



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABI.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TERAPIA OCUPACIONAL

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:

Cambio de roles ocupacionales en el adulto mayor jubilado.

AUTOR:

Cevallos Parrales Karla Julissa

TUTOR:

Lcda. Silvana Párraga

MANTA – MANABI – ECUADOR

2024-2025

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Por medio de la presente yo **Cevallos Parrales Karla Julissa** con **C.I: 1316257821**, egresados de la **Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”**, carrera de Terapia Ocupacional de la Facultad de Ciencias de la Salud, declaro de forma libre y voluntaria que el contenido recopilado que se compartirá en este proyecto de investigación titulado **“Cambio de roles ocupacionales en el adulto mayor jubilado ”** es completamente de mi autoría, por lo que manifestó que la interpretación de datos plasmados, conclusiones y demás pormenores son originales, dejando claro que el aporte intelectual de otros colaboradores ha sido reconocido debidamente en nuestro trabajo.

Manta, 27 de enero del 2025.

Cevallos Parrales Karla Julissa

1316257821

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante Cevallos PARRALES Karla Julissa, legalmente matriculados en la carrera de Terapia Ocupacional, período académico 2024 - 2025 (2), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es “Cambio De Roles Ocupacionales En El Adulto Mayor Jubilado”.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 27 de enero de 2025.

Lo certifico,

Lcda. Silvana Elizabeth Párraga Carrera, Mg.

Docente Tutor(a)

Área: Salud

DEDICATORIA

Con profunda gratitud y humildad, dedico este proyecto a Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza, permitiéndome perseverar y superar los desafíos que encontré en el camino.

Quiero expresar una dedicatoria especial a mis padres Susana Parrales y Ramon Cevallos, a mi hija Dánae y a mi abuelo Emilio que me guía desde el cielo quienes han sido los cimientos sólidos de mi vida y me han brindado un apoyo constante en cada paso que he dado. Sin su aliento y amor incondicional, este logro no habría sido posible.

Asimismo, extiendo mi agradecimiento a la Lcda. Silvana Párraga, mi tutora académica, cuyos conocimientos y orientación han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo. Su generosidad al compartir ideas y su compromiso me han permitido mejorar y culminar este proyecto con éxito.

Por último, deseo dedicar este trabajo a todas las personas que han creído en mí y me han brindado su apoyo incondicional a lo largo de este proceso que con su confianza y respaldo han sido un impulso invaluable hacia la realización de este gran logro.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mis padres Susana parrales y Ramon Cevallos, mis hermanos Jefferson, Yeli y Jessica, mi tía Floricelda y a Genesis quienes siempre me han brindado su apoyo incondicional. Este triunfo profesional que hoy celebro es el resultado de su arduo trabajo y dedicación al brindarnos una formación académica, humanista y espiritual.

No puedo dejar de mencionar a nuestros estimados maestros, cuya contribución de conocimientos a nuestra formación va más allá del conocimiento científico. Su guía y enseñanzas han sido pilares fundamentales en nuestro crecimiento personal y profesional a lo largo de nuestra vida.

A cada uno de ustedes, gracias por ser parte indispensable de este gran logro. habría sido más difícil de transitar sin su guía. Por eso, desde el fondo de mi corazón, les doy mil gracias por ser parte de este importante capítulo de nuestras vidas.

RESUMEN

El estudio que se realizó fue fundamentado en una revisión sistemática de la literatura científica sobre el rol de la terapia ocupacional en el adulto mayor jubilado en el cual el objetivo principal fue Analizar el impacto del cambio de roles en el adulto mayor jubilado en la participación social, desde una perspectiva de terapia ocupacional. El presente estudio es de tipo descriptivo, con un enfoque cualitativo y diseño transversal utilizando la observación indirecta para la recolección de datos de los cuales los resultados encontrados revelaron la existencia de diferentes métodos utilizados en la práctica de terapia ocupacional en este contexto, se evidenció que los roles si cambian al jubilarse ya que su rol principal es levantarse todas las mañanas a trabajar, dio una muestra de los beneficios de las actividades que promueven la adquisición de habilidades y la motivación en el proceso de manera social ya que enfrentan un aislamiento social significativo, lo que los lleva a padecer de soledad, depresión y un deterioro emocional debido a la falta de participación en actividades sociales y comunitarias, la intervención de terapia ocupacional desempeña un papel muy importante ya que facilita la adaptación de los adultos mayores jubilados a sus nuevos roles, a través de intervenciones, creación de estrategias personalizadas o grupales ya que esto lleva a darles autonomía, participación activa, les da el bienestar emocional y una mejor calidad de vida, la terapia ocupacional deja huellas y contribuye significativamente en la aceptación de la identidad y el propósito de los jubilados.

Palabras claves: Roles, adulto mayor, terapia ocupacional, jubilación, ocupaciones.

ABSTRACT

The study that was carried out was based on a systematic review of the scientific literature on the role of occupational therapy in retired older adults in which the main objective was to analyze the impact of the change of roles in retired older adults on social participation. , from an occupational therapy perspective. The present study is descriptive, with a qualitative approach and cross-sectional design using indirect observation for the collection of data from which the results found revealed the existence of different methods used in the practice of occupational therapy in this context, it was evident that The roles do change when they retire since their main role is to get up every morning to work, gave an example of the benefits of activities that promote the acquisition of skills and motivation in the process in a social way since they face significant social isolation , which leads them to suffer from loneliness, depression and emotional deterioration due to lack of participation in social and community activities, occupational therapy intervention plays a very important role as it facilitates the adaptation of retired older adults to their new roles, through interventions , creation of personalized or group strategies since this leads to giving them autonomy, active participation, gives them emotional well-being and a better quality of life, occupational therapy leaves traces and contributes significantly to the acceptance of the identity and purpose of retirees.

Keywords: Roles, older adults, occupational therapy, retirement, occupations.

INDICE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	ii
CERTIFICACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
CAPITULO 1.....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
OBJETIVO GENERAL.....	4
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	4
CAPITULO 2: FUNDAMENTACION TEORICA.....	4
ENVEJECIMIENTO Y CICLO VITAL.....	4
CAMBIOS FISICOS, PSICOLOGICOS EN LA VEJEZ.....	6
CAMBIO DE ROLES EN EL ADULTO MAYOR.....	6
ROL TRABAJO A ROL DE JUBILACIÓN.....	7
ROL SOCIAL.....	9
ROL FAMILIAR.....	9
ESTADO DEPRESIVO A CAUSA DE LA SOLEDAD POR LOS CAMBIOS DE ROLES DEL ADULTO MAYOR JUBILADO.....	10
TERAPIA OCUPACIONAL EN EL ADULTO MAYOR JUBILADO.....	11
INTERVENCION DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA UNA MEJOR ADAPTACION EN EL ADULTO MAYOR.....	12
CAPITULO 3: METODOLOGÍA.....	13
DEFINICIÓN MÉTODO SISTEMATICO.....	13
CRITERIOS DE INCLUSIÓN DE ESTUDIO.....	13
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN DEL ESTUDIO.....	14
EVALUACIÓN DE LA VALIDEZ DE LOS ESTUDIOS PRIMARIOS.....	14
CAPITULO 4: DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS.....	15
RESULTADO DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 1.....	15
RESULTADO DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 2.....	17
RESULTADO DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 3.....	18
RESULTADO DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 4.....	20

RESULTADO GLOBAL SEGÚN EL OBJETIVO GENERAL	22
CAPITULO 5: DISCUSION DE LOS RESULTADOS.	23
CAPITULO 6: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	25
CONCLUSIONES	25
RECOMENDACIONES	27
BIBLIOGRAFÍA	28
ANEXOS	32
FIGURA 1. DIAGRAMA DEL FLUJO PRISMA.....	32
TABLA 1. ARTÍCULOS QUE SE EMPLEARON DENTRO DE LA SISTEMATIZACIÓN.....	38

CAPITULO 1

INTRODUCCIÓN

Tratar acerca del adulto mayor jubilado y su cambio de roles es un tema de trascendencia en la actualidad, ya que, la mayoría de actividades sociales, laborales y demás campos en general están encaminadas a un grupo poblacional joven. Se tiende a creer que, una vez finalizada la vida laboral y productiva de las personas, a la cual se les realiza un pago monetario (jubilación) es una compensación suficiente y satisfactoria para una vida de servicio activo. Sin embargo, en la mayoría de los casos esto es insuficiente para garantizar la salud mental, física, emocional y social del adulto mayor. Por tal motivo la sociedad debe brindar herramientas necesarias indispensables para que el adulto mayor continúe desarrollando sus capacidades en esta nueva etapa de vida (Espinoza Quesada, 2019).

El inicio de esta etapa de la vida coincide con la desvinculación laboral, la que no todas las personas asimilan por igual lo que depende en mayor medida del estado de salud que se llegue a la misma, derivadas del entorno familiar y de la situación económica que se encuentre, estando ligada al factor social. La desvinculación laboral trae consigo un cambio de vida que se convierte en una problemática que desestabiliza en algún momento al sujeto, ocasionándole una crisis vital a causa del estrés (Rodríguez Guardiola & Tejera, 2020).

La vejez no debe considerarse sinónimo de enfermedad, aunque es innegable que un número significativo de personas mayores presenta discapacidades asociadas al proceso de envejecimiento. Existen numerosas patologías relacionadas con la adultez, tanto de carácter físico como mental, muchas de las cuales comienzan a manifestarse desde los 35 años de edad. En nuestro país, es común observar la prevalencia de estas condiciones, entre las que destacan enfermedades como la artritis, patologías cardiovasculares, diabetes y reumatismo, entre otras. En el ámbito de la salud mental, se presentan con frecuencia trastornos como el Alzheimer, Parkinson, depresión, ansiedad y demencia, los cuales son catalogados como alteraciones neuropsiquiátricas.

El estado depresivo en el adulto mayor no forma parte del proceso normal de envejecimiento, puesto que existen personas que se sienten satisfechos con su vida pese al aumento de dolores físicos. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud ha registrado que cerca del 25% de adultos mayores padecen de al menos un tipo de estado depresivo; siendo esta

población vulnerable puesto que muchos de los síntomas de depresión que puedan padecer, son confundidos y justificados por otras patologías que puedan presentar o por cambios propios del envejecimiento (Salazar Abanto, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que hasta el año 2017 existió en el mundo más de 300 millones de personas de todas las edades que padecen de estados depresivos, siendo un incremento de más del 18% entre los años 2005 y 2015 (Salazar Abanto, 2020).

Desde el punto de vista de la terapia ocupacional se analizan los riesgos en el adulto mayor jubilado, ya que es entendida como una transición ocupacional que se basa en los cambios de roles en lo social, familiar, laboral, cuidado personal, ocupacional y comunitario para lo cual se deben ofrecer estrategias para una adecuada adaptación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El adulto mayor jubilado enfrenta diversos cambios de rol tras abandonar su rutina laboral diaria. En el ámbito social, puede experimentar dificultades para reintegrarse en la dinámica familiar, gestionar el mayor tiempo libre y mantener otras relaciones interpersonales afectadas por este cambio. Como resultado, muchos optan por el aislamiento y el retraimiento, lo que los convierte en individuos con dificultades para comunicarse o solicitar apoyo, limitándose a un entorno restringido de acciones, actividades y relaciones.

Desde el punto de vista psicológico, el panorama es aún más preocupante, ya que el bienestar mental en esta etapa de la vida está estrechamente vinculado con el grado de satisfacción personal y la evaluación de su trayectoria vital. Sin embargo, la escasa participación social que suele acompañar la jubilación aumenta significativamente el riesgo de desarrollar trastornos afectivos, como la depresión (Salazar Abanto, 2020).

