le permite definir su rol y tareas en una sociedad determinada. Entonces, el proyecto de vida integra todas las dimensiones de la vida social del sujeto, como son el trabajo, la familia, el tiempo libre, las actividades culturales y políticas y las relaciones interpersonales de diferente índole (amorosas, amistosas, organizacionales, etcétera) (Jiménez Betancourt, 2008).

3.1.1. Construcción del Proyecto de Vida

El proyecto de vida no se construye en un momento determinado y para siempre, sino que se va elaborando a lo largo de toda la vida de la persona.

Está en constante construcción y nunca está completamente terminado, pues de estarlo dejaría de ser un proyecto (Hernández Zamora, 2005). Por lo tanto, implica flexibilidad y una reflexión continua sobre el sentido de la vida, el estilo de vida propio y la búsqueda de equilibrio entre los diversos entornos en los que las personas se relacionan (García Villanueva et al., 2021).

Es, en gran parte, el resultado de las experiencias pasadas, que se vuelcan o reflejan sobre el presente y el futuro (Jiménez Betancourt, 2007). Es decir, “relaciona las experiencias pasadas con las condiciones presentes, transformándolas en proyectos futuros” (García Villanueva et al., 2021). Un proyecto de vida, entonces, será válido y efectivo si refleja las propias potencialidades de la persona, y logra darle continuidad a lo que fue, a lo que es y a lo que puede llegar a ser (Jiménez Betancourt, 2007).

En este sentido, elaborar un proyecto de vida desde la ignorancia puede resultar sumamente perjudicial, pues puede llevar al individuo a enfrentar situaciones de angustia y frustración (Casullo, 1993). Es por esto que debe estar elaborado a partir del conocimiento y la información sobre:

- El propio sujeto: intereses, aptitudes, personalidad, recursos, entre otros aspectos.
- El contexto familiar: expectativas y posibilidades.
- La realidad social, económica, política y cultural en que la persona se desenvuelve.

Además, Casullo (1993) sostiene que deben existir tres variables para que una persona pueda construir su proyecto vital:

- Una composición coherente personal e individual.
- Ideas que sean acordes a la época en la que se vive.
- Una estructura de vida que se ajuste a la realidad sociohistórica.

Por otro lado, la construcción del proyecto de vida es un proceso intencional y flexible que conlleva el desarrollo de aprendizajes. Por esto, requiere de un conjunto de capacidades y habilidades que le permitan al sujeto planificar y ejecutar sus acciones. Romero Rodríguez (2004) propone que para elaborar un proyecto son necesarios los siguientes aprendizajes:

- Aprender a anticiparse: relacionado con tareas de exploración de sí mismo y del entorno y la cristalización de una identidad personal y colectiva.
- Aprender a construir: relacionado con la toma de decisiones, la elaboración de los proyectos en sí mismo y la organización.
- Aprender a actuar: relacionado con la empleabilidad, la ocupabilidad, el desarrollo de competencias participativas y la planificación del ocio y el tiempo libre.

3.1.2. Importancia del Proyecto de Vida

Como se mencionó con anterioridad, el proyecto de vida es “un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos” (Arboccó, 2014).

Cada persona es un ser individual e irrepetible que lleva un estilo de vida diferente. Este estilo de vida abarca la manera en que el sujeto responde a la vida, sus motivaciones, emociones y acciones y la forma en que se percibe a sí mismo y a su entorno (Zuazua Iriondo, 2001, citado en García Villanueva et al., 2021). Así, el estilo de vida influye en la manera en la que se visualiza el futuro, se maneja la incertidumbre y se toman las decisiones que dirigen el rumbo de la vida (García Villanueva et al., 2021).

La vida se experimenta en función del tiempo, como un movimiento hacia adelante, por lo que no tener una dirección definida de él puede generar sentimientos de vacío. Las personas que no cuentan con una dirección, se enfrentan a la mismidad, enajenación, dependencia e, incluso, al fracaso. De esta manera, no puede llamarse proyecto de vida a su recorrido vital, pues perciben la vida como carente de sentido y se dejan llevar únicamente por sus circunstancias (García Villanueva et al., 2021).

Tener un proyecto de vida le permite a la persona orientar sus metas, organizar sus etapas de vida y planificar sus acciones, y es muy importante para la calidad de vida y el bienestar psicológico de los sujetos:

- Es una expresión de la autodeterminación.
- Proporciona una sensación de control sobre la propia vida.
- Consolida la identidad de la persona, lo que quiere ser y lo que se percibe de ella (Martínez et al., 2019).

En definitiva, un proyecto de vida le otorga sentido a la vida de la persona, le da motivos para vivir y conlleva una reflexión constante de la realidad.

Todo proyecto, ya sea pequeño o grande, produce sentimiento de competencia y se constituye como un factor protector hacia diversos problemas que interfieren con la salud mental del sujeto, como la apatía, la depresión, la baja autoestima, la desesperanza, entre otros.

3.2. Orientación Vocacional Ocupacional

La orientación vocacional ocupacional (u OVO) es una disciplina que ha evolucionado a lo largo del tiempo, cambiando sus objetivos y la manera en que se percibe a la persona que elige y al profesional que la orienta.

En sus comienzos, enmarcada en un enfoque psicotécnico, estaba destinada únicamente a la elección de una carrera o trabajo, donde el profesional evaluaba al sujeto y le aconsejaba qué hacer en base a los resultados de diferentes tests.

En la actualidad, no sólo apunta a la toma de decisiones en el ámbito laboral y educativo, sino que tiene como objetivo la elaboración de un proyecto de vida, donde sea el propio sujeto quien lo construya.

De esta manera, se entiende lo vocacional como “el campo de problemáticas del ser humano y la elección-realización de su hacer” (Rascovan, 2016, p. 17), por lo que el campo vocacional incluye las diversas actividades que una persona realiza o puede realizar a lo largo de su trayectoria vital, ya sean académicas, laborales, recreativas, etc.

Este hacer es un hacer deseante, “implicado en los procesos de vida con un plus de satisfacción, de creatividad, de búsqueda, de jugar, de libertad” (Rascovan, 2016, p. 19).

3.2.1. Definición de la OVO

Según Muller (2013) la orientación vocacional es un campo de trabajo preventivo, clínico y de investigación, psicológico y pedagógico, que atiende a púberes, adolescentes, jóvenes, adultos y gerontes,

con conflictos o dudas para elegir estudios u ocupaciones, con deseos de cambiar los mismos, o con situaciones de fracaso en decisiones ya tomadas. (p.19)

Engloba, entonces, un conjunto de prácticas diseñadas para apoyar a las personas en la toma de decisiones relacionadas con su vocación. De manera más amplia, incluye cualquier proceso o recurso (psicométrico, pedagógico o clínico) orientado a ayudar en la elección de una ocupación futura (Quispe, 2019, citado en Natalini Diaz, 2024).

Para Rascovan (2016), la orientación vocacional es la intervención destinada a facilitar la elección de objetos vocacionales, aunque en especial estudio y trabajo. Consiste en acompañar a la persona en el proceso y acto de elegir. Suele enfocarse en los momentos en que, según la estructura de la sociedad, se requiere que el sujeto tome decisiones sobre su futuro hacer, es decir, cuando finaliza o comienza un nivel educativo, cuando busca trabajo o cuando se jubila.

López Bonelli (2003), por su parte, define al proceso de OVO como:

una forma de asistencia psicológica con características de esclarecimiento, cuyo objetivo es que los consultantes elaboren su identidad vocacional y movilicen su capacidad de decisión autónoma, con el fin de satisfacer sus propias necesidades, en relación con el contexto histórico-cultural y la situación concreta en que su elección tiene lugar. (p. 27)

La autora considera que la palabra proceso es clave en el concepto. Ver la elección vocacional y la orientación vocacional como un proceso significa asumir la idea de transformación inherente a este término. A su vez, implica una dimensión temporal esencial, ya que, como cualquier proceso, la elección vocacional sigue una dirección que puede acelerarse, pausarse o prolongarse (López Bonelli, 2003).

3.2.2. Modalidades de la OVO

Bohoslavsky (1984) expone dos conceptos fundamentales en lo que respecta a la orientación vocacional: las modalidades actuarial y clínica.

Modalidad actuarial. Considera que la persona, por el monto y tipo de conflicto, no puede elegir. Es por esto que el orientador, que tiene un rol activo, evalúa sus aptitudes e intereses utilizando como herramienta fundamental los tests. Una vez obtenidos los resultados, le aconseja al individuo lo que “le conviene hacer”, en base a la correlación entre las oportunidades externas y las posibilidades y gustos de la persona. Sostiene, además, que las ocupaciones requieren de aptitudes específicas (definibles a priori, mensurables y estables), y el goce en la misma depende del interés

(también específico, mensurable pero desconocido) que el sujeto tenga por ellas. Por último, para esta modalidad, las ocupaciones y la realidad sociocultural no cambian, por lo que es posible predecir el éxito teniendo en consideración el rendimiento actual de la persona.

Modalidad clínica. En esta modalidad, el orientado es quien debe tener un rol activo, mientras que el orientador asume un papel no directivo. Éste último, utiliza como herramienta principal la entrevista, mediante la cual asiste, informa y esclarece, con el objetivo de lograr la elaboración del conflicto y una decisión autónoma por parte del sujeto. El éxito es impredecible, pues tanto las ocupaciones como el contexto sociocultural cambian constantemente. Por último, las ocupaciones requieren de potencialidades, pero estas no son específicas, estáticas, mensurables ni definibles a priori, sino que varían a lo largo del transcurso de la vida; y el goce en las mismas depende del vínculo que se establezca y no del interés que se tenga por ellas.

El autor considera que sólo la modalidad clínica es orientación vocacional, pues se ocupa de conocer quién es la persona y cómo elige, en lugar de cuánto puntaje obtiene y qué elige. Es en este contexto que define a la orientación vocacional como la “colaboración no directiva con el consultante que tiende a restituirle una identidad y/o promover el establecimiento de una imagen no conflictiva de su identidad profesional” (Bohoslavsky, 1984).

3.2.3. Identidad Ocupacional e Identidad Vocacional

El término "vocación" tiene su origen en el latín *vocatio - onis*, que significa "llamado". Está relacionado con el verbo latino *vocari*, que significa "ser llamado", y con el sustantivo *vox*, que se traduce como "voz". Su etimología refleja un doble sentido: puede interpretarse como un llamado externo, proveniente de algo o alguien ajeno al sujeto, o como una inclinación interna, una voz interior que motiva a la persona hacia una actividad específica (López Bonelli, 2003).

Según la Real Academia Española, vocación es aquella “inclinación a un estado, una profesión o una carrera” (s.f., definición 3).

Para Muller (2013), es una “predisposición a dedicarse a una actividad, sea o no por una retribución económica” (p.20). Puede entenderse como un deseo que se origina en la propia subjetividad, que se percibe como cierta convicción sobre realizar un quehacer o adoptar un estilo de vida, que se configura en la historia personal, con la influencia de variables socioculturales, educativas, intra e intersíquicas. La vocación es, entonces, un proceso dinámico, similar al desarrollo de la identidad personal, que se

construye a lo largo del ciclo vital y se genera a través de identificaciones (López Bonelli, 2003).

El concepto de ocupación es mucho más concreto. Se define como “trabajo o cuidado que impide emplear el tiempo en otra cosa” (RAE, s.f., definición 2). Es decir, es una actividad que “llena” el tiempo de una persona (Muller, 2013).

Para las ciencias de la ocupación, ésta es “el hacer cotidiano en que se involucran las personas y que tiene una forma, función y significado definidos y observables en un contexto cultural” (Muñoz y Salgado, 2006) o “aquella actividad con sentido en la que la persona participa cotidianamente y que puede ser nombrada por la cultura” (Alvarez et al., 2021).

Por otro lado, identidad es un concepto proveniente del latín tardío, *identitas - ātis*, que puede comprenderse desde diferentes disciplinas. Desde la psicología, se la entiende como “la continuidad de la existencia de un individuo” y se refiere a “la capacidad de experimentarse a sí mismo en una continuidad temporal, espacial y social” (Muller, 2013, p. 182). En otras palabras, implica ser consciente de que se es la misma persona a lo largo de la historia personal, en conexión con el propio cuerpo e inmerso en una red de vínculos sociales y culturales.

La identidad total del sujeto está compuesta por diferentes aspectos que sólo pueden dividirse arbitrariamente. Uno de ellos es la identidad vocacional-ocupacional.

Bohoslavsky, en su libro *Orientación Vocacional: La estrategia clínica* (1984), define la identidad ocupacional como la “autopercepción a lo largo del tiempo en términos de roles ocupacionales” (p. 44). Según el autor, un rol es “una secuencia pautada de acciones aprendidas, ejecutada por una persona en situación de interacción”, mientras que una ocupación es “el conjunto de expectativas de un rol”.

Se puede afirmar que una persona adquiere una identidad ocupacional cuando ha logrado integrar sus diversas identificaciones y tiene claridad sobre lo que desea hacer, cómo hacerlo y en qué contexto llevarlo a cabo. La identidad ocupacional, entonces, abarca aspectos como “cuándo”, “cómo”, “con qué”, “dónde” y “a la manera de quién” (Bohoslavsky, 1984).

Sin embargo, no todas las personas eligen una ocupación por las mismas razones. Por ejemplo, se puede elegir ser jardinero para cuidar de la naturaleza o porque existe interés en generar belleza en el entorno (López Selas, 2021).

La identidad ocupacional es, entonces, el producto de la identidad vocacional, que responde al “por qué” y “para qué” de esa ocupación (Bohoslavsky, 1984). Esta identidad vocacional se adquiere cuando la persona sabe quién es, cómo es, cuál es el sentido de su vida y quién quiere ser (Casullo, 1993).

Así pues, lo vocacional se vincula con el sentido de la vida de cada persona, es lo que se siente y pretende ser; mientras que lo ocupacional hace referencia al hacer que permite concretar ese sentido de vida. Entonces, “lo vocacional sin lo ocupacional es sólo fantasía, ensoñación y esperanza. Lo ocupacional sin lo vocacional es ajenización, automatización, hacer sin sentido, alienación” (Gelvan de Venstein, 1989).

Teniendo en cuenta que el proyecto de vida es lo que la persona aspira a ser y hacer, requiere necesariamente de la consolidación de la identidad vocacional y ocupacional. Es por esto que la OVO busca, mediante el esclarecimiento de dichas identidades, que el sujeto pueda construir activa y autónomamente su proyecto de vida.

