

PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



La autopercepción del envejecimiento en personas adultas mayores jubiladas

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología que
presenta:

Natalia Araceli De La Rosa Ruiz

Asesora:

Blanca Angelit Guzmán Chávez

Lima, 2023

Informe de Similitud

Yo, Blanca Angelit Guzmán Chávez, docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis titulada “La autopercepción del envejecimiento en personas adultas mayores jubiladas” de la autora Natalia Araceli De La Rosa Ruiz

dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 4%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el 09/12/2022.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 9 de diciembre del 2022

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: Guzmán Chávez, Blanca Angelit	
DNI: 07401065	Firma: <i>B. Angelit Guzmán Ch.</i>
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9105-0606	

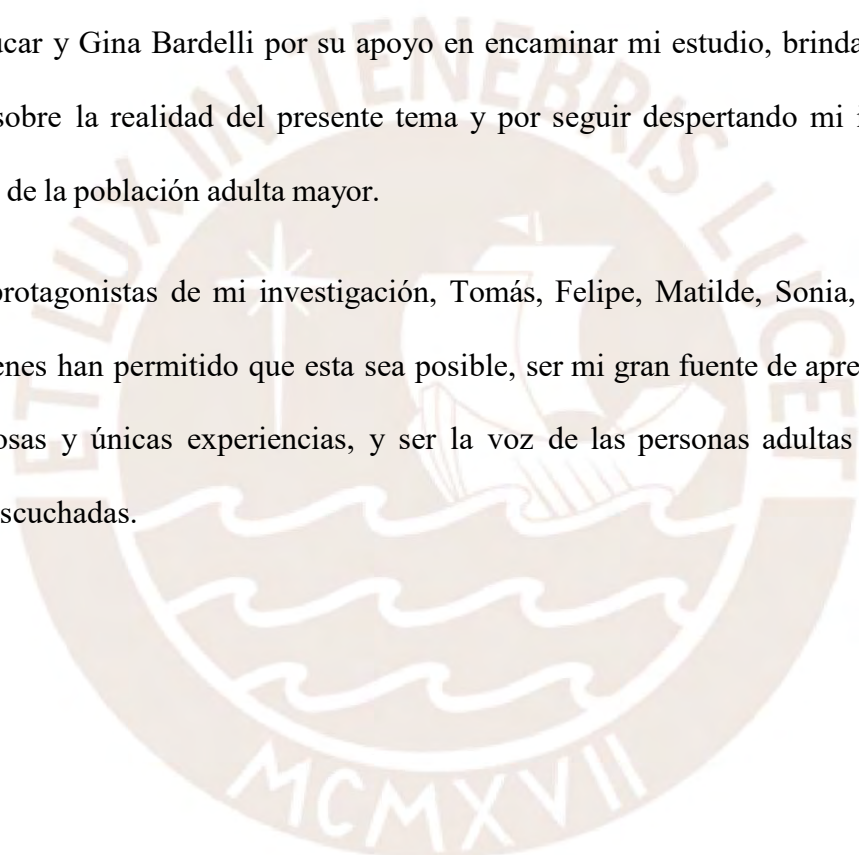
Agradecimientos

Quiero agradecer a mi familia por todo el apoyo brindado para realizar este trabajo. Principalmente, a mis padres y mi hermano quienes me han acompañado y me han motivado a seguir adelante en cada paso.

A Angelit Guzmán, mi asesora en la presente investigación, por la guía constante, su paciencia, su escucha ante mis dudas e inseguridades y su apertura para ayudarme a enriquecer cada vez más el contenido y análisis.

A Miriam Lúcar y Gina Bardelli por su apoyo en encaminar mi estudio, brindarme recursos importantes sobre la realidad del presente tema y por seguir despertando mi interés por la visibilización de la población adulta mayor.

A los y las protagonistas de mi investigación, Tomás, Felipe, Matilde, Sonia, Esmeralda y Gerardo, quienes han permitido que esta sea posible, ser mi gran fuente de aprendizaje a raíz de sus hermosas y únicas experiencias, y ser la voz de las personas adultas mayores que merecen ser escuchadas.



Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo principal explorar la autopercepción de las personas mayores jubiladas sobre su propio envejecimiento en esta etapa de cambio laboral. Para ello, se llevó a cabo un método cualitativo con enfoque fenomenológico a través del análisis temático. Se entrevistaron a 3 adultos mayores y 3 adultas mayores jubiladas residentes de cuatro departamentos del Perú. Dentro de los resultados, se halló que la vivencia del envejecimiento va a depender de factores como el género, la edad, los tiempos de jubilación y el cómo vivieron el tiempo de trabajo. En cuanto a las percepciones sobre el significado del envejecimiento, se encontró, por un lado, una mirada positiva por la que se considera que las personas poseen recursos necesarios para poder adaptarse a esta etapa. Además, son conscientes de los declives a causa del envejecimiento y de los cambios por la jubilación, pero con un sentido de aceptación. Por otro lado, se establece una mirada negativa que se enfoca solo desde las pérdidas y la inactividad, lo cual es difundido y aceptado por la sociedad.

Palabras clave: Envejecimiento, autopercepción, jubilación, personas adultas mayores, envejecimiento activo.

Abstract

The main objective of this study was to explore the self-perception of retired older people about their own aging in this stage of job change. For this, a qualitative method with a phenomenological approach was carried out through thematic analysis. 3 older women adults and 3 older men adults residing in four departments of Peru were interviewed. Among the results, it was found that the experience of aging will depend on factors such as gender, age, retirement times and how they lived their working time. As for the perceptions about the meaning of aging, it was found, on the one hand, a positive view by which it is considered that people have the necessary resources to be able to adapt to this stage. In addition, they are aware of declines due to aging and changes due to retirement, but with a sense of acceptance. On the other hand, a negative view is established that focuses only on losses and inactivity, which is disseminated and accepted by society.

Key words: Aging, self-perception, retirement, older adults, active aging.

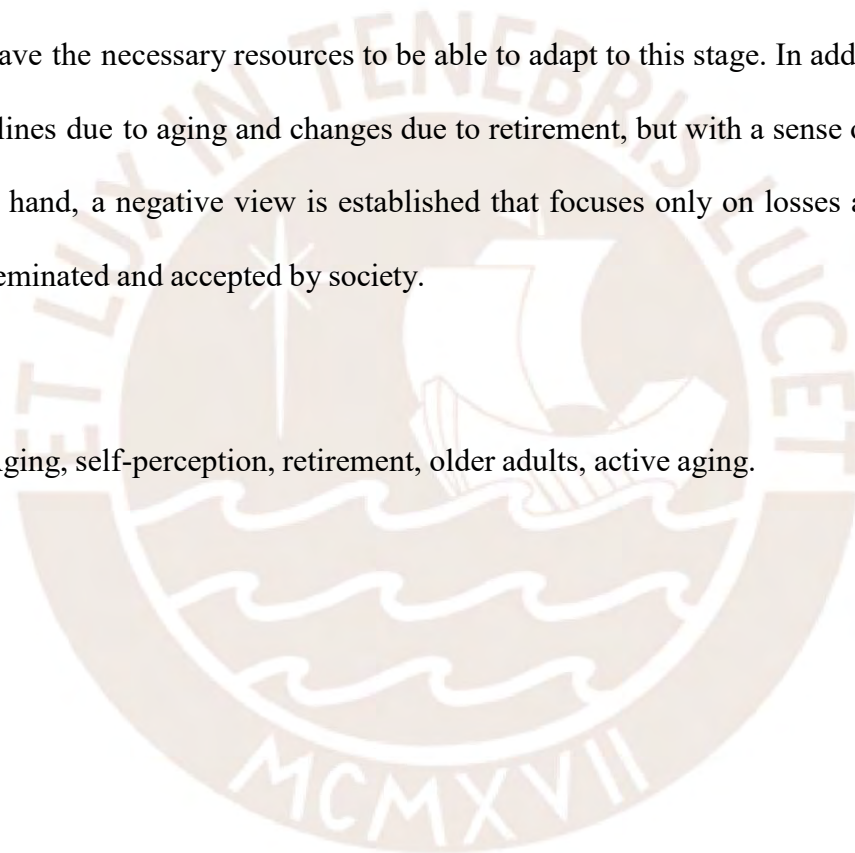
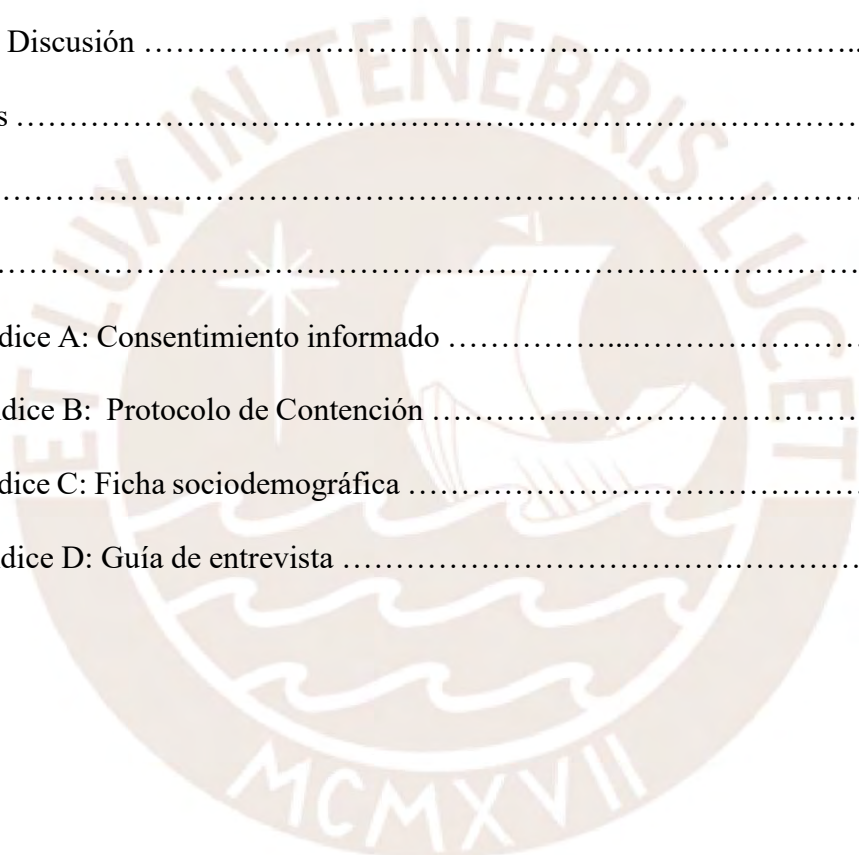


Tabla de contenidos

Introducción	1
Método	12
Participantes	12
Técnicas de recolección de información	14
Procedimiento	16
Análisis de la información	18
Resultados y Discusión	20
Conclusiones	41
Referencias	44
Apéndices	67
Apéndice A: Consentimiento informado	67
Apéndice B: Protocolo de Contención	69
Apéndice C: Ficha sociodemográfica	74
Apéndice D: Guía de entrevista	75



Introducción

Caracterización de la población adulta mayor en el Perú

Actualmente, en el Perú, se ha incrementado el número de personas adultas mayores alcanzando alrededor del 13,3% de la población total (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2023). Dentro de esta proporción, se encuentran las personas adultas mayores jubiladas, cuya situación se ve dificultada por la presencia de mecanismos ineficaces de protección y de apoyo (Correa, 2014; Goicochea, 2019). De acuerdo con el INEI (2023), el 35% de la población adulta mayor se encuentra afiliada a un sistema de pensión, de la cual el 18% está afiliada a la Oficina de Normalización Provisional [ONP] y el 10,6%, a las Administradoras de Fondos de Pensiones [AFPs]. Asimismo, según dicha cifra, el 44,7% de los afiliados son hombres, mientras que el 26,2% son mujeres. En contraste, el 65% de la población no cuenta con un sistema de pensión y son las mujeres (73,8%) las que se encuentran en una mayor proporción en comparación con los hombres (55,3%).

De esta manera, este sistema de pensiones presenta diversos problemas de cobertura y no se adecua a las características del mercado laboral, así como al contexto social para permitir que esta población pueda acceder a una pensión digna con los recursos económicos necesarios (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP], 2021). Esto se debe a que el país se caracteriza por la presencia de marcadas desigualdades, factores socioeconómicos estructurales y de un mercado laboral altamente informal (Ramos & Tirado, 2019). Del mismo modo, actualmente, las cifras de personas mayores afiliadas han disminuido, lo que puede estar relacionado al contexto actual de pandemia, pues el desempleo, la suspensión de labores y la interrupción en el pago de contribución generan menores aportaciones a estos sistemas (Ramírez, 2020; Rodríguez, 2021).

Impacto de la COVID-19 en la población adulta mayor

La pandemia por el virus de la COVID-19, a nivel mundial, ha producido gran impacto en las personas, y ha generado una adaptación a las nuevas características y demandas del contexto para continuar con las actividades cotidianas (Lai et al., 2020; Romero, 2020; Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020). Dentro de las medidas adoptadas por las autoridades, se encuentran el aislamiento y el confinamiento social, los cuales implican el nulo contacto físico con la finalidad de prevenir la propagación del virus (Kim et al., 2020; Yang et al., 2020). Es a raíz de este contexto que diferentes tipos de poblaciones se han visto más afectadas en diversos ámbitos de sus vidas (Díaz-Rodríguez et al., 2020; Liu et al., 2020; Romero, 2020). Una de estas poblaciones son las personas adultas mayores.

Según la Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2020), la población adulta mayor se encuentra más vulnerable al contagio del virus actual, siendo las personas con edades mayores a 80 años las que presentan una alta tasa de mortalidad. Esto se debe al padecimiento de otras enfermedades, que genera que se encuentren más propensas al contagio y al agravamiento de su situación (OPS, 2020; Rout, 2020; Santini et al., 2020). Adicionalmente, hay un escaso acceso a servicios básicos de salud, los cuales han sobrepasado el límite de atenciones en la modalidad presencial y se presentan dificultades para recibirlos en línea (Huarcaya-Victoria, 2020; Liu et al., 2020; Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020).

Adicionalmente, el presente contexto genera que el proceso de envejecimiento se dificulte al enfrentarse a una adaptación a cambios propios de la edad afectando, principalmente, a nivel psicológico. En relación con dicho ámbito, se ha generado un alto impacto negativo que engloba sentimientos de soledad, miedo, ansiedad y depresión, lo que se encuentra ligado al aislamiento social y a la incertidumbre sobre el posible contagio

(Banerjee, 2020; Broche-Pérez et al., 2021; Losada-Baltar et al., 2021; Parlapani et al., 2020; Romero, 2020). Asimismo, se ha observado un incremento de las dificultades a nivel de funcionamiento cognitivo, lo cual ha conducido a que se generen síntomas de demencia según diversos estudios (Broche-Pérez et al., 2021; Pinazo-Hernandis, 2020). En relación a la salud física, estas dificultades han generado bajo rendimiento, así como problemas para movilizarse con facilidad (Philip et al, 2020).

El envejecimiento y sus enfoques

Para comprender mejor la situación por la que atraviesa esta población, resulta relevante poder conocer acerca del envejecimiento. Este consiste en un proceso gradual y distinto en cada persona, ubicado en la última etapa del ciclo de vida a partir de los 60 años, en la cual se presentan diferentes cambios progresivos e irreversibles a nivel biológico, psicológico y social (Cuadra-Peralta et al., 2016; Díaz et al., 2002; González, 2010; Guerrini, 2010; Ramos, 2002; 2016; Rodríguez, 2011). En dicho proceso, ciertos factores influyen en cómo la persona vivencia esta etapa, por ejemplo, el estilo de vida, el sexo, el contexto, entre otros (Fernández-Ballesteros, 2004; González, 2010; Muñoz, 2002).

Para explicar la vivencia del envejecimiento, han surgido diversos enfoques, dentro de los cuales resaltan el biológico y el biopsicosocial. Por un lado, el enfoque biológico se centra en las pérdidas a nivel fisiológico, es decir, concibe al envejecimiento como un deterioro de los sistemas del organismo, lo que genera menor eficiencia en la realización de actividades (Bravo, 2006; Gonzales, 2010; Lombardo, 2013; Rodríguez, 2011; Triadó & Villar, 1997). De allí que, según Guralnik y Kaplan (1989), este enfoque explica el envejecimiento a través de la presencia de enfermedades, así como un deficiente funcionamiento físico que conduce a dificultades en su desplazamiento. De esta manera, desde esta perspectiva, lo que va a primar es el declive de las funciones sin establecer una mirada en los aspectos positivos propios de esta etapa (Lombardo, 2013).

Por otro lado, a diferencia del modelo biológico, el enfoque biopsicosocial, elaborado por Engel (1977), considera que hay una interrelación entre los factores biológicos, psicológicos y sociales, los cuales, en conjunto, van a determinar la salud y/o la enfermedad en la persona. Asimismo, esta mirada otorga al individuo un papel activo en su desarrollo, el cual es concebido como un proceso continuo y dinámico (Amigo, 2015; Engel, 1977). Así, desde este enfoque, el envejecimiento es considerado como único en cada individuo, y está influido por las características del entorno y de la persona, las cuales pueden favorecer un estado saludable (Vivaldi & Barra, 2012; Yochim & Woodhead, 2018).

Hoy en día, el enfoque que posee mayor aceptación por parte de la sociedad actual es el biológico que, como se ha señalado, considera al envejecimiento una etapa en la que primarán los declives, por lo que, en contraposición a ello, se busca aplazar dicho proceso (Iacub & Sabatini, 2013; Vincent, 2006; Wurm et al., 2017). En base a esta aceptación a nivel social, se generan diversos estereotipos sobre esta población, los cuales forman una visión negativa en torno a los cambios, pese a que no necesariamente surjan los deterioros planteados en este enfoque (Bravo, 2015; Tully-Wilson et al., 2021). Entre los estereotipos más comunes, se encuentran: las personas mayores presentan discapacidad funcional, dificultades a nivel cognitivo, enfermedades, falta de autonomía personal, entre otros. A través de estos estereotipos, se forma una imagen negativa de este grupo etario (Pérez, 2014).