El adulto mayor jubilado a menudo experimenta emociones como la culpabilidad, tristeza, desesperanza, miedo y aflicción, las cuales tienden a convertirse en parte de su vida cotidiana. Estos estados emocionales pueden predisponer a la aparición de síntomas psiquiátricos, frecuentemente asociados a un inadecuado soporte social. Además, la coexistencia de enfermedades crónicas y las limitaciones funcionales derivadas de estas patologías agravan el malestar emocional, contribuyendo a una mayor vulnerabilidad psicológica en esta etapa de la vida.

El adulto mayor, al enfrentarse a la soledad, experimenta estrés, lo cual constituye un fenómeno complejo que refleja las dinámicas cambiantes y desafiantes en su interacción con el

entorno comunitario. Estas relaciones suelen verse alteradas debido a las exigencias ambientales que el individuo no logra satisfacer, lo que genera una percepción de incapacidad para manejar la situación de manera efectiva. Esta falta de control y la sensación de ineficacia en la gestión de las demandas externas intensifican el impacto negativo sobre su bienestar psicológico (Rodríguez Guardiola & Tejera, 2020).

Tras la jubilación, el adulto mayor tiende a reflexionar intensamente sobre los cambios que conlleva el cese de su actividad laboral. Uno de los principales temores es la pérdida de los roles sociales y ocupacionales que anteriormente definían su identidad y participación en la sociedad. Desde una perspectiva diferente, perciben la pérdida del logro de satisfacciones personales, lo que puede generar sentimientos de inutilidad y marginación. Además, experimentan una mayor sensibilidad hacia el desprecio o la indiferencia por parte de las generaciones más jóvenes, y enfrentan con mayor conciencia la proximidad de la muerte.

La presente investigación se plantea como problemática al determinar los cambios de roles en el adulto mayor jubilado y su desempeño en las actividades de la vida diaria y además comprender el enfoque y las estrategias que los profesionales de la Terapia ocupacional emplean para reeducar las capacidades que se verán ausentes debido a este cambio que se da en su vida, proporcionando que el terapeuta ocupacional mediante su continua intervención logre un aporte significativo no solo en el desempeño de las actividades del adulto mayor si no en diversos aspectos como la calidad de vida, la sociedad, factores relacionados con la salud de las personas, las modificaciones en la estructura familiar y el crecimiento poblacional de adultos mayores (García Machado & Lara Cervantes, 2022).

Esta revisión fue basada en la consulta de bases de datos como: Scielo, Dialnet, PubMed, latindex, Google académico, necesarias para poder obtener y consultar varios artículos científicos pertenecientes a revistas científicas indexadas que tienen como finalidad adquirir y presentar información relevante sobre el cambio de roles que presenta el adulto mayor jubilado.

Como se ha mencionado el cambio de roles del adulto mayor jubilado es un cambio que afecta en diferentes contextos y de manera variable, la vida del adulto mayor jubilado provoca cambios significativos en el desarrollo de diversas actividades que incluyen al individuo y a su entorno familiar y social. Estos cambios mayormente afectan al desempeño ocupacional, dificultando la adaptación de los pacientes a los roles que normalmente presentaban en su vida diaria antes de la jubilación. La importancia de esta investigación radica en la necesidad del

conocimiento y la comprensión de cómo se puede alterar el desempeño de las actividades y de la calidad de vida del adulto mayor jubilado y como la participación de los terapeutas ocupacionales juega un papel importante en su adaptación a sus nuevos roles. El estudio proporcionara una descripción detallada de los cambios de roles y el alcance de las limitaciones cognitivas, social, que pueda afectar ayudando a entender y mejorar los problemas que estos enfrentan a través de ese cambio y cómo actuar en su intervención y apoyo. Además, proporcionara información relevante y procesable no solo para los profesionales sanitarios sino también para los adultos mayores, sus cuidadores, su familia en totalidad y todo el sistema de salud.

OBJETIVO GENERAL

Analizar el impacto del cambio de roles en el adulto mayor jubilado en la participación social, desde una perspectiva de terapia ocupacional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Identificar los factores que influyen en la transformación de los roles de los adultos mayores jubilados.
- Examinar las intervenciones de terapia ocupacional que facilitan la adaptación de los adultos mayores jubilados a sus nuevos roles.
- Comparar las experiencias de adaptación a los cambios en los roles socioculturales y psicosociales entre diversos grupos demográficos de adultos mayores jubilados.
- Analizar como la participación social influye en el bienestar emocional y calidad de vida de los adultos mayores jubilados.

CAPITULO 2: FUNDAMENTACION TEÓRICA

ENVEJECIMIENTO Y CICLO VITAL

La Organización Mundial de la Salud definió en 1989 a los "adultos mayores" como individuos que superan los 60 años de edad. Desde la década de 1960, el estado de ancianidad o tercera edad ha sido conceptualizado como un deterioro funcional generalizado y progresivo, reconociéndolo como un proceso biológico complejo y multifactorial que ocurre en la fase final del ciclo vital. El enfoque actual del envejecimiento, más allá de la mera supervivencia, se

orienta hacia la promoción de un envejecimiento saludable y satisfactorio. Este proceso se caracteriza por la disminución de la capacidad adaptativa al estrés y un aumento en la probabilidad de mortalidad, especialmente en personas de edad avanzada (Hernandez Triana, 2014).

El envejecimiento es una fase del desarrollo humano en la que el individuo ha alcanzado su máximo grado de interacción y relación con el entorno, habiendo atravesado y consolidado su madurez plena a través de una vasta acumulación de experiencias vividas. Este proceso puede definirse como una transformación gradual en el organismo que resulta en una mayor susceptibilidad a la fragilidad, al desarrollo de patologías, y un incremento en la probabilidad de mortalidad (Alvarado Maya & Salazar Garcia, 2014).

El proceso de envejecimiento se asocia inevitablemente con una serie de cambios fisiológicos es decir que está relacionado con las funciones del cuerpo, tales como la pérdida de densidad ósea (osteopenia y osteoporosis), atrofia muscular es decir desgaste de los músculos del cuerpo, deterioro de la función respiratoria, disminución de las capacidades cognitivas que en el adulto mayor es muy frecuente gracias a la costumbre y el pasar solo en casa sin trabajar la mente, aumento de la presión arterial (hipertensión) y degeneración macular, los cuales predisponen al desarrollo de condiciones incapacitantes como la osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, demencia y ceguera. Paralelamente, el envejecimiento se acompaña de un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus, patologías cardiovasculares, obesidad y neoplasias malignas, cuyo incremento coincide con el aumento de la esperanza de vida. Estas enfermedades, antes más frecuentes en países industrializados, parecían otorgar irónicamente a la pobreza un supuesto efecto protector frente a estas condiciones.

Desde la sociología gerontológica, analizamos el concepto de vejez a través de tres enfoques diferenciados. El primero es la vejez cronológica, que se manifiesta con el paso del tiempo, reconociendo que la edad es un factor clave para comprender el proceso de envejecimiento. El segundo es la vejez funcional, que se centra en la aparición de limitaciones y discapacidades en el individuo, evaluando el grado de autonomía y capacidad funcional. Finalmente, se contempla la vejez como parte del ciclo vital, identificándola como una etapa

singular, con características propias que la diferencian de fases anteriores del desarrollo humano (Hernandez Triana, 2014).

CAMBIOS FISICOS, PSICOLOGICOS EN LA VEJEZ

La vejez se considera la etapa final del ciclo vital humano, caracterizada por una serie de transformaciones físicas, psicológicas, biológicas y sociales. Este período está asociado principalmente con la edad cronológica y se manifiesta a través de modificaciones integrales en el organismo y en la interacción del individuo con su entorno, abarcando aspectos fisiológicos, emocionales, cognitivos y relacionales.

Los cambios físicos en la vejez implican un deterioro progresivo de todo el organismo, comenzando por el sistema nervioso, lo que conlleva una disminución en la velocidad de los movimientos y la pérdida de diversos reflejos. Este declive funcional incrementa la susceptibilidad a enfermedades que afectan múltiples sistemas corporales, entre los que se destacan el sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo, músculo-esquelético y el sistema inmunológico, el cual experimenta un debilitamiento progresivo, resultando en una mayor vulnerabilidad a infecciones y un déficit sensorial (Gonzales Bernal, 2014).

El envejecimiento psicológico de una persona es el resultado de la percepción del paso del tiempo sobre su identidad y personalidad. En este sentido, algunas personas mayores ven en el envejecimiento una oportunidad para redefinir sus roles en la vida o buscar nuevas formas de preservar los roles que han desempeñado, lo que les permite mantener su sentido de propósito y pertenencia en el entorno social. No obstante, otras personas adoptan una actitud negativa frente al proceso de envejecimiento, influenciadas en gran medida por los estereotipos negativos que predominan en la sociedad, e incluso por creencias internalizadas. Esta perspectiva pesimista puede debilitar sus capacidades adaptativas, afectando de manera significativa su bienestar psicológico y calidad de vida (Gonzales Bernal, 2014).

CAMBIO DE ROLES EN EL ADULTO MAYOR.

El término rol designa la función que una persona ocupa en un determinado contexto; por otro lado, es una posición que identifica “los roles socialmente construidos que expresan los valores, conductas y actividades que asigna una sociedad a las mujeres y a los hombres” los que varían a través del tiempo, las sociedades y las culturas y de lo cual se espera que ellos cumplan

en una sociedad, tanto social y culturalmente, teniendo pautas sobre la forma como deben ser, sentir y actuar (Saldivar et al, 2015).

En la población adulta mayor, se observa un cambio de roles claramente definidos tanto en el ámbito social como en el laboral que fue trabajada antes de la adultez y que al llegar a esta etapa surgen cambios en los roles de una manera repentina. La mayoría de las personas de edad avanzada no está adecuadamente preparada para enfrentar los cambios asociados al proceso de jubilación. Si a esto se le suma el retiro laboral obligatorio debido al cumplimiento de la edad establecida por la normativa vigente, es frecuente que el adulto mayor experimente una pérdida de propósito vital, lo que puede repercutir negativamente en su percepción de sentido existencial (Cotarelo Pérez, 2015).

Con el envejecimiento, las actividades diarias tienden a disminuir tanto en cantidad como en intensidad, reduciendo la demanda de esfuerzo físico y mental en el adulto mayor. Este cambio conlleva una disminución en la estimulación cognitiva, afectando la capacidad del cerebro para procesar información de manera eficiente y limitando su funcionamiento global. Gradualmente, el adulto mayor pierde la capacidad de realizar actividades previamente habituales, lo que coincide con una transición de roles asociada al retiro laboral forzoso. Una de las habilidades cognitivas que más se deteriora tras este cambio es la capacidad para inhibir el procesamiento automático de estímulos familiares, lo que afecta la flexibilidad cognitiva. Además, se observa una disminución en la capacidad de la memoria de trabajo, entendida como un sistema de recursos limitados encargado de almacenar y manipular información, cuyo deterioro impone restricciones a la funcionalidad cognitiva. Esta reducción en la capacidad operativa contribuye a la pérdida de habilidades y competencias previas. El cambio repentino de roles, de una vida activa laboralmente a una rutina doméstica caracterizada por actividades pasivas, como tareas sencillas o el sedentarismo, puede generar efectos psicológicos adversos como depresión y ansiedad, exacerbados por la falta de estimulación y propósito (Martínez et al, 2020).