II. FASE EMPÍRICA

Capítulo 4: Marco Metodológico

4.1. Enfoque y Alcance de la Investigación

Esta investigación se lleva a cabo desde un enfoque cuantitativo. Éste utiliza la recolección de datos para validar hipótesis, apoyándose en mediciones numéricas y análisis estadísticos, con el objetivo de identificar tendencias de comportamiento y confirmar teorías. Además, intenta generalizar los resultados de la muestra a la población total (Hernández Sampieri et al., 2014).

El alcance del estudio es esencialmente exploratorio, ya que busca examinar un tema poco estudiado y desde una perspectiva novedosa. Los estudios exploratorios “generalmente determinan tendencias, identifican áreas, ambientes, contextos y situaciones de estudio, relaciones potenciales entre variables; o establecen el “tono” de investigaciones posteriores más elaboradas y rigurosas” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 91).

A su vez, la presente investigación contiene algunos componentes descriptivos, pues busca describir las características de un fenómeno (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.2. Diseño de Investigación

La presente investigación es no experimental, ya que no se manipula voluntariamente ninguna variable, sino que pretende observar un fenómeno tal cual es, en su contexto natural. Es transeccional o transversal, debido a que los datos se recolectan en un único momento (Hernández Sampieri et al., 2014).

Por otro lado, es una investigación macrosociológica, dado que participaron del estudio más de treinta personas; y de fuente primaria, pues los datos fueron recogidos de primera mano para la investigación y por quien la efectúa.

En relación al objeto social al que se refiere, se encuentra inmersa en el área de las Ciencias Sociales y Humanidades, en las disciplinas de Psicología, Psicopedagogía y Ciencias de la Educación y su campo de aplicación es la orientación vocacional-ocupacional.

4.3. Hipótesis

Las hipótesis “indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 104).

En los estudios de alcance exploratorio no se formulan hipótesis (Hernández Sampieri et al., 2014). Sin embargo, como el presente trabajo final de licenciatura

contiene componentes descriptivos, se plantean las siguientes hipótesis de investigación:

- **Hi1:** La mayoría de los adultos próximos a jubilarse del departamento de Tunuyán no cuentan con un proyecto de vida postjubilatorio.
- **Hi2:** La mayoría de los adultos próximos a jubilarse del departamento de Tunuyán que cuentan con un proyecto de vida postjubilatorio presentan dificultades en la consolidación de su identidad vocacional-ocupacional.
- **Hi3:** La mayoría de los adultos próximos a jubilarse del departamento de Tunuyán no poseen conocimiento sobre el objetivo de la orientación vocacional, ni sobre la posibilidad de atravesar un proceso a cualquier edad.

4.4. Operacionalización de Variables

Tabla 1. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Indicadores
Actitud frente a la jubilación	La actitud es la forma de comportamiento recurrente frente a determinadas circunstancias. Las actitudes constan de: <u>Elemento conductual</u> : es la propensión a actuar de determinada manera en circunstancias similares. <u>Elemento emotivo</u> : es el sentimiento que experimenta el sujeto en determinadas circunstancias. <u>Elemento cognitivo</u> : es la representación (creencias, pensamientos, información) que tiene un sujeto sobre una circunstancia.	Cuestionario Google • Nivel de preparación para la jubilación • Sentimientos que le despierta la jubilación • Percepción acerca de la etapa pos jubilación
Elaboración del Proyecto de Vida	Plan que una persona diseña para su propio futuro, basado en un esquema de prioridades, actividades, objetivos y expectativas. Debe estar elaborado a partir del conocimiento y la información sobre: el propio sujeto (intereses, aptitudes, personalidad, recursos), el contexto familiar (expectativas y posibilidades) y la realidad social, económica, política y cultural en que la persona se desenvuelve.	Cuestionario Google • Tener un proyecto de vida • Tipos de proyecto de vida • Planificación • Nivel de adquisición de conocimientos o habilidades necesarios
Tipo de motivación	Estado interno que impulsa a las personas a realizar acciones para alcanzar metas. La motivación puede ser: <u>Intrínseca</u> : es la que proviene del interior de la persona, de su deseo de superación, de aprender.	Cuestionario Google • Porcentaje de personas que eligen motivaciones intrínsecas o extrínsecas.

	<u>Extrínsecas</u> : es la que se genera a partir de estímulos externos, como el reconocimiento de los demás, o de la obtención de recompensas.	
Factores facilitadores	Son aquellos factores que favorecen la realización de una actividad o proceso (conocimientos disponibilidad horaria, recursos necesarios)	Cuestionario Google • Habilidades y conocimientos adquiridos • Cantidad y tipo de factores percibidos como favorables • Percepción de oportunidades en el entorno
Factores obstaculizadores	Son aquellos factores que limitan o dificultan la realización de una actividad o proceso (falta de conocimientos, problemas de salud, demanda de cuidados familiares)	Cuestionario Google • Habilidades y conocimientos adquiridos • Cantidad y tipo de factores percibidos como limitantes • Percepción de oportunidades en el entorno
Consolidación de la identidad vocacional	La identidad vocacional, responde al "por qué" y "para qué" de una ocupación (Bohoslavsky, 1984). Se adquiere cuando la persona sabe quién es, cómo es, cuál es el sentido de su vida y quién quiere ser (Casullo, 1994). Lo vocacional se vincula con el sentido de la vida de cada persona, es lo que siente y pretende ser; mientras que lo ocupacional hace referencia al hacer que permite concretar ese sentido de vida.	Cuestionario Google • Alineación del proyecto con valores personales • Concordancia del proyecto con la persona que es y le gustaría ser
Consolidación de la identidad ocupacional	Una persona adquiere una identidad ocupacional cuando tiene claridad sobre lo que desea hacer, cómo hacerlo y en qué contexto llevarlo a cabo. La identidad ocupacional abarca aspectos como "cuándo", "cómo", "con qué", "dónde" y "a la manera de quién" (Bohoslavsky, 1984).	Cuestionario Google • Tipos de proyecto de vida • Planificación • Nivel de adquisición de conocimientos o habilidades necesarios
Necesidad de promover la OVO	Necesidad puede definirse como la sensación de carencia de algo, junto con el deseo de satisfacerlo. Promover es impulsar el desarrollo o la realización de algo.	Cuestionario Google • Porcentaje de personas que desconocen el proceso de OVO. • Porcentaje de personas que ignoran

		que puede realizarse OVO a cualquier edad. • Porcentaje de personas que no conocen programas o profesionales que lo realicen.
Necesidad de generar espacios de OVO	Necesidad puede definirse como la sensación de carencia de algo, junto con el deseo de satisfacerlo. Generar es producir, causar algo.	Cuestionario Google • Porcentaje de personas que no tienen un proyecto de vida. • Porcentaje de personas que presentan dificultades en su identidad vocacional y/o ocupacional. • Porcentaje de personas que hayan contemplado la posibilidad de realizar un proceso de OVO y/o que tengan interés por hacerlo

4.5. Muestra

La muestra de la presente investigación estuvo compuesta por 57 adultos residentes del departamento de Tunuyán, Mendoza.

Teniendo en consideración que la edad de retiro laboral en Argentina no depende únicamente de la edad cronológica del sujeto, sino también de la labor realizada, se optó por incluir a aquellos adultos que se encontraran a tres años o menos de jubilarse, independientemente de su edad.

El muestreo fue no probabilístico, ya que la selección de los participantes dependió de las características de la investigación y la decisión de la investigadora, y no de la probabilidad (Hernández Sampieri et al, 2014)

4.6. Recolección de Datos e Instrumento

La recolección de los datos se llevó a cabo mediante un cuestionario de autoría propia. El mismo fue autorizado para su aplicación por el Lic. Pablo Mazzitelli, quien cuenta con una amplia experiencia en el ámbito de la orientación vocacional.

El cuestionario cuenta con una sección dirigida a obtener datos personales y laborales actuales. Luego, incluye diferentes preguntas según las respuestas previas. Es decir, las personas que indicaron tener un proyecto de vida recibieron preguntas

distintas a las de aquellos que no lo tenían. Sin importar la presencia o ausencia de un proyecto de vida, ambos grupos respondieron una sección relacionada con la orientación vocacional-ocupacional.

Capítulo 5: Presentación y Análisis de Resultados

En este capítulo se presentan los datos procesados, utilizando gráficos visuales que resuman de manera simple la información recogida. El cuestionario fue contestado por 57 adultos del departamento de Tunuyán, Mendoza.

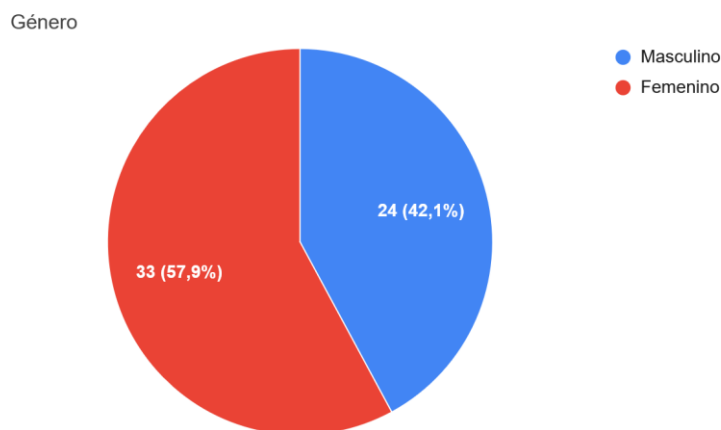
Como se mencionó con anterioridad, no todos los participantes tuvieron que contestar las mismas preguntas, ya que estas eran diferentes según una respuesta previa. A fin de mejorar la comprensión de los resultados, se dividió la presentación de los mismos en cinco secciones: en primer lugar se encuentran datos personales y laborales actuales de todos los participantes; en segundo lugar, datos relacionados a la jubilación de la totalidad de los encuestados; en tercer lugar, se encuentra una sección con preguntas destinadas a aquellos adultos que sí cuentan con un proyecto posterior a la jubilación; luego, un apartado con preguntas destinadas a los adultos que afirmaron no tener un proyecto para luego del retiro; y por último, una sección relacionada a la orientación vocacional-ocupacional, contestada por el total de los encuestados, independientemente de la presencia o no de un proyecto de vida.

5.1. Datos Personales y Laborales Actuales

En la presente sección se presentarán los resultados obtenidos de diversas variables sociodemográficas, así como también datos relacionados a la ocupación actual y tiempo libre de los participantes de la investigación.

Pregunta 1: Género

Gráfico 1. Distribución de la muestra por género

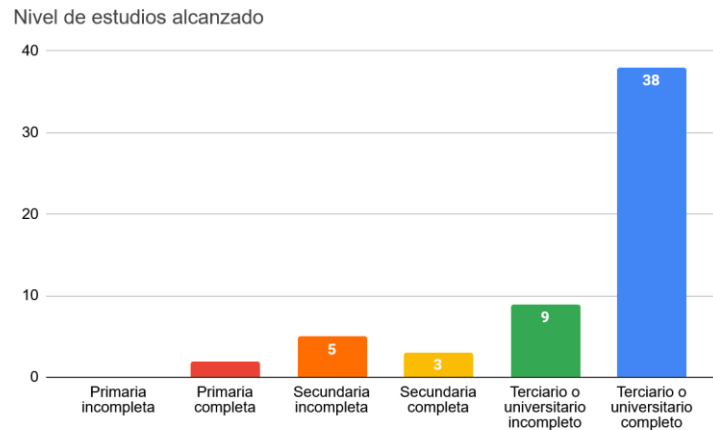


Como se puede observar en la figura 1, el 57,9% de los encuestados es de género femenino, mientras que el 42,1% es masculino. El cuestionario también proporcionaba la opción "Otro" para aquellas personas que no se identifican con los

géneros masculino y femenino. Sin embargo, ninguno de los encuestados marcó dicha opción.

Pregunta 2: Nivel de Estudios Alcanzado

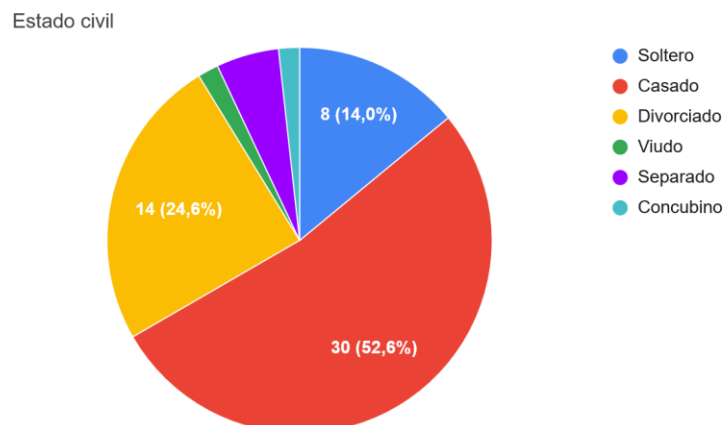
Gráfico 2. *Distribución de la muestra por nivel de estudios alcanzado*



En relación con el nivel de estudios alcanzado, la mayoría de los encuestados (66,7%) finalizó los estudios terciarios o universitarios. El 15,8% de la muestra comenzó dichos estudios pero no los terminó. El 5,3% terminó el nivel secundario, mientras que el 8,8% no lo hizo. Sólo 2 personas (3,5%) cuentan únicamente con el nivel primario completo.

Pregunta 3: Estado Civil

Gráfico 3. *Distribución de la muestra según estado civil*



Un poco más de la mitad de los encuestados (52,6%) se encuentra casado, el 24,6% está divorciado, el 14% soltero y el 5,3% separado. Sólo contestó el cuestionario una persona viuda y una persona con unión legal de convivencia.

Pregunta 4: Ocupación Actual

La cuarta pregunta del cuestionario utilizado para recoger los datos de la investigación estaba dirigida a conocer la ocupación actual de los participantes. Ésta permitía una respuesta abierta. Dado que la cantidad de ocupaciones mencionadas es muy amplia, así como también las maneras de categorizarlas, se optó por realizar una tabla de distribución de frecuencias y luego clasificarlas las ocupaciones según áreas y según categoría de empleo para graficarlas visualmente, de manera que se facilite la comprensión de las respuestas.