En relación con esta perspectiva negativa, uno de los principales agentes que la refuerzan son los medios de comunicación tradicionales. A través de estas plataformas, se observa una aparición reducida de esta población y, cuando están presentes, la imagen que prima es de personas que necesitan de ayuda para cubrir sus necesidades básicas (Díaz, 2015; Herklots, 2021). Actualmente, son las redes sociales las que, también, se encargan de compartir esta mirada (Flores-Tena, 2020; Meisner, 2021; Tully-Wilson et al., 2021). Especialmente, debido al contexto actual de pandemia, se difunde la imagen de que, a causa

del deterioro de sus capacidades, los adultos mayores son personas indefensas, son una carga para su entorno cercano y no presentan la capacidad de poder lidiar con el contexto (Fernandes et al., 2021; Meisner, 2021; Soto-Perez-de-Celis, 2020).

De esta manera, se intensifica el rechazo por parte de la sociedad y el auto-rechazo en función a su propio proceso de envejecimiento (Losada-Baltar et al., 2020; Herklots, 2021; Previtali et al., 2020), producto de la internalización de los estereotipos negativos. Esto trae como consecuencia la discriminación basada en la edad que puede promover la exclusión social afectando la salud mental de la persona, el acceso a oportunidades y la exclusión de roles significativos en la sociedad (Herklots, 2021). Del mismo modo, genera la configuración de una percepción negativa sobre los cambios que surgen durante esta etapa, lo cual influirá en su funcionamiento, y en cómo se siente y vivencia este proceso (Busso et al., 2018; Levy et al., 2002a; Tully-Wilson et al., 2021).

Autopercepción del envejecimiento

La autopercepción del envejecimiento consiste en la evaluación general que posee la persona sobre los cambios a nivel psicológico, conductual y fisiológico propios de su proceso de envejecimiento (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015; Levy et al., 2002a; Moser et al., 2011; Tully-Wilson et al., 2021). Bajo este concepto, la autopercepción puede desarrollarse a través de dos expectativas: por un lado, aquellas expectativas que se estructuran a partir de las vivencias antes de la vejez y, por otro lado, las expectativas que se forman a partir de las vivencias en la vida cotidiana y actual de la persona (Levy et al., 2002a; Moser et al., 2011). Asimismo, cabe resaltar que la formación de dicha autopercepción puede depender de la comparación que realice entre esta y otras etapas a lo largo de su desarrollo humano, por ejemplo, la comparación de su propio envejecimiento con otras personas adultas mayores de su entorno o con una versión más joven de sí mismo (Hausknecht et al., 2020; Miche et al., 2014).

Siguiendo esta línea, la autopercepción podrá ser positiva o negativa, dependiendo de ciertos factores causales del entorno, tales como las interacciones sociales, las experiencias propias, los valores culturales, las estructuras sociales y, sobre todo, los estereotipos (Diehl et al., 2014; Garay & Avalos, 2009; Martinson & Berridge, 2015). En este caso, a partir de la Teoría de la encarnación de estereotipos (Levy, 2009; Meisner & Levy, 2016), se menciona que la autopercepción del envejecimiento es una manifestación de los estereotipos de edad internalizados, los cuales se irán reforzando junto con las experiencias sociales de la persona a lo largo de su vida.

Se ha encontrado que esta internalización de estereotipos presenta una gran influencia en las autopercepciones negativas generando un impacto en su funcionamiento cognitivo y físico, y una menor participación en comportamientos saludables (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015; Levy et al., 2002b; Sargent-Cox et al., 2012). En ese sentido, las personas que posean una autopercepción positiva mantendrán un envejecimiento óptimo, así como mayor longevidad, mientras que disponer de una autopercepción negativa traerá consigo un menor funcionamiento saludable y menores años de vida (Han, 2018; Levy & Myers, 2004; Levy et al., 2002b).

A nivel internacional, en una investigación realizada en Suiza, por Moser y colaboradores (2011), se encontró que la autopercepción negativa, en adultos mayores de 65 a 70 años de ambos sexos, se asocia a dificultades en actividades cotidianas, como alimentarse y realizar tareas domésticas, así como en otras variables, tales como vivir solo, tener bajos ingresos, y padecer de ciertas enfermedades y/o trastornos, como la depresión. Del mismo modo, otras investigaciones internacionales evidencian que la autopercepción negativa desencadena consecuencias a nivel psicológico, como trastornos tales como depresión y un bajo rendimiento cognitivo, lo que afecta el bienestar de la persona (Cramm & Nieboer,

2018; Han & Richardson, 2015; Hausknecht et al., 2020; Kotter-Grühn & Hess, 2012; Levy, 2009; Wurm et al., 2013).

En Perú, se han realizado algunos estudios dentro de la población limeña. En el estudio de Vicuña (2018), en personas mayores que asisten al club del adulto mayor en el distrito de San Juan de Miraflores, se encontró que la mayoría presentaba una autopercepción favorable respecto a los cambios psicosociales del envejecimiento. Esto se encontraba relacionado a la capacidad para continuar desarrollando actividades de forma independiente y recordar experiencias vividas. Del mismo modo, los y las participantes manifestaron que se sentían activos luego de la jubilación, pues presentan experiencias y conocimientos que son importantes para la sociedad.

En contraste, el estudio de Pasache (2018), realizado en personas mayores de una casa de reposo del distrito de Santiago de Surco, halló una autopercepción media acerca de su calidad de vida, lo que se encuentra asociado a las redes de apoyo social reducidas y a la presencia de declives, como no poder leer ni expresarse, y enfermedades que reducen su autonomía. Asimismo, recientemente, en el año 2020, la investigación de Huanay encontró que adultos y adultas mayores de un Policlínico en San Luis expresaron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo en relación a su proceso de envejecimiento. Esto, tomando en consideración factores, tales como cambios físicos, biológicos y sociales, los cuales desencadenaron sentimientos de soledad e improductividad, así como un rechazo a envejecer.

Jubilación en la adultez mayor

Otro factor que puede influir en cómo la persona percibe su envejecimiento es el trabajo (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015; Garay & Avalos, 2009; Papalia et al., 2007; Sterns & McQuown, 2018), el cual consiste en la actividad, temporal o transitoria, que provee de medios económicos y la posibilidad de un crecimiento personal (Papalia et al., 2007).

Dicha actividad proporciona herramientas tanto sociales como instrumentales que van a ayudar en la adaptación de la persona a su entorno (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015).

Ante ello, surge la interrogante de lo que ocurre cuando el trabajo ya no es parte de la vida de las personas, es decir, cuando se presenta la jubilación. Esta consiste en un evento crucial que implica un cambio en el ámbito laboral (Amorim & França, 2019; Rodríguez, 2006; Sterns & McQuown, 2018), el cual va a generar una reestructuración en las actividades sociales, como la pérdida de ciertos roles y recursos en relación al trabajo (Aranibar, 2001; Bonsang & Klein, 2012; Henning et al., 2016; Wang, 2007). Frente a ello, las personas se ven envueltas en una adaptación a nuevas circunstancias (Van Solinge & Henkens, 2008), situación que puede ser vivenciada como un proceso estresante y un estilo de vida insatisfactorio (Bacharach et al., 2008; Hidalgo, 2002).

En base a ello, dependiendo de los recursos disponibles, tanto personales, sociales como económicos, se encuentran diferencias en la adaptación y en las actitudes hacia la jubilación, y el bienestar posterior (Dingemans & Henkens, 2015; Luo & Li, 2021; Reitzes & Mutran, 2004; Wang, 2007). La influencia de estos recursos se puede explicar a través de dos perspectivas. Por un lado, se encuentran los recursos disponibles en la actualidad, como actividades de ocio, tener redes de apoyo, entre otros (Pinquart & Schindler, 2007; Szinovacz, 2003; Wang, 2007). Por otro lado, están las experiencias pasadas, así como los roles laborales previos a la jubilación (Calvo et al., 2009; Van Solinge & Henkens, 2008). En algunos casos, existe un mayor bienestar cuando esta experiencia laboral ha sido percibida como insatisfactoria o exigente, mientras que, en otros, hay una disminución al no presentar los recursos laborales para enfrentar los nuevos cambios (Kubicek et al., 2011; Wang 2007).

Algunas investigaciones latinoamericanas de corte cualitativo han abordado la vivencia de la jubilación en esta población. En el caso de países como Bogotá, Mesa y colaboradores (2016) hallaron que, durante la jubilación, se presentaban sentimientos de

inutilidad, tristeza, decepción y sensación de improductividad, lo que dificulta su adaptación y asimilación a este proceso. Asimismo, se hacía alusión a la remuneración monetaria adquirida, la cual se consideraba como insuficiente para solventar sus necesidades. En contraste con ello, en la investigación realizada por Aguilera y Torres (2008), en el estado de México, Guadalajara, con adultos mayores odontólogos, se halló que las vivencias de las personas jubiladas eran positivas y agradables cuando se encontraban preparadas y contaban con los recursos suficientes para aprovechar el tiempo más allá del trabajo, lo que resalta la importancia de una planificación previa.

En relación a Perú, se realizaron investigaciones de corte cualitativo. Por un lado, se encuentra el estudio de Piscocoya (2012), realizado con personas mayores jubiladas entre 60 y 65 años, en el cual se pudo apreciar la representación de la jubilación como una etapa difícil que genera sentimientos negativos, como tristeza, soledad, decepción, entre otros, debido a la ausencia del trabajo. Del mismo modo, resalta la difusión de los estereotipos sobre el envejecimiento, lo cual hace que se sientan relegados y dificulta su adaptación a esta etapa. Por otro lado, dentro del estudio de Goicochea (2019), en adultos mayores jubilados de 66 y 67 años, con el objetivo de describir y analizar el significado de la jubilación, se encontró que la construcción de una nueva identidad tras la jubilación está relacionada al apoyo de su entorno y el tiempo libre que se dispone. Asimismo, se pudo evidenciar la percepción de desprotección por parte del Estado ligada a la disminución de los ingresos económicos dificultando su calidad de vida.

En consonancia con ello, la manera en que uno percibe su propio envejecimiento va a generar que se enfrente de forma distinta al estrés por los cambios en el proceso de jubilación (Luo & Li, 2021), así como una mayor resiliencia para enfrentar los efectos de estos cambios (Levy et al., 2015). En este caso, una autopercepción positiva del envejecimiento permite la reducción de los estresores, mientras que las actitudes negativas generan reacciones

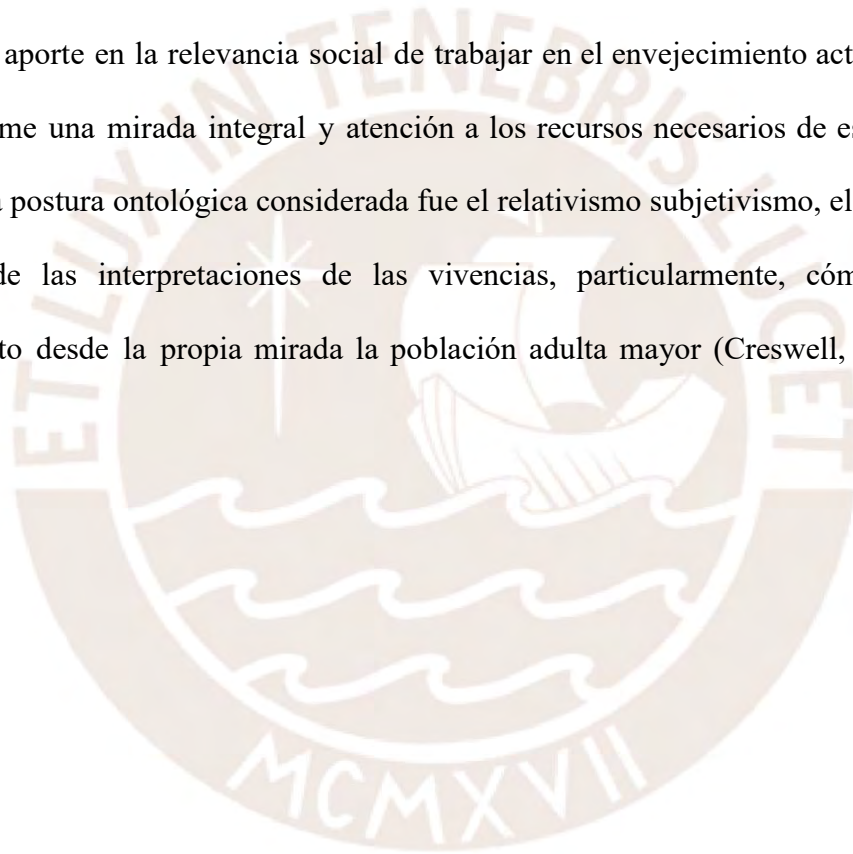
emocionales negativas frente al estrés (Bellingtier & Neupert, 2018). Esto, sobre todo, debido a la importancia que la sociedad le brinda al trabajo y la mirada hacia la jubilación como pérdida económica, psicosocial y emocional (Amorim & França, 2019; França, 2012).

Planteamiento del problema y objetivos

En función a todo lo mencionado previamente, dentro de la sociedad, el enfoque más resaltante del envejecimiento presenta una mirada negativa enfocada en los declives, pese a que las personas adultas mayores vivencian de manera diferente y única en cada persona. Esta mirada se ha reforzado en el contexto de COVID-19 gracias a los diferentes medios de comunicación llegando a su vez a incidir en su autopercepción de su envejecimiento. Del mismo modo, la existencia de estereotipos y prejuicios en relación a este grupo se continúa reproduciendo en la sociedad y puede influir, de manera negativa, en cómo la persona percibe y vivencia su proceso de envejecimiento y su bienestar. Adicionalmente, en su mayoría, los estudios se centran en hallar relaciones entre variables, y no en ahondar en las percepciones de las propias personas, es decir, cómo interpretan sus vivencias.

De esta manera, dada la importancia del cambio laboral para las personas adultas mayores que, en nuestro país, se vive con grandes barreras de distinta índole, la pregunta de investigación es la siguiente: ¿Cuál es la percepción que poseen las personas mayores jubiladas sobre su propio envejecimiento? Dicha pregunta implica las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el contexto en el que se desenvuelve el adulto mayor? ¿Qué significado le otorgan a su envejecimiento? ¿Cuáles son los factores que influyen en la autopercepción del envejecimiento? ¿Cuál es el impacto de la jubilación en la autopercepción del envejecimiento? Todo esto en el sentido de que, al ser el trabajo una parte fundamental en la vida de las personas, cuando ya no está presente y no se posee los recursos necesarios de adaptación, pueden generarse dificultades para enfrentar los cambios de esta etapa y para promover su bienestar.

A partir de ello, el objetivo general de la presente investigación fue explorar la autopercepción de las personas mayores jubiladas sobre su propio envejecimiento en esta etapa de cambio laboral. En este sentido, el aporte de esta investigación, a nivel teórico, fue contribuir en vigorizar la mirada teórica de los enfoques positivos del envejecimiento centrados en promover el estado saludable de la persona. Asimismo, metodológicamente, contribuir con una mirada desde la fenomenología, centrada en las subjetividades, y explorar y afrontar el desafío metodológico de estudiar esta edad y de estudiarla en situación de pandemia, en la cual esta población es, especialmente, vulnerable. Siguiendo esta línea, se buscó dar un aporte en la relevancia social de trabajar en el envejecimiento activo en el país, en el que prime una mirada integral y atención a los recursos necesarios de esta población. Por último, la postura ontológica considerada fue el relativismo subjetivismo, el cual permitió estudiar desde las interpretaciones de las vivencias, particularmente, cómo percibe el envejecimiento desde la propia mirada la población adulta mayor (Creswell, 2013; Willig, 2013).



Método

El presente estudio se realizó desde un enfoque de investigación cualitativo, el cual permite la comprensión del fenómeno de estudio mediante los significados y las propias experiencias de las personas (Creswell, 2013). Con respecto al marco epistemológico, se llevó a cabo un diseño fenomenológico con la finalidad de ahondar en la experiencia propia y única de cada persona, y cómo percibe la situación en la que se encuentra (Willig, 2013). Del mismo modo, metodológicamente, se utilizó un análisis temático, puesto que presenta versatilidad y flexibilidad para analizar la información recolectada sobre las experiencias y, a partir de ello, identificar patrones comunes de la forma en la que se presenta el tema (Braun & Clarke, 2012).

Participantes

Los y las participantes de la presente investigación fueron 6 personas adultas mayores jubiladas (3 hombres y 3 mujeres), residentes de cuatro departamentos del Perú (Lima, Tacna, Huánuco y Lambayeque) y cuyas edades fluctúan entre los 65 y 82 años. Asimismo, los y las participantes pertenecían al nivel socioeconómico medio y contaban con un tiempo de trabajo y jubilación entre los 25 y 54 años, y los 2 y 33 años, respectivamente. En la siguiente tabla, se presentan las principales características de los y las participantes del estudio:

Tabla 1

Características sociodemográficas de los y las participantes

Participante y edad	Lugar de residencia	Género	Tiempo de trabajo	Tiempo de jubilación	Ocupación anterior
Esmeralda (66 años)	Huánuco	Mujer	40 años	2 años	Docente
Gerardo (65 años)	Lima	Hombre	40 años	10 años	Subgerente financiero
Sonia (79 años)	Lima	Mujer	25 años	26 años	Docente de secundaria

Tomás (76 años)	Tacna	Hombre	35 años	30 años	Docente
Matilde (81 años)	Lambayeque	Mujer	30 años	33 años	Docente de secundaria
Felipe (82 años)	Lima	Hombre	54 años	3 años	Docente universitario

Para formar parte del estudio, se consideraron criterios de inclusión y exclusión. Por un lado, en relación a los criterios de inclusión, se tomó en cuenta que fueran personas adultas mayores jubiladas y que cumplieran con el rango de edad de 60 a 90 años. Por otro lado, en cuanto a los criterios de exclusión, se consideró que no se habían contagiado de la COVID-19 en los últimos tres meses, así como alguna otra condición de salud que generará indisposición, ya que no podrían encontrarse dispuestos/as para participar, debido a su condición. Esto considerando el principio de beneficencia y no maleficencia (Millán, 2017) al cuidar el bienestar de los y las participantes, y minimizar los efectos adversos.