ROL TRABAJADOR A ROL DE JUBILACIÓN

La jubilación es una etapa que demanda un abordaje integral y una intervención gerontológica especializada este es un Proceso de adaptación y aprendizaje de los individuos al

nuevo rol de jubilación del entorno laboral desde los patrones de retiro aceptados normativamente por un grupo, organización o sociedad (Melgar Gallardo, 2019).

El rol de trabajador se desvanece tras la jubilación y aunque inicialmente muchos adultos mayores experimentan satisfacción al anticipar un período de descanso en casa, con el tiempo este cambio puede generar efectos adversos. La falta de ocupación mental y la reducción de las actividades cotidianas suelen llevar a reflexiones negativas y sentimientos de vacío. Este escenario favorece la aparición de problemas de índole psicológica, como la depresión, que se agravan por el aislamiento social. Al perder el entorno laboral, que en muchos casos era su principal fuente de interacción social, y al vivir solos, muchos adultos mayores se sienten desconectados y desprovistos de redes de apoyo, lo que incrementa su vulnerabilidad emocional y mental.

Existen tres modalidades de jubilación: la jubilación voluntaria, que tiene lugar cuando el individuo decide retirarse de manera anticipada por voluntad propia; la jubilación forzosa, que se da al alcanzar la edad reglamentaria para el retiro o por circunstancias como la reubicación forzosa o el cese de actividades de la empresa por insolvencia; y la jubilación ordinaria, fijada generalmente a los 65 años para ambos sexos, según la normativa vigente (Chávez Prado, 2019).

El retiro de la fuerza laboral es sugerido y aceptado por causa de un ciclo que alcanza su final después de un determinado tiempo, este se da después de los 65 años de edad y La importancia de entender la jubilación es porque el número de personas mayores crece de manera rápida y entender que poder retirarse cómodamente es una manera que se vive distinto para cada individuo por lo que tomar una medida apropiada y un recurso de ayuda hace una gran diferencia en este caso y así poder vivir el rol de jubilación de una manera placentera y tranquila disfrutando de muchas cosas que se realizan después de una jubilación, y si hablamos del tránsito repentino de una vida dedicada al trabajo a una jubilación centrada en el ocio implica una transformación radical en la estructura de la vida cotidiana.

Muchas personas temen este proceso, al creer que con la jubilación dejan de ser miembros activos y participativos en el desarrollo de la sociedad y en la vida en general. Sin embargo, es importante rescatar que llegar al ciclo del adulto mayor jubilado no debe mantenerse como una enfermedad. Aunque un buen total de número de personas mayores presenta discapacidades relacionadas a procesos crónicos que están en relación con el envejecimiento, la

jubilación no implica una pérdida automática de valor social ni personal, sino que requiere un replanteamiento de los roles y contribuciones en esta nueva etapa de la vida para que no caigan en depresión y tengan una idea equivocada de lo que es la jubilación (Melgar Gallardo, 2019).

ROL SOCIAL

El rol social se refiere al conjunto de funciones y comportamientos que un individuo desempeña dentro de su entorno, lo que implica una participación activa y una contribución significativa a la sociedad. Este rol permite que la persona, a pesar de las transformaciones propias de su ciclo vital, continúe sintiéndose integrada y en sintonía con las dinámicas sociales. En el caso del adulto mayor jubilado, este rol suele verse gravemente afectado, ya que la jubilación tiende a reducir significativamente su interacción social, lo que puede desencadenar sentimientos de aislamiento, soledad y en algunos casos depresión.

Es importante considerar que las actitudes sociales hacia el envejecimiento suelen ser altamente críticas y estigmatizantes. Muchas veces, la sociedad tiende a distanciarse de los adultos mayores, especialmente de aquellos que padecen patologías neurodegenerativas como el Alzheimer, lo que agrava su sensación de exclusión. Este distanciamiento, motivado por el temor o la incomodidad ante los síntomas del deterioro cognitivo, ignora las necesidades emocionales del adulto mayor, profundizando su vulnerabilidad emocional y psicológica (Fernández et al, 2018).

En el ámbito social, el envejecimiento trae consigo cambios significativos, tales como la jubilación, la pérdida de seres queridos, y el temor a la enfermedad y la muerte, lo que puede llevar a un progresivo aislamiento social. En este contexto, la inclusión social se presenta como un factor clave para promover una vida digna, facilitando una mejor calidad de vida y favoreciendo un desarrollo personal y familiar adecuado y sostenible. A partir de esta premisa, se subraya la importancia de identificar la inclusión social como un elemento esencial, implementado a través de programas y políticas que contribuyan a mitigar los desafíos asociados con el envejecimiento y a reducir el impacto de estos problemas (Sanabria Contreras & Velásquez Ramos, 2021).

ROL FAMILIAR

La familia constituye la red de apoyo social más esencial e importante para los adultos mayores. Las relaciones de pareja suelen proporcionar un soporte social significativo durante la

vejez, funcionando como un elemento protector frente a las dificultades propias de esta etapa. La viudez, especialmente cuando se afronta mediante un duelo patológico, al jubilarse, frente a la ida de los hijos de la casa, a la aparición de alguna enfermedad puede generar frustraciones severas que frecuentemente forman parte del entorno emocional del adulto mayor. Diversas teorías sugieren que la vida en pareja en la tercera edad incrementa los contactos positivos con la red social, lo que contribuye a fortalecer el bienestar emocional y físico. En este sentido, la vida en pareja durante la vejez desempeña un papel protector clave en la salud y el bienestar general del individuo (Scanrimbolo, 2016).

El adulto mayor enfrenta significativas dificultades para reintegrarse en su núcleo familiar, entorno laboral y otras relaciones interpersonales, lo que a menudo conlleva al aislamiento social y el abandono. Esta situación puede generar una serie de limitaciones en su capacidad para comunicarse y socializar, sumergiéndolo en un entorno caracterizado por la restricción de actividades y vínculos. Desde una perspectiva psicológica, esta problemática es particularmente alarmante, ya que el bienestar emocional del adulto mayor está intrínsecamente relacionado con su grado de satisfacción personal y la valoración de sus experiencias vitales. Cuando esta satisfacción se ve comprometida, emerge un subgrupo de esta población que presenta un mayor riesgo de desarrollar trastornos depresivos (Salazar Abanto, 2020).

ESTADO DEPRESIVO A CAUSA DE LA SOLEDAD POR LOS CAMBIOS DE ROLES DEL ADULTO MAYOR JUBILADO.

Investigaciones actuales confirman que la soledad reduce significativamente la esperanza de vida, constituyéndose como un factor de riesgo directo para el desarrollo de enfermedades. La vejez es una etapa caracterizada por múltiples cambios, tanto en el ámbito laboral (como la jubilación), familiar (viudez, hijos que se independizan), como social (adopción de un nuevo rol en la comunidad). Estos cambios y la pérdida de espacios significativos generan en el adulto mayor ansiedad, miedos y angustia. La falta de interacción social incrementa la presencia de soledad y aislamiento, factores reconocidos como riesgos críticos de mortalidad en esta población (Scanrimbolo, 2016).

Esta problemática afecta de manera significativa a diversos grupos sociales en nuestro país, siendo los adultos mayores quienes experimentan las mayores consecuencias. Al tratarse de una población vulnerable, es crucial brindarles una atención prioritaria y especializada, con el

objetivo de desarrollar soluciones efectivas que promuevan una plena calidad de vida en los adultos mayores jubilados.

El estado depresivo se ha convertido en un trastorno psicológico prevalente entre los adultos mayores, especialmente en la población jubilada. Los estudios indican que la soledad puede desencadenar episodios de depresión, generar trastornos de ansiedad, y debilitar la salud física, ya que esta etapa de la vida conlleva cambios significativos que incrementan los factores de riesgo. Este trastorno se manifiesta a través de una amplia gama de síntomas, que incluyen infelicidad, insomnio, fatiga, decaimiento, disminución de la energía, falta de deseo sexual, aislamiento social, llanto, dependencia, ideas suicidas, pérdida de interés en actividades o personas, sensación de vacío, pesimismo, tristeza, y melancolía, entre otros (Salazar Abanto, 2020).

TERAPIA OCUPACIONAL EN EL ADULTO MAYOR JUBILADO

La terapia ocupacional en adultos mayores jubilados se centra en la promoción, prevención y rehabilitación de la salud a través del uso terapéutico de la ocupación. Esta disciplina aborda las necesidades específicas de los adultos mayores, enfocándose en actividades significativas para ellos. La terapia ocupacional facilita el desempeño de roles y la integración social, promoviendo la mejora de las capacidades físicas, sociales y psicológicas, con especial énfasis en el manejo de las emociones y la interacción social, aspectos que suelen verse más afectados en esta etapa de la vida. La disminución de actividades y la pérdida de funciones tras la jubilación puede generar sentimientos de inutilidad y exclusión social, factores que la terapia ocupacional busca mitigar (Chávez Prado, 2019).

Uno de los objetivos clave es fomentar en el adulto mayor el interés por ocupar su tiempo libre de manera satisfactoria y significativa, tras haber dedicado muchos años al trabajo. Mantenerse activo es fundamental, por lo que es esencial proporcionar condiciones adaptadas que le permitan disfrutar de su vida diaria de forma plena. La participación en actividades durante el tiempo libre adquiere gran relevancia, ya que promueve la autonomía, la independencia y la capacidad de elección, contribuyendo así a un envejecimiento saludable y enriquecedor a lo largo de su proceso vital (Cotarelo Pérez, 2015).

La población geriátrica se enfoca dentro del ámbito de la salud, siendo abordada por un equipo multidisciplinario en el que los terapeutas ocupacionales, como profesionales

sociosanitarios, juegan un rol crucial. Su objetivo es intervenir en los diferentes componentes del entorno del adulto mayor jubilado, incluyendo los aspectos físicos, sociales, culturales y económicos. El rol del terapeuta ocupacional también se enfoca en talleres y programas dirigidos a los adultos mayores debido a su falta de actividad en casa y se enfoca en su entorno físico, social y cognitivo.

Es fundamental ampliar nuestra visión para ofrecer soluciones integrales en estos programas, asegurando que el proceso de jubilación se viva con plena seguridad y bienestar. Para ello, es necesario que el adulto mayor identifique sus problemas de salud, determine los aspectos prioritarios a abordar y participe activamente en la búsqueda de soluciones. Durante este proceso, el terapeuta ocupacional será un apoyo esencial, facilitando la adaptación y el desarrollo de estrategias para mantener su calidad de vida (Garces Aznarez, 2015).

INTERVENCION DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA UNA MEJOR ADAPTACION EN EL ADULTO MAYOR.

Es fundamental implementar un programa de adaptación previo a la jubilación, cuyo propósito principal sea acompañar al adulto mayor mediante un soporte gerontológico que facilite el proceso de aceptación del retiro laboral. Este programa ayuda a los adultos mayores a redefinir su identidad, al transitar de su rol como trabajadores activos a la condición de jubilados. Desde un enfoque integral, dicha intervención favorece una asimilación más saludable de la vejez y de las transiciones propias de esta etapa, caracterizada por diversas pérdidas, siendo la pérdida del rol laboral una de las más significativas. Además, se aborda la reducción de la interacción social, un fenómeno común que suele acompañar este proceso, promoviendo así un ajuste positivo a la nueva realidad.