Tabla 2. *Distribución de frecuencias según ocupación actual*

Ocupación actual	<i>f</i>	<i>f</i> %
Administrativo	5	8.8%
Administrativo de ejecución	1	1.8%
Agente sanitario	1	1.8%
Agricultor	1	1.8%
Auxiliar de enfermería	2	3.5%
Bioquímico	3	5.3%
Chofer	1	1.8%
Comisario	1	1.8%
Contador	1	1.8%
Directora escolar	1	1.8%
Docente	14	24.6%
Empleada doméstica	2	3.5%
Empleado	2	3.5%
Empleado de comercio	4	7%
Empresario	2	3.5%
Enfermero	1	1.8%
Ingeniero	1	1.8%
Lic. en Sistemas de Información	1	1.8%
Lógica en transporte	1	1.8%
Médico	3	5.3%
Nutricionista	2	3.5%
Odontólogo	1	1.8%
Psicólogo	4	7%
Supervisor operativo en empresa distribuidora de electricidad	1	1.8%
Técnico en Redes	1	1.8%
	57	100%

Nota: *f* = frecuencia; *f* % = frecuencia en términos de porcentaje.

Gráfico 4. Distribución de la muestra según categoría de empleo



Más de la mitad de la muestra (57,9%) está compuesta por profesionales. Luego, un 36,8% de los encuestados corresponde a empleados y sólo el 5,3% se dedica a la producción de bienes.

Gráfico 5. Distribución de la muestra según área de la ocupación actual



En primer lugar, se encuentran con mayor prevalencia aquellas ocupaciones pertenecientes al área de la salud (29,8%), seguidas de las relacionadas a la educación (26,3%).

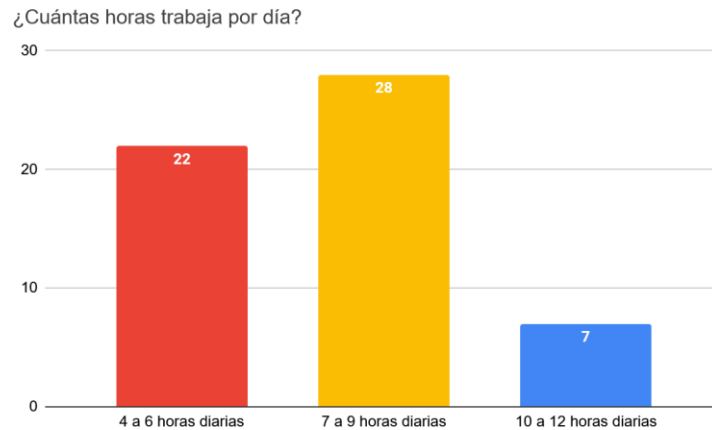
Luego se encuentra la categoría “Varios”, con un 24,6%. En la misma se agruparon todas aquellas ocupaciones que no se repetían lo suficiente en las respuestas ni formaban parte de otras categorías.

Por último, un 10,5% se dedica al área comercial y un 8,8% realiza tareas administrativas.

Pregunta 5: Horas de trabajo por día

La presente pregunta permitía una respuesta abierta. Para mejorar la comprensión del gráfico se optó por realizar intervalos de clase.

Gráfico 6. Horas de trabajo por día



Cerca de la mitad de los participantes (49,1%) trabaja actualmente entre 7 y 9 horas diarias. El 38,6% trabaja entre 4 y 6 horas diarias (38,6%), mientras que sólo un 12,3% de la muestra trabaja de 10 a 12 horas por día. La cantidad de horas diarias dedicadas al trabajo puede influir en las actividades que se realizan en el tiempo libre, así como también en la identificación que se tiene con la ocupación actual.

Pregunta 6: Factores que influyeron en la elección de la ocupación actual

En el gráfico 7 se pueden apreciar los factores que influyeron en la elección de la ocupación actual. Esta pregunta permitía seleccionar opciones múltiples, por lo que los porcentajes representan la totalidad de respuestas, y no de participantes.

Gráfico 7. Factores que influyeron en la elección de la ocupación actual



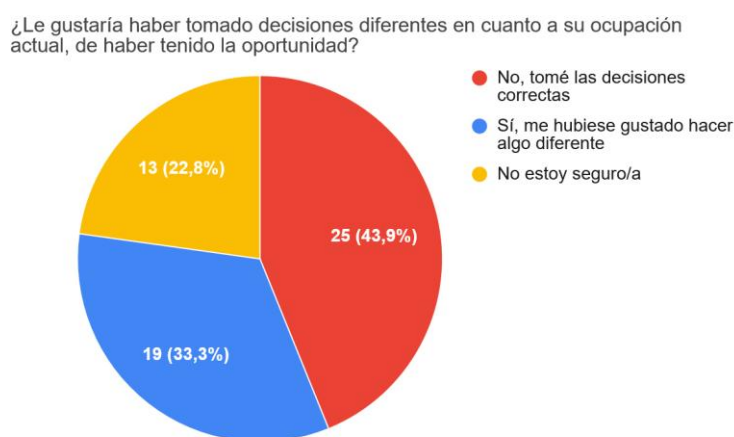
El factor que más influyó fue el interés por el trabajo en sí mismo (32,3%), seguido por la estabilidad económica que otorga la ocupación elegida (28%). Luego se encuentran la posibilidad de crecimiento personal (22,6%), las expectativas familiares o sociales (10,8%) y otros factores (6,5%). En estos últimos se encuentran la necesidad económica, la vocación, la poca oferta educativa de la zona en ese momento y seguir el “legado familiar”.

Estos factores pueden influir en la satisfacción que se tiene por la elección realizada. De esta manera, es más probable que las personas que eligieron sus ocupaciones por cuestiones puramente económicas, por expectativas externas o por la escasez de oferta educativa, se encuentren menos satisfechos con la elección de su trabajo actual, que aquellos que lo hicieron por el interés en la tarea, la posibilidad de crecimiento personal o la vocación.

Además, esta pregunta permite conocer la deuteroelección de los encuestados, es decir, cómo “eligieron elegir” en el pasado.

Pregunta 7: Conformidad con la elección de la ocupación actual

Gráfico 8. *Conformidad con la elección de la ocupación actual*



Al 43,9% no le gustaría haber elegido una ocupación diferente, pues considera haber tomado las decisiones correctas respecto a su ocupación, mientras que al 33,3% le hubiese gustado elegir una ocupación diferente y el 22,8% no está seguro de ello.

En otras palabras, sólo 25 de las personas encuestadas se encuentran satisfechas con la elección realizada.

El estar satisfecho con la elección vocacional-ocupacional puede influir en la actitud frente al retiro. Por ejemplo, las personas a las que les hubiese gustado tomar decisiones diferentes respecto a su trabajo pueden sentir un mayor alivio frente al hecho de jubilarse, o percibir a la jubilación como una etapa de nuevas oportunidades.

Pregunta 8: Actividades realizadas en el tiempo libre

La presente pregunta también permitía respuestas múltiples (es decir, una persona podía seleccionar una o más de las opciones propuestas), de manera que los porcentajes representan el total de respuestas, no de participantes.

Gráfico 9. *Actividades realizadas en el tiempo libre*



La actividad más realizada en el tiempo libre de los encuestados es el descanso (32,8%). En segundo lugar, el ejercicio físico (25,2%), seguido del cuidado de la familia, hijos y/o nietos (19,1%).

Luego se encuentran el estudio (11,5%), otras (6,1%) y, por último, las actividades relacionadas al arte y la creatividad (5,3%).

En la opción Otras, los encuestados pusieron las siguientes actividades: viajes, pesca, paseos, entretenimiento, catecismo y trabajo esporádico en negocio familiar.

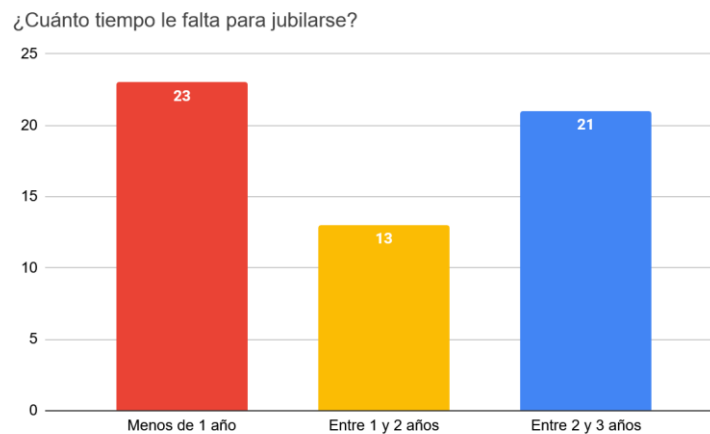
Conocer las actividades que los encuestados realizan en su tiempo libre puede ayudar a comprender mejor la actitud frente a la jubilación. Además, permite observar qué tipo de actividades son de su interés, lo que podría relacionarse con el tipo de proyecto a desarrollar.

5.2. Jubilación y Proyecto Posterior

En la presente sección se presentan los resultados de aquellas preguntas orientadas a conocer la posición de los participantes respecto a su retiro laboral, así como también la presencia o no de un proyecto posterior.

Pregunta 9: Tiempo restante para el retiro laboral

Gráfico 10. *Tiempo restante para el retiro laboral*

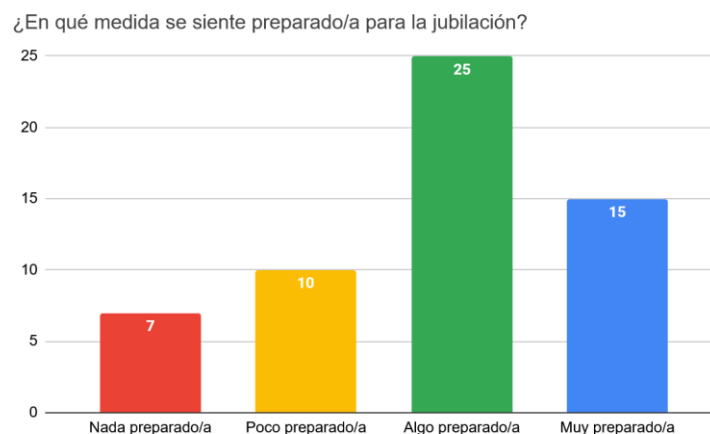


El grupo más numeroso de la muestra está compuesto por aquellas personas que se encuentran a menos de un año de su retiro laboral (40,4%); en segundo lugar se encuentran aquellos que están entre dos y tres años de jubilarse (36,8%) y, por último, las personas a las que les falta entre uno y dos años para ello (22,8%).

El tiempo restante para el retiro puede influir en la planificación del proyecto, ya que es posible que aquellas personas que están más cercanas a jubilarse piensen más acerca de los detalles del mismo o se encuentren preparándose activamente para efectuarlo.

Pregunta 10: Preparación para la jubilación

Gráfico 11. *Preparación para la jubilación*



Un poco menos de la mitad de la muestra (43,9%) se siente algo preparada para la jubilación. El 26,3% está muy preparado para ello, el 17,5% poco preparado y el 12,3%, nada.

Pregunta 11: Sentimientos frente a la jubilación

Esta pregunta permitía la selección de múltiples respuestas, por lo tanto los porcentajes refieren a la totalidad de respuestas.

Gráfico 12. *Sentimientos frente a la jubilación*

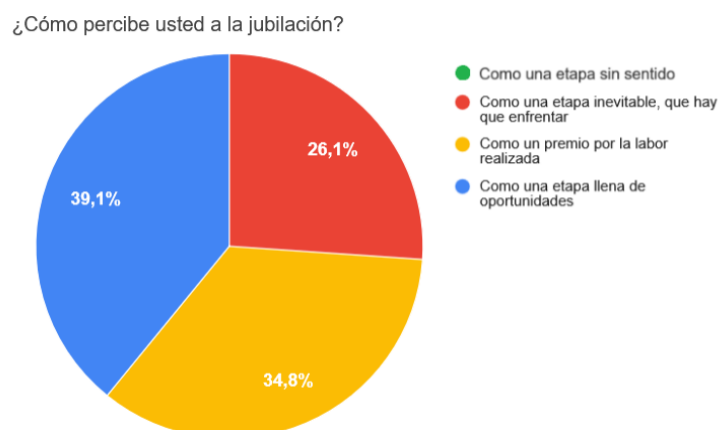


Los sentimientos más mencionados son la tranquilidad (32,6%), el optimismo (19,6%), la ansiedad (18,5%) y la alegría (17,4%). Luego se encuentran el miedo (6,5%), la tristeza (3,3%), el pesimismo (1,09%) y la incertidumbre (1,09%). Se puede inferir, entonces, que el retiro despierta en la mayoría de los encuestados sentimientos positivos. Esto puede deberse a que la jubilación conlleva un ingreso que, si bien puede ser bajo, es constante; además, conlleva una mayor disponibilidad de tiempo libre.

Pregunta 12: Percepción de la jubilación

La pregunta 12 permitía seleccionar múltiples respuestas, de manera que el gráfico no representa el total de encuestados, sino la totalidad de las respuestas.

Gráfico 13. *Percepción de la jubilación*



Se puede observar que la opción con mayor prevalencia entre las respuestas indica la percepción de la jubilación como una etapa llena de oportunidades (39,1%). En segundo lugar, se encuentra la opción “como un premio por la labor realizada” (34,8%). Por último, el 26,1% de las respuestas considera a la jubilación como una etapa inevitable que tiene que ser enfrentada.

Ninguno de los participantes de la investigación considera al retiro laboral como una etapa carente de sentido.

Esto indica un cambio en la percepción pasada de la jubilación y la vejez, pues los resultados reflejan que, en la actualidad, predomina una representación social más positiva y activa de dicha etapa del ciclo vital.

Pregunta 13: Presencia de un proyecto definido para después de jubilarse

Gráfico 14. *Presencia de un proyecto definido para después de jubilarse*



El 54,4% de los encuestados afirma tener un proyecto definido para cuando se jubile, mientras que el 45,6% no lo tiene.

5.3. Adultos Con Proyecto para Después de la Jubilación

Este apartado presenta las preguntas que contestaron las 31 personas que cuentan con un proyecto de vida para la jubilación.

Pregunta 14a: Tipo de proyecto

La presente pregunta permitía la selección de múltiples respuestas, por lo que el gráfico será representativo de la totalidad de respuestas, y no de los participantes.