El contacto inicial se realizó mediante un muestreo por conveniencia, el cual es utilizado en diseños de investigación fenomenológicos, y se caracteriza por identificar a sujetos que cuenten con el fenómeno a investigar, que cumplan con los criterios y que sean accesibles para el proceso de investigación (Hernández et al., 2014; Mendieta, 2015). Del mismo modo, al ser participantes de distintas partes del país, se llevó a cabo un muestreo diverso, el cual se utiliza para mostrar los diferentes aspectos del fenómeno a estudiar (Hernández et al., 2014). De esta forma, se ha podido obtener una gama en lugares de la costa del Perú, incluida la capital, y un lugar en la sierra, permitiendo recoger el aporte que brinda cada zona y la diversidad de la población urbana.

En relación a los aspectos éticos, se contó con un consentimiento informado (Apéndice A), el cual fue leído junto con los y las entrevistadas para confirmar su participación y absolver cualquier duda o pregunta. En dicho consentimiento, se dio a

conocer la naturaleza y el objetivo de la investigación, la voluntariedad de la participación, la duración aproximada de la entrevista, y la confidencialidad de su identidad y la información recogida, utilizada únicamente para la investigación. Del mismo modo, se solicitó permiso para grabar la entrevista, la cual fue eliminada al finalizar el estudio. Por último, debido a que algunas de las preguntas pudieron movilizar a los y las participantes, se contó con un protocolo de contención (Apéndice B) para manejar posibles situaciones a través de un espacio de escucha y contención. Adicionalmente, se realizará un plan de devolución de resultados, el cual tendrá como finalidad dar a conocer los principales hallazgos obtenidos en el estudio a través de un taller virtual previamente coordinado. En dicho taller, se entregará un organizador gráfico para brindar orientaciones a partir de la información recabada en el estudio y se utilizará un protocolo de contención ante posibles situaciones movilizantes.

Técnicas de recolección de información

Ficha sociodemográfica

Con la finalidad de recoger los datos de afiliación de los y las participantes, se elaboró una ficha sociodemográfica (Apéndice C), la cual se utilizó antes de proceder con la entrevista una vez que habían aceptado participar. Esta ficha recogió los datos de edad, género, condición socioeconómica, ocupación anterior y actual, tiempo de jubilación y tiempo de trabajo.

Entrevista semiestructurada

Con la finalidad de recoger la información que responda al objetivo de la investigación, se optó por una entrevista semiestructurada. Dicha entrevista se caracteriza por recopilar datos más completos y profundos de la muestra y favorecer una mayor flexibilidad y adaptación a los y las entrevistadas, ya que permite recoger información adicional mediante preguntas que puedan surgir durante su realización (Díaz-Bravo et al., 2013). De este modo, se elaboró una guía de entrevista (Apéndice D), la cual estuvo conformada por cuatro ejes:

“Percepción del contexto en el que se desenvuelve el adulto mayor”, “Significado del envejecimiento”, “Percepción de factores que influyen en la autopercepción” y “Percepción del impacto de la jubilación”.

En primer lugar, las preguntas del eje “Percepción del contexto en el que se desenvuelve el adulto mayor” estuvieron orientadas a ahondar cómo la persona observa su propio contexto actual, el cual se define como aquellas circunstancias que la rodean de manera física o simbólica. En base a ello, engloba aspectos como las actividades que está desarrollando, los roles que cumple y las relaciones interpersonales actuales luego de la jubilación. De este modo, el objetivo de este eje fue conocer cuál es la percepción del contexto en el que se desenvuelve la persona adulta mayor luego del proceso de jubilación.

En segundo lugar, las preguntas del eje “Significado del envejecimiento” estuvieron orientadas en cómo la persona adulta mayor entiende al envejecimiento, así como el papel que este juega en su vida. En este caso, se considera al envejecimiento como un proceso gradual y distinto en cada persona, en el cual se presentan diferentes cambios progresivos e irreversibles a nivel biológico, psicológico y social. De esta manera, este eje buscó conocer qué significa estar envejeciendo para las personas mayores jubiladas.

En tercer lugar, las preguntas del eje “Percepción de factores que influyen en la autopercepción” se centraron en los factores que le ha llevado a la persona a ver su envejecimiento de una determinada manera, lo cual podrá ser positivo o negativo, dependiendo de las interacciones sociales, las experiencias propias, los valores culturales, las estructuras sociales y, sobre todo, los estereotipos. La presencia de diversos estereotipos negativos genera la configuración de una percepción negativa sobre la vivencia durante esta etapa, lo cual influirá en su funcionamiento, y en cómo se vivencia este proceso. De este modo, su objetivo fue explorar cuál es la percepción de los factores que influyen en el significado de la persona adulta mayor sobre su propio envejecimiento.

Por último, las preguntas del eje “Percepción del impacto de la jubilación” estuvieron orientadas en las consecuencias a lo largo del tiempo que trae consigo la jubilación, la cual engloba una adaptación a nuevas circunstancias y una reestructuración en las actividades sociales, como la pérdida de ciertos roles y recursos, lo cual puede ser vivenciado como un proceso estresante y un estilo de vida insatisfactorio. Esto influye en cómo las personas van a percibir su envejecimiento, sobre todo, debido a la importancia que la sociedad le brinda al trabajo y la mirada hacia la jubilación como pérdida económica, psicosocial y emocional. En este sentido, su objetivo fue explorar cuál es la percepción del impacto que ha tenido la jubilación en la forma en que el adulto mayor concibe su propio envejecimiento.

Para la validación del instrumento, se utilizó un criterio de jueces y se aplicó una entrevista piloto. Por un lado, para la validación por jueces, se contó con una experta en el trabajo con la población adulta mayor y la supervisora de la presente investigación, las cuales evaluaron cada área con las preguntas correspondientes considerando la pertinencia, coherencia, claridad, y apertura con el objetivo y población a estudiar. Por otro lado, la entrevista piloto se realizó a un participante con las características propuestas para el estudio, lo que permitió realizar las modificaciones necesarias en cuanto al contenido y lenguaje del instrumento a aplicar.

Procedimiento

La metodología del presente estudio fue de tipo cualitativa con un diseño fenomenológico, la cual tuvo como finalidad explorar las vivencias y significados en relación con el objetivo desde el punto de vista de los y las participantes (Hernández, et al., 2014; Meyrick, 2006). Para ello, se buscó que la investigadora asuma un rol de escucha activa y comprensión, basado en una relación horizontal, que permita recoger y validar las experiencias en sí mismas del fenómeno de estudio (Willig, 2013).

En cuanto a los procedimientos realizados, se elaboró un consentimiento informado, un protocolo de contención, una ficha sociodemográfica y una guía de entrevista semiestructurada. Para dicha guía, se consideraron los resultados de la validación por jueces con la finalidad de que se realicen los ajustes necesarios de las preguntas para su posterior aplicación. Luego, se realizó una convocatoria de los y las posibles participantes a través de redes sociales (WhatsApp e Instagram) y, considerando los criterios de inclusión y exclusión, se les envió un mensaje invitándolos a participar en la investigación. Se eligió un participante para realizar la entrevista piloto, quien fue contactado por llamada telefónica para consultar sobre su participación y, posteriormente, coordinar el horario de la entrevista. Una vez que se realizaron las modificaciones a la guía, se contactó al resto de participantes para dar inicio con las entrevistas.

Dichas entrevistas se realizaron de manera individual con una duración aproximada de 60 minutos y con la modalidad virtual a través de llamada telefónica, videollamada de WhatsApp y la plataforma Zoom. En base a ello, se cuidó la accesibilidad de los y las participantes a las plataformas virtuales. Asimismo, en casos en los que se requería de la presencia de algún acompañante (familiar, cuidador, etc.), fue permitido con la finalidad de generar tranquilidad y apertura en los y las participantes para comentar los temas propuestos cumpliendo, a su vez, con el principio ético de integridad.

De esta manera, antes de empezar, se leyó el consentimiento informado con la finalidad de que puedan confirmar su participación y que la investigadora pueda absolver cualquier duda que surja. Seguidamente, se realizó el llenado de la ficha sociodemográfica y se empezó con las preguntas de la guía de entrevista. Una vez culminado el proceso de entrevistas, se realizaron las transcripciones de las entrevistas para su análisis posterior considerando la confidencialidad y fidelidad de la información. Por último, se llevará a cabo

la devolución de resultados, la cual estará orientada en compartir los hallazgos en base a las experiencias recogidas.

Para asegurar la calidad e integridad del estudio, se consideraron los criterios de rigor de transparencia y sistematicidad (Meyrick, 2006; Pistrang & Barker, 2012). Por un lado, se tomó en cuenta el criterio de transparencia a través del cual la investigadora fue consciente de cómo se posiciona frente al tema, y de su interés por la población adulta mayor y la promoción de un envejecimiento saludable. Según Chang y colaboradores (2013), excluir el conocimiento y la experiencia del propio investigador ayuda a minimizar la influencia de este a lo largo del estudio permitiendo recoger la experiencia de los participantes. Sin embargo, resultó importante establecer un equilibrio entre prestar atención a lo que dicen los entrevistados, y la implicación de los investigadores permitiendo agudizar la escucha. De esta manera, se pudo fortalecer el acercamiento y la empatía dentro del recojo de la información. Por otro lado, se consideró el criterio de sistematicidad a partir del contacto y supervisión de expertos en la población adulta mayor y la asesora de la presente investigación con una retroalimentación permanente a lo largo del proceso.

Análisis de la información

Para el análisis de la información, se realizó un análisis temático, el cual permitió dar sentido a los significados y experiencias compartidos, y garantizar un abordaje profundo y comprensivo de la información a través de una organización de manera sistemática (Braun & Clarke, 2012). Dicho método de análisis puede ubicarse desde un polo deductivo o en uno inductivo, pero, también, una combinación de ambos enfoques aportando cada uno en la información sobre el tema a abordar. De esta forma, en el presente estudio, en cuanto al polo deductivo, se empezó por establecer los ejes y las preguntas de la guía de entrevista desde el marco teórico y, luego, el análisis de los códigos, categorías y subcategorías en relación al

marco propuesto. Asimismo, en relación al polo inductivo, se establecieron los temas y códigos a partir de la información recogida de las experiencias de los y las participantes.

En base a ello, se tomaron en cuenta las fases propuestas por Braun & Clarke (2012). Primero, se buscó familiarizarse con los datos obtenidos a través de la lectura de las transcripciones y se apuntaron los elementos de interés que respondan a la pregunta de investigación. Seguidamente, a partir de esta información, se realizó la codificación de las citas utilizando la plataforma de *Google Sheets*, lo que permitió generar un orden y proporcionar una interpretación sobre el contenido de los datos. Una vez concluida la codificación, se revisaron los códigos obtenidos y se buscaron sus similitudes para ser organizados en temas. En base a ello, los temas fueron revisados en relación con los datos codificados y la data completa.

Luego, se realizó la definición y la denominación de temas para, finalmente, obtener el reporte escrito en la discusión de resultados. Cabe resaltar que, con la finalidad de asegurar la calidad del procesamiento de la información, se cumplió con los criterios de transparencia y sistematicidad. De esta manera, se buscó brindar la información detallada y la revisión, por parte de otros especialistas, para verificar la pertinencia de las conclusiones propuestas. Por último, se consideró el criterio de coherencia manteniendo la correspondencia entre el análisis de la información obtenida con el marco teórico propuesto, así como con el objetivo de estudio.

Resultados y discusión

En el siguiente apartado, se presentan los resultados y se discuten en relación al marco teórico con la finalidad de responder al objetivo de explorar la autopercepción de las personas mayores jubiladas sobre su propio envejecimiento. Para ello, se tomaron en cuenta las experiencias recogidas de los y las 6 participantes del estudio. En este sentido, a partir del análisis de la información, se identificaron 4 temas principales: a) *Contexto en que se desenvuelve el adulto mayor*, b) *El contexto y su influencia en el envejecimiento*, c) *Percepción del propio envejecimiento* y d) *El envejecimiento tras la jubilación*.

Contexto en que se desenvuelve el adulto mayor

El contexto cumple un papel fundamental dentro de la vivencia del envejecimiento. A partir de él, se establece un conjunto de elementos que van a influir en cómo la persona evaluará su envejecimiento, como lo señalan Garay y Avalos (2009). En base a lo reportado por los y las participantes, se aprecian, principalmente, dos elementos: las actividades que realizan y las relaciones interpersonales. Por un lado, a partir de la separación de las actividades laborales, los y las participantes se desempeñan en otros tipos de actividades como ejercicios físicos, pasatiempos, talleres terapéuticos y tecnológicos, y actividades culturales. En el caso de Tomás, Esmeralda, Matilde y Gerardo, forman parte de los Centros del Adulto Mayor (CAM) dentro de los cuales realizan dichas actividades de manera virtual y/o presencial. Por su parte, Sonia y Felipe realizan sus actividades de forma más independiente y con los recursos que les brinda su hogar. En general, ambas formas de actividades se dan de manera secuencial y en un horario determinado, lo que permite el establecimiento de una rutina diaria:

“Pucha, tengo gimnasia rítmica, teatro, cyber diálogo, computación, canto y peña, gimnasio, mantenimiento, afectividad y autoestima, danza, pintura, aeróbico, memoria, Taichi (RISAS)” (Esmeralda, 66 años, 2 años de jubilación).

“[...] yo me voy a leer mis libros, a escribir un poco mis papeles, luego, leo los periódicos del día, la televisión veo algunas cosas que me interesan y, luego, viene la hora del almuerzo con mi familia [...]” (Felipe, 82 años, 3 años de jubilación).

De esta manera, dentro de su vivencia de jubilación, dichas actividades configuran el día a día de las personas adultas mayores y generan diversos efectos positivos en la vivencia de cada una. Por ejemplo, en el caso de Gerardo, se siente alegre y satisfecho de realizar los talleres porque le permiten sentirse relajado: *“A mí, personalmente, me agrada, estoy muy contento con las actividades [...] yo estoy muy satisfecho de los talleres que practico y que me siento totalmente relajado.”* (Gerardo, 65 años, 10 años de jubilación). En el caso de Matilde, resalta que los ejercicios físicos, además de ser una fuente de alegría, también le generan beneficios para su salud: *“A mí, por ejemplo, salir a caminar es un alivio. Yo sé que el ejercicio, la caminata me hace mucho bien a mi salud, lo hago con mucha alegría [...]”*. (Matilde, 81 años, 33 años de jubilación).

Así, se evidencia la búsqueda por actividades que, además de brindar aprendizajes, fomenten el bienestar y una salud óptima. Esto coincide con algunos autores quienes señalan que las actividades influyen de forma positiva al suprimir los sentimientos negativos y fomentar satisfacción en la vida (Heaney et al., 2014; Montero & Bedmar, 2010). Sin embargo, también se puede apreciar una diferencia en la búsqueda de actividades de acuerdo a la edad y el tiempo de jubilación. En el caso de Gerardo, busca actividades que le permitan relajarse, mientras que Matilde busca actividades relacionadas al cuidado de su salud. Esto podría entenderse en que, con una menor edad, las actividades están orientadas en sus propios

intereses y, con una mayor edad, se prioriza la salud, especialmente, por los cambios a nivel biológico de esta etapa. Asimismo, en cuanto a los años de jubilación, el menor tiempo en este proceso estaría relacionado a buscar liberarse del ámbito laboral, de poder tener tiempo para disfrutar y, con una jubilación avanzada, ya no se establece una mirada en el trabajo, sino en cómo seguir fomentando su bienestar en su condición de jubilada.

Dentro de este punto, es importante resaltar el rol que cumple el género en las actividades. Socialmente se espera que las actividades de las mujeres estén enfocadas en el quehacer doméstico y al cuidado familiar, mientras que las de los hombres en actividades al aire libre o del ámbito laboral (Pérez, 2006). Sin embargo, dentro de lo encontrado, se puede apreciar que tanto hombres como mujeres poseen actividades diversas y que los hombres, también, se dedican a la familia y al hogar, así como las mujeres a actividades de ocio. Lo encontrado contradice la categorización de actividades establecida de acuerdo al género y permite dar cuenta de los diferentes deseos u objetivos que tanto hombres y mujeres pueden encontrar en esta etapa. Esto puede deberse, según Colom (1999), a que, en la vejez, los roles de género son más flexibles, pues, en vez de dar importancia a establecer relaciones de poder y expectativas sobre hombres y mujeres, se prioriza la formación de una vida tranquila y con buena salud, es decir, enfocar su vivencia a aspectos que les brinden bienestar.

Por otro lado, se encuentran las relaciones interpersonales, las cuales, son mayormente del entorno familiar, como la pareja, hijos/as, nietos/as, sobrinos/as, entre otros. Esto coincide con otros estudios, en los cuales la familia es la principal proveedora de apoyo para el adulto mayor, sobre todo, tras la jubilación, pues es el entorno más próximo de la persona (Agulló, 2001; Aimar et al., 2009; Arias, 2013). En relación a ello, todos los y las participantes mencionan que viven con algún miembro de su familia con los que realizan actividades juntos y acompañan su día a día, como se aprecia en Tomás: “*Con mi esposa y*

mis hijos los fines de semana y más frecuente con mis nietos que están a mi lado. Mi esposa más, claro.” (Tomás, 76 años, 30 años de jubilación).

Además de los vínculos familiares, si bien, dentro de esta etapa, hay una pérdida de relaciones amicales, debido al retiro laboral (Arias, 2013; Hernández, 2009; Preciado & Gómez, 2019), a partir de los y las participantes, se evidencia la presencia de amistades que provienen de la vecindad, del trabajo y del CAM al que pertenecen. Por ejemplo, en el caso de Felipe, quien vive en la capital y laboró como docente universitario, continúa en contacto con algunos de sus colegas del trabajo con los cuales realizan algunas actividades cotidianas:

“Bueno, mira, yo mantengo vinculación con algunos profesores [...] que son mis amigos, con los cuales a veces nos visitamos. Y, también, con algunos profesores [...] que han sido mis alumnos y que me llaman por teléfono y conversamos [...]” (Felipe, 82 años, 3 años de jubilación).