La dimensión ocupacional se manifiesta a través de un equilibrio, que se refiere a la distribución balanceada del tiempo entre las actividades de la vida diaria, las actividades productivas, de esparcimiento y de descanso. Este balance es fundamental para el bienestar integral de la persona adulta jubilada y orienta la intervención del terapeuta ocupacional, quien trabaja en el marco de las áreas ocupacionales, promoviendo una adecuada participación y funcionalidad en cada una de estas esferas (Chávez Prado, 2019).

Algunas herramientas útiles para la planificación de la jubilación incluyen cursos de prejubilación, libros de autoayuda, y programas patrocinados por empresas privadas y

organizaciones sociales. Estos recursos pueden ayudar a mitigar posibles afectaciones físicas o psicológicas que podrían surgir durante el proceso de transición, funcionando como mecanismos que facilitan la adaptación al nuevo rol en la etapa post-laboral. Es importante reconocer que la jubilación es un proceso que se desarrolla en varias etapas o fases, por lo que integrarse en estos grupos requiere compromiso, asistencia regular y disposición para establecer vínculos sociales.

La actitud positiva es clave para ser aceptado y evitar sentimientos de exclusión. Al ingresar a estos grupos, se inicia un proceso de acomodación y asimilación, necesario para lograr una adaptación efectiva. Una vez integrado como miembro activo, se consolidan las fases de mantenimiento y compromiso, las cuales son esenciales para sostener una participación enriquecedora y duradera en la nueva dinámica social en el cual va ayudar demasiado al adulto mayor en el caso de tener depresión, mejorar esos aspectos para que pueda vivir una vida plena y feliz (Melgar Gallardo, 2019).

CAPITULO 3: METODOLOGÍA.

DEFINICIÓN MÉTODO SISTEMÁTICO.

El presente estudio es de tipo descriptivo, con un enfoque cualitativo y diseño transversal. Se empleó la revisión sistemática como método principal, utilizando la observación indirecta para la recolección de datos. La información fue obtenida a partir de artículos científicos publicados en revistas indexadas y disponibles en diversas bases de datos reconocidas. La búsqueda se realizó con el apoyo de buscadores académicos y operadores booleanos para optimizar los resultados.

La recopilación de material bibliográfico permitió cumplir los objetivos del estudio, que se centraron en analizar el rol del terapeuta ocupacional en el proceso de cambio de roles en adultos mayores jubilados. La búsqueda abarcó un periodo definido, siguiendo criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos por los autores. Estos incluyeron el uso de palabras clave como "roles", "adulto mayor", "terapia ocupacional", "jubilación" y "cambio", combinadas con operadores booleanos AND y OR, para garantizar una selección precisa y relevante de los estudios analizados.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN DE ESTUDIO

- Artículos cuya fecha de publicación fuera de los últimos 10 años 2014-2024

- Artículos publicados en base de datos como Scielo, Dialnet, Latindex, y Google académico.
- Artículos en idioma español, inglés y portugués
- Artículos que en su título o resumen incluyeran palabras claves como: Roles, adulto mayor, terapia ocupacional, jubilación, participación social, ocupaciones.
- Investigaciones nacionales e internacionales.
- Artículos con información referente a adultos mayores, jubilación, cambio de roles.
- Artículos de libre acceso

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN DEL ESTUDIO

- Artículos que no traten el tema de Terapia ocupacional en el adulto mayor jubilado
- Artículos publicados antes del 2014
- Artículos que no son de libre acceso.
- Artículos incompletos
- Artículos en idiomas diferentes al español, inglés o portugués
- Artículos que no incluyeran palabras claves definidas para la búsqueda o que no contaran con información referente al adulto mayor jubilado.

El proceso de recolección de material bibliográfico se desarrolló con base en las recomendaciones realizadas para la elaboración de la revisión sistemática según la Declaración PRISMA.

EVALUACIÓN DE LA VALIDEZ DE LOS ESTUDIOS PRIMARIOS

La búsqueda generó un total de (50) artículos como resultado del uso de los criterios de inclusión y exclusión en diferentes bases de datos. Luego se desarrolló un proceso de cribado, seleccionando como muestra final un total de (20) artículos que cumplían con todos los elementos necesarios para dar respuesta a los objetivos propuestos posterior a su análisis.

ANÁLISIS DEL CONTENIDO DE LOS ARTÍCULOS SELECCIONADOS

Se ejecutó la lectura, síntesis y extracción de los datos necesarios para dar la respuesta a cada uno de los objetivos propuestos mediante la elaboración de una tabla que reuniría elementos la importancia de cada uno de los 20 artículos finalmente seleccionados como base de datos procedente, autores y año de publicación, diseño de investigación, lugar de procedencia y hallazgos, aportes e impactos de importancia (tabla 1).

Se realizó la discusión de los resultados a través de las valoraciones de los hallazgos encontrados, para finalmente redactar las conclusiones.

CAPITULO 4: DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS.

Resultado del objetivo específico 1

En la actualidad, varias ramas de la ciencia dan como estudio los cambios que genera el ser humano al dar paso a la tercera edad: el impacto del envejecimiento los cambios de roles y la calidad de vida de los adultos mayores jubilados sería una de las principales causas de investigación.

La jubilación, en la mayoría de los adultos mayores, es percibida como una transición difícil y potencialmente conflictiva, que requiere un proceso de adaptación significativo. Este período puede generar diversos desafíos, como el ajuste a nuevas realidades económicas (aspecto financiero), la reconfiguración de las relaciones sociales y la reestructuración del tiempo libre, que anteriormente se destinaba al ámbito laboral. En este sentido, uno de los principales problemas es la incapacidad de muchos adultos mayores para gestionar el tiempo libre de manera satisfactoria, lo que conlleva dificultades en la recreación y en la elección de actividades físicas adecuadas para mantener su bienestar físico y emocional (Larriva Vásquez, 2020).

Desde una perspectiva social, diversos factores pueden generar impactos negativos en el adulto mayor, tales como la viudez, la pérdida de amistades, el deterioro del rol social y la jubilación asociada al envejecimiento. Una percepción desfavorable de la jubilación, entendida como el cese de la actividad laboral debido a la edad, puede tener consecuencias perjudiciales para el individuo, especialmente en aquellos que atribuían su identidad personal y su bienestar a la vida laboral, considerando el trabajo como una fuente fundamental de satisfacción emocional y social (Lara & García, 2022).

Desde una perspectiva física y biológica, el envejecimiento conlleva una serie de alteraciones en el organismo del adulto mayor. Se observa una disminución del peso corporal y de la masa grasa, así como cambios en la estatura, en el patrón de marcha y en el equilibrio durante la locomoción. Además, se produce una reducción en los reflejos, la capacidad de adaptación a nuevos aprendizajes y la respuesta a estímulos, incluidos los sexuales. Se presentan también signos visibles de envejecimiento como arrugas, problemas circulatorios, pérdida y adelgazamiento del cabello, así como la aparición de canas. Estos cambios, que afectan diversos aspectos del funcionamiento físico y biológico, pueden generar un deterioro en la calidad de vida del adulto mayor, limitando su capacidad para desenvolverse con la misma agilidad y autonomía de antes, lo que impacta negativamente en su bienestar energético, deportivo y social (Goff & Goff, 2020).

La adaptación a la nueva situación ocupacional puede resultar particularmente desafiante para aquellos individuos que carecen de actividades extralaborales significativas, tales como vínculos familiares sólidos, relaciones de amistad, participación en organizaciones o grupos sociales, y actividades recreativas y de ocio. La ausencia de estos elementos limita la posibilidad de desarrollar una nueva identidad que pueda suplir el rol desempeñado previamente en el ámbito laboral, dificultando así el proceso de reconfiguración del sentido de pertenencia y satisfacción personal que el trabajo solía proporcionar (Larriva Vásquez, 2020).

Una adaptación inadecuada a la jubilación puede incrementar significativamente los niveles de estrés en las personas jubiladas, así como promover un estilo de vida insalubre, caracterizado por la inactividad y la falta de hábitos saludables previos a la jubilación. El aburrimiento y la escasez de actividad física agravan este proceso de adaptación. Desde la perspectiva de la teoría de roles, el rol profesional es el que experimenta un mayor impacto, ya que se considera un componente esencial de la identidad individual. En este sentido, los adultos mayores jubilados son particularmente vulnerables a experimentar emociones negativas asociadas a la pérdida de su rol laboral, lo que puede conllevar a un deterioro en su autoestima, un descenso en su bienestar psicológico y un aumento en los síntomas depresivos (Lora, Ogando, & Díaz, 2021).

Resultado del objetivo específico 2

La Terapia Ocupacional es una disciplina fundamental que está muy introducida en el ámbito de geriatría utilizando la ocupación para aumentar independencia y mejorar el aspecto funcional y la inclusión en el entorno físico y social del adulto mayor jubilado.

Para una intervención en terapia ocupacional dirigida a adultos mayores jubilados, el primer paso consistiría en realizar una evaluación integral que permita conocer el estado funcional y cognitivo del individuo. En este sentido, se aplicaría la Escala de Barthel para evaluar las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y determinar el grado de dependencia o autonomía en actividades esenciales. Además, se utilizaría el Mini-Mental State Examination (MMSE) para evaluar posibles deterioros cognitivos o signos de demencia, así como el Cuestionario de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS) para medir la presencia de síntomas depresivos en la población adulta mayor. Por último, se aplicaría la Escala de Lawton y Brody para valorar las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD) y determinar el nivel de autonomía en actividades más complejas, como la gestión del hogar y la interacción social. Esta evaluación inicial proporcionará una base sólida para diseñar una intervención terapéutica personalizada, ajustada a las necesidades y capacidades del adulto mayor jubilado, con el fin de optimizar su funcionalidad y bienestar (Ortún, 2022).

La intervención se puede llevar a cabo mediante evaluaciones detalladas de las necesidades individuales y colectivas del adulto mayor, con el fin de promover su participación en diversos niveles. A nivel físico, se busca la mejora del sistema musculoesquelético y cardiopulmonar, mientras que, en el ámbito mental, se trabaja en la estimulación de los procesos sensoriales, cognitivos y neurológicos. Este enfoque integral permite mitigar el deterioro cognitivo y favorecer un envejecimiento activo, promoviendo una participación ocupacional significativa y satisfactoria. Así, se optimiza la funcionalidad global del adulto mayor, contribuyendo a su bienestar físico y psicológico a través de una intervención ocupacional adaptada a sus necesidades.

Se puede intervenir de manera colaborativa con otros profesionales de diversas disciplinas del ámbito de la salud, con el fin de diseñar y ejecutar programas de preparación para la jubilación. Esto incluye la planificación de proyectos educativos y la orientación sobre las indicaciones y contraindicaciones relacionadas con la práctica de actividades físicas. Además, se

debe guiar al adulto mayor en la selección de actividades adecuadas, adaptadas a sus condiciones individuales, para promover la salud psicofísica y el bienestar general. El objetivo principal de esta intervención es mejorar la calidad de vida, facilitar la permanencia del individuo en su entorno habitual y fomentar la autonomía personal, contribuyendo así a su envejecimiento saludable y a una participación ocupacional activa y satisfactoria (Borguetto, 2024).

Uno de los roles fundamentales del terapeuta ocupacional consiste en realizar visitas domiciliarias para evaluar el entorno y recomendar adaptaciones que optimicen la movilidad del adulto mayor dentro de su hogar. Dado que muchos adultos mayores viven de manera independiente, sin el apoyo de un cuidador, estas modificaciones buscan reducir el riesgo de caídas y otros accidentes domésticos, promoviendo un entorno seguro y funcional que favorezca la autonomía y la calidad de vida.