Gráfico 15. Tipo de proyecto



El proyecto más elegido para realizar luego de la jubilación es viajar (27,1%), seguido de desarrollar actividades artísticas y/o deportivas (17,6%) y crear negocios (14,1%). Posteriormente se encuentra continuar actividades relacionadas a su ocupación actual (11,8%), estudiar (10,6%) y cuidar de la familia (10,6%). Los proyectos menos elaborados por los encuestados son los voluntariados (4,7%), participar de agrupaciones religiosas, políticas y/o culturales (2,3%) y otro tipo de proyectos (1,2%).

En relación a esto, es importante aclarar que aquellas personas que decidieron continuar actividades relacionadas a su ocupación actual, probablemente no adquieran o consoliden una nueva identidad vocacional-ocupacional. Sin embargo, posiblemente algunos de ellos deban actualizar algunos aspectos de la misma.

Pregunta 15a: Motivaciones para realizar el proyecto

Al igual que en la pregunta anterior, esta pregunta permitía la selección de múltiples respuestas, por lo que el gráfico representará de la totalidad de respuestas..

Gráfico 16. Motivaciones para realizar el proyecto



Las motivaciones que predominan entre las respuestas elegidas en esta pregunta son, en primer lugar, el mantenerse en un buen estado físico y/o mental (29%) y, en segundo lugar, obtener recursos económicos (26,1%). Luego, con un porcentaje cercano (21,7%), se encuentra la posibilidad de crecer y enriquecerse personalmente, seguido de realizar actividades que en otro momento fueron obstaculizadas (17,4%). La motivación menos seleccionada fue la de realizar contribuciones a la sociedad (5,8%). Por último, ninguna de las personas encuestadas realizará su proyecto debido a la presión de personas significativas.

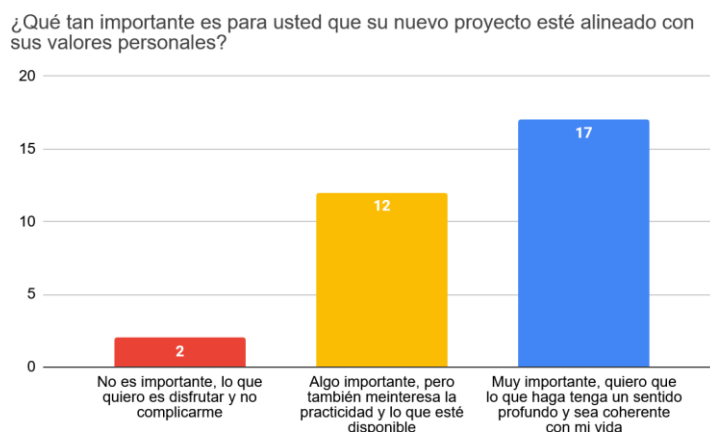
En general, entonces, lo que impulsa a los participantes a realizar sus proyectos son cuestiones internas y personales, por lo que predomina la motivación intrínseca. Esto podría considerarse un indicador de la consolidación de la identidad vocacional, que responde al por qué y para qué de la elección de un proyecto de vida.

Por otro lado, el gran porcentaje referido a la obtención de recursos económicos podría deberse a que las pensiones jubilatorias de la Argentina suelen ser insuficientes para afrontar los gastos de la vida cotidiana.

La contribución a la sociedad parece no tener relevancia dentro de las motivaciones de la muestra seleccionada.

Pregunta 16a: Alineación del proyecto con los valores personales

Gráfico 17. *Alineación del proyecto con los valores personales*



El 54,8% de los encuestados considera que es muy importante que su proyecto de vida esté en concordancia con sus valores personales, que tenga un sentido para ellos y sea coherente con su vida.

Para el 38,7% es algo importante, pero es importante para ellos la practicidad y disponibilidad.

Sólo para el 6,5% (2 personas) es poco relevante que el proyecto esté alineado con sus valores, simplemente prefieren el disfrute y la facilidad.

Los valores personales son los principios y pautas que una persona determina para guiar su propia conducta de manera correcta. De alguna manera, representan lo que la persona considera bueno e importante y se relacionan directamente con el sentido de vida de cada persona. Es por esto que la alineación del proyecto de vida y dichos valores pueden funcionar como un indicador de la consolidación de la identidad vocacional.

Pregunta 17a: Concordancia del proyecto con la persona que es y le gustaría ser

Gráfico 18. *Concordancia del proyecto con la persona que es y le gustaría ser*



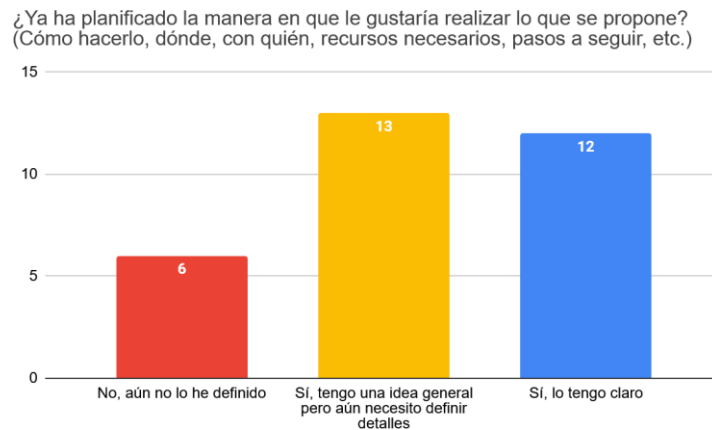
La mayoría de los encuestados (77,4%) refiere que su proyecto se corresponde totalmente con la persona que es y que desea ser. El 12,9% considera que su proyecto se vincula sólo un poco con ello y, por último, el 9,7% expresa que no existe concordancia entre su proyecto y lo que es y aspira a ser.

La identidad vocacional, como se mencionó con anterioridad, responde al por qué y para qué de una determinada ocupación, y es consolidada cuando la persona tiene claridad sobre quién es y quién quiere ser.

Es por esto que, teniendo en cuenta los datos recabados en las preguntas 16a y 17a, donde se demuestra que los proyectos elaborados por los participantes de la investigación se encuentran, en su mayoría, alineados a lo que ellos son y quieren ser y a sus valores personales, se puede inferir que la mayor parte de los encuestados que cuentan con un proyecto han consolidado su identidad vocacional.

Pregunta 18a: Planificación del proyecto

Gráfico 19. Planificación del proyecto



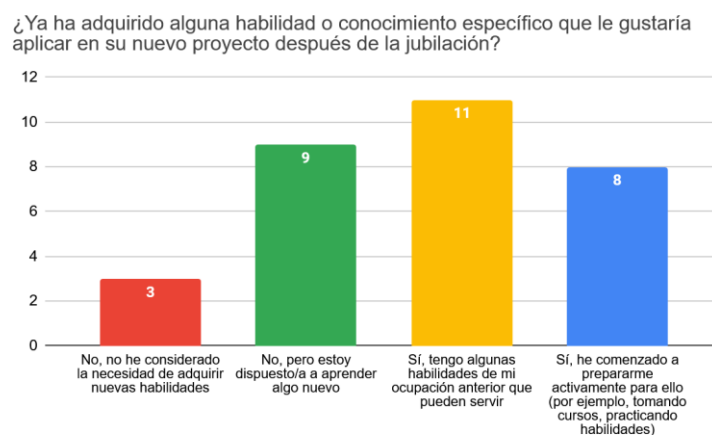
En cuanto a la planificación más específica del proyecto, el 41,9% de las personas considera tener una idea general de cómo llevar a cabo su proyecto pero aún tiene aspectos por definir.

El 38,7% afirma tener en claro la manera de ejecutar su proyecto, mientras que el 19,4% aún no lo ha definido.

La presente pregunta es un indicador claro de la consolidación de la identidad ocupacional, pues ésta se afianza cuando la persona sabe qué quiere hacer, cómo y en qué contexto. Entonces, se puede decir que más de la mitad de los participantes (61,3%) aún no tiene completamente consolidada su identidad ocupacional.

Pregunta 19a: Adquisición de habilidades o conocimientos necesarios para el proyecto

Gráfico 20. Adquisición de habilidades o conocimientos para su proyecto



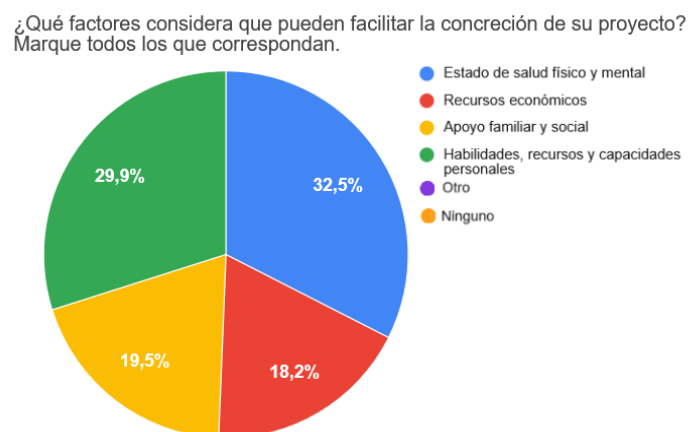
Respecto a si han comenzado a adquirir destrezas necesarias para su nuevo proyecto, el 35,5% considera que tienen habilidades previas que pueden ser útiles para

su proyecto, el 29% no ha comenzado pero se encuentra dispuesto a aprender cosas nuevas, el 25,8% se está preparando activamente para su proyecto a través de cursos, práctica, etcétera, y sólo el 9,7% no ha pensado en adquirir nuevas habilidades.

Pregunta 20a: Factores facilitadores para la concreción del proyecto

Las preguntas 20a y 21a permitían la selección de múltiples respuestas, por lo que sus gráficos son representativos de la totalidad de respuestas.

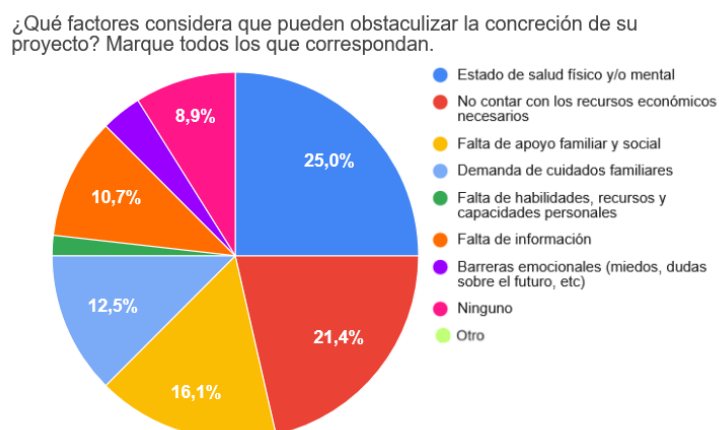
Gráfico 21. Factores percibidos como facilitadores para la concreción del proyecto



En cuanto a aquellos factores que pueden facilitar la ejecución de los proyectos, el elemento con mayor prevalencia entre las respuestas es el estado de salud físico y mental (32,5%). Luego se encuentran las habilidades recursos y capacidades personales (29,9%), seguidas del apoyo familiar y social (19,5%) y los recursos económicos (18,2%).

Pregunta 21a: Factores obstaculizadores para la concreción del proyecto

Gráfico 22. Factores percibidos como obstaculizadores para la concreción del proyecto



Los factores más seleccionados como posibles obstaculizadores del proyecto son la salud física y mental (25%) y los recursos económicos (21,4%). Luego se encuentran la falta de apoyo social y familiar (16,1%), la demanda de cuidados familiares (12,5%) y la falta de información (10,7%).

Los factores con menos respuestas seleccionadas son las barreras emocionales (3,6%) y la falta de habilidades, recursos y capacidades personales (1,8%).

Por otro lado, un 8,9% de las respuestas considera que ningún aspecto puede dificultar la ejecución de su proyecto.

Como se puede observar, el estado de salud físico y/o mental es la opción más seleccionada como facilitador y como obstaculizador.

Esto se debe a que las personas encuestadas mencionaron que, en el presente, su salud se encuentra en óptimo estado, por lo que creen poder llevar a cabo su proyecto. Sin embargo, tienen en consideración que a medida que envejecen esto puede cambiar.

De esta manera, si bien el estado de salud no es un obstáculo presente en la actualidad, estiman que podría llegar a serlo en un futuro.

Pregunta 22a: Percepción de oportunidades en el entorno para concretar el proyecto

Gráfico 23. *Percepción de oportunidades en el entorno para concretar el proyecto*



La mayoría de los encuestados considera que el entorno provee las posibilidades para concretar sus proyectos (87,1%). Sólo el 12,9% de la muestra no percibe oportunidades externas para ello.

El entorno puede funcionar como un facilitador u obstaculizador de los proyectos, dependiendo de las opciones educativas, laborales, recreativas, etcétera, que ofrece.

El departamento de Tunuyán, en el caso de la presente investigación, puede ser considerado en gran parte como un facilitador.

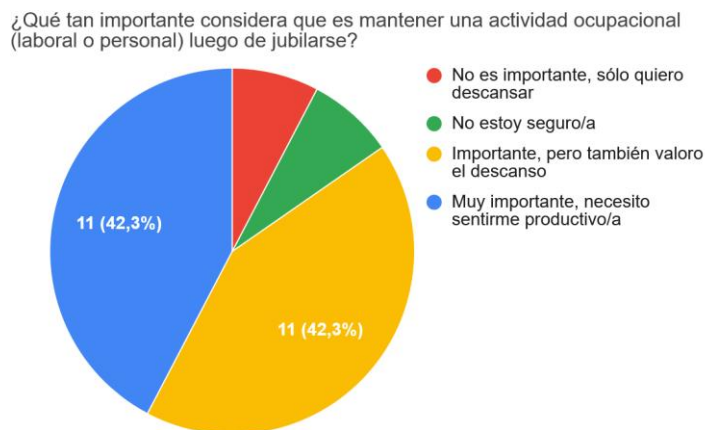
Luego de contestar esta pregunta, el grupo de adultos que cuenta con un proyecto de vida posterior a la jubilación respondió directamente la sección correspondiente a la orientación vocacional-ocupacional. Ésta se presentará más adelante en el presente capítulo.

5.4. Adultos Sin Proyecto Posterior a la Jubilación

Este apartado presenta las preguntas que contestaron las 26 personas que, en la pregunta 13, afirmaron no tener un proyecto de vida para luego de la jubilación.