Siguiendo esta línea, es importante resaltar los programas, como los CAM, dirigidos a esta población. Además de brindar diversas actividades (Ramos, 2016), también permiten el contacto y establecimiento de amistades con otras personas, generando un intenso sentimiento de bienestar, como menciona Esmeralda: *“[...] entonces me hacen sentir bien las chicas del CAM, me hacen muy muy muy bien, ¿no? [...]”* (Esmeralda, 66 años, 2 años de jubilación). Esto puede deberse, a partir de lo encontrado por Del Risco (2007), al soporte social que dicha red le otorga a la persona, ya que brinda intimidad, identificación con sus vivencias y compañía para realizar las actividades.

Así, las relaciones que se desarrollan, principalmente, dentro de dichos espacios y la diversidad de personas con las que se vinculan en estos van a ser una fuente de alegría dentro del envejecimiento. Dicho resultado coincide con lo encontrado por Arias y Polizzi (2011) en adultos mayores argentinos, pues son la familia y las amistades los vínculos que van a ser

más significativos y brindar mayores niveles de satisfacción en esta población, lo que podría indicar que, a pesar de las diferencias de cultura, la relación interpersonal cercana es trascendental. Esto debido a los recursos que brindan a la persona, como el contacto frecuente, a través de visitas y actividades en conjunto, y el apoyo emocional.

De esta forma, el estar junto con la familia y los amigos, mantenerse en comunicación y recibir su cariño generan una gran sensación de felicidad y tranquilidad en la persona, sentimientos que contribuyen positivamente en su salud. Dentro de este punto, cabe resaltar la intensidad que transmite Tomás sobre cómo le hace sentir este contacto con su familia, a diferencia de Felipe cuando se refiere a sus colegas. Esto puede estar relacionado al tiempo de jubilación de cada uno, dentro del cual un mayor tiempo en este proceso podría estar asociado a una mayor interacción con la familia, siendo esta la principal fuente de apoyo tras el retiro laboral (Goicochea, 2019; Piscoya & Lavado, 2013). Así, dicho vínculo gana un mayor significado en su vivencia, sobre todo, si se presenta como un soporte para la persona.

“Ellos me sienten, nos hacen sentir muy muy muy felices, alegres. Mi esposa, cuando está con sus hijos, uff, por eso, le digo, cuando hay reunión y casi las reuniones son cada 15 días, siempre nos reunimos siempre y todo y es una cosa que nos llena bastante, bastante y eso sabe mis hijos, también, que nosotros queremos que siempre estén juntos todos, todos juntos.” (Tomás, 76 años, 30 años de jubilación).

El contexto y su influencia en el envejecimiento

La forma en que el contexto considera al envejecimiento influye en cómo la persona mira dicho proceso, pues posee ciertas ideas sobre el comportamiento y las necesidades de una persona adulta mayor, como señalan Garay y Avalos (2009). En el caso de los y las entrevistadas, se encuentran dos principales escenarios: la familia y la sociedad. Por un lado, con respecto a la familia, la idea sobre el envejecimiento está enfocada en el deterioro a nivel

físico, a partir de la cual se generan ciertas medidas para que el adulto mayor pueda desenvolverse con las mejores condiciones de existencia, por ejemplo, conseguir un seguro, regular algunas actividades, entre otras. Sin embargo, en ocasiones, dichas medidas son consideradas como controladoras y generan sentimientos de cólera, pues asumen que poseen la capacidad de continuar realizando diversas actividades. No obstante, esta forma de “control” familiar, también, es una fuente de satisfacción para el adulto mayor, ya que está enfocada en fomentar su bienestar, como se puede apreciar en Felipe:

“Bueno, en el fondo, bueno, en algunos casos, me da cólera que me estén controlando obviamente, pero después pienso y me me alegro, me satisface que se preocupen por mí porque esta forma de controles siempre, en el fondo, una forma de preocuparse del bienestar de una persona ya mayor, ¿no?” (Felipe, 82 años, 3 años de jubilación).

A partir de ello, surge un dilema entre cuidado y control: en el caso de los hijos/as, no conocen cómo cuidar sin control y, en el caso de los padres, no saben cómo recibir dicho cuidado sin que este sea percibido como control. De esta forma, se asocia a los padres, ahora adultos mayores, como personas que requieren de ayuda, lo cual estaría relacionado con la idea difundida de esta población como vulnerable y que necesita ayuda para desenvolverse (Wurm et al., 2017), mientras que, en esta, hay una búsqueda por mantener la independencia. En relación a esto, Otiniano y colaboradores (2014) señalan la importancia de establecer un límite en la autonomía de la persona, el cual aparece cuando esta ya no posee la capacidad de valerse por sí misma. En este sentido, si bien los cuidados, en ciertos casos, son necesarios, estos deben ir acordes a las necesidades reales de la persona y no de acuerdo a lo que se considera que puede o no realizar esta población.

Otros participantes, como Esmeralda y Tomás, quienes provienen de fuera de la capital, coinciden en que la forma en la cual miran su envejecimiento actualmente ha tenido

como base la imagen de un familiar, como la madre o los abuelos. Esto refleja el planteamiento de que, en la formación de la autopercepción, hay una influencia de las experiencias pasadas dentro del entorno familiar (Moser et al., 2011), así como los valores y creencias sobre la vejez de sus familiares (Garay & Avalos, 2009). Asimismo, esta influencia puede estar relacionada con la mirada de la familia de parte de poblaciones que son criadas fuera de la capital al ser un aspecto importante para su formación (Otero, 1996). De esta forma, Esmeralda identifica que el empoderamiento de parte de su madre a ella y sus hermanos ha sido de gran importancia tanto para su desempeño profesional como para la percepción actual de su envejecimiento. Por su parte, Tomás, ha tomado el ser protector con los niños de parte del abuelo como una característica propia dentro de esta etapa:

“Mi envejecimiento la miro así porque tuve delante mío un ser extraordinario, incomparable que fue mi madre, ella nos empoderó tanto porque son dos mujeres y cinco varones y nos puso ahí y nos puso ahí y las que hizo de nosotros todos profesionales [...]” (Esmeralda, 66 años, 2 años de jubilación).

“[...] Y siempre se me ha metido en la mente mi abuelo muy bueno con los niños y, por eso, seguro que se me ha quedado en mi mente. Soy muy protector de los niños y, sobre todo, teniendo hijos y sobre todo teniendo nietos [...]” (Tomás, 76 años, 30 años de jubilación).

Por otro lado, en relación a la sociedad, algunos entrevistados, como Gerardo y Esmeralda, identificaron aspectos positivos de la mirada hacia la población adulta mayor. Esta mirada positiva puede estar asociada a la entrada reciente al envejecimiento en comparación de los demás participantes, dando cuenta de una parte de la percepción de esta etapa. En el caso de Gerardo, señala que hay un respeto hacia esta población. Asimismo, Esmeralda resalta el protagonismo de las personas mayores antes ignoradas a partir del

aprendizaje de sus experiencias. Todo ello se relacionaría a la noción de sabiduría en base a las experiencias vividas por las personas adultas mayores (Krzemien, 2012), las cuales resultan de gran importancia para ser compartidas por otras generaciones (Flores et al., 2019), permitiendo que se valore y respete a esta población.

“[...] lo que he podido percibir es que tienen cierto respeto a las personas mayores [...]” (Gerardo, 65 años, 10 años de jubilación).

“[...] han visto en nosotros que ya nos vamos, que ya estamos de salida, entonces, están tratando de buscar o ganar esas experiencias nuestras para asimilárselas a la propia suya, ¿no? Entonces, ha tomado un protagonismo tal vez de dar una mirada a ese adulto mayor que fue muchas veces dejada” (Esmeralda, 66 años, 2 años de jubilación).

En contraste, para otros entrevistados, quienes presentan una edad mayor, encuentran percepciones negativas del envejecimiento. Matilde indica que hay un "maltrato social", en el que la sociedad considera a las personas mayores como inservibles, es decir, que ya no aportan en los ámbitos en los que se desempeñaban. En cuanto a Felipe, señala que, dentro de la publicidad, se prioriza la juventud a través de una nueva virilidad como base para volverse joven, lo que refuerza el rechazo hacia la tercera edad. Esto se sustenta en la idea de desvalorización del envejecimiento, pues esta etapa se encuentra asociada a las dificultades en el desenvolvimiento óptimo y eficiente de la persona (Vincent, 2006; Wurm et al., 2017), como plantea el modelo biológico al no establecer una mirada en los aspectos positivos o factores diversos en torno a ella (Lombardo, 2013). Asimismo, dentro de la sociedad actual, en la cual prevalece un “culto hacia la juventud”, las personas mayores son sinónimo de lo que no se quiere llegar a ser ni ver (Aimar et al., 2009). Debido a esto, se refuerza su baja participación en la sociedad, sobre todo, si no se encuentran activas en el ámbito laboral.

“[...] más maltrato es de parte de la sociedad de que uno vive porque dicen “estos viejos, es una vieja, ya no sirve para nada”. [...]” (Matilde, 81 años, 33 años de jubilación).

“[...] en los periódicos, en las revistas, salen avisos para la... para las gentes mayores que dicen “acuda al grupo Boston este para conseguir nueva virilidad” o cosas así ¿no?, no, que “para volverte joven nuevamente”. Eso es mentira. [...]” (Felipe, 82 años, 3 años de jubilación).

Del mismo modo, si bien se vienen implementando políticas públicas para promover el envejecimiento saludable y garantizar el cumplimiento de los derechos de esta población (MIMP, 2021), los y las participantes indican que hay una desconsideración de las personas mayores por parte del Estado. Hay una percepción de incertidumbre sobre cómo se lleva a la acción y cuáles son los mecanismos necesarios para el trabajo con y para esta población, lo cual puede deberse a la difusión de una mirada estereotipada de la vejez (Goicochea, 2019; Piscocya, 2012) y el desconocimiento de sus características. En este sentido, no se brindan las condiciones necesarias para vivir de forma óptima y de acuerdo a sus necesidades, dejando al abandono a esta población, sobre todo, en esta etapa de retiro laboral, como menciona Tomás:

“Actualmente, la palabra envejecimiento no le da mucha importancia al Estado porque se ha olvidado de los de toditos los, como le digo, de todos los ancianos, de la tercera edad y de la cuarta edad porque no les da el apoyo necesario, no solo este gobierno, sino todos los gobiernos se han olvidado del adulto mayor [...]” (Tomás, 76 años, 30 años de jubilación).

A partir de estas percepciones, se puede apreciar que las personas con mayor edad, independientemente del tiempo de jubilación, observan una percepción negativa de la sociedad hacia esta población y las personas con una menor edad, el lado positivo. Esto

podría estar relacionado a ciertas dificultades que han presentado dentro de su envejecimiento, como el acceso a oportunidades y la posibilidad de seguir desempeñándose de manera activa.

Percepción del propio envejecimiento

Para explicar la percepción del propio envejecimiento, se identificaron cuatro elementos: rol actual, cambios de esta etapa, aspectos preocupantes y vivencia del envejecimiento. En cuanto al rol, se encuentra enfocado al que se cumple dentro de la familia, siendo uno de los espacios en que más se desempeñan en su jubilación. Particularmente, para Tomás, dicho rol se caracteriza por ser “protector”, centrado en ser la persona encargada de velar por el bienestar de sus seres queridos. Asimismo, hay una preservación de su rol de padre, que no ha desaparecido y se mantiene activo en la actualidad permitiéndole seguir cuidando de sus hijos/as. Esto coincide con López (2012), quien señala que, dentro del ámbito familiar, uno de los roles que cumple la persona mayor está orientado en ser proveedor de afecto y enseñanzas a los nietos y a otros familiares. Dicho rol le otorga un papel fundamental dentro de su núcleo familiar permitiéndole no solo ser receptor de cuidados, sino el poder brindarlos. Así, las acciones enfocadas en el cuidado de los miembros de la familia y el cariño recíproco le permiten asumir un rol fuera del ámbito laboral generando sentimientos de alegría y tranquilidad dentro de su envejecimiento:

“En la actualidad, me siento cumpliendo un rol de protector de mis nietos y, como siempre, velando por el bienestar y la seguridad de mi esposa y los que viven dentro de mi hogar y siempre preguntando porque nunca se me ha quitado el rol de padre, siempre pregunto por todo mis hijos, ¿cómo están? ¿cómo va aquello? y trato de estar al tanto de ellos [...]” (Tomás, 76 años, 30 años de jubilación).

A diferencia de los demás, Esmeralda, quien laboró como docente, enfoca su rol actual en ser “alumna”, es decir, en ser ahora ella quien recibe las enseñanzas, y ya no quien prepara y da las lecciones. Actualmente, ya no se encuentra aprendiendo materias académicas, sino de arte manual y está descubriendo que presenta habilidades para hacer dichas actividades recreativas. Este rol puede estar relacionado a la reciente salida del área laboral, así como una menor edad a comparación de los demás participantes, a partir de lo cual hay una búsqueda por mantenerse activa dentro de su envejecimiento (Aymerich et al., 2010). Esto debido al interés por continuar realizando actividades que le permitan desenvolverse. De este modo, en esta etapa, se encuentra la posibilidad de descubrir algunas cualidades escondidas, las cuales le generan satisfacción, como aprender cosas manuales luego de haber aprendido y enseñado otro tipo de materias:

“[...] salí del colegio, ingresé, para mí, a otro colegio, pero ya no como profesora, sino como alumna a aprender cosas que nunca hice en mi vida. Por ejemplo, tejer o pintar en tela, jamás sabía que no sabía que pintaba, dibujaba, pintar en lienzo. [...]”
(Esmeralda, 66 años, 2 años de jubilación).

Siguiendo esta línea, según algunos autores, dentro de esta etapa, se perciben cambios de distinto tipo, como físicos, psicológicos, sociales, entre otros, los cuales pueden generar una disminución en la funcionalidad y eficiencia para realizar actividades (Fernández-Ballesteros, 2004; Gavidia, 2021; Vargas, 2001). En este caso, si bien se señalan cambios en distintos ámbitos, los y las entrevistadas han destacado los físicos y cognitivos. Por un lado, en relación a los cambios físicos, se establece una comparación entre las capacidades físicas que presentaban en la juventud y que ahora se van deteriorando y generan dificultades para realizar actividades que comúnmente ejercen. Por otro lado, con respecto a los cambios a nivel cognitivo, se encuentra la pérdida progresiva de la memoria:

“[...] los reflejos no son los mismos, hay actividades que no se pueden hacer. Por ejemplo, a mí siempre me ha gustado quedar con amigos, tomar algunos tragos. Entonces, ya no lo puedo hacer y una que otra vez se pierde la estabilidad física ¿no? y alguna preocupación por unas fallas de memoria que van apareciendo. Eso es.”
(Gerardo, 65 años, 10 años de jubilación).

“[...] ya yo me olvido las cosas, ya hay ciertas comidas que ya no sé cómo se llama [...]” (Sonia, 79 años, 26 años de jubilación).

Estos cambios, también se identifican en las personas adultas mayores de su entorno, los cuales se focalizan en las deficiencias y se perciben como no aceptados. Esto coincide con Helmes y Pachana (2015), quienes señalan que hay una mirada hacia el envejecimiento de los demás enfocada solo en los cambios físicos y una menor eficiencia en las actividades, la cual se encuentra relacionada al modelo biológico del envejecimiento (Lombardo, 2013). En este sentido, el envejecimiento se caracteriza por la falta de actividad (estar en casa “sin hacer nada”) e ineficiencia (no sentirse eficiente en el desarrollo de actividades), asociadas a las deficiencias, lo que lleva a que estén decaídos y que se produzca un deterioro paulatino, a través del cual se van perdiendo diversas habilidades y surgen algunas enfermedades. Esto debido a la idea difundida por la sociedad de que ya no son útiles al haber llegado al envejecimiento (Piscoya, 2012), lo que dificultaría que acepten este proceso.

“Bueno, en término general, no siempre, no siempre algunos aceptan este envejecimiento, ya se sienten de repente, no tan activos, no tan eficientes [...]”
(Esmeralda, 66 años, 2 años de jubilación).

“[...] Algunos están en su casa metidos sin hacer actividades ¿no? Se les ve bastante decaimiento y van poco a poco deteriorándose. Entonces, veo eso y, también, las enfermedades aparecen y afectan.” (Gerardo, 65 años, 10 años de jubilación).

Debido a dicho deterioro, las personas mayores pueden depender de su entorno, como la familia (Aimar et al., 2009). Matilde menciona que hay una alta dependencia en la familia para satisfacer las necesidades y no pueden valerse por ellas mismas, siendo insistentes en que su familia realice todo por la persona adulta mayor: *Hay muchas personas de este grupo, también, que son muy dependientes, demasiado dependientes, todo quieren que les hagan, todo quiere que les alcancen, están fastidiando continuamente a sus hijos. [...]* (Matilde, 81 años, 33 años de jubilación). A partir de esto, se pueden generar o aumentar conflictos familiares que a su vez no permitirían que los cuidados brindados sean de calidad (Pérez et al., 2009), así como reforzar la idea de que son personas vulnerables y que necesitan ayuda para desenvolverse (Wurm et al., 2017). Sin embargo, en otros casos, son los hijos/as quienes exigen la ayuda de sus padres para mantenerse, especialmente la económica, lo que evidencia dos escenarios en que la persona adulta mayor está presente.

Es a raíz de estos cambios y su evolución en el futuro que se encuentran algunos aspectos angustiantes en relación al envejecimiento. Por ejemplo, existe el miedo a depender de los demás y no poder hacer las cosas que quieren por sí solos/as, como señala Sonia: *“De esta etapa, me da miedo que no pueda hacer mis cosas ya sola, que necesite apoyo de alguien, por ejemplo, como digo, si me rompo la cadera o me rompo el pie, o si ya no voy a poder hacer lo que personalmente quieres hacer, entonces me sentiría incómoda [...]*” (Sonia, 79 años, 26 años de jubilación). Esto se encontraría asociado a la independencia que han presentado a lo largo de su vida, la cual se ve limitada por las deficiencias físicas y los posibles accidentes que progresivamente van apareciendo y que generan ciertas dificultades para desenvolverse.

