



Facultad de Psicología.  
Informe final del trabajo de investigación.  
Requisito curricular del Plan de Estudios 1989 (O.C.S. 143/89)

Apellido y nombre de los alumnos:

Matrícula y año:

Tipo y número de documento:

Gianuzzi, Elisa Raquel  
Mat. 5750/02  
D.N.I 26.402.957

Martínez, Claudio Antonio  
Mat. 5798/02  
D.N.I 24.084.203

Montuori, María Lourdes  
Mat. 6180/03  
D.N.I 31.186.478

Cátedra o Seminario de Radicación:

Grupos de Investigación Temas de Psicología del Desarrollo y Psicología  
Cognitiva y Educacional (G.I.P.C.E.)

Supervisor:

Lic. Deisy Krzemien

Título del proyecto:

“EL afrontamiento de la jubilación como situación de crisis en adultos  
Mayores.”


Fecha de presentación:

N° CLASIFICACION :	ADQUISICION :
T-28 6	
	N° INVENTARIO :
	R-941 1



“Este informe final corresponde al requisito curricular de investigación y como tal es propiedad exclusiva de los alumnos GIANUZZI Elisa Raquel, MARTINEZ Claudio Antonio, MONTUORI María Lourdes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de los autores”.

1. – “El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por los alumnos GIANUZZI Elisa Raquel Matrícula N° 5750/02, MARTINEZ Claudio Antonio Matricula N° 5798/02, MONTUORI María Lourdes Matrícula N° 6180/03, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los..... días del mes de ..... del año 2009”
  
2. – Firma, aclaración y sello del supervisor.



D. KRZEMIEN

Lic. Deisy Krzemien  
PSICOLOGA  
M.P. 46.217

1. – “Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por los alumnos GIANUZZI Elisa Raquel Matrícula N° 5750/02, MARTINEZ Claudio Antonio Matrícula N° 5798/02, MONTUORI María Lourdes Matrícula N° 6180/03.
  
  2. – Firma y aclaración de los miembros integrantes de la comisión asesora.
- Fecha de aprobación.





**Plan de trabajo para la realización de la  
investigación de pregrado**  
**Requisito curricular del Plan de Estudios 1989**  
**(O.C.S. 143/89)**

**Apellido y nombre de los alumnos:**

**Matrícula y año:**

**Gianuzzi, Elisa Raquel**

**Mat. 5753/02**

**Martínez, Claudio Antonio**

**Mat. 5798/02**

**Montuori, María Lourdes**

**Mat. 6180/03**

**Cátedra o Seminario de Radicación:**

**Grupos de Investigación Temas de Psicología del  
Desarrollo y Psicología Cognitiva y Educacional (G.I.P.C.E.)**

**Supervisor:**

**Lic. Deisy Krzemien**

**Título del proyecto:**

**“EL afrontamiento de la jubilación como situación de crisis  
en adultos mayores”**

## **Descripción resumida**

La presente investigación se orienta a indagar y describir la relación entre el afrontamiento de la jubilación como situación de crisis y su apreciación cognitiva en adultos mayores

Mediante un diseño descriptivo correlacional y transversal, se evaluarán las estrategias de afrontamiento y la apreciación cognitiva del inminente retiro jubilatorio en una muestra de 25 adultos mayores en situación pre-jubilatoria, de la ciudad de Mar del Plata.

Se propone describir los estilos de afrontamiento según su nivel de adaptabilidad (adaptativo/desadaptativo) y según su modalidad (orientado al problema, orientado a la emoción y evitativo), y determinar la selección y uso de las estrategias de afrontamiento frente a la situación crítica de la jubilación.

Los datos de esta investigación serían un aporte al avance en el campo teórico e interdisciplinario de la Gerontología, a la vez que permitirían diseñar estrategias de intervención en situación de crisis jubilatoria a fin de favorecer una adaptación efectiva de los adultos mayores, y en el plano social, contribuir a la revisión de la representación social acerca del supuesto predominio de estilos desadaptativos en la vejez.