Pregunta 14b: Importancia otorgada a mantener actividades ocupacionales

Gráfico 24. *Importancia otorgada a mantener actividades ocupacionales*



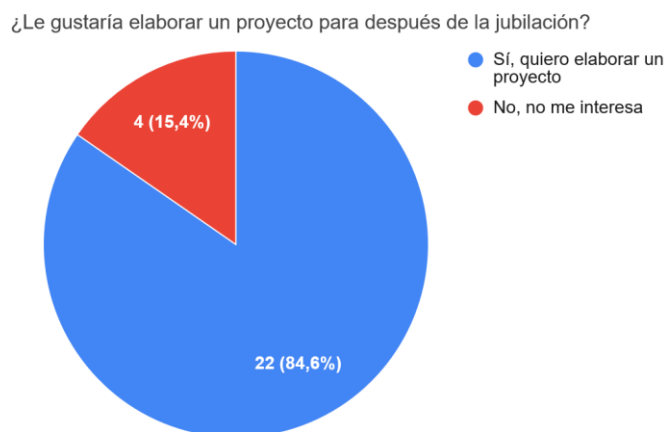
Para la mayoría de los encuestados, mantener una actividad ocupacional luego de retirarse tiene importancia.

Al 42,3% de la muestra le parece muy importante ya que necesitan sentirse productivos. El mismo porcentaje considera que es importante para ellos, pero que también valoran descansar.

Un 7,7% cree que no es importante ya que sólo desean descansar, y el último 7,7% no está seguro de su importancia.

Pregunta 15b: Interés en elaborar un proyecto para luego del retiro

Gráfico 25. Interés en elaborar un proyecto para luego del retiro



Se les preguntó a los adultos que no cuentan aún con un proyecto de vida posterior a la jubilación si les gustaría elaborar uno.

Ante esto, el 84,6% afirmó que quieren elaborar un proyecto, mientras que al 15,4% no le interesa.

Ese 15,4% no contestó las preguntas siguientes, sino que respondió directamente la sección relacionada a la orientación vocacional-ocupacional.

Pregunta 16b: Motivaciones para elaborar un proyecto

La presente pregunta, así como la siguiente, permitían la selección de múltiples respuestas. Por eso, los gráficos serán representativos del total de las respuestas y no de los participantes.

Gráfico 26. Motivaciones para elaborar un proyecto



A la parte de la muestra que desea elaborar un proyecto de vida, lo motiva mayormente mantenerse en un buen estado físico y mental (35,7%) y obtener recursos económicos (26,2%).

El 19% de las respuestas hace referencia a crecer y enriquecerse personalmente, y el mismo porcentaje a realizar una contribución a la sociedad.

Aquí se puede comparar con aquellas personas que sí tenían un proyecto de vida, en las que el hecho de realizar una contribución a la sociedad parece no tener tanta relevancia como factor motivador.

Ninguna de las respuestas refería a la presión de personas significativas.

Pregunta 17b: Impedimentos para elaborar un proyecto

Gráfico 27. *Impedimentos para elaborar un proyecto*



Los factores más mencionados como impedimentos para elaborar un proyecto son la falta de ideas u opciones interesantes (35%) y no saber por dónde comenzar (25%), seguidos de la escasez de recursos (22,5%).

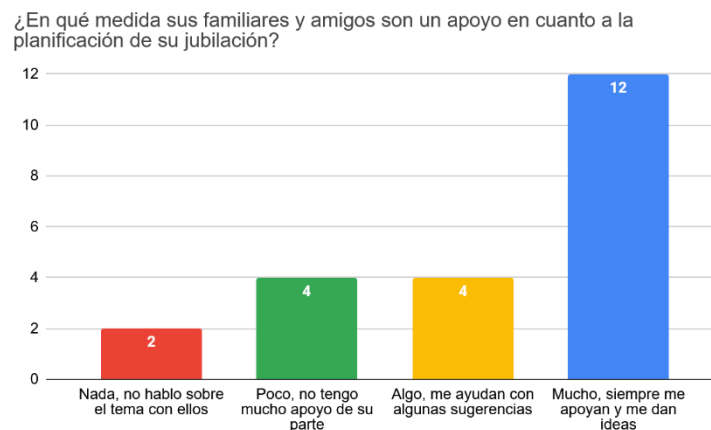
En menores porcentajes se encuentran la falta de tiempo (7,5%), la falta de confianza personal (7,5%) y la falta de motivación (2,5%).

Ninguna de las personas encuestadas considera como impedimento al miedo al fracaso o a no tener éxito, o a las preocupaciones sobre su salud.

Relacionando los resultados con la orientación vocacional, se puede observar la relevancia de trabajar en la matriz de información, ya que los principales obstáculos que perciben los encuestados están relacionados a la carencia de información de la realidad ocupacional.

Pregunta 18b: Grado de apoyo familiar y social

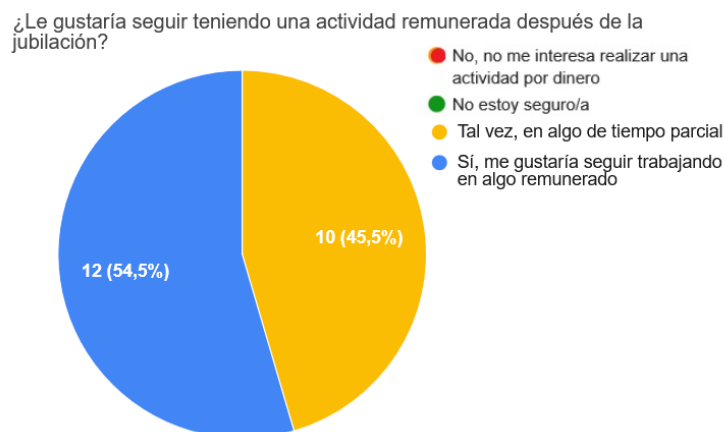
Gráfico 28. Nivel de apoyo familiar y social



Más de la mitad de los participantes (54,5%) cuenta con mucho apoyo por parte de familia y amigos en relación a la planificación de su jubilación. El 18,2% tiene algo de apoyo por parte de ellos, recibiendo algunas sugerencias de su parte. El mismo porcentaje afirma tener poco apoyo por parte de familia y amigos. Sólo el 9,1% menciona no tener nada de apoyo y no hablar de la temática con ellos.

Pregunta 19b: Interés en realizar actividades remuneradas posterior al retiro

Gráfico 29. Interés en realizar actividades remuneradas posterior al retiro



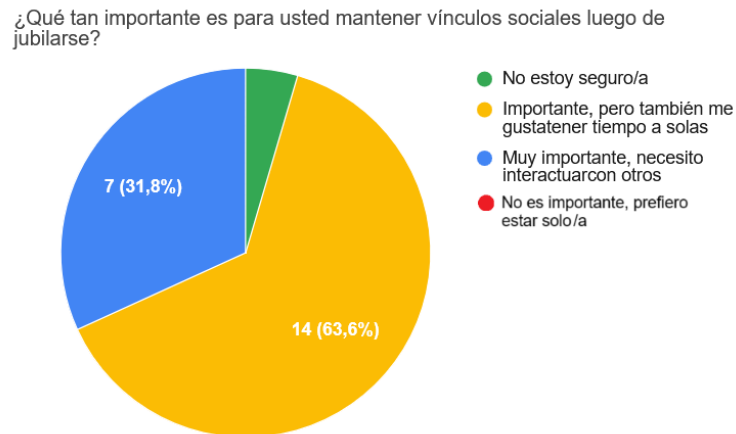
Como se puede observar en el gráfico, la totalidad de los participantes tiene interés en realizar una actividad a cambio de dinero.

Al 54,5% le gustaría continuar en una actividad remunerada de tiempo completo, mientras que al 45,5% le gustaría trabajar por dinero de manera parcial. El hecho de que todos los participantes quieran continuar trabajando por una retribución económica puede explicarse, nuevamente, porque la jubilación conlleva una disminución abrupta

en los ingresos económicos y muchas veces resulta insuficiente para solventar los gastos de la vida cotidiana.

Pregunta 20b: Importancia otorgada a mantener vínculos sociales

Gráfico 30. Importancia de mantener vínculos sociales

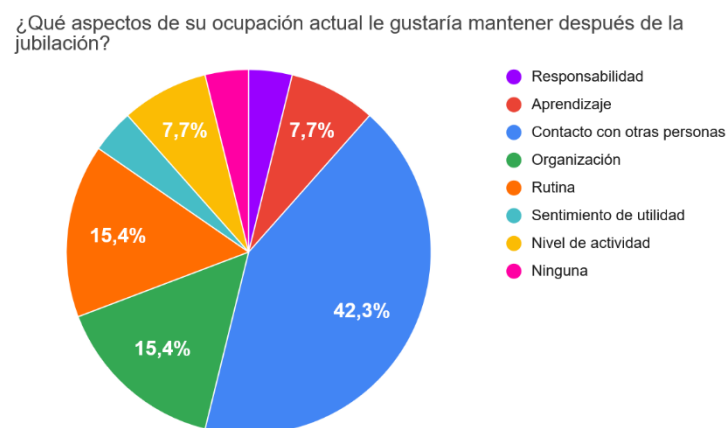


Para la mayoría de los encuestados, mantener el contacto social luego del retiro es valioso. Al 63,6% le parece importante pero le gusta tener, a su vez, tiempo para sí mismo, mientras que al 31,8% le parece muy importante poder mantener interacciones sociales, pues necesita del contacto con los otros. El 4,6% no está seguro de la importancia que le otorga. Ninguno de los participantes considera que mantener vínculos sociales una vez jubilado no es importante.

Pregunta 21b: Aspectos de la ocupación actual que le gustaría mantener

La pregunta 21b permitía una respuesta abierta, por lo que las respuestas recopiladas se resumieron en el siguiente gráfico:

Gráfico 31. Aspectos de la ocupación actual que le gustaría mantener



El aspecto más valorado de la ocupación actual que les gustaría mantener luego del retiro es el contacto con otras personas (42,3%), seguido de la rutina (15,4%) y la organización (15,4%).

Posteriormente se encuentra el aprendizaje y mantenerse activo (ambos con el 7,7%), seguidos de la responsabilidad (3,8%) y el poder sentirse útil (3,8%).

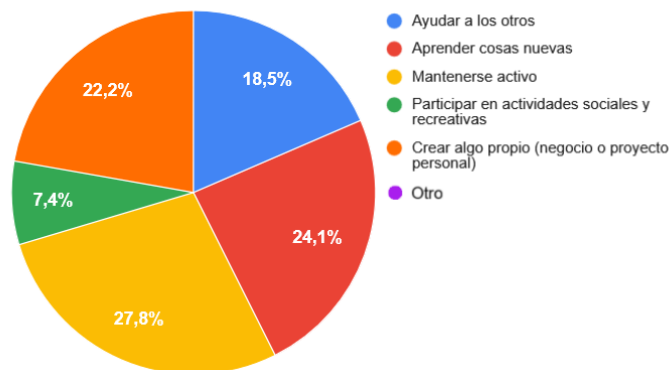
Una sola persona manifestó no querer mantener ningún aspecto de su ocupación actual en el futuro.

Pregunta 22b: Actividades que le darían un propósito a su vida

La presente pregunta permitía la selección de múltiples respuestas, por lo que el gráfico representa la totalidad de las respuestas y no de participantes.

Gráfico 32. *Actividades que le darían un propósito*

¿Qué actividades considera que le darían un propósito luego de la jubilación?
Marque todas las que correspondan.



Al preguntar qué actividades o aspectos dotarían de sentido su vida luego de la jubilación, la opción más seleccionada fue mantenerse activo (27,8%), seguido de aprender cosas nuevas (24,1%), crear algo propio (22,2%) y ayudar a los otros (18,5%).

La opción con un menor porcentaje de respuestas fue participar en actividades sociales y recreativas, con el 7,4%.

5.5. Orientación Vocacional-Ocupacional (ambos grupos)

La presente sección fue contestada por los 57 participantes de la investigación, independientemente de la presencia o no de un proyecto de vida, y de su interés en elaborar uno.

Pregunta 23: Conocimiento de la existencia de la orientación vocacional

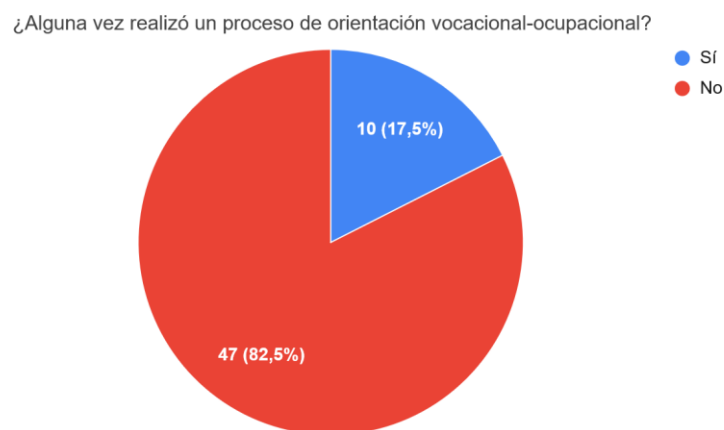
Gráfico 33. *Conocimiento de la existencia de la orientación vocacional*



El 61,4% de los encuestados sí había escuchado hablar de la orientación vocacional ocupacional, mientras que el 38,6% no la conocía.

Pregunta 24: Realización de proceso de OVO previo

Gráfico 34. *Realización de proceso de OVO previo*



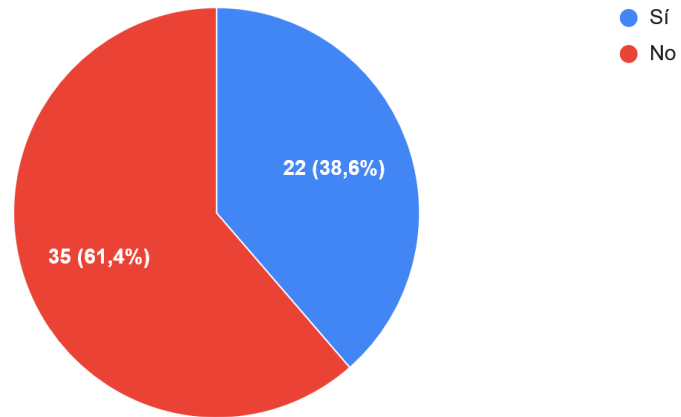
La mayoría de las personas que respondieron el cuestionario no había realizado, en ningún momento, un proceso de orientación vocacional-ocupacional. Sólo 10 personas habían realizado orientación vocacional.