Siguiendo esta línea, Urzúa y colaboradores (2011) señalan que la aparición de estos cambios y deficiencias pueden ocasionar preocupaciones relacionadas con la muerte. Ello se puede apreciar, especialmente, en el caso de Felipe, cuya preocupación está asociada a dejar a

la familia, acompañada de sentimientos de pena por dejar de interactuar con su entorno. Esto coincide con Uribe y colaboradores (2007), pues, además de la preocupación de la propia muerte, surge el temor de dejar a los seres queridos, sobre todo, por el desconocimiento de lo que ocurre tras la muerte. Asimismo, esto puede estar relacionado con la edad avanzada de la persona, debido a que se la asocia con la proximidad a la muerte, generando un sentimiento de preocupación y, por ende, miedo (Cicirelli, 2002). En este sentido, la muerte es percibida como cercana y está relacionada con la separación de su familia, la cual es muy esencial en su vida, dando cuenta del significado que esta posee en su vida, como se puede apreciar en el enunciado:

“[...] ¿Y sabes cuál es la angustia que tengo? Es una angustia que es una especie de pena, cuando yo pienso que me voy a morir; pienso en que ya no voy a ver a mis hijas y me da pena y que no voy a ver a mis nietos y me da pena. [...]” (Felipe, 82 años, 3 años de jubilación).

A pesar de dichos cambios y aspectos preocupantes, también existe una mirada positiva que sirve para afrontar el envejecimiento. En este caso, los y las participantes perciben la vivencia del propio envejecimiento como parte del proceso vital del ser humano. En relación a ello, en el estudio de Gavidia (2021) con adultos mayores de Cajamarca entre las edades de 60 a 75 años, se halló una mirada del envejecimiento como una etapa a la que todos van a llegar ligada a etapas anteriores, las cuales influyen en cómo viven actualmente. Esta misma mirada se encuentra en Felipe para quien la vida está compuesta por etapas y la vejez es una etapa ineludible para la que hay que prepararse: *“[...] creo que es una etapa de la vida, la vida tiene muchas etapas y la condición de la vejez del adulto mayor es una etapa ineludible que debemos prepararnos y yo creo que yo me he preparado y la vivo positivamente [...]”* (Felipe, 82 años, 3 años de jubilación).

En este punto, se puede observar que, si bien hay un sentimiento de sentirse preparado para afrontar lo ineludible y vivir de manera positiva su envejecimiento, no está exento de experimentar pena y angustia frente algunas situaciones, como la muerte y dejar a sus seres queridos. Esto estaría asociado al desconocimiento al proceso de morir y la muerte en sí misma (Uribe et al., 2007). De este modo, el envejecimiento es considerado como una etapa natural e inevitable que cada persona, en algún momento de su vida, va a pasar y pueden surgir situaciones adversas.

Asimismo, dentro de la vivencia del envejecimiento, hay un disfrute en plenitud gracias al paso a una etapa que está acompañada de actividades de interés, como menciona Esmeralda: *“Yo vivo feliz. Yo creo que voy a tener un envejecimiento lleno de viajes, lleno de mis clases, hasta que Dios me lo permita. [...]”* (Esmeralda, 66 años, 2 años de jubilación). Esto puede estar relacionado con ser la menor en edad y tiempo de jubilación en comparación con los demás participantes, a partir de lo cual hay una búsqueda por actividades que le aporten luego de la jubilación (Agulló, 2001), así como la visión y entusiasmo que posee sobre los planes del futuro. En este sentido, más allá de ser actividades que los mantienen ocupados, son actividades que les interese y que tengan significado, permitiendo que puedan encontrar un sentido y disfrute en la vivencia de su propio envejecimiento.

Siguiendo esta línea, en Tomás, apodos, como “cumbres nevadas” o “prehistórico” son utilizados por sus hijos/as haciendo referencia a los signos de envejecimiento más notorios. En base a ello, se evidencia la presencia de humor que podría estar asociada a la aceptación de sus propios cambios, los cuales se van visibilizando con el tiempo. Labarca (2012) señala que la risa es utilizada como un soporte y afrontamiento de la realidad de la persona para fomentar su bienestar. Del mismo modo, según Frankl (1996), este humor estaría asociado a una forma de tomar distancia de las circunstancias adversas. En este caso, lo adverso de saber que se está entrando a la etapa final de la vida se estaría tomando con

humor con la finalidad de sobreponerse a la situación actual. Así, el humor permite aliviar la preocupación generada por las deficiencias, otorgándole otra mirada a su envejecimiento, como se puede apreciar en uno de los entrevistados:

“Por ejemplo, me dicen... antes mi hijo me llamaba, cuando era estudiante, me decía ‘a ver, prehistórico, ¿qué me vas a contar hoy día?’, me decían. ‘¿Cuál prehistórico?’, le decía (RISAS). ‘Porque ya estás pues medio viejo’. Yo me reía, pero dándole razón, pues él era jovencito y ahora... prehistórico, ahora qué me dirá ya, ¿cavernícola? (RISAS). Pero no, así uno se va haciendo más, van pasando, siempre lo hacen notar, pero así me dicen ‘cumbres nevadas’, me dicen porque ya está blanco mi pelo (RISAS) [...]” (Tomás, 76 años, 30 años de jubilación).

Del mismo modo, Felipe señala la importancia de una actitud positiva y una motivación con la finalidad de mantenerse activos y seguir aportando dentro del entorno. Así, pese a las dificultades que pueden surgir debido a la edad, hay una búsqueda por seguir adelante otorgando un papel activo dentro del envejecimiento. Esto se relaciona con el modelo biopsicosocial del envejecimiento otorgando una mirada dinámica a este proceso, siendo la persona adulta mayor agente de la formación de un estado saludable (Amigo, 2015; Engel, 1977).

“[...] dentro de ese diseño de vida nueva que te haces con el envejecimiento, debes tratar de tener una actitud positiva, o sea, evitar deprimirte. Y al contrario tratar de que hasta el último momento de tu vida tengas un estímulo, una inquietud para seguir haciendo cosas, para seguir siendo una persona activa dentro de la sociedad, ¿no? [...]” (Felipe, 82 años, 3 años de jubilación).

El envejecimiento tras la jubilación

Por último, la mirada que cada persona le otorga a su propio envejecimiento puede estar influenciada por cómo ve y vive la jubilación, proceso que se caracteriza por la separación del ámbito laboral en el cual se ha desempeñado (Amorim & França, 2019). En base a ello, es importante resaltar el significado que tenía el trabajo para los y las entrevistadas, el cual se centraba en la vocación propia de la persona que ha laborado durante años siendo parte de su día a día. Ello evidencia una motivación para desempeñarse en su área laboral, pues el trabajo, más allá de los aportes económicos o sociales, es realizado debido al gusto que otorga el trabajo en sí y las actividades que lo componen (Agulló, 2001). En este sentido, como se puede apreciar en Esmeralda, es a partir de su vocación que sus labores las realizaba con gusto y cariño, y buscaba asegurarse de que los contenidos lleguen a su alumnado, más que solo cumplir con enseñar:

“[...] La otra porque es tu profesión y la haces con cariño, con gusto, trabajas con gusto y, si no te entendieron, la vuelves a reprogramar como decía y haces una nueva clase porque es tu vocación, querer llegar a todos, no a 5 sino a 40. [...]” (Esmeralda, 66 años, 2 años de jubilación).

Sin embargo, si bien hay un gran disfrute al desempeñar su trabajo, en otros casos, algunos aspectos de este son percibidos negativamente. Por ejemplo, las labores que realizaban llegaban a ocupar gran parte del tiempo de la persona y no había espacio para realizar actividades de interés o pasar tiempo con la familia. Del mismo modo, como menciona Gerardo, se presentaba una sensación de cansancio al seguir trabajando, así como la aparición de debilidades a nivel físico que dificultaban sus labores por lo que había llegado el momento de retirarse:

“[...] no tenía tiempo para las manualidades, mis cositas que me gustaba hacer, no había tiempo. [...]” (Sonia, 79 años, 26 años de jubilación).

“[...] yo era consciente de que ya había llegado el momento de retirarme a mi cuartel de invierno porque ya no realmente, ya no quería seguir trabajando, aparte que había algunas debilidades que todo adulto siente, debilidades de memoria, de movimiento. Todo ello influyó en mi decisión.” (Gerardo, 65 años, 10 años de jubilación).

En base a dichos factores, se da paso a la jubilación, la cual engloba un proceso personal de adaptación y separación del trabajo, en el cual se encuentran tanto aspectos negativos como positivos (Sirlin, 2007). En relación a los aspectos negativos, los y las participantes coinciden en que hay diversos cambios en la rutina diaria al alejarse de actividades propias de su profesión, lo que genera, al inicio, dificultad para adaptarse a la jubilación. Esto coincide con Piscoya y Lavado (2013), quienes señalan que se genera una difícil adaptación de la persona mayor jubilada, pues hay una modificación del estilo de vida ocasionada por la disminución de recursos y actividades que le brindaba el trabajo, el cual ha configurado gran parte de su vida.

En consecuencia, aparecen sentimientos de pena y nostalgia asociados al retiro de sus labores, como señala Tomás: *“Claro, uno siente pena, pena con una nostalgia siente haber dejado el colegio. Claro, hay tantos... así es, pues la vida y después uno ya tiene que acostumbrarse al otro, pero, al comienzo, se siente nostalgia [...]”* (Tomás, 76 años, 30 años de jubilación). Esto puede estar relacionado al paso a un estado de inactividad y aumento del tiempo libre al iniciar la jubilación (Mesa et al., 2016; Vicuña, 2018), pero, luego poder adaptarse a dicha vivencia. En el caso de Matilde, a diferencia de Tomás, el sentimiento de improductividad e inactividad tras la jubilación genera que se sienta disminuida y con falta de

dinamismo en su quehacer cotidiano, lo que podría estar relacionado al papel que el trabajo ocupaba en su vida:

“El estar jubilada, el no trabajar ha influido necesariamente en mi envejecimiento, ya no me siento muy activa, muy dinámica, aunque me gusta claro, me gustaba, ahora estoy un poco disminuida” (Matilde, 81 años, 33 años de jubilación).

Del mismo modo, tras la jubilación no solo disminuyen las actividades laborales, sino, también, la retribución económica que recibe cada persona, lo cual repercute en la mirada y vivencia de la persona dentro esta etapa al haber una necesidad económica que no es satisfecha (Piscoya, 2012). Esta situación se aprecia, sobre todo, en nuestro país, ya que hay diversos problemas de cobertura y adecuación a las necesidades de la población dentro del sistema de pensiones lo que no permite que puedan acceder a una pensión digna (MIMP, 2021). De esta forma, se generan limitaciones en la vida diaria de la persona, debido a la reducida retribución económica que reciben, como menciona Matilde:

“[...] soy una profesora jubilada con un sueldo que es una propina, 1200 soles que no alcanza para muchas cosas, entonces, yo también tengo mis limitaciones económicas [...]” (Matilde, 81 años, 33 años de jubilación).

En relación a los aspectos positivos, se encuentra, por ejemplo, el experimentar un sentimiento de liberación de las obligaciones y, por lo mismo, poder disponer de su tiempo y de su vida, haciendo lo que realmente uno quiere. Así lo señala Felipe: *“Bueno, desde el momento que me jubilé, hay una primera cosa. Dices ya, finalmente, no tengo ninguna obligación, me siento libre, puedo levantarme a la hora que quiero, puedo acostarme a la hora que quiero, no tengo ninguna obligación con nadie [...]”* (Felipe, 82 años, 3 años de jubilación). Ello se vincula con la mirada de la jubilación como liberación del trabajo, a través de la cual va poder desarrollarse en relación a sus preferencias, así como la

oportunidad de ir más allá del plano laboral con el tiempo que ahora se dispone (Agulló, 2001; Bueno & Buz, 2006). Esto puede estar relacionado al corto tiempo de jubilación en el que se encuentra, el cual se enfoca en buscar sentirse libre y poder descansar de lo laboral a diferencia de Tomás y Matilde que, con un mayor tiempo de jubilación, presentan un sentimiento de pena e inactividad al alejarse de dicho ámbito.

Por su parte, Sonia enfoca esta libertad como la posibilidad de ser servicial, pues ahora puede ayudar haciendo lo que antes no pudo por las obligaciones laborales: *“Yo creo que uno, tú te jubilas, pero no te vas a quedar a dormir todo el día, ¿no? Eso ya depende de cada persona porque, como digo, yo no era para quedarme en casa, yo quería salir, ayudar, hacer cosas que no había hecho cuando trabajaba.”* (Sonia, 79 años, 26 años de jubilación). Esta mirada estaría orientada en ver a la jubilación como una oportunidad para realizar actividades que previamente no se han podido realizar y han quedado insatisfechas (Agulló, 2001), lo cual permite que la persona vaya adaptándose a los cambios y encuentre un significado dentro de su vivencia.

En este punto, cabe resaltar la variable género en la forma de ver la jubilación. Por ejemplo, en Felipe, está más orientado a sus intereses, mientras que, en Sonia, es más una connotación de ayuda y servicio. A diferencia de la situación en la cual se veía un contraste con los roles tradicionales de género, en este caso, se equipara a lo esperado. Esto coincide con algunos autores que señalan que son las mujeres, en mayor proporción, quienes buscan desempeñarse en actividades basadas en dar apoyo a los demás, como el hacer voluntariado (Mjelde-Mossey & Chi, 2004; Van der Meer, 2006). Asimismo, estudios más recientes resaltan la mayoría de actividades en las que se orientan las mujeres mayores son no remuneradas siendo un limitante en su vivencia y, a su vez, impactando en su salud (Foster & Walker, 2013; Le Feuvre et al., 2015; Montero-López & Rodríguez-López, 2013).

Siguiendo esta línea, según Hernández (2000), si bien se han realizado esfuerzos para reducir las desigualdades según el género, no ha habido una atención notable a las adultas mayores, sobre todo, teniendo en cuenta los roles que han asumido y continúan asumiendo. En este sentido, se puede observar que, dentro de la tercera edad, los roles de género se continúan preservando, lo cual puede estar asociado a la búsqueda de un rol representativo en la sociedad, así como el deseo de servir y poder ayudar a los demás de parte de la mujer a lo largo del tiempo a comparación con el hombre.

Finalmente, el apoyo de la familia permite que la persona adulta mayor pueda afrontar las dificultades que trae la jubilación. El apoyo que resalta más es el emocional, siendo un gran impulso para la vida. Así, la familia viene a ser un elemento significativo para que la persona adulta mayor pueda adaptarse a esta etapa, pues se encarga de acompañarla, y atender a sus necesidades e intereses (Piscoya & Lavado, 2013), como lo señala Felipe: *“Bueno, yo no la paso difícil [...] porque mis hijas siempre me rodean, mis nietas, todo y realmente me siento, me siento un hombre feliz, realizado. [...]”* (Felipe, 82 años, 3 años de jubilación). De esta manera, si bien hay cambios en el quehacer de la persona a partir de la jubilación, puede encontrar recursos que promueven su bienestar, como las actividades que realizan y las relaciones interpersonales dentro de su cotidianidad.

Conclusiones

El presente estudio tuvo como objetivo explorar la percepción que poseen las personas adultas mayores jubiladas sobre su propio envejecimiento. En base a los resultados obtenidos y su análisis, se concluye que la vivencia del envejecimiento va a depender de diversos factores como el género, la edad, los tiempos de jubilación y el cómo vivieron el tiempo de trabajo. En cuanto a las percepciones sobre el significado del envejecimiento, se encontró, por un lado, una mirada positiva por la que se considera que las personas poseen recursos necesarios para poder adaptarse a esta etapa. Además, son conscientes de los declives a causa del envejecimiento y de los cambios por la jubilación, pero con un sentido de aceptación. Por otro lado, se establece una mirada negativa que se enfoca solo desde las pérdidas y la inactividad, la cual es difundida y aceptada por la sociedad, y que influye en la cómo la personas vive su envejecimiento. De esta forma, se puede evidenciar que la vivencia de esta etapa no presenta una sola manera de ser experimentada otorgándole una mirada diversa.

Asimismo, si bien la jubilación se compone por un conjunto de cambios y pérdidas que generan algunas dificultades, se evidencian recursos dentro de su entorno que les permiten adaptarse a esta etapa. En este caso, el contexto, principalmente la familia, es un soporte de índole fundamental para la calidad de la vivencia del envejecimiento. Sin embargo, este soporte, también se presenta de forma recíproca, ya que la persona mayor es un soporte para la familia. Esto es importante resaltar, debido a que la persona adulta mayor es considerada como alguien dentro de un rol pasivo y sin aportar a su entorno. De esta forma, no solo se posiciona a la persona adulta mayor en un rol de receptor de cuidados, sino como alguien que los brinda y es agente en su propio proceso de envejecimiento con la capacidad de reconocer cuáles son sus necesidades e intereses.

A partir de lo encontrado en el estudio, es importante resaltar los aportes tanto metodológicos como teóricos que se generan en relación al tema y población abordados. Por un lado, el aporte metodológico está orientado al recojo de información a través de lo cualitativo y desde un enfoque fenomenológico, lo cual ha permitido conocer la percepción del envejecimiento a partir de la interpretación de las vivencias. Esto debido a que, en su mayoría, los estudios, dentro del contexto peruano, se han centrado solo en hallar relaciones entre variables cuantitativamente. En este sentido, se resalta la importancia de investigaciones cualitativas orientadas a enriquecer el constructo, sobre todo, desde la interpretación de la experiencia de la persona.

Por otro lado, la presente investigación, también, otorga un aporte teórico, ya que brinda una noción dinámica del envejecimiento, la cual, actualmente, es asociada y difundida de manera negativa en la sociedad. En este sentido, permite vigorizar la mirada teórica de un envejecimiento positivo, considerando este proceso no solo desde las pérdidas, sino a partir del papel activo de las personas mayores. Asimismo, como aporte social, permite trabajar en la reducción de los prejuicios sobre esta población con la finalidad de promover un envejecimiento activo en el país y revisar las concepciones existentes sobre esta población. Esto da retos nuevos a los estudios sobre el envejecimiento y calidad de vida en esta población en comprender de una forma más dinámica la vivencia del envejecimiento.