### **PALABRAS CLAVES:**

APRECIACION COGNITIVA- AFRONTAMIENTO- ENVEJECIMIENTO-  
JUBILACION- REPRESENTACIONES SOCIALES

### **DESCRIPCIÓN DETALLADA**

#### **MOTIVOS Y ANTECEDENTES:**

El desarrollo del ciclo vital supone un proceso de cambios biológicos, psicológicos y sociales sujeto al paso del tiempo (Baltes, Lindenberger y Standinger, 1998). Se considera la transición de la adultez a la vejez como una crisis del desarrollo donde se producen eventos críticos, cambios y desafíos, por ejemplo la jubilación, entre otros (Erikson, 1963; Menninger, 1999; Murrell, Norris y Grote, 1988; Neugarten, 1977, 1996; Vaillant, 1979).

La jubilación es sin duda una de las transiciones o cambios críticos más importantes que la persona experimenta en la segunda mitad de la vida. Sin embargo, los resultados obtenidos hasta el momento respecto a los significados y el impacto de la jubilación nos ofrece un panorama complejo, cuando no contradictorio (Pastor, Villar, 2003).



Desde una perspectiva psicosocial, muchas veces, quien envejece comparte una representación de la vejez cuya connotación negativa contribuye predominantemente a modelar un envejecimiento. Es así que se relaciona el envejecimiento por obra de dicha representación social de la vejez con la depresión el deterioro e involución (Monchietti, 2002).

Desde el marco teórico psicoanalítico y teniendo en cuenta el contexto social en el que está inmerso el sujeto, existen investigaciones que abordan formas de envejecimiento propiciadas por el postmodernismo. Lyotard dice que “ muchos observadores afirman que el narcisismo es hoy en día el modo hegemónico del pensamiento y la acción en las sociedades más desarrolladas”. En este sentido el imaginario postmoderno ligado el consumismo exacerbado y al individualismo extremo, producto del modelo neoliberal, favorece el desarrollo de fantasías que jugándose en el registro de “ todo es posible”, estimulan los sentimientos de omnipotencia y entorpecen la renuncia al deseo narcisista.

En este contexto el proceso de envejecimiento puede ser muy perturbador, influyendo en las representaciones sociales que circulan hoy día, ligadas a distintas modalidades, vinculadas al narcisismo. ( Monchetti, Roel y otros, 1996).

Esto contribuye a profundizar la situación de crisis y una posible desadaptación., sin embargo, clínicos e investigadores sugieren que toda crisis es también una oportunidad de crecimiento y cambio, mediante el uso de estrategias de afrontamiento. Existe evidencia empírica de un afrontamiento activo y adaptativo a la crisis del envejecimiento femenino. (Krzemien, Monchietti, Urquijo).

El estilo de afrontamiento adaptativo a los eventos críticos de la vejez como el retiro jubilatorio permite una oportunidad de desarrollo personal y así alcanzar una adaptación satisfactoria a la nueva situación social que implica el abandono del rol laboral. (Aldwin y Revenson, 1987; Lazarus y Folkman, 1984; Moos, 1988; Moos y Shaefer, 1993).

El término afrontamiento (coping) fue definido por Lazarus y Folkman (1986) como los esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales dirigidos a manejar las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos de las personas. Si bien existen discrepancias en cuanto a la identificación, clasificación y evaluación de estrategias de afrontamiento, se halla consenso en diferenciar las estrategias según sean adaptativas o desadaptativas (Lazarus y Folkman, 1984, 1986; Carver, C., Sheier, M., y Weintraub, K. 1989; Aldwin y Revenson, 1987; Font

Guiteras, 1990). En general, los autores coinciden en que las estrategias de afrontamiento activas se refieren a esfuerzos para manejarse directamente con el suceso conflictivo y son usualmente descritas como exitosas. Las estrategias pasivas consisten en la ausencia de enfrentamiento o conductas de evitación y negación, consideradas como menos exitosas.