Sin embargo, es importante aclarar que algunas de ellas expresaron personalmente haber realizado un “test” vocacional y no haber atravesado un proceso propiamente dicho.

Pregunta 25: Conocimiento sobre el objetivo de la OVO

Gráfico 35. Conocimiento sobre el objetivo de la OVO

¿Sabía que en la actualidad el objetivo de la orientación vocacional no es sólo la elección de una carrera o trabajo, sino la elaboración de un proyecto de vida?

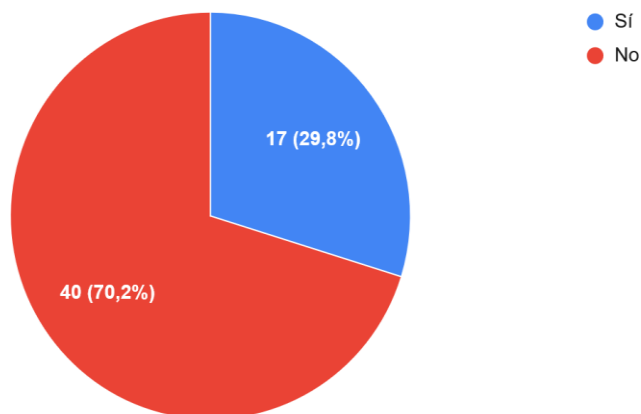


Más de la mitad de los encuestados (61,4%) afirmó no saber que la orientación vocacional-ocupacional busca la elaboración de un proyecto de vida y no únicamente la elección de una carrera universitaria o trabajo.

Pregunta 26: Conocimiento de la posibilidad de realizar OVO durante toda la vida

Gráfico 36. Conocimiento de la posibilidad de realizar OVO durante toda la vida

¿Sabía que la orientación vocacional-ocupacional puede realizarse a cualquier edad?

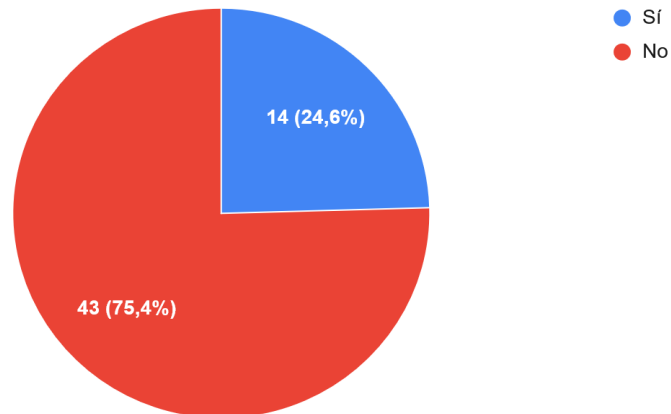


La mayoría de los participantes (70,2%) no sabía que la orientación vocacional podía realizarse a cualquier edad, sino que pensaban que sólo podía realizarse durante la adolescencia o juventud.

Pregunta 27: Conocimiento sobre profesionales o programas que realicen OVO

Gráfico 37. Conocimiento sobre profesionales o programas que realicen OVO

¿Conoce algún programa o profesional que realice orientación vocacional-ocupacional?

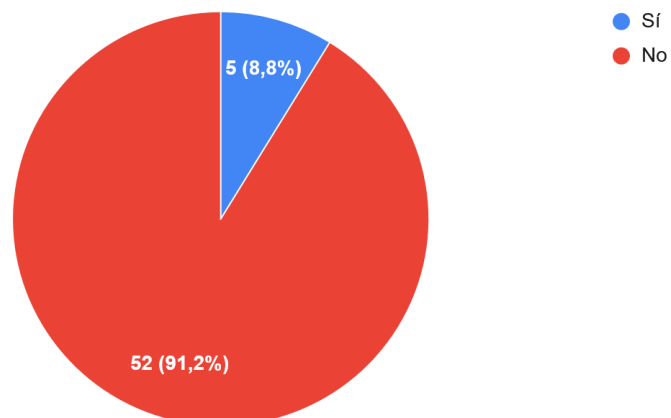


El 75,4% de la muestra no conoce a nadie que realice procesos de orientación vocacional, mientras que el 24,6% sí sabe de algún profesional o programa que los realice.

Pregunta 28: Consideración de realizar un proceso de OVO

Gráfico 38. Consideración de realizar un proceso de OVO

¿Tuvo en cuenta la posibilidad de atravesar por un proceso de orientación vocacional-ocupacional para luego de la jubilación?



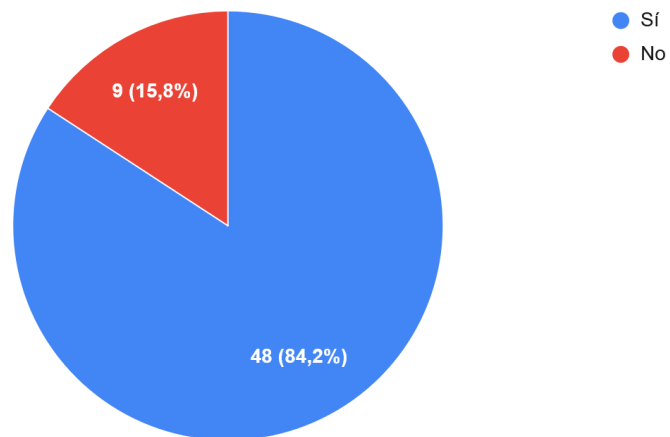
Un 91,2% no tuvo en consideración la posibilidad de atravesar un proceso de orientación vocacional-ocupacional.

Sólo 5 personas habían pensado en dicha posibilidad.

Pregunta 29: Interés actual en realizar un proceso de OVO

Gráfico 39. *Interés actual en realizar un proceso de OVO*

¿Le interesaría realizar un proceso de orientación vocacional-ocupacional?



La mayoría de los encuestados (84,2%) expresó tener interés en realizar un proceso de orientación vocacional-ocupacional en la actualidad, mientras que al 15,8% no le interesa.

Esta pregunta constituye, a propósito del presente trabajo final de licenciatura, el mayor indicador de necesidad de generar espacios de orientación vocacional para la jubilación, pues se trata de un servicio al que gran parte de la población le interesaría recibir.

DISCUSIÓN

El presente estudio tiene como propósito principal investigar la necesidad de crear y promover espacios de orientación vocacional-ocupacional para personas en edad prejubilaria. Para ello, se centra el análisis en la actitud frente a la jubilación, la existencia de proyectos de vida postjubilatorios y la consolidación de la identidad vocacional-ocupacional en una muestra de adultos próximos a jubilarse del departamento de Tunuyán, Mendoza.

En la muestra seleccionada, más de la mitad de los encuestados (61,4%) trabaja actualmente más de 7 horas al día y usa predominantemente su tiempo libre para descansar y, en menor medida, para realizar ejercicio físico y cuidar de la familia. Según Ceberio (2014), la cantidad de horas dedicadas al trabajo influye en la identificación que se tiene con el mismo. Larriva Vázquez (2020) agrega que las personas que carecen de mayores actividades extralaborales tienen más dificultades para definir una nueva identidad que sustituya a la otorgada por el trabajo. Todo esto sugiere que gran parte de los encuestados podría identificarse intensamente con su labor actual, por lo que podría derivar en una actitud negativa frente al retiro.

A pesar de esto, la actitud frente a la jubilación de los participantes es, en general, favorable. En cuanto al elemento conductual de la actitud, el 70% de los encuestados se siente considerablemente preparado para la jubilación (algo preparado o muy preparado). En relación con el elemento emotivo, el 69,6% de las respuestas manifiesta sentimientos positivos frente al retiro. Por último, acerca del elemento cognitivo, las opciones con mayor prevalencia entre las respuestas indican la percepción de la jubilación como una etapa llena de oportunidades (39,1%) o como un premio por el trabajo realizado (34,8%).

Esta actitud positiva también se refleja en la cantidad de personas dentro de la muestra que cuentan con un proyecto de vida o que desean elaborarlo. Las personas que cuentan con un proyecto representan el 54,4% de la muestra, mientras que las que no lo tienen, el 45,6%. Dentro de este último grupo, el 86,4% expresa interés en desarrollar uno. Estos resultados difieren de estudios anteriores (Hernández Zamora, 2005; Toltecatl Pérez et al., 2006; Jiménez Betancourt, 2008; García Villanueva et al, 2021), donde la brecha entre ambos grupos fue más amplia.

En relación con lo que impulsa a elaborar y concretar los proyectos, en la encuesta realizada se observan altos porcentajes otorgados a la obtención de recursos económicos como factor motivador. A su vez, la totalidad de las personas que no cuentan con un proyecto mantienen interés en realizar actividades remuneradas, ya sean de tiempo parcial o total. Esto concuerda con lo señalado por Alpízar Jiménez (2011), quien sostiene que la jubilación conlleva una ruptura en las condiciones de la

vida financiera, lo que implica una disminución abrupta de los ingresos económicos. Ceberio (2014) aporta que, en los países del tercer mundo, las pensiones jubilatorias son tan escasas que muchas veces resulta necesario continuar trabajando para mantener el nivel de vida.

No obstante, más allá de la obtención de recursos económicos, los aspectos que motivan a los adultos próximos a jubilarse a elaborar y concretar proyectos son cuestiones principalmente intrínsecas y no recompensas o estímulos externos.

Según Bohoslavsky (1984), la identidad vocacional se consolida cuando la persona sabe quién es, quién quiere ser y puede responder al por qué y para qué de una determinada ocupación. En este sentido, la predominancia de motivaciones intrínsecas en quienes cuentan con un proyecto de vida post-jubilatorio podría considerarse un indicador de consolidación de dicha identidad.

Esta consolidación se refleja, además, en la importancia que le da el 93,5% de los participantes con proyecto a la alineación de su proyecto con sus valores personales y en el alto porcentaje (77,4%) de correspondencia entre el proyecto y lo que son y quieren ser. En palabras de Müller (2013), elegir vocacionalmente no es únicamente decidirse por una ocupación, sino encontrarle un sentido que sea coherente con los ideales y valores personales.

A pesar de esto, gran parte de ellos aún no tiene completamente afianzada su identidad ocupacional, ya que ésta se consolida cuando la persona ha logrado integrar sus identificaciones y tiene claridad sobre qué desea hacer, de qué manera y en qué contexto. En la muestra analizada, el 61,3% no ha planificado detalladamente la manera de ejecutar su proyecto y el 38,7% no ha comenzado a desarrollar destrezas para ello, lo que indica que este proceso aún está en desarrollo.

En cuanto a los factores obstaculizadores para la ejecución del proyecto, los resultados se encuentran en concordancia con aquellos obtenidos por Ciano y Gavilán (2010). En general, los factores más percibidos como obstáculos son el estado de salud y los recursos económicos.

Los factores percibidos como facilitadores de la ejecución de proyecto son, en mayor porcentaje, el estado de salud actual (32,5%) y las habilidades y recursos personales (29,9%). En relación a esto, el departamento de Tunuyán se considera un facilitador de la ejecución de proyectos, ya que la mayoría de los encuestados percibe en su entorno posibilidades de concretar su proyecto.

En cuanto a los tipos de proyectos, los más prevalentes entre los encuestados son viajar, desarrollar actividades artísticas y/o deportivas y emprender sus propios negocios. Un estudio de Ciano y Gavilán (2010) encontró que el 50% de la muestra

había elaborado proyectos educativos, mientras que ninguno de los participantes había desarrollado proyectos laborales. Esto difiere de los resultados obtenidos en la presente investigación, donde sólo el 10,6% de las respuestas están orientadas a estudiar.

Los participantes de la muestra que no cuentan con un proyecto de vida consideran que los mayores impedimentos para elaborarlo están relacionados con la carencia de información. En relación con esto, diversos autores de la orientación vocacional (Bohoslavsky, 1984; López Bonelli, 2003; Gelvan de Veinstein 1989; Rascovan, 2016; Casullo, 1993) resaltan la importancia que tiene la información ocupacional en la elaboración de proyectos de vida. Bohoslavsky (1984) y Rascovan (2016) exponen que una de las tareas fundamentales del orientador es suministrar la información necesaria, esclarecer las distorsiones que puedan existir respecto a las ocupaciones y brindar estrategias para buscar, procesar y reelaborar críticamente la información. Todo esto sugiere que los encuestados podrían verse beneficiados a través de un proceso de orientación vocacional.

A este grupo de participantes, a pesar de no tener proyectos, les gustaría conservar de su ocupación actual una vez jubilados el contacto con otras personas y la organización o rutina. Esto puede relacionarse con lo expresado por Ceberio (2014), quien afirma que la jubilación representa una ruptura y redefinición tanto de la organización cotidiana como de las interacciones sociales. La rutina diaria, que había llegado a un punto elevado de automatismo y sistematización, de repente resulta inadaptada. A su vez, retirarse implica la disminución de las interacciones sociales en el ámbito laboral y pasar más tiempo en casa, por lo que Fericgla (1992) sostiene que la jubilación conlleva un proceso de exclusión social (citado en Marín Chávez, 2014).

Por otro lado, más de la mitad de los encuestados conoce la orientación vocacional. Sin embargo, la mayoría desconoce que su objetivo va más allá de la elección de una carrera o trabajo, abarcando también la elaboración de proyectos de vida, y que es un proceso que puede realizarse a cualquier edad, por lo que no han considerado atravesar un proceso. Además, afirman no conocer profesionales o programas que se dediquen a ello. Estos resultados concuerdan con los obtenidos en la investigación realizada por Alberti (2021).

A pesar de ello, los habitantes de Tunuyán que respondieron el cuestionario manifiestan interés en realizar un proceso de orientación vocacional-ocupacional.

CONCLUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación fue detectar la necesidad de generar y promover espacios de orientación vocacional-ocupacional para adultos en edad prejubulatoria del departamento de Tunuyán, Mendoza.

La muestra estuvo conformada por 57 adultos que residen en el departamento de Tunuyán y que se encuentran a tres (3) años o menos de su retiro laboral.