Otro método de intervención recomendado para los adultos mayores jubilados son los Centros de Día para Adultos Mayores, también conocidos como jardines lúdicos, que forman parte de los servicios integrales dentro de los sistemas de salud. Estos centros han demostrado ser un recurso eficaz para el apoyo y bienestar de la población mayor. En este contexto, el terapeuta ocupacional desempeña un papel crucial, ya que es el encargado de diseñar y supervisar actividades físicas y cognitivas adaptadas a las necesidades del adulto mayor. Los centros de día brindan un espacio donde los adultos mayores pueden mantenerse mentalmente activos y socialmente conectados, reduciendo el riesgo de depresión y promoviendo la adaptación a la jubilación. Además, estos programas favorecen la participación activa, proporcionando un entorno seguro y estimulante que contribuye a la mejora de su calidad de vida y bienestar emocional. Este tipo de intervención se está expandiendo cada vez más en diversas ciudades a nivel global (Abramovich, 2017, pág. 215).

Resultado del objetivo específico 3

Los estudios demográficos recientes sobre la adaptación a la jubilación en la población mexicana, segmentados por sexo, estado civil, nivel educativo y estatus de salud, revelaron una menor adaptación psicosocial en las mujeres. Esta tendencia sugiere que las mujeres presentan una actitud más negativa hacia la jubilación en comparación con los hombres, lo que está estrechamente asociado con niveles más elevados de depresión y sentimientos de soledad. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones específicas que aborden las dimensiones

emocionales y sociales de la jubilación, especialmente en las mujeres, para mejorar su bienestar y facilitar una transición más positiva hacia este período de la vida (Acosta, 2014).

En un estudio realizado en Toluca, se observó que los adultos mayores jubilados experimentaron fluctuaciones en su estado de ánimo, y solo un pequeño porcentaje de la muestra presentó síntomas de depresión moderada. Estos resultados condujeron a la conclusión de que, aunque en menor medida, la depresión sí está presente en algunos jubilados. Este hallazgo sugiere la necesidad de continuar con investigaciones adicionales y el desarrollo de nuevas teorías que profundicen en los procesos emocionales y psicológicos relacionados con la jubilación, así como en sus implicaciones para el bienestar de los adultos mayores (Osorio González, 2015).

En Chile, en general, los adultos mayores experimentan un sentimiento de satisfacción al alcanzar la jubilación, aprovechando este tiempo para reflexionar sobre las ocupaciones que desean desarrollar en esta nueva etapa. No obstante, junto a esta satisfacción, se presenta un fenómeno de conformismo asociado con la disminución de ingresos económicos, lo que lleva a muchos a adaptarse a una situación de ajuste financiero. Este fenómeno de conformidad puede generar un enfoque más centrado en los aspectos negativos de la jubilación, reduciendo la percepción de los beneficios que ofrece esta etapa. Como resultado, los adultos mayores pueden llegar a subestimar o minimizar las oportunidades de bienestar y crecimiento personal que podrían derivarse de la jubilación (Cornejo et al, 2019).

En España, la jubilación se percibe generalmente como una oportunidad para alcanzar una buena calidad de vida, entendida como un período de paz y tranquilidad. Para muchos adultos mayores, este proceso implica estar rodeados de familia, lo que les brinda un entorno de seguridad y protección, permitiéndoles compartir momentos significativos con sus seres queridos en un contexto de dignidad, amor y respeto. Además, la jubilación se asocia con la satisfacción de necesidades fundamentales como la libertad de expresión, la autonomía en la toma de decisiones, y el acceso a comunicación e información, factores clave que contribuyen a su bienestar emocional y social en esta etapa de la vida (Cajigas et al, 2018).

En Ecuador, se ha observado un elevado índice de apoyo social en la población, tanto en jóvenes como en adultos mayores. Esta población está bien informada sobre diversos aspectos relacionados con la jubilación, como los centros de atención para adultos mayores, la carrera de

terapia ocupacional y el papel de sus profesionales, así como sobre los procesos de adaptación que implica esta transición. Además, cuentan con una red de apoyo que les ofrece orientación y sugerencias para afrontar problemas y superar adversidades. En términos emocionales, disponen de personas empáticas cercanas, tanto familiares como profesionales, que les brindan apoyo afectivo, expresando sentimientos de amor, confianza y preocupación. No obstante, es importante destacar que no todos los adultos mayores cuentan con un entorno familiar unido; algunos viven de manera independiente, y en ciertos casos, experimentan abandono por parte de su núcleo familiar, lo que agrava su situación emocional y social (García et al, 2020).

Resultado del objetivo específico 4

Los adultos mayores requieren apoyo, asistencia y acompañamiento, especialmente en el ámbito social, dado que la jubilación implica un proceso de transformación que desencadena sentimientos de temor, inseguridad y depresión. Uno de los miedos primarios es el abandono o la dependencia. Estos cambios pueden generar efectos adversos significativos en la percepción del adulto mayor, siendo el ámbito social el factor desencadenante principal de estos obstáculos. El desconocimiento generalizado sobre las necesidades de esta población y la falta de apoyo adecuado inciden negativamente en su bienestar, afectando directamente su calidad de vida y dificultando su adaptación a la nueva etapa de la jubilación (Delgado Barboza, 2023).

Los adultos mayores establecen una relación directa entre movilidad y el sentimiento de vitalidad. En este sentido, la falta de movimiento se percibe como una pérdida de independencia, lo que resalta la importancia de mantener una buena calidad de vida. La autonomía en la toma de decisiones sobre actividades y destinos, así como la capacidad de mantenerse activos socialmente, son aspectos clave para su bienestar. Como expresa uno de ellos: "Al menos poder caminar es no tener que depender de nada ni de nadie; con poder caminar con estabilidad y levantarme sin dificultad, para mí eso es salud." Este testimonio refleja la relevancia de conservar la funcionalidad física y la independencia en la jubilación, factores que inciden directamente en la percepción de bienestar y autonomía del adulto mayor (Vargas et al, 2017).

El paradigma social no solo promueve un incremento en la esperanza de vida, sino que también favorece una mayor tranquilidad emocional y un alto nivel de autoestima, factores que se traducen en una calidad de vida favorable. Este bienestar es posible gracias a los esfuerzos y ajustes realizados por el adulto mayor para adaptarse a los cambios inherentes a esta etapa de la

vida. La participación social del adulto mayor debe ser evaluada de manera integral, ya que esta se asocia a la generación de emociones positivas, principalmente de satisfacción, derivadas del uso productivo de su tiempo, de las actividades que lleva a cabo y de las oportunidades para participar en actividades comunitarias. Esta participación activa contribuye a un estado de ánimo positivo, al fortalecer el sentimiento de utilidad y valor social del individuo, lo que favorece su bienestar psicológico y emocional (Troncoso et al, 2017).

Un alto nivel de apoyo social en los adultos mayores está asociado con una menor incidencia de depresión y un menor riesgo de deterioro en los dominios cognitivos. Este respaldo contribuye significativamente al bienestar general, mejorando tanto la salud como la seguridad de esta población. Además, reduce los sentimientos de soledad, especialmente en adultos mayores que han enviudado o cuyos vínculos sociales se han debilitado debido a la pérdida de seres queridos o la distancia de familiares y amigos.

El concepto de "poder hacer" se asocia estrechamente con la reafirmación de un autoconcepto positivo y un aumento de la autoestima en el adulto mayor. En este contexto, se han establecido instituciones de día que ofrecen servicios integrales de atención psicosocial, cuidados personales y rehabilitación. Estas instituciones implementan una variedad de actividades grupales, que incluyen terapias cognitivas, terapias funcionales y actividades recreativas o de ocio, con el objetivo principal de crear un entorno agradable y estimulante. Este enfoque favorece la interacción social del adulto mayor, lo que, a su vez, contribuye a la mejora de sus capacidades físicas y cognitivas, promoviendo un envejecimiento saludable y activo (Bowen, 2018).

La terapia ocupacional y sus profesionales, en el marco del proceso gerontológico, incorporan actividades productivas que presentan un grado moderado de dificultad, adaptadas a las capacidades del adulto mayor. Estas actividades abarcan desde tareas domésticas básicas, como lavar ropa, cocinar, barrer, o el uso del ordenador, hasta actividades relacionadas con tareas profesionales o laborales. En última instancia, este enfoque terapéutico puede ocupar una parte significativa del tiempo libre del adulto mayor, particularmente en el ámbito del ocio, a través de ejercicios físicos diseñados para mejorar la capacidad funcional y condición física. Además, se implementan actividades artísticas y creativas que fomentan la estimulación cognitiva,

contribuyendo a la preservación y mejora de las funciones mentales, promoviendo un envejecimiento activo y saludable (Carreño et al, 2016).

Resultado global según el objetivo general

El impacto del cambio de roles en el adulto mayor jubilado no solo incide en su salud física, sino que también provoca alteraciones significativas en sus rutinas diarias y roles ocupacionales. Abordar este fenómeno desde la terapia ocupacional representa un desafío complejo que demanda un enfoque integral y multidisciplinario, el cual no debe limitarse únicamente al tratamiento de los aspectos físicos, sino que debe incluir también la atención al bienestar psicológico y emocional del paciente. Este enfoque holístico es esencial para promover una adaptación efectiva a los cambios que implica la jubilación, mejorando la calidad de vida y fomentando un envejecimiento activo y satisfactorio.

El apoyo social en el adulto mayor jubilado experimenta transformaciones significativas durante la vejez, lo que puede impactar negativamente en su funcionalidad y en su capacidad para responder a necesidades de asistencia. Estos cambios son atribuibles, en parte, a la tendencia social de percibir al adulto mayor como una persona dependiente o incapaz de realizar las actividades que antes ejecutaba con normalidad. Esta visión puede limitar sus oportunidades de participación activa, reduciendo tanto su autonomía como su interacción social, lo que, a su vez, afecta su bienestar general y su calidad de vida (Lusarreta, 2019).

Los adultos mayores jubilados a menudo enfrentan un aislamiento social significativo, lo que los lleva a padecer de soledad, depresión y un deterioro emocional debido a la falta de participación en actividades sociales y comunitarias. La inactividad física se ha identificado como el cuarto factor de riesgo más importante en términos de mortalidad a nivel mundial, afectando directamente la salud y calidad de vida. La actividad física no solo incluye el ejercicio estructurado, sino también cualquier actividad que implique movimiento corporal, lo que resalta la importancia de incorporar diferentes formas de actividad en la vida diaria del adulto mayor. En este sentido, la terapia ocupacional tiene como prioridad la intervención temprana, ofreciendo actividades psicosociales que fomentan la recreación, la socialización y el bienestar emocional, ayudando a mitigar los efectos de la depresión y el aislamiento, y promoviendo una integración activa en su entorno social (Santillán, 2019).

CAPITULO 5: DISCUSION DE LOS RESULTADOS.

A partir de los resultados encontrados en el presente estudio del cual la búsqueda salió de material bibliográfico referente a la gerontología terapia ocupacional se define la incidencia de la afectación del cambio de roles en el adulto mayor jubilado, así como las alteraciones que presentan estos durante los diferentes cambio dados después de entrar a jubilación, por otra parte se manifiestan los métodos y técnicas que utiliza el T.O para intervenir en la ayuda de la autonomía de esta población, mostrando así la importancia de esta disciplina dentro del equipo disciplinario y el impacto positivo que puede tener en la vida.

Para una mejor comprensión, los resultados se han estructurado en función de los objetivos de nuestro estudio.