La mayoría de los estudios sobre afrontamiento, en especial el modelo de Carver, Scheier y Weintraub, 1989; coincidentemente con otros investigadores (Galán Rodríguez y Perona Garcelán, 2001; Lazarus y Folkman, 1986; Moos, 1988; Páez Rovira, 1993), concuerdan en determinar tres dominios de las estrategias, según estén dirigidas a:

- Focalizadas en el problema.
- Focalizadas en la emoción.
- Evitativas. (desadaptativas supuestamente desde un punto de vista teórico).

Existe evidencia que relaciona el afrontamiento con la apreciación cognitiva de la situación de crisis (Lazarus y Folkman, 1986). Estos autores la definen como la evaluación o valoración del evento como potencialmente crítico que hace la persona, que se refiere a la significación personal otorgada a la situación crítica en términos de 1) amenaza; 2) desafío y 3) daño o pérdida. Existe acuerdo en suponer que en situaciones apreciadas como controlables y susceptibles de cambio, se tiende a emplear estrategias conductuales u orientadas al problema; mientras que si aquellas son evaluadas como de escaso control por parte del sujeto o irreversibles, se tiende a usar estrategias orientadas a la emoción. Por otro lado, aquellas situaciones valoradas como amenazantes promueven el uso de estrategias focalizadas en la emoción, y las valoradas como desafíos promueven el uso de estrategias focalizadas en el problema.

En el caso de la situación de retiro jubilatorio, investigaciones hallaron que las personas que vivencian su trabajo cotidiano negativamente y la jubilación como un momento liberador tienden a experimentarla con menos ansiedad y estrés y con un sentimiento positivo. (Drentea, 2002).

Estudios muestran que la planificación y la preparación en la prejubilación en los adultos mayores favorecen el afrontamiento a la adaptación satisfactoria a la jubilación. (Lorraine, 1989), Así entonces se refieren a la "jubilación paulatina o gradual". También en la literatura científica se destaca el papel de la "formación

prejubilatoria o planificación "a fin de concientizar sobre la necesidad de dar respuesta a las reacciones emocionales que se experimentan en el transcurso de la jubilación con el fin de ayudar a afrontar los problemas que ésta trae aparejado. (Bradford y Leland, 1979).

La revisión de la literatura científica realizada, destaca la importancia de la cuestión en relación a cómo los adultos mayores afrontan la jubilación como situación de crisis teniendo en cuenta la apreciación subjetiva que ellos tienen hacia la misma. Sin embargo los estudios empíricos acerca de las relaciones entre apreciación cognitiva y el afrontamiento de la jubilación como situación de crisis en adultos mayores en nuestro contexto son escasos.

### **Objetivo General:**

- Describir la relación entre el afrontamiento y la apreciación cognitiva de la jubilación como situación de crisis en adultos mayores en la ciudad de Mar del Plata

### **Objetivos. Específicos**

- Conocer las características socioeducativas de los adultos mayores en transición al retiro jubilatorio en la ciudad de Mar del Plata
- Describir y evaluar los estilos y estrategias de afrontamiento utilizadas frente al retiro jubilatorio según la modalidad (orientado al problema, a la emoción, y afrontamiento evitativo) y según el nivel de adaptabilidad (afrontamiento adaptativo y afrontamiento desadaptativo).
- Describir y evaluar la apreciación cognitiva de la situación jubilatoria
- Establecer posibles relaciones entre apreciación cognitiva y afrontamiento.

### **HIPOTESIS:**

De acuerdo a la evidencia y a la literatura científica

**H1:** Dadas el predominio de representaciones sociales negativas en relación a la vejez y al retiro jubilatorio, las personas que atraviesan la crisis de la jubilación tenderían a utilizar predominantemente y en mayor frecuencia estrategias de afrontamiento desadaptativas, evitativas y pasivas.

**H2:** En la vejez se utilizarían con mayor frecuencia principalmente estrategias focalizadas en la emoción que estrategias focalizadas en el problema

**H3:** los adultos mayores con mayor nivel de estudios y preparación educativa formal tenderían a utilizar estrategias de afrontamiento adaptativo más que las personas con menor nivel educativo.