Esta investigación surgió a partir de la observación de numerosos adultos próximos a la jubilación que, a pesar de encontrarse en un óptimo estado de funcionamiento, no sabían cómo ocupar su tiempo libre tras el retiro. Asimismo, se identificó un desconocimiento generalizado sobre la posibilidad de atravesar un proceso de orientación vocacional en esa etapa, así como también la carencia de espacios de orientación vocacional-ocupacional y de material teórico y práctico específico. Por lo tanto, se decidió investigar, mediante un análisis estadístico, la necesidad de implementar y promover dichos espacios.

Para ello, se analizó la presencia de proyectos de vida, la consolidación de la identidad vocacional-ocupacional y el conocimiento general sobre la orientación vocacional-ocupacional en esta población, a través de un cuestionario de elaboración propia.

A partir de los datos obtenidos, se evaluó la validez de las hipótesis formuladas en esta investigación. En primer lugar, la hipótesis que sostenía que “la mayoría de los adultos próximos a jubilarse del departamento de Tunuyán no cuentan con un proyecto de vida postjubulatorio”, se rechaza. Los resultados muestran que el 54,4% de los adultos próximos a jubilarse han elaborado un proyecto de vida postjubulatorio, mientras que el 45,6% no lo ha hecho. Esto indica que la mayoría sí cuenta con un proyecto, en contradicción con lo planteado inicialmente.

La segunda hipótesis sostenía que “la mayoría de los adultos próximos a jubilarse del departamento de Tunuyán que cuentan con un proyecto de vida postjubulatorio presentan dificultades en la consolidación de su identidad vocacional-ocupacional”. Esta hipótesis se acepta parcialmente, dado que no se identificaron dificultades significativas en el aspecto vocacional de la identidad vocacional-ocupacional. La mayoría de los proyectos construidos están alineados con los ideales y valores personales, representando lo que los encuestados son y desean ser. No obstante, se evidencian dificultades en el aspecto ocupacional, ya que el 61,3% de los adultos con proyecto no ha consolidado completamente esta dimensión de su identidad y aún desconoce cómo llevar a cabo su proyecto.

Por último, la tercera hipótesis de investigación, que afirmaba que “la mayoría de los adultos próximos a jubilarse del departamento de Tunuyán no poseen

conocimiento sobre el objetivo de la orientación vocacional, ni sobre la posibilidad de atravesar un proceso a cualquier edad”, se acepta, ya que el 61,4% de los encuestados manifestó no conocer que la orientación vocacional tiene como objetivo la elaboración de un proyecto de vida y no solo la elección de una carrera o trabajo, y el 70,9% desconocía la posibilidad de atravesar este proceso en cualquier momento del ciclo vital.

A pesar de no poder aceptar totalmente las primeras dos hipótesis, al considerar el total de la muestra, se observa que el 38,6% no tiene un proyecto de vida postjubilatorio, pero desea elaborarlo, mientras que un 33,3% ha construido un proyecto, aunque aún enfrenta dificultades para consolidar su identidad ocupacional. Esto sugiere que, en conjunto, el 71,9% de los encuestados podría beneficiarse de un proceso de orientación vocacional, y un porcentaje aún mayor (84,6%) muestra interés en participar en dicho proceso.

Es importante señalar que los resultados obtenidos no son generalizables a toda la población de adultos próximos a jubilarse, debido al tamaño de la muestra y su distribución. No obstante, esta investigación sienta las bases para estudios futuros en el área. Algunas posibles líneas de investigación incluyen: explorar la influencia de diversas variables sociodemográficas (género, nivel educativo, ocupación actual, etcétera) en la presencia de proyectos de vida; analizar el impacto de los prejuicios asociados al envejecer en los proyectos de vida y en la disposición a participar en procesos de orientación vocacional; y estudiar la relación entre los factores que influyeron en la elección de la ocupación actual y el tipo de proyecto de vida elaborado, entre otros. Además, resulta fundamental el desarrollo de material teórico especializado y la creación de herramientas prácticas adaptadas a esta etapa del ciclo vital, que favorezcan los procesos de orientación.

En conclusión, y respondiendo al interrogante principal de la investigación, se destaca la importancia de generar y promover espacios de orientación vocacional-ocupacional para adultos en edad prejubilaria. La orientación vocacional, cuyo objetivo es la elaboración de proyectos de vida mediante el esclarecimiento de la identidad vocacional-ocupacional, podría actuar como un dispositivo preventivo de diversos trastornos psicosociales durante la etapa jubilatoria, tales como la exclusión social, la falta de sentido, depresión, ansiedad, intentos de suicidio, suicidios y problemas en la salud física, entre otros. Además, podría desempeñar un rol clave en la promoción del envejecimiento activo.

Desde la psicopedagogía, entonces, es fundamental promover y facilitar estos espacios de orientación vocacional-ocupacional, reconociendo su capacidad para

contribuir al bienestar integral de los adultos en edad prejubilatoria y prevenir dificultades emocionales y sociales en la vejez.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberti, Y. J. (2021). *Orientación vocacional y ocupacional en adultos mayores. Hacia un envejecimiento activo* [Tesis de Grado, Universidad Abierta Interamericana]. <https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/855>
- Alpízar Jiménez, I (2011). Jubilación y calidad de vida en edad adulta mayor. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociales Universidad Nacional de Costa Rica*, 31(42), 15-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4792283>
- Álvarez, E., Gómez, S., Muñoz, I., Navarrete, E., Riveros, M. E., Rueda, L., Salgado, P., Sepúlveda, R., y Valdebenito, A. (2021). Definición y desarrollo del concepto de ocupación: ensayo sobre la experiencia de construcción teórica desde una identidad local. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 22(2), 161–167. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2007.81>
- Álvarez Pérez, P. R., Pérez-Jorge, D., González Ramallal, M. E., & López Aguilar, D. (2014). La formación universitaria de deportistas de alto nivel: análisis de una compleja relación entre estudios y deporte (High level sportsmen's and women's university studies: an analysis on the difficult relationship between studies and sport). *Retos*, 26, 94–100. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i26.34408>
- Arboccó, M. (2014). La importancia del proyecto de vida. *Diario Oficial El Peruano*, 12.
- Ávila Navarrete, V. C., Vélez Caimán, L. V., Ruge Pinzón, L. M. y Guevara Rubio, M. (2024). Jubilación, salud mental y una nueva oportunidad para un proyecto de vida. *Poiésis*, (47), 90-107. <https://doi.org/10.21501/16920945.4682>
- Ayoubi Mahani, S., Eghbali Babadi, M., Farajzadegan, Z., Keshvari, M. and Farokhzadian, J. (2023). Active aging needs from the perspectives of older adults and geriatric experts: a qualitative study. *Front. Public Health*, 11. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1121761
- Bagnati, P. M., Allegri, R. F., Kremer, J. y Sarasola, D. (2023). *Enfermedad de Alzheimer y otras demencias: manual para la familia*. (Cuarta edición). Editorial Polemos.
- Bazaldúa Melgoza, N. (1998). *Detección de necesidades en las personas próximas a jubilarse: una propuesta de intervención en la preparación para la jubilación en el Hospital Universitario de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Nuevo León* [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León] <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1020123947/1020123947.PDF>

- Beauchamp Pineda, G. J, Centeno Betances, N., Correa Cepeda, C. V., Flores Correa, C. M., Hernández Gelpi, S., Hernández Soto, A. J., Moreira Travieso, A., Muñoz Morales, A. E., Ocasio Rivera, L. B., Pacheco Cruz, B., Reyes Burgos, K. y Santos Torres, E. Y. (2020). *Estudio descriptivo transversal correlacional sobre el efecto de los desastres relacionados con los terremotos ocurridos desde el 28 de diciembre de 2019 hasta el presente y la pandemia del Covid-19 en el estado de salud física y mental de las personas residentes en los 33 municipios declarados como zona de desastre por los terremotos en Puerto Rico*. Universidad de Puerto Rico.
- Berger, K. S. (2009). *Psicología del desarrollo: Adultez y vejez*. (Séptima edición). Editorial Médica Panamericana.
- Biancotti, M. (2009). *Hacia un envejecimiento exitoso. Lo que habría que saber sobre el proceso de envejecimiento*. Capital Federal: Dunken.
- Bohoslavsky, R. (1984). *Orientación Vocacional. La estrategia clínica*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Casullo, M. M., Cayssials, A. N. y otros. (1993). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Paidós.
- Ceberio, M. R. (2013). *El cielo puede esperar. La 4ta edad: Ser anciano en el siglo XXI*. Ediciones Morata.
- Cedillo Villamagua, M. E. (2024). Crecimiento físico y estado nutricional de escolares de zonas urbanas y rurales de la provincia del Guayas, Ecuador [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Cuenca].
- Cerquera Córdoba, A. M. y Quintero Mantilla, M. S. (2015). Reflexiones grupales en gerontología: el envejecimiento normal y patológico. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 45, 173-180. <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/665/1196>
- Chávez Gálvez, Z., Murata Shinke, C. R. y Uehara Shiroma, A. M. (2012) Estudio descriptivo comparativo de la producción escrita descriptiva y la producción escrita narrativa de los niños del 5to grado de educación primaria de las instituciones educativas de Fe y Alegría Perú [Tesis de Magíster, Pontificia Universidad Católica del Perú]

- Ciano, Natalia (2009). La orientación en el nuevo modelo de envejecimiento "activo": elecciones educativas, laborales, personales, sociales. *I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Ciano, N. y Gavilán, M. G. (2010) Elaboración de proyectos de adultos mayores: Aportes de la orientación. *Orientación y Sociedad*, 10, 109-121. <https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad/article/view/8297>
- Craig, G. J., Baucum, D., y Pecina Hernández, J. C. (2009). *Desarrollo psicológico*. Pearson.
- Crespo Santiago, D. y Fernández Viadero, C. (2012). Cambios cerebrales en el envejecimiento normal y patológico. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 12(1), 21-36. <http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/311>
- Cuesta, C., Cossini, F. C y Politis, D. G. (2019). Reserva Cognitiva: revisión de su conceptualización y relación con la Enfermedad de Alzheimer. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 23(2), 166-185.
- Fajardo Bernal, J., Fajardo López, E., González Fernández, L., & González Fulgueira, M. C. (2012). Valoraciones teóricas sobre envejecimiento, familia y calidad de vida. *Revista Información Científica*, 75(3). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757270037>
- Flores Villavicencio, M. E., Rodríguez Díaz, M., González Pérez, G. J., Robles Bañuelos, J. R. y Valle Barbosa, M. A. (2020). Declive cognitivo de atención y memoria en adultos mayores sanos. *Cuadernos de Neuropsicología*, 14(1), 65-77. 10.7714/CNPS/14.1.208
- García, A., y Maya, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Revista Gerokomos*, 25(2), 57-62 <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- García Villanueva, J., Hernández Ramírez, C. I. y Manríquez Almaraz, E. (2021). Género y vejez: análisis del proyecto de vida en personas adultas mayores de la Ciudad de México. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, (83), 219-239. <https://www.researchgate.net/publication/357115949>

- Gelvan de Veinsten, S. B. (1989). *La elección vocacional ocupacional*. Marymar Ediciones.
- Gil Verona, J. A, Pastor, J. F, De Paz, F., Barbosa, M., Macías, J. A, Maniega, M. A., Álvarez, I y Rami González, L. (2002). Neuropsicología de la involución y el envejecimiento cerebral. *Revista Española de Neuropsicología*, 4(4), 262-282.
- Guadamuz, D. J., Miranda, S. M., Mora, M. N. (2022) Actualización sobre neuroplasticidad cerebral. *Revista Médica Sinergia*, 7(6). <https://doi.org/10.31434/rms.v7i6.829>
- Hechavarría Ávila, M. M., Ramírez Romaguera, M., García Hechavarria, H., & García Hechavarria, A. (2012). El envejecimiento. Repercusión social e individual. *Revista Información Científica*, 76(4). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757269032>
- Hernández Zamora, Z. E. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y Salud*, 16(1), 103-110. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29116112.pdf>
- Jiménez Betancourt, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *MEDISAN*, 12(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368445247009>
- Larriva Vásquez, M. E. (2020). Jubilación: Una transición ocupacional. *Revista Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 2(2), 138-150. http://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/2417
- López Bonelli, A. (2003). *La Orientación vocacional como proceso*. Buenos Aires: Bonum.
- López Sánchez, J. D y Granados Ramos, D. E. (2021). Reserva cognitiva y factores protectores ante el deterioro cognitivo en el envejecimiento. *Revista Ciencia UANL*, 24(108), 8-19. <https://cienciauanl.uanl.mx/ojs/index.php/revista/article/view/226>
- López Selas, S. (2021). La importancia de la orientación vocacional antes y durante la formación profesional. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (385), 16–20. <https://doi.org/10.14422/pym.i385.y2021.003>
- Madrid García, J. A y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un

- mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Revista Anales de Psicología*, 16(1), 87-99. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716109>
- Marín Chávez, A. (2014). *¿Y qué sigue después de la jubilación?* [Tesina de Diplomado, Asociación Mexicana de Tanatología] <https://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/162%20Y%20que%20sigue.pdf>
- Martínez, T., Salgado, C., Fraile, R., Sánchez, J. M., y Rodríguez, A. (2019). Guía para activar el proyecto de vida de personas mayores que viven en entornos residenciales. *Colección Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal*. <https://www.fundacionpilares.org/publicacion/guia-para-activar-el-proyecto-de-vida-de-personas-mayores-que-viven-en-entornos-residenciales/>
- Márquez, A. V. (2021). La producción científica en torno a las funciones cognitivas del adulto mayor: Una revisión de la investigación empírica de los últimos 5 años. *Universidad de Congreso; Revista PsiUC*, 10(7), 1-13. <http://hdl.handle.net/11336/159726>
- Medina Esparza, F., Lechuga Moreno, E. I., García Hernández, L. F., & Vázquez García, J. (2025). Aproximación a la elección de carrera: diseño de un instrumento de orientación profesional. *Orientación Y Sociedad*, 24(2). <https://doi.org/10.24215/18518893e079>
- Müller, M. (2013). *Descubrir el camino: técnicas y estrategias para orientadores*. Bomun.
- Muñoz Espinosa, I., y Salgado Gómez, P. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 22(2), 259–265. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2006.110>
- Natalini Diaz, M. A. (2024). *Autoconcepto en el proceso de elección vocacional en alumnos de quinto año del nivel secundario* [Tesis de Grado, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/18800>
- Navarro, A. B, Buz, J., Bueno, B. y Mayoral, P. (2014). Jubilación y tiempo libre. En Triadó, C. y Villar, F. (coords.), *Psicología de la vejez* (pp. 287-309). Alianza Editorial.
- Ochoa Vázquez, J., Cruz Ortiz, M., Pérez Rodríguez, M. C, Cuevas Guerrero, C. E. (2018). El envejecimiento: Una mirada a la transición demográfica y sus