Los adultos mayores ocupan un lugar en la sociedad que ha cambiado históricamente más que todo hoy en día en los países desarrollados llegar a una edad avanzada ha dejado de ser algo excepcional para pasar a ser algo de suma importancia.

La calidad de vida de una adulta más que todo jubilada según Villareal et al (2021) resulta ser la conexión de diferentes factores como lo es el aspecto socioeconómico, el aspecto de la salud mental, salud física y la función social, también precisa la calidad de vida como un estado de bienestar. En cambio, El estudio de Jaurengui (2019) observó algo casi parecido en la cual la cifra demográfica de adultos mayores dio como resultado una baja calidad de vida en lo que es la salud mental, función social, salud general y rol emocional.

Aranda (2018) comprobó que la independencia funcional, es un componente fundamental en la calidad de vida en la vejez del adulto mayor jubilado, aquella está condicionada a tener un grado de conservación de las funciones cognitivas y la calidad de un buen funcionamiento tanto física y social.

Larriva Vásquez (2020) vio que la jubilación, en la mayoría de los adultos mayores, es percibida como una transición difícil y potencialmente conflictiva, que requiere un proceso de adaptación significativo. Al igual que Lora, Ogando, & Díaz (2021) de la cual menciono que una adaptación inadecuada a la jubilación puede incrementar significativamente los niveles de estrés en las personas jubiladas del cual da como resultado que la mayoría de adulto mayores no están preparados para este cambio.

Según García Machado & Lara Cervantes (2022), desde una perspectiva social, diversos factores pueden generar impactos negativos en el adulto mayor, tales como la viudez, la pérdida de amistades, el deterioro del rol social y la jubilación asociada al envejecimiento, mientras que Goff & Goff (2020) se enfocaron más desde una perspectiva física y biológica, de la cual ve el envejecimiento como una serie de alteraciones en el organismo del adulto mayor.

Al momento de intervenir se lo puede hacer de manera colaborativa con otros profesionales Borguetto (2024) deduce el uso de diversas disciplinas del ámbito de la salud, con el fin de diseñar y ejecutar programas de preparación para la jubilación. Para ellos Ortún (2022) sugirió tener una evaluación inicial proporcionando una base sólida para diseñar una intervención terapéutica personalizada, ajustada a las necesidades y capacidades del adulto mayor jubilado, con el fin de optimizar su funcionalidad y bienestar, mientras que Abramovich (2017) recomendó para los adultos los Centros de Día para Adultos Mayores, también conocidos como jardines lúdicos, que forman parte de los servicios integrales dentro de los sistemas de salud teniendo varias opciones e hipótesis sobre cómo actuar antes la aparición de esta situación.

En cambio, en Chile Cornejo et al (2019), en España Osorio (2018) y en Ecuador García et al (2020) manifestaron que los adultos mayores experimentan un sentimiento de satisfacción al alcanzar la jubilación, aprovechando este tiempo para reflexionar sobre las ocupaciones que desean desarrollar en esta nueva etapa.

El impacto del cambio de roles en el adulto mayor jubilado no solo incide en su salud física, sino que también provoca alteraciones significativas en sus rutinas diarias, Abordar este fenómeno desde la terapia ocupacional representa un desafío complejo que demanda un enfoque integral y multidisciplinario, el cual no debe limitarse únicamente al tratamiento de los aspectos físicos, sino que también la atención al bienestar psicológico y emocional del paciente Lusarreta (2019) y Santillán (2019) ponen a la terapia ocupacional como prioridad a la intervención temprana, ofreciendo actividades psicosociales que fomentan la recreación, la socialización y el bienestar emocional, ayudando a mitigar los efectos de la depresión y el aislamiento, y promoviendo una integración activa en su entorno social.

CAPITULO 6: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

El cambio de roles en el adulto mayor jubilado está condicionado por una serie de factores multifacéticos que trascienden la simple finalización de la vida laboral. Entre estos elementos se incluyen el contexto psicológico, social, cultural y económico, así como el estado de salud física y mental, el acceso a redes de apoyo y la participación en actividades recreativas. Conforme los adultos mayores atraviesan este proceso de transición, emergen oportunidades para redirigir su sentido de propósito y explorar nuevas formas de participación en la esfera social y familiar. Es crucial analizar estos factores para facilitar una integración efectiva de los jubilados en la comunidad, promoviendo su bienestar integral y una adaptación exitosa a esta nueva etapa de la vida.

La intervención de terapia ocupacional desempeña un papel muy importante ya que facilita la adaptación de los adultos mayores jubilados a sus nuevos roles. A través de intervenciones, de la creación de estrategias personalizadas o grupales que realizamos con ellos, esto conlleva a darles autonomía, la participación activa del adulto mayor jubilado le da el bienestar emocional una mejor calidad de vida, la terapia ocupacional deja huellas y contribuye significativamente en la aceptación de la identidad y el propósito de los jubilados. Estas intervenciones no solo ayudan a la adaptación física y funcional, sino que también ayudan mucho en el ajuste psicológico y social, dando paso a que los adultos mayores afronten el proceso de jubilación de manera positiva y constructiva. Así, mejoran su calidad de vida, aseguran una integración satisfactoria en su entorno y en sus nuevas dinámicas familiares y sociales.

La comparación de varias experiencias sobre la adaptación de los adultos mayores jubilados en cuanto a los cambios de roles entre distintos grupos demográficos revela que los procesos de ajuste son significativamente influenciados por variables como el sexo, el nivel educativo, la situación económica y el lado cultural. Estas variables determinan la manera en que los adultos mayores jubilados toman la transición hacia la jubilación, así como las estrategias que emplea un terapeuta ocupacional para redefinir sus roles y mantener un sentido de propósito en su vida cotidiana y así tener un envejecimiento activo.

La participación social es un influyente prioritario en el bienestar emocional y la calidad de vida de los adultos mayores jubilados esta demuestra que la interacción social tiene un impacto significativo en su salud mental y en su sentido de satisfacción al poder cumplir con sus actividades de la vida diaria. La intervención del adulto mayor en actividades comunitarias, familiares y recreativas reducen el aislamiento social, la depresión, la soledad y beneficia el desarrollo de redes de apoyo. Mejora la autoestima, estabilidad emocional y el propósito, lo que, a su vez, mejora la calidad de vida de los jubilados. Este es un elemento clave para el envejecimiento saludable y la adaptación exitosa a la jubilación.

RECOMENDACIONES

Como recomendación priorizar la importancia de diseños de programas de intervención que aborden los diferentes factores que influyen en la adaptación de los adultos mayores jubilados, teniendo en cuenta de manera principal sus características demográficas, psicológicas, sociales, culturales y económicas.

Diseñar e implementar programas educativos y de sensibilización en la comunidad sobre la relevancia de la terapia ocupacional en la reconfiguración de los roles de los adultos mayores jubilados. Es fundamental fomentar la concientización acerca de la depresión en esta etapa del ciclo vital, especialmente cuando los adultos mayores se enfrentan a la soledad, la falta de apoyo y la escasa estimulación social.

Fomentar la investigación, con base a la evaluación y desarrollo de nuevos métodos de intervención por parte de la terapia ocupacional, que aborden de manera específica las necesidades individuales de los pacientes al entrar a la jubilación, desde la prevención hasta la rehabilitación y el manejo a largo plazo.

Es prioritario las intervenciones de terapia ocupacional con un enfoque personalizado, interviniendo en la participación activa y en el sentido de tener un propósito entrando a la jubilación, para que ellos puedan enfrentar de manera exitosa el reajuste hacia esta nueva etapa. También se debe fomentar la participación social en actividades recreativas, comunitarias y familiares, contribuyendo de manera significativa al bienestar emocional, la reducción del aislamiento y el fortalecimiento de redes de apoyo. Como último punto se recomienda implementar estrategias que integren el aspecto físico y emocional, brindando seguridad a los adultos mayores para redefinir sus roles y asegurar una integración plena y satisfactoria en su entorno social.

BIBLIOGRAFÍA

- Abramovich, G. (2017). *DESCARTE VS INCLUSIÓN HACIA LA RESIGNIFICACION DE LOS ADULTOS MAYORES*. Buenos Aires: tesseopress. Obtenido de recursos mayores: <https://www.recursosmayores.com.ar/assets/data/publicaciones/Descarte.pdf#page=215>
- Acosta, C. (2014). AJUSTE PSICOSOCIAL, BIENESTAR SUBJETIVO Y OCIO EN ADULTOS MAYORES JUBILADOS MEXICANOS. *CNEIP*. Obtenido de redalyc: <https://www.redalyc.org/journal/292/29242800009/html/>
- Alvarado Maya, A. M., & Salazar Garcia, A. M. (2014). ANALISIS DEL CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO. *SCIELO*, 6. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Aranda, R. (2018). ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR. *Scielo*, 13. Obtenido de scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2018000500813&script=sci_arttext&tlng=en
- arteaga, j. v. (2017). *scielo*. Obtenido de scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2017000100012&script=sci_arttext&tlng=en
- Borguetto, C. (2024). INTERVENCIONES DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA FAVORECER EL ENVEJECIMIENTO PRODUCTIVO EN ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO DE JUBILADOS DE BARRIO PALERMO DE LA CIUDAD DE ARRECIFES, PROVINCIA DE BUENOS AIRES. *Universidad del Gran Rosario*, 35. Obtenido de UGR: <https://rid.ugr.edu.ar/bitstream/handle/20.500.14125/1159/Inv.%20D-1013%20tesina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bowen, A. (9 de julio de 2018). CONOCIENDO LA TERAPIA OCUPACIONAL ENFOCADA AL ADULTO MAYOR. *SAPIENTIAE*, 8. Obtenido de <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/sapientiae/article/view/41/95>
- Cajigas et al. (2018). RESPONSABILIDAD SOCIAL Y BIENESTAR DE LA PERSONA MAYOR. *Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa*, 31. Obtenido de researchGate: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25930w/social%20y%20bienestar%20de%20la%20persona%20mayor.pdf>
- Cancino, M., Rehbein-Felmer, L., & Ortiz, M. (2018). Funcionamiento cognitivo en adultos mayores: rol de la reserva cognitiva, apoyo social y depresión. *Revista médica de Chile*, 315-322. Obtenido de scielo: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872018000300315&script=sci_arttext&tlng=en
- Carreño et al. (2016). EL TERAPEUTA OCUPACIONAL Y EL ROL CON PACIENTES GERIÁTRICOS. *Dominio de las Ciencias*, 12. Obtenido de dominio de las ciencias: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/215/pdf>
- Chávez Prado, J. E. (2019). PATRONES DE EJECUCION DEL ADULTO MAYOR DESPUES DE LA JUBILACION. *DIALNET, REPOSITORIO ULEAM*, 53. Obtenido de <https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1902/1/ULEAM-TO-0031.pdf>
- Cornejo et al. (2019). VIVENCIAS DE SITUACIONES DE EXCLUSIÓN EN LA PARTICIPACION OCUPACIONAL EN PERSONAS MAYORES JUBILADOS DE LA REGION DE