En relación a las limitaciones del estudio, una de ellas fue la accesibilidad de los y las participantes. Inicialmente, se planteó que los participantes fueran de Lima Metropolitana, pero, debido a que no se encontró personas disponibles, se decidió incluir de otros lugares del país. Asimismo, la aplicación virtual pudo haber dificultado el acceso a los y las participantes para el estudio, debido al uso limitado de las plataformas virtuales de las personas adultas mayores. Cabe resaltar que se optó por una aplicación virtual, debido al contexto de pandemia y la posibilidad de contagio, sobre todo, en una población en condición de riesgo.

Para futuras investigaciones, considerando el contexto actual, se recomienda la aplicación de forma presencial o la implementación de mecanismos que permitan un mejor contacto dentro de lo virtual. Del mismo modo, se sugiere que pueda extenderse a otras poblaciones rescatando el factor de la cultura para enriquecer el análisis y comprender la diversas de las vivencias. Finalmente, como se ha mencionado, esta etapa presenta algunos cambios propios de la edad que podrían verse evidenciados en problemas de salud. De esta forma, si bien el objetivo está enfocado en la vivencia del envejecimiento, es importante prestar atención a ciertas condiciones de salud que puedan generar dificultades para poder participar de una investigación y, sobre todo, poner en riesgo a los y las participantes.



Referencias

- Aguilera, M. V., & Torres, T. M. (2008). Vivencias de jubilación y prejubilación en odontólogos. *Revista salud pública y nutrición*, 9(1), 1-14.
- Agulló, M. S. (2001). *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: una aproximación psicosociológica*. [Tesis de doctorado, Universidad Carlos III de Madrid]. e-Archivo. <https://e-archivo.uc3m.es/handle/10016/30729#preview>
- Agulló-Tomás, M. S., Zorrilla-Muñoz, V., Gómez-Díaz, M. V., & Criado, B. (2019). Liderazgo, envejecimiento y género. En Alonso, A. & Langle de Paz T. (Eds.) *The Time Is Now. Feminist Leadership for a New Era* (pp. 112-122). Red Global Cátedras UNESCO en Género.
- Aimar, A., De Dominici, C., Stessens, M. L., Torre, M. I., & Videla, N. E. (2009). *Desmitificando la vejez... hacia una libertad situada: una mirada crítica sobre la realidad cotidiana del adulto mayor*. EDUVIM.
- Alhatef, E. (2018). *Bienestar psicológico y apoyo social percibido en adultos mayores* [Tesis de Licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio institucional UADE. [https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6620/ALHATEF.pdf](https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6620/ALHATEF.pdf?f=sequence=1&isAllowed=y)
- Alvarez-Cabrera, P. L., Lagos-Lazcano, J. P., & Urtubia, Y. A. (2020). Percepción de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en adultos mayores. *Fides et Ratio*, 20, 37-59.
- Alonso, L. M., Ríos, A. L., de Payares, S. C., Maldonado, A., Campo, L., Quiñonez, D., & Zapata, Y. (2010). Percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos

- mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 26(2), 250-259.
- Amigo, I. (2015). Capítulo 1: La psicología de la salud. En I. Amigo (Ed.), *Manual de Psicología de la Salud (2da ed.)* (pp. 13-22). Pirámide.
- Amorim, S. M., & França, L. H. D. P. (2019). Retirement well-being: A systematic review of the literature. *Trends in psychology*, 27, 155-172. <https://doi.org/10.9788/TP2019.1-12>
- Aranibar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina: La vejez como fenómeno social*. Naciones Unidas. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7157/1/S01121061_es.pdf
- Arias, C. J. (2013). El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad. *Revista Kairós-Gerontología*, 16(4), 313-329.
- Arias, C. J., & Polizzi, L. (2011). *La amistad en la vejez. Funciones de apoyo y atributos del vínculo*. En III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-052/350.pdf>
- Aymerich, M., Planes, M., & Gras, M. E. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de Psicología*, 26(1), 80-88.
- Bacharach, S. B., Bamberger, P. A., Biron, M., & Horowitz-Rosen, M. (2008). Perceived agency in retirement and retiree drinking behavior: Job satisfaction as a moderator. *Journal of Vocational Behavior*, 73, 376-386.
- Banerjee, D. (2020). Age and ageism in COVID-19: Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102-154.

- Bellingtier, J. A., & Neupert, S. D. (2018). Negative aging attitudes predict greater reactivity to daily stressors in older adults. *J. Gerontol. B Psychol. Sci. Soc. Sci.*, 73(7), 1155–1159. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw086>
- Bonsang, E., & Klein, T. J. (2012). Retirement and subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 83(3), 311-329.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Using thematic analysis in psychology. En H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology: Volume 2. Research designs: Quantitative, qualitative neuropsychological, and biological* (pp. 57- 71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-000>
- Bravo, C. (2006) Envejecimiento cognitivo: pérdidas y ganancias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 289-301.
- Bravo, O. (2015). *La vejez y el envejecimiento: estereotipos, cuidados y servicios brindados al adulto mayor*. Universidad de San Martín de Porres, Fondo editorial.
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., & Reyes Luzardo, D. A. (2021). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46.
- Buedo-Guirado, C., Rubio, L., Dumitrache, C. G., & Romero-Coronado, J. (2020). Active aging program in nursing homes: Effects on psychological well-being and life satisfaction. *Psychosocial Intervention*, 29(1), 49-57. <https://doi.org/10.5093/pi2019a18>
- Bueno, B. & Buz, J. (2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. *Portal Mayores*, 65.
- Busso, D. S., Volmert, A., & Kendall-Taylor, N. (2018). Reframing aging: Effect of a short-term framing intervention on implicit measures of age bias. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74, 559-564.

- Caiza, D. E. (2019). *Componentes del bienestar psicológico que se encuentran disminuidos en los adultos mayores del Programa Universidad del Adulto Mayor en el período octubre 2018-marzo 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio Digital - Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/18653>
- Calvo, E., Haverstick, K., & Sass, S. A. (2009). Gradual retirement, sense of control, and retirees' happiness. *Research on Aging, 31*(1), 112-135.
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2015). *Adult Development and Aging*. Cengage Learning.
- Chan, Z. C., Fung, Y., & Chien, W. (2013). Bracketing in Phenomenology: Only Undertaken in the Data Collection and Analysis Process. *The Qualitative Report, 18*(30), 1-9.
- Cicirelli, V. G. (2002). Fear of death in older adults: Predictions from terror management theory. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 57*(4), P358-P366. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.4.P358>
- Cramm, J. M., & Nieboer, A. P. (2018). Aging perceptions matter for the well-being of elderly Turkish migrants, especially among the chronically ill. *BMC geriatrics, 18*(1), 1-7.
- Colom, J. M. (1999). Vejez, representación social y roles de género. *Educació i cultura: Revista mallorquina de pedagogia, 12*, 47-56.
- Concepción, C. (2015). *Estudio sobre el bienestar psicológico y subjetivo en personas mayores y personas jóvenes y su relación con la salud* [Tesis de Licenciatura, Universidad de La Laguna]. RIULL - Repositorio Institucional. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2485/Estudio+sobre+el+bienestar+psicologico+y+subjetivo+en+personas+mayores+y+personas+jovenes+y+su+relacion+con+la+salud.pdf;jsessionid=604BC303D2389C89D6F4E62F34748679?sequence=1>

- Correa, D. E. (2014). *Efectos psicosociales del proceso de envejecimiento y jubilación en los trabajadores de 50 a 70 años de la empresa jje contratistas generales sa lima: 2012* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Trujillo. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/3230>
- Creswell, J. (2013). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Cuadra-Peralta, A., Medina, E. F., & Salazar, K. J. (2016). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11(35), 56-67.
- Del Risco, P. M. (2007). *Soporte Social y Satisfacción con la Vida en un grupo de Adultos Mayores que asisten a un Programa para el Adulto Mayor* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/399/DEL_RISCO_AIRALDI_PATRICIA_SOPORTE_SOCIAL_SATISFACCION.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz, L. (2015, Agosto 31). *La imagen de las personas mayores en los medios de comunicación*. cuartaedad.com. <http://www.cuartaedad.com/articulos/la-imagen-de-las-personas-mayores-en-los-medios-de-comunicacion/>
- Díaz, M., Martínez, B., & Calvo, F. (2002). Trastornos afectivos en el anciano. *Revista Multidisciplinaria de Gerontología*, 12(1), 19-25.
- Díaz-Rodríguez, Y. L., Vargas-Fernández, M. D. L. Á., & Quintana-López, L. A. (2020). Efectividad de una Intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de la COVID-19 en adultos mayores. *Universidad Médica Pinareña*, 16(3).

- Diehl, M., Wahl, H.-W., Barrett, A. E., Brothers, A. F., Miche, M., Montepare, J. M., Westerhof, G. J., & Wurm, S. (2014). Awareness of ageing: Theoretical considerations on an emerging concept. *Developmental Review, 34*(2), 93–113. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.001>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542- 575.
- Dingemans, E., & Henkens, K. (2015). How do retirement dynamics influence mental well-being in later life? A 10-year panel study. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health, 41*, 16–23.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science, 196*(4286), 129-136.
- Fernandes, M., Muniz, D. S., Gomes de Macedo, A., Bergamo, P. M. S., de Assumpção, D., Liberalesso, A., & Silva, F. (2021). Ageism against older adults in the context of the COVID-19 pandemic: an integrative review. *Revista de Saúde Pública, 55*, 4. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003082>
- Fernandez, M. M. (2019). *Bienestar psicológico en pacientes adultos mayores que presentan enfermedades crónicas degenerativas en un hospital de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9060/1/2019_Fernandez-Laguna.pdf
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). *Gerontología social*. Psicología Pirámide.
- Flores, M. J., Ortega, M. D. C., & Vallejo, S. (2019). Experiencias inclusivas intergeneracionales: ¿un nuevo horizonte para la inclusión de personas mayores y menores? Miscelánea Comillas. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales, 77*(150), 139-152.

- Flores-Tena, M. J. (2020). Las redes sociales se incrementan en las personas mayores durante el Covid-19. *Familia*, (58), 161-171.
- França, L. H. F. P. (2012). Envelhecimento dos trabalhadores nas organizações [Aging of company's workers]. En L. H. F. P. França & D. Stepansky (Eds.), *Propostas Multidisciplinares para o Bem-estar na Aposentadoria* (pp. 25-52). Quartet.
- Foster, L., & Walker, A. (2013). Gender and active ageing in Europe. *European Journal of Ageing*, 10(1), 3-10. doi: 10.1007/s10433-013-0261-0
- Frankl, V. (1996). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Garay, S., & Avalos, R. (2009). Autopercepción de los adultos mayores sobre su vejez. *Revista Kairós*, 12(1), 39-58.
- García, J. E. (2017). *Bienestar psicológico y felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte, 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3259/Garcia_SJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gavidia, R. (2021). *Percepción del adulto mayor de su proceso de envejecimiento. Susangate-Chimban. Chota 2017*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca. <http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/4578/Tesis%20Robert%20Gavidia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Goicochea, D. R. (2019). *Significado de ser jubilado en los adultos mayores* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Trujillo. <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/11633/1860.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- González, J. (2010). Teorías del envejecimiento. *Tribuna del Investigador*, 1(11), 42-66.
- Guerrini, M. E. (2010). La vejez. Su abordaje desde el Trabajo Social. *Margen: revista de trabajo social y ciencias sociales*, (57), 11.
- Guralnik, J. M., & Kaplan, G. A. (1989). Predictors of healthy aging: Prospective evidence from the Alameda County study. *American Journal of Public Health*, 79(6), 703-708.
- Haapanen, M. J., von Bonsdorff, M. B., Perttilä, N. M., Törmäkangas, T., von Bonsdorff, M. E., Strandberg, A. Y., & Strandberg, T. E. (2020). Retirement age and type as predictors of frailty: a retrospective cohort study of older businessmen. *BMJ open*, 10(12).
- Han, J. (2018). Chronic illnesses and depressive symptoms among older people: Functional limitations as a mediator and self-perceptions of aging as a moderator. *Journal of Aging and Health*, 30(8), 1188–1204. <https://doi.org/10.1177/0898264317711609>
- Han, J., & Richardson, V. E. (2015). The relationships among perceived discrimination, self-perceptions of aging, and depressive symptoms: A longitudinal examination of age discrimination. *Aging & Mental Health*, 19(8), 747–755. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.962007>
- Hausknecht, S., Low, L. F., O'loughlin, K., McNab, J., & Clemson, L. (2020). Older adults' self-perceptions of aging and being older: A scoping review. *The Gerontologist*, 60(7), e524-e534.
- Heaney, J., Carroll, D., & Whittaker, A. (2014). Physical activity, life events stress, cortisol, and DHEA in older adults: Preliminary findings that physical activity may buffer against the negative effects of stress. *Journal of aging and physical activity*, 22(4), 465-473.

- Helmes, E., & Pachana, N. A. (2015). Dimensions of stereotypical attitudes among older adults: Analysis of two countries. *Geriatrics & Gerontology International*, 16(11), 1226–1230. doi:10.1111/ggi.12613
- Henning, G., Lindwall, M., & Johansson, B. (2016). Continuity in well-being in the transition to retirement. *GeroPsych*, 29, 225–237. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000155>
- Herklots, H. (2021, Julio 29). *How can we change news media portrayals of older people?* Centre for Ageing Better. <https://ageing-better.org.uk/blogs/how-can-we-change-news-media-portrayals-of-older-people>
- Hernández, M. (2000). *Desigualdades según género en la vejez*. Consejería de Presidencia. Secretaría Sectorial de la Mujer y de la Juventud. <http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/1514/rocio%20schettini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de relaciones laborales*, 27(2), 63-81.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la *investigación* (6ta ed). McGraw Hill Education.
- Heybroek, L., Haynes, M., & Baxter, J. (2015). Life satisfaction and retirement in Australia: A longitudinal approach. *Work, Aging and Retirement*, 1, 166–180.
- Hidalgo, J. (2002). *El envejecimiento: aspectos sociales*. Editorial Universidad de Costa Rica.
- Huanay, S. (2020). *Actitudes del adulto mayor hacia el proceso de envejecimiento en un policlínico, Lima 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Cybertesis - UNMSM. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11777/Huanay_js.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de Covid-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334.
- Iacob, R., & Sabatini, B. (2013), *Módulo 3: Psicología de la Mediana Edad y Vejez*. Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2023). *Situación de la Población Adulta Mayor: Enero-Febrero-Marzo 2023*.
<https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin-adulto-mayor-ene-mar-2022.pdf>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kim, Y. I., Kim, S. G., Kim, S. M., Kim, E. H., Park, S. J., Yu, K. M., ... & Choi, Y. K. (2020). Infection and rapid transmission of SARS-CoV-2 in ferrets. *Cell host & microbe*, 27(5), 704-709. <https://doi.org/10.1016/j.chom.2020.03.023>
- Kotter-Grühn, D., & Hess, T. M. (2012). The Impact of Age Stereotypes on Self-perceptions of Aging Across the Adult Lifespan. *The Journals of Gerontology: Series B*, 67(5), 563–571.
- Krzemien, D. (2012). Sabiduría y envejecimiento: Una revisión conceptual y operacional del constructo sabiduría y su relación con la edad. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(1), 120-138.
- Kubicek, B., Korunka, C., Raymo, J. M., & Hoonakker, P. (2011). Psychological well-being in retirement: The effects of personal and gendered contextual resources. *Journal of occupational health psychology*, 16(2), 230. <https://dx.doi.org/10.1037/a0022334>

- Labarca, C. M. (2012). Sentido del humor en el adulto mayor. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 14(3), 400-414.
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., & Hsueh, P. R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International journal of antimicrobial agents*, 55(3).
- Le Feuvre, N., Kuehni, M., Rosende, M., & Schoeni, C. (2015). Gendered variations in the experience of ageing at work in Switzerland. *Equality, Diversity and Inclusion*, 34(2), 168-181. doi: 10.1108/EDI-03-2014-0017
- Levy, B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332-336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Levy, B. R., & Myers, L. M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. *Preventive Medicine*, 39(3), 625-629. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.029>
- Levy, B. R., Slade, M. D., Chung, P. H., & Gill, T. M. (2015). Resiliency over time of elders' age stereotypes after encountering stressful events. *J. Gerontol. B Psychol. Sci. Soc. Sci.*, 70, 886-890.
- Levy, B. R., Slade, M. D., & Kasl, S. V. (2002a). Longitudinal benefit of positive self-perceptions of aging on functional health. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57, 409-417.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002b). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-270. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.261>

- Liu, K., Chen, Y., Lin, R., & Han, K. (2020). Clinical features of COVID-19 in elderly patients: A comparison with young and middle-aged patients. *Journal of Infection*, 80(6), 14-18. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.005>
- Loja, S. P. (2021). *Bienestar psicológico en adultos mayores durante el confinamiento asociado a la pandemia Covid-19* [Tesis de Licenciatura, Universidad del Azuay]. Dspace de la Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11077>
- Lombardo, E. (2013). Psicología positiva y psicología de la vejez. Intersecciones teóricas. *Psicodebate*, 13, 47-60.
- López, B. (2012). Rol de la Persona Adulta Mayor en la familia y la sociedad, en tiempos de cambio. *Boletín de la Dirección de Fortalecimiento de las Familias*, 1(3), 11-13.
- Losada-Baltar, A., Márquez-González, M., Jiménez-Gonzalo, L., del Sequeros Pedroso-Chaparro, M., Gallego-Alberto, L., & Fernandes-Pires, J. (2020). Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 55(5), 272-278. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005>
- Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M. D. S., Fernandes-Pires, J., & Márquez-González, M. (2021). "We are staying at home." Association of self-perceptions of aging, personal and family resources, and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 76(2), e10-e16.
- Luo, M. S., & Li, L. (2021). Changes in depressive symptoms from pre- to postretirement over a 20-year span: The role of self-perceptions of aging. *Journal of Affective Disorders*, 292, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.059>

- Martinson, M., & Berridge, C. (2015). Successful aging and its discontents: A systematic review of the social gerontology literature. *The Gerontologist*, 55(1), 58–69. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu037>
- Meisner, B. A., & Levy, B. R. (2016). Age stereotypes' influence on health Stereotype Embodiment Theory. En V. L. Bengtson & R. Settersten (Eds.), *Handbook of theories of aging* (3rd ed., pp. 259–276). Springer Publishing Company.
- Meisner, B. A. (2021). Are you OK, Boomer? Intensification of ageism and intergenerational tensions on social media amid COVID-19. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 56-61.
- Meléndez, J. C. (1997). Apoyo social, tercera edad y autopercepción. *Revista de la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica*, 9, 61-67.
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M., & Navarro, E. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 43, 90-95.
- Mendieta, G. (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. *Investigaciones Andina*, 17(30), 1148-1150.
- Mesa, N., Pachón, K., & Puerto, A. (2016). *Vivencias del Adulto Mayor en la jubilación* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional - Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/21094>
- Meyrick, J. (2006). What is good qualitative research? A first step towards a comprehensive approach to judging rigour/quality. *Journal of health psychology*, 11(5), 799-808
- Miche, M., Wahl, H. W., Diehl, M., Oswald, F., Kaspar, R., & Kolb, M. (2014). Natural occurrence of subjective aging experiences in community-dwelling older adults. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69, 174–187.