- implicaciones para el cuidado de la salud. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc.*, 26(4), 273-280. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85065>
- OMS (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 37(2), 74-105.
- Ozuna Martínez, V. J. (2014) *La calidad de vida determinada por el impacto de la jubilación en ejecutivos de la Ciudad de Mazatlán, Sinaloa* [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Felman, D. R., Camp, C. J. (2009) *Desarrollo del adulto y vejez*. (Tercera edición). McGraw Hill Educación.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. (Duodécima edición). McGraw Hill Educación.
- Paviglianiti, M. F. (2008) Problemática del Adulto Mayor. *Compilación bibliográfica*. UCA Mendoza.
- Pousada, M., y de la Fuente, J. (2014). Memoria y atención. En C. Triadó & F. Villar (coords.), *Psicología de la vejez* (pp. 113-140). Alianza Editorial.
- Ramírez Benítez, Y., Torres Díaz, R., y Amor Díaz, V. (2016). Contribución única de la inteligencia fluida y cristalizada en el rendimiento académico. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 11(2), 1-5. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179348853004>
- Ramos Monteagudo, A. M., Yordi García, M. y Miranda Ramos, M. Á. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337. <http://ref.scielo.org/vnfvc3>
- Rascovan, S. (2016). *La orientación vocacional como experiencia subjetivante*. Buenos Aires: Paidós.
- Real Academia Española. (s.f.) Ocupación. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 1 de noviembre de 2024, de <https://dle.rae.es/ocupaci%C3%B3n?m=form>

- Real Academia Española. (s.f.) Proyectar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 4 de noviembre de 2024, de <https://dle.rae.es/proyectar>
- Real Academia Española. (s.f.) Vocación. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 1 de noviembre de 2024, de <https://dle.rae.es/vocaci%C3%B3n?m=form>
- Román Lapuente, F. y Sánchez Navarro, J. P. (1998). Cambios neuropsicológicos asociados al envejecimiento normal. *Revista Anales de Psicología*, 14(1), 27-43. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Romero Rodríguez, S. (2004). Aprender a construir proyectos profesionales y vitales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15(2), 337-354. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1103598>
- Salvarezza, L. (2011). *Psicogeriatría: Teoría y clínica*. Editorial Paidós.
- Sánchez Cabaco, A., Fernández Mateos, L. M., Villasan Rueda, A. y Carrasco Calzada, A. (2017). Envejecimiento activo y reserva cognitiva: guía para la evaluación y la estimulación. *Studia Zamorensia*, 16(1), 195-204.
- Tirro, V. I. (2016). La vejez y el cerebro. *Revista Nuevo Humanismo*, 4(1), 73-80. <http://dx.doi.org/10.15359/rnh.4-1.4>
- Toltecatl Pérez, A., Padilla Zepeda, P., Loría Castellanos, J., Herrera Aguero, N. J., Ortiz López, S., Téllez Girón Mejía, A. y Villafranca López, R. M. (2006). Proyecto de vida posterior a la jubilación en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel. *Revista Cubana de Enfermería*, 22(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192006000100009&script=sci_arttext
- Triadó, C (2014). Cambios físicos en el envejecimiento. En Triadó, C. y Villar, F. (coords.), *Psicología de la vejez* (pp. 65-85). Alianza Editorial.
- Triadó, C. y Villar, F. (1997). Modelos de envejecimiento y percepción de cambios en una muestra de personas mayores. *Anuario de Psicología*, 73, 43-55.
- Undurraga, C. (2012). La Adultez media. En *Psicología del Adulto: De la conquista del mundo a la conquista de sí mismo*. Editorial ebooks Patagonia - Ediciones Universidad Católica de Chile.

- Vega, M. A. (2018). *La orientación vocacional y ocupacional como una herramienta para la vejez* [Tesis de Grado, Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H. A. Barceló]. https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH86ea.dir/BRC_TFI_Vega_Maria_Agostina.pdf
- Villar, F. (2014). Inteligencia y sabiduría. En Triadó, C. y Villar, F. (coords.), *Psicología de la vejez* (pp. 65-85). Alianza Editorial.
- von Bernhardt, R. (2019). El Desafío de envejecer: Una mirada desde la neurociencia. *ARS MEDICA Revista De Ciencias Médicas*, 43(3), 3–5. <https://www.arsmedica.cl/index.php/MED/article/view/1567>
- Zarebski, G. (2005). *Hacia un Buen Envejecer*. Editorial Universidad Maimónides.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de Recolección de Datos

Mi nombre es María Ignacia Guillén, estudiante de la Universidad Católica Argentina, sede Mendoza. Actualmente estoy realizando mi trabajo final de Licenciatura en Psicopedagogía, dirigido por el profesor y licenciado Pablo Mazzitelli. La presente investigación tiene como finalidad detectar la necesidad de crear y promover espacios de orientación vocacional-ocupacional para adultos que están próximos a jubilarse. Para ello, es necesaria la aplicación de un cuestionario.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y puede retirarse del mismo en cualquier momento, sin que eso lo/la perjudique en ninguna forma. Los datos recolectados serán utilizados exclusivamente para fines académicos y de investigación. Se garantizará la confidencialidad y el anonimato de todos los participantes.

Agradezco de antemano su colaboración.

Sección 1: Datos personales y laborales actuales

- Género
 - Femenino
 - Masculino
 - Otro:
- Nivel de estudios alcanzado
 - Primaria incompleta
 - Primaria completa
 - Secundaria incompleta
 - Secundaria completa
 - Terciario o universitario incompleto
 - Terciario o universitario completo
- Estado civil
 - Soltero/a
 - Casado/a
 - Divorciado/a
 - Viudo/a
 - Otro:
- ¿Cuál es la ocupación (profesión, oficio o puesto de trabajo) que desempeña actualmente?
.....
- ¿Cuántas horas trabaja por día?
.....
- ¿Qué factores considera que influyeron para elegir su ocupación actual? Marque todas las que correspondan.
 - Estabilidad económica
 - Interés en el trabajo en sí mismo

- Expectativas familiares o sociales
 - Crecimiento personal
 - Otro:
- ¿Le gustaría haber tomado decisiones diferentes en cuanto a su ocupación actual, de haber tenido la oportunidad?
 - Sí, me hubiese gustado hacer algo diferente
 - No, tomé las decisiones correctas
 - No estoy seguro/a
- En su tiempo libre, ¿realiza alguna actividad? Marque todas las que correspondan.
 - Ejercicio físico
 - Estudio
 - Actividades artísticas/creativas
 - Cuidado de la familia, hijos y/o nietos
 - Descanso
 - Otro:
- ¿Cuánto tiempo le falta para jubilarse?
 - Menos de un año
 - Entre 1 y 2 años
 - Entre 2 y 3 años
- ¿En qué medida se siente preparado/a para la jubilación?
 - Muy preparado/a
 - Algo preparado/a
 - Poco preparado/a
 - Nada preparado/a
- ¿Qué sentimientos le despierta llegar a la jubilación?
 - Optimismo
 - Pesimismo
 - Tristeza
 - Alegría
 - Tranquilidad
 - Miedo
 - Ansiedad
 - Otro:
- ¿Cómo percibe usted la jubilación?
 - Como una etapa sin sentido
 - Como una etapa inevitable, que hay que enfrentar
 - Como un premio por la labor realizada
 - Como una etapa llena de oportunidades

- ¿Tiene un proyecto definido para luego de jubilarse?
 - Sí
 - No

Sección 2: Para adultos que sí cuentan con un proyecto de vida para luego de la jubilación

- ¿En qué consiste su proyecto?
 - Continuar actividades relacionadas a su ocupación actual
 - Crear un negocio
 - Desarrollar habilidades artísticas y/o deportivas
 - Viajar
 - Estudiar
 - Cuidar de su familia, hijos y/o nietos
 - Realizar voluntariados
 - Participar de agrupaciones religiosas, políticas y/o culturales
 - Otro:
- ¿Qué lo motiva a realizar ese proyecto? Marque todos los que correspondan.
 - Crecer y enriquecerse personalmente
 - Mantenerse en un buen estado físico y mental
 - Presión de personas significativas
 - Realizar actividades que fueron obstaculizadas en otro momento
 - Obtener recursos económicos
 - Realizar una contribución a la sociedad
 - Otro:
- ¿Qué tan importante es para usted que su nuevo proyecto esté alineado con sus valores personales?
 - Muy importante, quiero que lo que haga tenga un sentido profundo y sea coherente con mi vida
 - Algo importante, pero también me interesa la practicidad y lo que esté disponible
 - No es importante, lo que quiero es disfrutar y no complicarme
- ¿Considera que su proyecto está en concordancia con la persona que es y que le gustaría ser?
 - Sí, totalmente
 - Sí, un poco
 - No, en absoluto
- ¿Ya ha planificado la manera en que le gustaría realizar lo que se propone? (Cómo hacerlo, dónde, con quién, recursos necesarios, pasos a seguir, etc.)
 - Sí, lo tengo claro
 - Sí, tengo una idea general pero aún necesito definir detalles
 - No, aún no lo he pensado

- ¿Ya ha adquirido alguna habilidad o conocimiento específico que le gustaría aplicar en su nuevo proyecto después de la jubilación?
 - Sí, he comenzado a prepararme activamente para ello (por ejemplo, tomando cursos, practicando habilidades)
 - Sí, tengo algunas habilidades de mi ocupación anterior que pueden servir
 - No, pero estoy dispuesto/a a aprender algo nuevo
 - No, no he considerado la necesidad de adquirir nuevas habilidades

- ¿Qué factores considera que pueden facilitar la concreción de su proyecto? Marque todos los que correspondan.
 - Estado de salud físico y mental
 - Recursos económicos
 - Apoyo familiar y social
 - Habilidades, recursos y capacidades personales
 - Otro:
 - Ninguno

- ¿Qué factores considera que pueden obstaculizar la concreción de su proyecto? Marque todos los que correspondan.
 - Estado de salud físico y mental
 - No contar con los recursos económicos necesarios
 - Falta de apoyo familiar y social
 - Demanda de cuidados familiares
 - Falta de habilidades, recursos y capacidades personales
 - Falta de información
 - Barreras emocionales (miedos, dudas sobre el futuro, etc.)
 - Otro:
 - Ninguno

- ¿Percibe en su entorno oportunidades que le permitan concretar su proyecto?
 - Sí
 - No

Sección 3: Para adultos que no cuentan con un proyecto de vida para luego de la jubilación

- ¿Qué tan importante considera que es mantener una actividad ocupacional (laboral o personal) luego de jubilarse?
 - Muy importante, necesito sentirme productivo/a
 - Importante, pero también valoro el descanso
 - No es importante, sólo quiero descansar
 - No estoy seguro/a

- ¿Le gustaría elaborar un proyecto para después de la jubilación?
 - Sí, quiero elaborar un proyecto
 - No, no me interesa

- ¿Qué lo motiva a elaborar un proyecto?
 - Crecer y enriquecerse personalmente
 - Mantenerse en un buen estado físico y mental
 - Presión de personas significativas
 - Obtener recursos económicos
 - Realizar una contribución a la sociedad
 - Otro:

- ¿Qué le impide definir un proyecto?
 - Falta de tiempo
 - Falta de motivación
 - No saber por dónde empezar
 - Falta de ideas u opciones interesantes
 - Escasez de recursos (por ejemplo: personales, económicos, etc)
 - Miedo al fracaso o a no tener éxito
 - Preocupaciones sobre la salud física o mental
 - Falta de confianza en las habilidades y capacidades personales
 - Otro:

- ¿En qué medida sus familiares y amigos son un apoyo en cuanto a la planificación de su jubilación?
 - Mucho, siempre me apoyan y me dan ideas
 - Algo, me ayudan con algunas sugerencias
 - Poco, no tengo mucho apoyo de su parte
 - Nada, no hablo sobre el tema con ellos

- ¿Le gustaría seguir teniendo una actividad remunerada después de la jubilación?
 - Sí, me gustaría seguir trabajando en algo remunerado
 - Tal vez, en algo de tiempo parcial
 - No, no me interesa realizar una actividad por dinero
 - No estoy seguro/a

- ¿Qué tan importante es para usted mantener vínculos sociales luego de jubilarse?
 - Muy importante, necesito interactuar con otros
 - Importante, pero también me gusta tener tiempo a solas
 - No es importante, prefiero estar solo/a
 - No estoy seguro/a

- ¿Qué aspectos de su ocupación actual le gustaría mantener después de la jubilación? (Por ejemplo: responsabilidad, organización o rutina, aprendizaje, contacto con otras personas, etc.)

.....

- ¿Qué actividades considera que le darían un propósito luego de la jubilación?
 - Ayudar a los otros
 - Aprender cosas nuevas

- Mantenerse activo
- Participar en actividades sociales y recreativas
- Crear algo propio (negocio o proyecto personal)
- Otro:

Sección 4: Orientación Vocacional Ocupacional (ambos grupos)

- ¿Ha escuchado sobre la orientación vocacional-ocupacional?
 - Sí
 - No
- ¿Alguna vez realizó un proceso de orientación vocacional-ocupacional?
 - Sí
 - No
- ¿Sabía que en la actualidad el objetivo de la orientación vocacional no es sólo la elección de una carrera o trabajo, sino la elaboración de un proyecto de vida?
 - Sí
 - No
- ¿Sabía que la orientación vocacional-ocupacional puede realizarse a cualquier edad?
 - Sí
 - No
- ¿Conoce algún programa o profesional que realice orientación vocacional-ocupacional?
 - Sí
 - No
- ¿Tuvo en cuenta la posibilidad de atravesar por un proceso de orientación vocacional-ocupacional para luego de la jubilación?
 - Sí
 - No
- ¿Le interesaría realizar un proceso de orientación vocacional-ocupacional?
 - Sí
 - No