- VALPARAISO. *REVISTA CHILENA DE TERAPIA OCUPACIONAL*, 14. Obtenido de revista chilena de terapia ocupacional:
https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=VIVENCIAS+DE+SITUACIONES+DE+EXCLUSI%C3%93N+EN+LA+PARTICIPACI%C3%93N+OCUPACIONAL+EN+PERSONAS+MAYORES+JUBILADAS+DE+LA+REGI%C3%93N+DE+VALPARA%C3%82SO&btnG=
- Cotarelo Pérez, A. K. (16 de 05 de 2015). CAMBIO DE ROLES EN EL ADULTO MAYOR ANTES Y DESPUES DE LA JUBILACION. *DIALNET*, 14. Obtenido de revistatog.com:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5091785>
- Delgado Barboza, E. N. (2023). *Participación social y calidad de vida en el adulto*. Universidad Señor de Sipán. Obtenido de UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPAN:
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11620/Delgado%20Barboza%20Erika%20Nayelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Espinoza Quesada, M. D. (2019). DISEÑO DE UN PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA LOS MIEMBRO DE LA ASOCIACION DE JUBILADOS Y BENEFICIADOS DEL CANTON CAÑAR. *Universidad del Azuay*, 62. Obtenido de universidad del azuay:
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9397/1/15034.pdf>
- Fernández et al. (2018). ESTUDIO DEL BIENESTAR PSICOLOGICO, EMOCIONAL Y SOCIAL EN LA VEJEZ. *REVISTA CONCIENCIA*, 15. Obtenido de
<https://revistaconciencia.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/33/26>
- Garces Aznarez, C. (2015). PROPUESTA DE PROGRAMA DE PREPARACIÓN A LA JUBILACIÓN, LA JUBILACIÓN COMO TRANSICIÓN OCUPACIONAL. *Universidad de Zaragoza, Gado en Terapia Ocupacional*, 41. Obtenido de <https://zaguan.unizar.es/record/32335/files/TAZ-TFG-2015-2795.pdf?version=1>
- García et al. (01 de 01 de 2020). BIENESTAR ASOCIADO A LA JUBILACIÓN EN DOCENTES UNIVERSITARIOS DE LATINOAMÉRICA. *Retos de la Ciencia*, 13. Obtenido de retos de la ciencia: <https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/295/160>
- García Machado, H. T., & Lara Cervantes, J. R. (mayo/agosto de 2022). CALIDAD DE VIDA Y AUTOESTIMA EN ADULTOS MAYORES DE UNA ASOCIACION DE JUBILADOS ECUATORIANA. *SCIELO*, 108. Obtenido de scielo:
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-67222022000200095&script=sci_arttext
- Goff, M., & Goff, D. (2020). CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR JUBILADO AFILIADO AL INSTITUO NACIONAL DE SEGURIDAD SOCIAL. *Universidad de las Costas Caribes Nicaraguenses*, 87. Obtenido de repositorio uraccan:
<http://repositorio.uraccan.edu.ni/1436/1/Monog.%20Crystal%20y%20Dayana.pdf>
- Gonzales Bernal, J. (2014). DESARROLLO HUMANO EN LA VEJEZ: UN ENVEJECIMIENTO OPTIMO DESDE LOS CUATRO. *Dialnet*, 10. Obtenido de
https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/15045/1/0214-9877_2014_1_7_121.pdf
- González-Tardí, J. E. (31 de 12 de 2020). *revista caribeña de psicología*. Obtenido de revista caribeña de psicología: <https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/3943>

- Hernandez Triana, M. (2014). ENVEJECIMIENTO. *Scielo, Revista Cubana*, 18. Obtenido de revista cubana: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2014.v40n4/361-378/es>
- Jaurengui, A. (2019). CALIDAD DE VIDA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR PERTENECIENTE AL PROGRAMA GERONTOLÓGICO SOCIAL DE DOS PROVINCIAS DE ICA, PERÚ 2017. *Universidad de Costa Rica*, 19. Obtenido de scielo: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012019000100028
- Lara, H., & García, J. (mayo-agosto de 2022). CALIDAD DE VIDA Y AUTOESTIMA EN ADULTOS MAYORES DE UNA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS ECUATORIANA. *Universidad del Chimborazo*, 14. Obtenido de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-67222022000200095&script=sci_arttext
- Larriva Vásquez, M. E. (2020). JUBILACIÓN: UNA TRANSICIÓN OCUPACIONAL. *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 13. Obtenido de EID: https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/articleno/2417/2706
- Lora, E., Ogando, P., & Díaz, L. (2021). RELACION ENTRE EL APOYO SOCIAL PERCIBIDO, EL BIENESTAR PSICOLOGICO Y EL AJUSTE A LA JUBILACIÓN. *UNIBE*, 26. Obtenido de UNIBE: https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/1067/4/19-0866_TF.pdf
- Lusarreta, B. X. (2019). *Perspectiva desde terapia ocupacional sobre el bienestar psicológico en las personas mayores que participan en talleres de calidad de vida, del programa universitario para adultos mayores*. Mar del Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata. Obtenido de kimel: http://200.0.183.227:8080/bitstream/handle/123456789/821/TG733_deLusarreta_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez et al. (2020). DESEMPEÑO EN FUNCIONES EJECUTIVAS DE ADULTOS MAYORES: RELACION CON SU AUTONOMIA Y CALIDAD DE VIDA. *Scielo*, 12. Obtenido de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812020000100092&script=sci_arttext
- Melgar Gallardo, J. (2019). SOCIALIZACION DE LA JUBILACION. *Nova Rua*, 78. Obtenido de <https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/NovaRua/issue/view/666/779>
- Naranjo Hernández, Y., Figueroa Linares, M., & Cañizares Marín, R. (2015). Envejecimiento poblacional en Cuba. *Gaceta Médica Espirituana*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2015/gme153y.pdf>
- Ortún, I. P. (2022). PROGRAMA SOCIO-COMUNITARIO PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y LA SALUD EN PERSONAS MAYORES EN EL MEDIO RURAL. *Universidad de Zaragoza*, 32. Obtenido de core: <https://core.ac.uk/download/pdf/572528656.pdf>
- Osorio González, I. B. (2015). *DEPRESIÓN EN JUBILADOS ASISTENTES A SESIONES INFORMATIVAS DEL SMSEM EN VALLE DE BRAVO*. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México. Obtenido de core: <https://core.ac.uk/download/pdf/80530881.pdf>
- Page et al. (septiembre de 2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de. *Revista Española de Cardiología*, 790-799. Obtenido de sociedad española de cardiología: <https://www.revespcardiol.org/es-declaracion-prisma--una-guia-actualizada-articulo-S0300893221002748-pdf-file>

- Rodriguez Guardiola, C. B., & Tejera, J. F. (mayo/junio de 2020). TRATAMIENTO DEL ESTRESS EN EL ADULTO MAYOR. *SCIELO*, 6. Obtenido de scielo:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000300135&script=sci_arttext
- Salazar Abanto, J. J. (2020). ESTADO DEPRESIVO DEL ADULTO MAYOR JUBILADO. *UNIVERSIDAD DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA*, 77. Obtenido de
<https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/3932/Tesis%20final.%20Jessica%20Salazar%20Abanto%20%28original%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saldivar et al. (2015). Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. *ACTA DE INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA*, 2124-2147. Obtenido de scielo:
<https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v5n3/2007-4719-aip-5-03-2124.pdf>
- Sanabria Contreras, L. P., & Velásquez Ramos, B. (2021). *CAMBIOS SOCIALES Y COHESIÓN FAMILIAR EN EL ADULTO MAYOR DEL CIAM DISTRITO DE LA MERCED*. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú . Obtenido de
<https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8030/T010-48346834-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santillán, H. (2019). PROYECTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS-GERONTOLÓGICAS PARA LA INTEGRACIÓN SOCIAL DE LOS SERVIDORES JUBILADOS. *Revista Dilemas Contemporáneos*, 19. Obtenido de revista dilemas contemporaneos:
<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1903/1382>
- Scanrimbolo, G. (2016). LA SOLEDAD DE LOS ADULTOS MAYORES. *Unidad de Psicología*, 4. Obtenido de <https://www.academica.org/000-044/320>
- Silvia, S. S., Pedraza Navarro, I., & Donoso González, M. (2022). ¿Cómo hacer una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA? *Bordón: Revista de pedagogía*, 51-66. Obtenido de dialnet:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8583045>
- Troncoso et al. (1 de septiembre de 2017). PERSPECTIVAS DE ADULTOS MAYORES SOBRE ASPECTOS SOCIALES QUE CONDICIONAN SU ALIMENTACIÓN. *Gaceta Médica Boliviana*, 8. Obtenido de gaceta medica boliviana:
<https://www.redalyc.org/pdf/4456/445677130004.pdf>
- Vargas et al. (junio de 2017). SIGNIFICADO DE SALUD: LA VIVENCIA DEL ADULTO MAYOR. *Scielo*, 12. Obtenido de scielo: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972017000200171&script=sci_arttext
- Villareal et al. (2021). PERCEPCION DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN MEXICO. *DIALNET*, 5. Obtenido de Dialnet: [Dialnet-PercepcionDeLaCalidadDeVidaDelAdultoMayorEnMexico-7952369.pdf](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7952369)

ANEXOS

Figura 1. Diagrama del flujo PRISMA

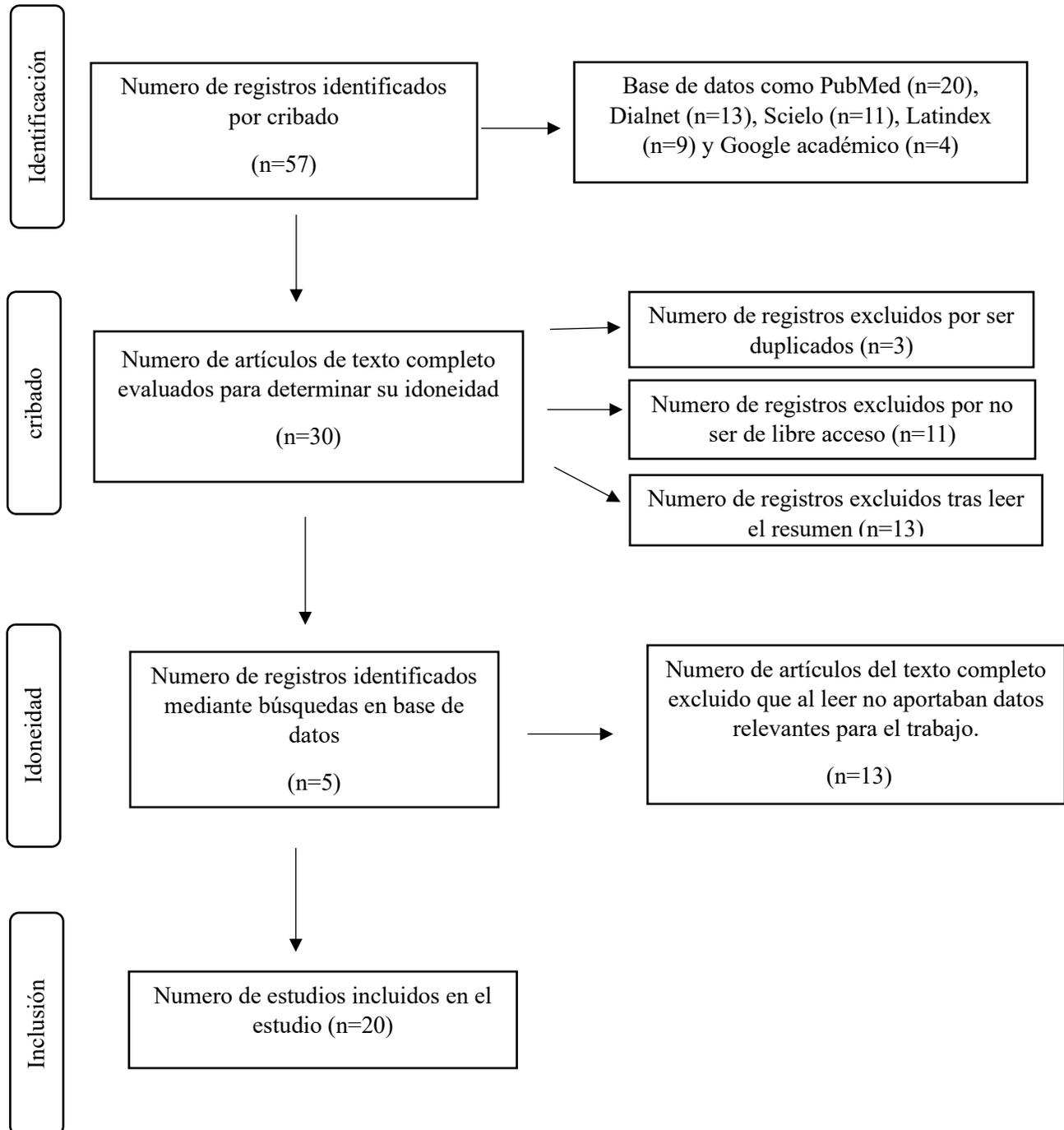


Tabla 1. Artículos que se emplearon dentro de la sistematización.