- Mjelde-Mossey, L. A., & Chi, I. (2005). Gender Differences in Expectations Predictive of Volunteer Experience Among Older Chinese Professionals in Hong Kong. *Journal of Ethnic And Cultural Diversity in Social Work, 13*(4), 47–64.
doi:10.1300/j051v13n04_03
- Millán, A. (2017). *Módulo 1: ¿En qué consiste la ética de la investigación con seres humanos?* Pontificia Universidad Católica del Perú.
<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/71120/Mo%CC%81dulo%201%20WEB%20VF.pdf?sequence=8&isAllowed=y>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP] (2021). *Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores al 2030*. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1934191/Pol%C3%ADtica-Nacional-Multisectorial-para-las-Personas-Adultas-Mayores-al-2030.pdf>
- Molina, C., & Meléndez, J. C. (2006). Bienestar Psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Revista Iberoamericana de Gerontología y Geriatria, Geriatrika, 22*, 97-105.
- Molina, C., Meléndez, J., & Navarro, E. (2008). Bienestar y calidad de vida en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Anales de Psicología, 24*(2), 312-319.
- Montero, I., & Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, 9*(26), 61-84.
- Montero-López, P. & Rodríguez-López, S. (2013). Indicadores de envejecimiento activo en la población española. En P. Folguera, V. Maquieira D'Angelo, M. Matilla, P. Montero-López y M. Miranda (Eds.), *Género y envejecimiento: XIX Jornadas Internacionales de Investigación Interdisciplinar* (pp. 313-334). Universidad Autónoma de Madrid.

- Moser, C., Spagnoli, J., & Santos-Eggimann, B. (2011). Self-perception of aging and vulnerability to adverse outcomes at the age of 65–70 years. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(6), 675–680.
- Muñoz, J. (2002). *Psicología del Envejecimiento*. Psicología Pirámide.
- Muñoz, J. G. (2014). El valor de la auto etnografía como fuente para la investigación social: del método a la narrativa. *Azarbe, revista internacional de trabajo social y bienestar*, (3), 237-242.
- Navarro, P. (2014). *Percepción de bienestar psicológico en adultos mayores de entre 70 y 80 años que asisten a un programa para la tercera edad en la ciudad de Quito* [Tesis de Licenciatura, Universidad de las Américas]. Repositorio Digital Universidad De Las Américas.
<http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/3446/1/UDLA-EC-TPC-2014-09%28S%29.pdf>
- Organización de la Naciones Unidas [ONU]. (2020). *Informe de políticas: Los efectos de la COVID-19 en las personas de edad*.
https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/old_persons_spanish.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2020). *Nurturing the social and emotional wellbeing of children and young people during crises. UNESCO COVID-19 Education Response*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2017, Diciembre 12). *La salud mental y los adultos mayores*. Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2020, Septiembre 30). *Las personas mayores de 60 años han sido las más afectadas por la COVID-19 en las Américas*.
<https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2020-personas-mayores-60-anos-han-sido-mas-afectadas-por-covid-19-americas>
- Otero, M. (1996). *Emigrando a la ciudad*. Ediciones Monte Ávila.
- Otiniano, N., Sánchez, M. D. P., & Rivera, H. (2014). Principios Bioéticos en el cuidado del Adulto Mayor. *Flumen*, (2), 47-57.
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2007). *Adult Development and Aging* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., Stephanou, T., & Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 11(842).
- Pasache, Z. Y. (2018). *Autopercepción de la calidad de vida del adulto mayor de la casa de reposo Madre Josefina Vannini*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma].
Repositorio Institucional - URP.
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1947/T030_73150006_T%20%20ZARELLA%20PASACHE%20VASQUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pérez, A., García, L., Rodríguez, E., Losada, A., Porras, N., & Gómez, M. (2009). Función familiar y salud mental del cuidador de familiares con dependencia. *Aten Primaria*, 41(11), 621-628. doi: 10.1016/j.aprim.2009.03.005
- Pérez, A. M. (2014). *La percepción social de la vejez*. [Tesis de Grado, Universidad de La Laguna].
RIULL - Repositorio Institucional.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/585/La+percepcion+social+de+la+vejez.pdf;jsessionid=6B7DB585CF9E30B826B9DE3235C85D61?sequence=1>

- Pérez, L. (2006). Jubilación, género y envejecimiento. En J. Giró (Ed.), *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo* (pp. 89-112). Universidad de La Rioja.
- Philip, K. E., Polkey, M. I., Hopkinson, N. S., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Social isolation, loneliness and physical performance in older-adults: fixed effects analyses of a cohort study. *Scientific reports*, *10*(13908), 1-9.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent-class approach. *Psychology and Aging*, *22*, 442–455.
- Pinazo-Hernandis, S. (2020). Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista española de Geriátría y Gerontología*, *55*(5), 249.
- Piscoya, P. (2012). *La jubilación: un estudio de la representación social desde la perspectiva del Adulto Mayor*. [Tesis de maestría, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de Tesis USAT. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/589/1/TM_Piscoya_Angeles_Patricia.pdf
- Piscoya, P. & Lavado, S. (2013). *De la libertad laboral a la prisión doméstica: un estudio de representación social de la jubilación* (Ira Ed). Editora 955.
- Pistrang, N., & Barker, C. (2012). Varieties of qualitative research: A pragmatic approach to selecting methods. En H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology: Volume 2. Research designs: Quantitative, qualitative neuropsychological, and biological* (pp. 5-18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-001>
- Preciado, F., & Gómez, A. (2019). Docentes universitarios y sus expectativas hacia la jubilación. *Revista Perspectivas Sociales*, *21*(1), 85-114.

- Previtali, F., Allen, L. D., & Varlamova, M. (2020). Not only virus spread: The diffusion of ageism during the outbreak of COVID-19. *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4-5), 506-514.
- Ramírez, O. F. (2018). *Soporte Social y Bienestar Psicológico en Adultos Mayores del Distrito de Cutervo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/5002>
- Ramirez, Z. (2020, Agosto 17). *Unos 1.9 millones de afiliados dejan de aportar a los sistemas de pensiones.* Gestión. <https://gestion.pe/economia/afp-onp-unos-19-millones-de-afiliados-dejan-de-aportar-a-los-sistemas-de-pensiones-noticia/>
- Ramos, F. (2002). Salud y calidad de vida en las personas mayores. *Tabanque*, 16, 83-104.
- Ramos, G. (2016). ¡Aquí nadie es viejo!: Usos e interpretaciones del Programa Centro del Adulto Mayor-EsSalud en un distrito popular de Lima. *Anthropologica*, 34(37), 139-169
- Ramos, G., & Tirado, E. (2019). «Hasta que el cuerpo aguante». Trayectorias, rutinas y motivaciones laborales de trabajadores adultos mayores de la ciudad de Lima, Perú. *Bulletin de l'Institut français d'études andines*, 48(3), 381-404.
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2004). The transition to retirement: Stages and factors that influence retirement adjustment. *International Journal of Aging and Human Development*, 59, 63–84. <https://doi.org/10.2190%2FNYP-PP-RFFP-5RFB-8EB8>
- Rodríguez, N. (2006). Actitudes hacia la jubilación. *INTERDISCIPLINARIA*, 24(1), 5-42.
- Rodríguez, K. D. (2011). *Vejez y envejecimiento*. Editorial Universidad del Rosario.
- Rodríguez, J. (2021, Octubre 21). *Covid-19 presiona ahorros en los sistemas de pensiones en el mundo.* Andina: Agencia Peruana de Noticias.

<https://andina.pe/agencia/noticia-covid19-presiona-ahorros-los-sistemas-pensiones-el-mundo-818608.aspx>

Romero, Z. (2020). *Bienestar Emocional de las Personas Adultas Mayores en el marco del Covid-19: Evidencia y estrategias para el caso peruano*. *Notas en Desarrollo Humano* N° 5.

<https://www.pucp.edu.pe/idhal/publicacion/ndh-n-5-bienestar-emocional-de-las-personas-adultas-mayores-en-el-marco-del-covid-19/>

Rout, N. (2020). Risks to the elderly during the coronavirus (COVID-19) pandemic 2019-2020. *J Geriatr Care Res*, 7(1), 27-28.

Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Psychological Science*, 4(4), 99-104.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>

Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 9, 13-39.

Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Gumbau, L., & Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 170- 180.

Santini, Z. I., Jose, P. E., Cornwell, E. Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2020). Social disconnectedness,

perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, 5, e62-e70.

Sargent-Cox, K. A., Anstey, K. J., & Luszcz, M. A. (2012). The relationship between change in self-perceptions of aging and physical functioning in older adults. *Psychology and Aging*, 27(3), 750–760. <https://doi.org/10.1037/a0027578>

Satorres, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital* [Tesis de Doctorado, Universitat de València].

Repositorio

Institucional

RODERIC.

[https://www.fundacionhenrydunant.org/images/stories/biblioteca/derechos-personasmayores-ppublicas/Satorres%20Pons%20Encarnaci%20%94%9C%20%94%82n%20\(2013\)%20Bienestar%20psicol%20%94%9C%20%94%82gico%20en%20la%20vejez%20y%20su%20relaci%20%94%9C%20%94%82n%20con%20la%20capacidad%20funcional%20y%20la%20satisfacci%20%94%9C%20%94%82n%20vital.%20%20Uiversidad%20de%20Valencia.pdf](https://www.fundacionhenrydunant.org/images/stories/biblioteca/derechos-personasmayores-ppublicas/Satorres%20Pons%20Encarnaci%20%94%9C%20%94%82n%20(2013)%20Bienestar%20psicol%20%94%9C%20%94%82gico%20en%20la%20vejez%20y%20su%20relaci%20%94%9C%20%94%82n%20con%20la%20capacidad%20funcional%20y%20la%20satisfacci%20%94%9C%20%94%82n%20vital.%20%20Uiversidad%20de%20Valencia.pdf)

Sirlin, C. (2007). La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. *Comentarios de Seguridad Social*, 16, 47-73.

Soto-Perez-de-Celis, E. (2020). Social media, ageism, and older adults during the COVID-19 pandemic. *EClinicalMedicine*, 29.

Sterns, H. L., & McQuown, C. (2018). Aging, Work, and Retirement. En B. Yochim y E. Woodhead (Eds.), *Psychology of aging. A biopsychosocial Perspective* (pp. 247-270). Springer Publishing.

Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2004). Honeymoons and joint lunches: Effects of retirement and spouse's employment on depressive symptoms. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 59B, 233–245.

- Triadó, C., & Villar, F. (1997). Modelos de envejecimiento y percepción de cambios en una muestra de personas mayores. *Anuario de psicología*, (73), 43-56.
- Trigoso, V. (2012). *Ajuste mental al cáncer y bienestar psicológico en pacientes oncológicos adultos* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1656>
- Tully-Wilson, C., Bojack, R., Milllear, P. M., Stallman, H. M., Allen, A., & Mason, J. (2021). Self-perceptions of ageing: A systematic review of longitudinal studies. *Psychology and Aging*. <https://doi.org/10.1037/pag0000638>
- Uribe, A. F., Valderrama, L., & López, S. (2007). Actitud y miedo ante la muerte en adultos mayores. *Pensamiento psicológico*, 3(8), 109-120.
- Urzúa, A., Bravo, M., Ogalde, M., & Vargas, C. (2011). Factores vinculados a la calidad de vida en la mayor. *Rev Med Chile*, 139(8), 1006-1014. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872011000800005>
- Van der Elst, M. C., Schoenmakers, B., Verté, D., De Donder, L., De Witte, N., Dury, S., ... & D-SCOPE, Consortium. (2021). The relation between age of retirement and frailty in later life? A cross-sectional study in Flemish older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 96. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104473>
- Van Der Meer, M. (2006). Productivity among older people in The Netherlands: variations by gender and the socio-spatial context in 2002–03. *Ageing and Society*, 26(06), 901–923. doi:10.1017/s0144686x0600523x
- Van Solinge, H., & Henkens, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement: Two of a kind? *Psychology and Aging*, 23, 422–434.
- Vargas, P. C. (2001). Actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: El taekwondo como alternativa de mejoramiento. *Revista educación*, 25(2), 125-135.

- Vargas, L. M., & Vargas, C. Y. (2017). *Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a los CIAM de Lima metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)]. Repositorio Académico UPC. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622168/VARGAS_A_C.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Vicuña, S. A. (2018). *Autopercepción sobre los cambios psicosociales que tienen los adultos mayores que asisten al club del adulto mayor en una microred de salud, San Juan de Miraflores 2017*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Cybertesis - UNMSM. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7703/Vicu%c3%b1a_ns.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vincent, J. A. (2006). Ageing contested: Anti-ageing science and the cultural construction of old age. *Sociology*, 40, 681–698.
- Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29.
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92, 455–474.
- Willig, C. (2013). Epistemological bases for qualitative research. En C. Willig (Ed.), *Introducing qualitative research in psychology. Part 1: Conceptual Preparation* (pp. 65-87). McGraw Hill Education.
- Wurm, S., Diehl, M., Kornadt, A. E., Westerhof, G. J., & Wahl, H. W. (2017). How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection. *Developmental Review*, 46, 27–43. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.08.002>

Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., Xiang, Y. T. (2020). Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*, 7(4), 1-2.

Yochim, B. & Woodhead, E. (2018). *Psychology of Aging. A biopsychosocial perspective*. Springer Publishing Company.



Apéndices

Apéndice A. Consentimiento Informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los y las participantes de esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente entrevista es conducida por Natalia De la Rosa, estudiante de la Facultad de Psicología en la Pontificia Universidad Católica del Perú. El objetivo de la misma es explorar la autopercepción de las personas mayores jubiladas sobre su propio envejecimiento en esta etapa de cambio laboral.

Si usted accede a participar en esta entrevista, se le pedirá responder una serie de preguntas, las cuales tomarán aproximadamente 60 minutos de su tiempo. Lo que se converse durante esta entrevista podría ser grabado si es que usted lo autoriza, de modo que la investigadora pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. Una vez finalizada la transcripción, el audio será eliminado.

La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para otro propósito fuera del objetivo de la investigación. Asimismo, una vez terminado el proceso de investigación, se podrá acceder a ella mediante el Repertorio de Tesis PUCP.

Si tuviera alguna duda sobre este trabajo, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse en cualquier momento de la entrevista sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderlas.

Para información adicional, puede usted dirigirse a Natalia De La Rosa, responsable de la investigación, al correo electrónico: a20172254@pucp.edu.pe o a Angelit Guzmán, asesora de tesis: aguzmanc@pucp.edu.pe

Desde ya le agradezco su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Natalia De la Rosa. He sido informado/a del objetivo de esta entrevista: comprender la autopercepción de las personas mayores jubiladas sobre su propio envejecimiento en esta etapa de cambio laboral.

Me han indicado, también, que tendré que responder a algunas preguntas durante la entrevista, lo cual tomará aproximadamente 60 minutos. Además, se me consultó si la entrevista podría ser grabada en audio, lo cual acepto: _____ / no acepto: _____

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta entrevista es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los fines de la investigación. He sido informado/a de que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. Además, he sido informado/a de que, si he aceptado ser grabado/a, este audio se destruirá una vez finalice la investigación.