N.º	BASE DE DATOS / REVISTAS	TITULO DE ARTICULO DE INVESTIGACIÓN	AUTOR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	LUGAR DE PROCEDENCIA	HALLAZGOS / APORTES / IMPACTO	CONCLUSIONES
1	Revista de ergonomía	jubilación: una transición ocupacional	Vásquez (2020)	Revisión sistemática y cualitativa	Ecuador	La jubilación puede ser entendida como una decisión de carácter normativo que obliga a interrumpir la actividad laboral desarrollada durante la vida, o gran parte de ella	la jubilación “como una transición que implica el abandono de un rol laboral y, por consiguiente, esto requiere la capacidad de reestructurar el sistema de funciones y actividades personales
2	Scielo, Universidad del Chimborazo	calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana	Hanny García, Juana Lara (2021)	Estudio descriptivo o correlacional y transversal	Ecuador	Actualmente, varias ramas de la ciencia estudian los cambios que atraviesa el ser humano al llegar a la tercera edad: el impacto del envejecimiento	estudios a nivel mundial demuestran que la población gerontológica está creciendo considerablemente debido a cambios sociales y culturales.
3	Universidad de las regiones autónomas de la costa del caribe nicaragüense	Calidad de vida del adulto mayor jubilado afiliado al instituto nacional de seguridad social	Maday Goff-Dayana Goff (2020)	Estudio cualitativo, descriptivo	Nicaragua	argumenta que un adulto/a mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona	Involucrar al adulto mayor en las actividades familiares como reuniones, salidas recreativas, cumpleaños y demás

4	Universidad de Zaragoza	programa socio-comunitario para la promoción del envejecimiento activo y la salud en personas mayores en el medio rural.	Isabel Pardos (2022-2023)	Estudio cualitativo	España	Este fenómeno es un proceso en el cual suceden muchos cambios tanto a nivel físico como psicológico y social, por lo tanto, es necesario abordar esta fase vital con el propósito de alcanzar la mayor calidad de vida posible	Al formar un grupo cohesionado se consigue que estas personas se identifiquen con el resto y se relacionen entre ellas hasta para fomentar una red de apoyos muy necesaria en el entorno rural
5	Universidad del gran rosario	intervenciones de terapia ocupacional para favorecer el envejecimiento productivo en adultos mayores que asisten al centro de jubilados de barrio Palermo de la ciudad de arrecifes, provincia de buenos aires	Borguetto Camila (2024)	Estudio cualitativo exploratorio	Argentina	Sus campos de acción son amplios y variados, uno de ellos es el gerontológico. Los terapeutas ocupacionales que trabajan en este campo buscan acompañar a las personas en la vejez	En relación a la dimensión del trabajo familiar doméstico, la mayoría de los adultos mayores realizan actividades de este tipo y son tareas habitual actividades de este tipo ya que son tareas habituales
6	Universidad austral, instituto de ciencias para la familia	Envejecimiento activo	Gonzalo abramovich (2016)	libro	Argentina	campo de trabajo con los adultos mayores. El envejecimiento demográfico, el aumento de la expectativa de vida y el incremento de la población de adultos mayores es una de las conquistas más importantes del siglo XX y las sociedades modernas	define el envejecimiento activo como “el proceso de optimizar las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad.

7	CNEIP	Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y ocio en adultos mayores jubilados mexicanos	Acosta (2014)	Estudio cuantitativo	México	Hay evidencia de que las mujeres mantienen una actitud más negativa hacia la jubilación en comparación con los hombres, la que está asociada a una mayor depresión y soledad procesos desde sus competencias y saberes.	el ajuste psicosocial en la jubilación y el bienestar subjetivo en adultos mayores jubilados mexicanos se relacionan significativamente entre sí y con ciertas variables sociodemográficas, como el sexo, el nivel de estudios, el estatus de salud y el estado civil.
8	CORE	depresión en jubilados asistentes a sesiones informativas del smsem en valle de bravo	Osorio González (2015)	Estudio empírico cuantitativo	Chile	Resultados de estas investigaciones indican una cantidad considerable de situaciones que debe afrontar el individuo jubilado: baja en los ingresos, pérdida del estatus social y privilegios relacionados con la posición ocupacional	El principal factor presente, como causa de las alteraciones emocionales en los jubilados son los cambios físicos y fisiológicos, como los trastornos del sueño y la pérdida del apetito
9	Revista Chilena de Terapia Ocupacional	vivencias de situaciones de exclusión en la participación ocupacional en personas mayores jubiladas de la región de Valparaíso	Cornejo et al, (2019)	Estudio cualitativo	Chile	En Chile existe el Sistema de Capitalización Individual, Administradora de Fondos de Pensiones (F), el cual busca asegurar un ingreso estable a trabajadores que han concluido su vida laboral,	la participación ocupacional ya no se reduce a las capacidades de las personas, sino a las oportunidades que su medio les provee, y a los significados que este le otorga

10	Revista de economía	responsabilidad social y bienestar de la persona mayor	Osorio et al., (2018)	Revisión bibliográfica	España	En los últimos diez años, se presenta un cambio en el tema de la protección y amparo de la persona Adulto Mayor en el mundo, gracias a la divulgación en congresos Iberoamericanos y mundiales, la comunidad ha entendido la complejidad y rapidez del fenómeno del envejecimiento en la población mundial y la necesidad de que exista	incremento acelerado de la población adulto mayor con una relación de la tasa de dependencia demográfica e impacto en el sistema de salud
11	Revista científica, retos de la ciencia	bienestar asociado a la jubilación en docentes universitarios de Latinoamérica	García et al, (2020)	Estudio descriptivo, cuantitativo, diseño transversal, correlacional, no-experimental.	Ecuador	. La jubilación es una transición que implica cambios en los roles y relaciones sociales, rutinas diarias, ingreso económico y salud; puede promover en el jubilado un sentido de bienestar al retirarse de una actividad laboral demandante	la jubilación representa un hito en el ciclo vital que plantea diversos desafíos, por tanto, el estudio recomienda diseñar un programa de acompañamiento para mejorar la adaptación al proceso de jubilación
12	Universidad señor del Sipán	participación social y calidad de vida en el adulto mayor del centro de atención integral primero de junio	Barboza (2023)	Estudio cualitativo	Perú	la importancia de mantenerse activos, señalándose que las actividades sociales resultan ser beneficiosas y así mismo generan satisfacción con el estilo de vida que llevan	La percepción de los adultos mayores sobre los efectos de la participación social en la calidad de vida se evidencia como positiva para ellos.

13	Scielo, revista habanera de ciencias medicas	actividad física y calidad de vida en el adulto mayor.	Aranda (2018)	Estudio narrativo	España	El anciano debe mantener una actividad física sistemática, al tiempo que interactúa con otras personas de su edad, que le brindan apoyo social	la actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores
14	Scielo	significado de salud: la vivencia del adulto mayor	Vargas et al, (2016)	Estudio cualitativo con técnica de análisis de contenido	Colombia	La salud es el estado idealizado al que todo ser humano aspira; en el caso de los AM, que son conscientes de sus limitaciones producto de la edad y los estereotipos sociales sobre la vejez	Estos significados de salud proponen reconocer la importancia y poner atención en la calidad de las relaciones familiares, así como reorientar las capacidades físicas en sus contextos de convivencia
15	Gaceta Medica boliviana	perspectivas de adultos mayores sobre aspectos sociales que condicionan su alimentación	Troncoso et al, (2017)	Estudio cualitativo	Bolivia	La calidad de vida en este grupo etario está limitada por diversas condicionantes, como la falta de una adecuada salud mental	La familia es identificada positivamente en la mantención de una adecuada calidad de vida a través de la alimentación en estos adultos mayores, en especial los hijos

16	Sapientiae	conociendo la terapia ocupacional enfocada al adulto mayor	Bowen (2018)	Estudio cualitativo	Ecuador	la tasa de adultos mayores ha incrementado y ellos empiezan a ser dependiente a cuidados especiales, mismos que necesitan una serie de servicios innovadores para que esta última etapa de sus vidas tenga un significado específico	Las actividades terapéuticas para adultos presentan beneficios de carácter físico y cognitivo, teniendo como objetivo conservar las funciones que aún se mantiene y adaptarse a los nuevos cambios del envejecimiento,
17	Repositorio Kimelu	perspectiva desde terapia ocupacional sobre el bienestar psicológico en las personas mayores que participan en talleres de calidad de vida, del programa universitario para adultos mayores	Lusarreta (2019)	Estudio cualitativo	Argentina	Actualmente, en diferentes países desarrollados y en vías de desarrollo hay una variedad de términos para denominar a la Vejez, "tercera edad", "adultos mayores", "personas mayores" "personas de edad" "jubilados"	se propone continuar ampliando y reforzando el conocimiento sobre la vejez y el envejecimiento en la formación académica, poniendo énfasis en el desempeño de los Terapistas Ocupacionales
18	Revistas dilemas contemporáneos	Propuesta de investigación sobre un proyecto de actividades físico-recreativas-gerontológicas para la integración social de los servidores jubilados de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)	Santillán (2019)	Estudio cualitativo	Ecuador	el envejecimiento es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social,	La inexistencia de un proyecto de actividades físico-recreativas-gerontológicas, no permite dar un seguimiento al grupo de servidores jubilados, no permite aprovechar su experiencia, ni vincularlos a actividades, necesarias para la salud mental y física

19	Dialnet	Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México	Villareal (2021)	Estudio cuantitativo	México	Los adultos mayores (AM) ocupan un lugar en la sociedad que ha cambiado históricamente, y este cambio ha estado condicionado por múltiples factores.	los adultos mayores que asisten a la ciudad del anciano expresaran una mejor calidad de vida,
20	Universidad de costa rica	Calidad de vida de la persona adulta mayor perteneciente al programa gerontológico social de dos provincias de Ica, Perú 2017	Jauregui (2019)	Estudio no experimental, descriptivo y de corte transversal.	Costa Rica	El 60 % de la población estudiada tiene regular nivel de calidad de vida según la dimensión de vitalidad, manifestando que su energía y vitalidad no constante, tienden a igualarse al cansancio y agotamiento	La persona adulta mayor perteneciente al Programa Gerontológico Social de Nasca se caracteriza por tener un nivel alto de calidad de vida. Posee la capacidad de realizar actividades de autocuidado