De tener preguntas sobre mi participación, puedo contactar a Natalia De la Rosa al correo: a20172254@pucp.edu.pe

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Nombre de la Investigadora

Firma de la Investigadora



Apéndice B. Protocolo de Contención

La presente investigación tiene como objetivo comprender la autopercepción de las personas mayores jubiladas sobre su propio envejecimiento en esta etapa de cambio laboral. Para esto, se implementarán entrevistas que podrán contener preguntas, en las cuales pueden surgir experiencias consideradas muy personales o movilizantes. Por este motivo y con finalidades éticas, es que se ha planteado el siguiente protocolo de contención, el cual será aplicado de ser necesario durante la realización de la entrevista y busca servir como soporte en caso ocurra algún inconveniente al momento de responder alguna pregunta. Este protocolo está compuesto por cuatro partes:

1) Herramientas actitudinales para el recojo de información

- **Escucha empática:** Escuchar a la persona con empatía, es decir, **desde su propio marco de referencia (afectivo y social)**. Esto implica entrar a un juego imaginativo donde, por momentos, nos “ubicamos” en el lugar de la otra persona, para luego volver a uno/a mismo/a, y así compenetrarse con lo que la otra persona siente y piensa.
- **Escucha activa y respetuosa:** Acunado a la escucha empática, es importante recordar que cuando conversamos con alguien, debemos aprender a escuchar atenta y respetuosamente. Una **escucha activa** implica estar atento/a al contenido del discurso, no sólo a lo explícito, sino también a las **connotaciones** del lenguaje, al **tono afectivo** que acompaña al discurso (es decir, *cómo* se dicen las cosas), y a la **congruencia entre el lenguaje verbal (lingüístico y paralingüístico) y no verbal**. Por su lado, una **escucha respetuosa** implica **no prejuizar ni juzgar** aquello que la persona nos comparte, utilizando nuestros propios horizontes de comprensión (incluso si no estamos de acuerdo con lo compartido).
- **Consideración positiva:** Además de la escucha respetuosa, libre de prejuicios y juicios de valor, debemos también **valorar que la persona participante está haciendo lo mejor que puede según sus circunstancias y su nivel de conciencia**; aun así no nos parezca “adecuado” lo que nos cuente.
- **Favorecer la expresión:** Dado que nos interesa comprender el fenómeno de estudio desde la perspectiva de los/las participantes, es importante ser capaces de facilitar su expresión. En caso percibamos que el/la participante responde de forma superficial o presente dificultades para elaborar sus experiencias, se sugiere el uso de repreguntas (p. ej., “¿cómo así?”, “¿y qué significa para ti esto que me mencionas?”) o de la técnica del “reflejo” (repetir lo último que dijo la persona) para **favorecer sus procesos de elaboración y expresión de la experiencia narrada**.
 - Por el contrario, si presentimos u observamos que esta dificultad para elaborar sus respuestas podría ser el resultado de una fuerte respuesta afectiva o de ansiedad sentida por el/la participante, podríamos preguntarle a la persona, muy respetuosamente, si es que la pregunta o estímulo le genera algún tipo de

incomodidad; y de ser así, se le pregunta si prefiere pasar a la siguiente pregunta/estímulo, o si gusta detener la entrevista para brindarle un espacio de escucha y contención.

- **Concretización:** El lenguaje es un fenómeno psicosocial cargado de afectos y connotaciones que escapan a la literalidad del contenido manifiesto. Por este motivo, es importante **explorar el significado personal (connotativo)** de aquello mencionado por el/la participante, así como **las particularidades de las situaciones narradas**. En este sentido, lejos de presumir o hacer asunciones sobre sus experiencias, sugerimos explorar las especificidades del discurso. Para ello, podemos utilizar repreguntas; por ejemplo, “cómo así”, “como cuál”, “para qué”, “cómo”, “por qué”, “cuándo”, “dónde”, entre otras.

2) Consideraciones especiales para técnicas de recolección sincrónicas

- Durante el transcurso de estas conversaciones sincrónicas, la **privacidad** cobra un nuevo significado. Si bien el/la participante puede, o no, disponer de un espacio privado, **el/la entrevistador/a debe procurar encontrarse en un espacio privado y seguro, libre de interrupciones**, de modo que pueda prestarle respetuosa atención a la persona entrevistada, y al mismo tiempo, garantizar que lo comunicado no sea escuchado por terceros.
- Durante el transcurso de los encuentros virtuales, con el propósito de facilitar el establecimiento de un vínculo más cálido **el/la entrevistador/a, en la medida de lo posible, tendrá su cámara encendida**, de modo que la persona participante pueda tener la imagen de una persona frente a sí.
- En caso el/la participante encuentre su capacidad de contención afectiva desbordada por la magnitud de los afectos presentes en la comunicación, **cada entrevistador/a tendrá a su disposición una serie de técnicas de relajación¹ para facilitar su retorno a una sensación de tranquilidad**. En estos casos, se debe conversar con el/la participante si se encuentra afectivamente disponible para seguir con la entrevista; de lo contrario, brindarle un espacio de escucha y contención, y de ser posible, programar una segunda sesión para continuar con la entrevista.
 - En caso esta situación ocurra durante una **entrevista por chat**, se detendrá la entrevista y se le preguntará a el/la participante si desea conversar por llamada o videollamada para facilitar la técnica de relajación. En caso la persona no lo desee, se le preguntará si desea continuar con la entrevista, o dejarlo para otro momento. En cualquier caso, previa explicación, se le facilitará por correo electrónico el documento “Anexos de derivación”.
- A continuación, les presentamos un ejemplo de escenario de desborde afectivo que puede ocurrir durante el transcurso de una entrevista sincrónica:

¹ En esta dirección se podrán encontrar algunas técnicas de respiración para fomentar la relajación: <https://psicologiaviviente.com/vida/ejercicios-de-respiracion-para-relajarte>

Ante la observación de un grado de malestar significativo, llanto o quiebre de la persona,

1. Pausar la grabación y la entrevista.
2. Se le indica que se hará una pausa a la entrevista y a la grabación, “*vamos a parar aquí por un momento la entrevista, y también vamos a detener la grabación*”.
 - a. En todo momento, hacer contacto visual (dentro de lo posible) con la persona afectada², de modo que se pueda facilitar una sensación de calidez, compañía, y que la persona participante perciba que se encuentra con alguien en quien puede confiar.
3. Validar la reacción y la expresión afectiva de el/la participante. Se le podría decir algo como lo siguiente, “*me estás comentando una experiencia difícil. Entiendo que pensar al respecto te puede hacer sentir angustia. Considera que estoy aquí para escucharte en caso lo necesites*”. Asimismo, se le sugerirá tomar un vaso de agua con la finalidad de calmarla.
4. Realizar ejercicios de respiración para facilitar la relajación de la persona participante.
 - a. Inhalar y exhalar *junto con* el/la entrevistado/a durante unos minutos hasta que la persona se sienta más tranquila.
 - i. Se le indica a la persona respirar lenta y profundamente por las fosas nasales, dirigir el aire al estómago, retener la respiración por unos segundos (cinco aproximadamente), y luego exhalar lenta y profundamente por la boca.
 - ii. Durante este ejercicio de respiración, se le pide a la persona que preste atención solamente a la entrada y salida del aire, sin modificar su respiración. Podría ayudar si se cierran los ojos y se intenta visualizar un globo a la altura de la boca del estómago (debajo del esternón, entre las costillas) que se va inflando y desinflando junto a la respiración; también, con las manos se puede hacer como si se tocara el contorno del globo a medida que se infla y desinfla.
 - iii. Si aparecen pensamientos negativos durante el ejercicio de respiración, se le pide a la persona que focalice la atención en su respiración.
 - iv. Esperar a que el/la participante se calme.
5. Al final del ejercicio, cuando la persona haya logrado mayor tranquilidad, se le pregunta cómo está, si se siente más tranquilo/a, y si desea continuar con la entrevista o suspenderla.
 - a. En caso el/la participante decida terminar con la entrevista, se le pregunta si estaría bien programar una segunda sesión de la entrevista, o si desea dejar de participar en el proceso de investigación.
 - b. En cualquiera de ambos escenarios, se le agradece por su tiempo y por compartir sus experiencias con el/la entrevistador/a. Se le pregunta si desea recibir una cartilla con números telefónicos a los que puede acudir en caso desee ayuda profesional con su malestar. De ser así, se le envía por correo dicho documento (“Anexo de derivación”).

² Mirando a la persona, con la vista y rostro en dirección al lente de la cámara.

3) Anexos de derivación

El presente documento es una recopilación de recursos psicosociales (estatales y privados) a los cuales sus participantes pueden acceder en caso de necesitar algún tipo de ayuda profesional o legal. En este sentido, el anexo de derivación es un recurso en sí mismo del cual ustedes, como investigadores/as, se pueden servir para poder facilitar una contención afectiva a las personas con las que estén trabajando. Por ende, es importante que esta posibilidad quede explicitada durante el proceso del consentimiento informado.

Atención psicológica
Centro de Escucha de La Ruiz, : https://www.facebook.com/CentrodeEscuchadelaRuiz/ - Correo: centrodescucha.ruiz@uarm.pe
Centro de Psicoterapia Psicoanalítica de Lima: WhatsApp 970-089-355
Lázuli - Atención psicológica virtual: https://www.facebook.com/lazulipe/
Línea gratuita de soporte emocional de la Sociedad Peruana de Psicoanálisis: Formulario para solicitar atención https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScFio7O7pcJBeWOFaxLK8viK2jIvmUwLLyjkZQyvShr8yiB3w/viewform
Sentido - Centro Peruano de Suicidología y Prevención del Suicidio: 498-2711 http://www.sentido.pe
“Hora Segura”. Chat psicológico gratuito para personas LGBTQ+ por Facebook (Horarios de atención: lunes 20:00-21:30 hrs., martes 20:00-21:30 hrs., jueves 15:00-16:30 hrs.): https://www.facebook.com/itgetsbetterperu/
Orientación médica
Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas: 201-6500
EsSalud a nivel nacional para información sobre coronavirus (COVID-19): 107
Atención en violencia
Denuncia contra la violencia familiar y sexual: 100
Ministerio de Salud, en caso de informes, consejería en salud y psicología, atención y orientación ante casos de violencia familiar y contra la mujer: 411 8000, opción 6
Orientación legal y policial
Central policial: 105
Defensoría del Pueblo Línea gratuita: 0800-15170 / 311-0300
Asesoría Legal Gratuita del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos: Fono ALEGRA 1884 (Horario de atención: 08:00 - 18:00 hrs. de lunes a viernes)
Manual de Denuncias por discriminación por orientación sexual, identidad o expresión de género para personas LGBT+ (facilitado por la ONG “Más Igualdad” y el Grupo de Investigación en Derecho, Género y Sexualidad de la Pontificia Universidad Católica del Perú):

4) Lineamientos para el autocuidado

En ocasiones, en cualquier ámbito de la práctica psicológica (incluida la investigación), el contacto con las experiencias de vida de otras personas puede también ser movilizador para los/las psicólogos/as. Esto pone de relieve la importancia del autocuidado para cualquier estudiante y/o profesional (no sólo en psicología) que trabaje en contacto directo con personas. En este sentido, contamos con diversos mecanismos de afrontamiento para poder contrarrestar el malestar sentido por nuestra práctica psicológica; estrategias que dependen de las preferencias y posibilidades de cada uno/a. Es importante que podamos identificarlas y potenciar aquellas más saludables.

De forma complementaria a sus estrategias de autocuidado, como equipo docente, tanto docentes como asistentes, tenemos la obligación pedagógica y ética de velar por el bienestar de todos/as ustedes durante sus procesos de aprendizaje y formación profesional. Con esto en mente, en caso ustedes se lleguen a sentir abrumados/as por aquello que es mencionado por sus participantes, les pedimos contactar con alguno de los miembros del equipo docente, de modo que podamos evaluar la situación y utilizar los canales institucionales pertinentes (desde sesiones de acompañamiento hasta derivación al programa de tutoría de la Facultad de Psicología).

Con todo ello, de manera general, algunas recomendaciones adicionales que podemos brindarles son las siguientes:

- Comunicación constante con sus compañeros/as de grupo; en tanto el grupo, como fenómeno psicológico, funciona como continente de las ansiedades que puedan surgir durante la realización de las actividades académicas.
- Si alguien siente ansiedad o temor antes de realizar una entrevista sincrónica, o por el tema a trabajar, recuerden que durante sus entrevistas, estarán acompañados/as por alguno/a de sus compañeros/as. Esta situación también puede ser conversada con el equipo docente.
- Si uno/a de ustedes se siente agobiado/a por la sobrecarga de responsabilidades académicas, laborales o afectivas, recomendamos no hacer la entrevista si es que esta se siente como muy demandante, y contactar con su grupo y miembro del equipo de docentes que acompaña su trabajo.
- Si bien la fortaleza emocional es una herramienta valiosa para el trabajo con personas, también es muy importante ser conscientes de cuándo es momento para tomar una pausa y buscar ayuda profesional.
- Dado que este curso es parte de un proceso de aprendizaje, recuerden que, como equipo docente, estaremos atentos/as a cualquiera de sus dudas en términos éticos y del propio proceso de investigación. Por ende, es muy importante que nos comuniquen sobre cualquier inquietud o dificultad que pueda presentarse durante sus investigaciones.

Apéndice C. Ficha sociodemográfica

- ¿Cómo prefiere que lo/a llame? (Nombre)
- ¿Cuántos años tiene? (Edad)
- ¿Con qué género se identifica? (Género)
- ¿Cuál es su nivel socioeconómico? (Nivel socioeconómico)
- ¿Cuánto tiempo ha laborado? (Tiempo de trabajo)
- ¿Desde cuándo se ha jubilado? (Tiempo de jubilación)
- ¿Cuál fue la función que desempeñó en la institución? (Ocupación anterior)
- ¿A qué se dedica actualmente? (Ocupación actual)



Apéndice D. Guía de entrevista

I. Percepción del contexto en el que se desenvuelve el adulto mayor

Objetivo: Conocer cuál es la percepción del contexto en el que se desenvuelve la persona adulta mayor luego del proceso de jubilación

Definición del eje: Este eje se centra en cómo la persona observa su propio contexto actual, el cual se define como aquellas circunstancias que la rodean de manera física o simbólica. En base a ello, engloba aspectos como las actividades que está desarrollando, los roles que cumple y las relaciones interpersonales actuales luego de la jubilación.

Pregunta	Objetivo
1. ¿Cómo se encuentra el día de hoy?	Pregunta rompe hielo para generar un ambiente de confianza
2. ¿Cómo suelen ser sus días en estos tiempos? a. ¿Qué actividades suele realizar con más frecuencia? b. ¿Con quienes pasa el mayor tiempo? c. ¿Cómo se siente con dichas actividades y relaciones? ¿Por qué?	Identificar las actividades y relaciones interpersonales que realiza en su día a día en la actualidad
3. Actualmente, ¿cuál considera que es su principal rol que se encuentra cumpliendo? a. ¿Cómo le hace sentir este rol que comenta? ¿Por qué?	Indagar acerca del rol que cumple en la actualidad

II. Significado del envejecimiento

Objetivo: Conocer qué significa estar envejeciendo para las personas mayores jubiladas

Definición del eje: Este eje se enfoca en cómo la persona adulta mayor entiende al envejecimiento, así como el papel que este juega en su vida. En este caso, se considera al envejecimiento como un proceso gradual y distinto en cada persona, en el

cual se presentan diferentes cambios progresivos e irreversibles a nivel biológico, psicológico y social.

Pregunta	Objetivo
1. ¿Cómo cree que las personas adultas mayores ven su propio envejecimiento? a. ¿Cómo cree que viven el envejecimiento?	Conocer lo que significa el envejecimiento para la persona
2. ¿Y cómo usted ve su propio envejecimiento? ¿Cómo lo vive? a. ¿Cómo se va sintiendo al envejecer? i. ¿Qué es lo que más le alegra o le preocupa de esta etapa?	Conocer lo que significa el propio envejecimiento en base a sus experiencias
3. ¿Y cómo ha ido viendo lo que es envejecer en las diferentes etapas de su vida? a. ¿Cómo pensaba cuando era niño? b. ¿Cómo pensaba cuando era joven? c. ¿Qué sucedió cuando ya llegó a la adultez?	Indagar sobre los posibles cambios de la percepción del envejecimiento

III. **Percepción de factores que influyen en la autopercepción**

Objetivo: Explorar cuál es la percepción de los factores que influyen en el significado de la persona adulta mayor sobre su propio envejecimiento

Definición del eje: Este eje se centra en los factores que le ha llevado a la persona a ver su envejecimiento de una determinada manera, lo cual podrá ser positivo o negativo, dependiendo de las interacciones sociales, las experiencias propias, los valores culturales, las estructuras sociales y, sobre todo, los estereotipos. La presencia de diversos estereotipos negativos genera la configuración de una percepción negativa sobre la vivencia durante esta etapa, lo cual influirá en su funcionamiento, y en cómo se vivencia este proceso.

Pregunta	Objetivo
1. ¿Y qué cosas considera que han influido para que, en estos momentos, vea y viva así al envejecimiento?	Indagar sobre los factores personales que han influido en la forma de ver su envejecimiento
2. ¿Cuál considera que es la forma en que los miembros de su familia miran al envejecimiento? a. ¿Qué tanto esto ha influido en su manera de ver al envejecimiento? b. ¿Cómo le hace sentir? ¿Por qué?	Indagar sobre los factores familiares que han influido en la forma de ver su envejecimiento
3. ¿Cuál considera que es la forma en que el contexto (medios de comunicación, cultura, religión) observa al envejecimiento? a. ¿Qué tanto esto ha influido en su manera de ver al envejecimiento? b. ¿Cómo le hace sentir? ¿Por qué?	Indagar sobre los factores contextuales que han influido en la forma de ver su envejecimiento

IV. Percepción del impacto de la jubilación

Objetivo: Explorar cuál es la percepción del impacto que ha tenido la jubilación en la forma en que el adulto mayor concibe su propio envejecimiento

Definición del eje: Este eje se centra en las consecuencias a lo largo del tiempo que trae consigo la jubilación, la cual engloba una adaptación a nuevas circunstancias y una reestructuración en las actividades sociales, como la pérdida de ciertos roles y recursos, lo cual puede ser vivenciado como un proceso estresante y un estilo de vida insatisfactorio. Esto influye en cómo las personas van a percibir su envejecimiento, sobre todo, debido a la importancia que la sociedad le brinda al trabajo y la mirada hacia la jubilación como pérdida económica, psicosocial y emocional.

Pregunta	Objetivo
----------	----------

<p>1. ¿Cómo ha sido su vivencia desde que se ha jubilado?</p> <p>a. ¿Qué diferencias hay entre las actividades que realizaba cuando se encontraba laborando y las actuales?</p> <p>b. ¿Cómo se siente con esto? ¿Por qué?</p> <p>i. Si dice que hay cambios: ¿cómo se siente con estos cambios? ¿por qué?</p>	<p>Conocer cómo vive la persona el envejecimiento a partir de la jubilación</p>
<p>2. ¿Cómo el estar jubilado/a influye en su modo de ver ahora el envejecimiento?</p>	<p>Indagar sobre el impacto de la vivencia de jubilación en la forma de ver el envejecimiento</p>
<p>3. Después de todo lo compartido, si usted quisiera expresar cómo se siente en esta edad y estando jubilado/a, ¿qué objeto o animal escogería que lo/la represente? ¿Por qué?</p>	<p>Conocer el sentir de la persona en relación las vivencias como jubilado/a</p>