**H4:** Las personas que evaluarían a la crisis de la jubilación, como una situación controlable, tenderían a utilizar estrategias de afrontamiento orientadas al problema. Y las personas que evaluarían a la situación de crisis de la jubilación como una situación incontrolable, tenderían a un predominio de estrategias de afrontamiento focalizadas en la emoción.

### **Métodos y técnicas**

**Diseño:** descriptivo correlacional y transversal.

**Muestra:** 25 sujetos (entre varones y mujeres) pertenecientes a la ciudad de Mar del Plata, en situación prejubilatoria (con no más de 5 años antes de otorgada la jubilación), sin patología cognitiva o mental y seleccionadas intencionalmente de grupos de ONG, centros de jubilados y hogares particulares.

### **Técnicas de recolección de datos:**

**1) Cuestionario de datos socioeducativos.** Que se elaborará a los fines del estudio.

### **2) Escala Multidimensional de Evaluación de Estilos de Afrontamiento (COPE):**

Brief-COPE, Escala Multidimensional de Estilos de Afrontamiento (Carver, 1997), versión situacional abreviada, en español, la cual responde teóricamente al modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986) y al modelo de autorregulación de Carver (Carver, Scheier y Weintraub, 1989). La versión abreviada consta de 28 ítems que se agrupan por pares en 14 estrategias reunidas en tres escalas según análisis factorial: 1) afrontamiento enfocado al problema: afrontamiento activo, búsqueda de apoyo instrumental, reinterpretación positiva, planificación, aceptación, humor; 2) afrontamiento enfocado a la emoción: apoyo emocional, descarga emocional; 3) afrontamiento evitativo: autodistracción, renuncia, religión, negación, uso de sustancias; y, una última escala autocrítica. El afrontamiento es evaluado en relación a las estrategias que los participantes usan frente a situaciones críticas en una escala ordinal de cuatro puntos (nada, poco, bastante y mucho). El Brief-Cope posee propiedades psicométricas satisfactorias y cuenta con amplia validación en numerosos estudios, en muestras de ancianos (Culver,

Arena, Wimberly, Antoni & Carver, 2004; Koopman, 2000; Perczek, Carver, Price & Pozo-Kaderman, 2000; Olley, 2003), y ha sido aplicado en nuestro contexto en estudios previos (Krzemien, Urquijo, y Monchietti, 2004; Krzemien, 2005; Krzemien, Monchietti & Urquijo, 2005; Krzemien, 2007).

### 3) **Cuestionario de apreciación cognitiva.**

Se utilizará una versión modificada de Stress Appraisal Scale (Lazarus y Folkman, 1986) que evalúa la apreciación cognitiva o percepción subjetiva de la situación crítica y de los recursos para afrontarla, siguiendo el modelo de Lazarus y Folkman (Cognitive-appraisal model of coping, 1986). Consisten dos escalas: 1. Evaluación primaria: significado de la situación, percepción de la posibilidad de cambio o solución, y control interno, de la situación de crisis en términos de amenaza o desafío, daño o pérdidas Segundo, los recursos personales para hacer frente a esa crisis en donde se indaga el grado de control de la situación percibido por el sujeto en una escala de 3 puntos (escasamente, medianamente o casi totalmente controlable) (Chocan & Chocan, 2001).

### Lugar de realización del trabajo

Grupo de investigación de Psicología

### h) Cronograma mensual de actividades

Actividades	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	■	■								
2		■	■							
3				■						
4					■					
5						■	■	■		
6							■	■		
7								■		
8									■	
9										■
10										■

1) Construcción del marco teórico 2) elaboración del estado de la cuestión 3) diseño y ajuste del cuestionario socioeducativo 4) conformación de la muestra 5) Administración de los instrumentos 6) Análisis cuanti-cualitativo de los datos 7) Resultados 8) discusiones y conclusiones 9) aporte de los resultados 10) Redacción de tesis.

### Síntesis bibliográfica.

- Bradford, L. (1979). Emotional Problems in Retirement and What Can Be Done. *Group Organization Management* vol. 4; 429.
- Buendía, J. (Comp).1994. *Envejecimiento y psicología de la salud*. España. Siglo XXI.
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief-Cope. *International Journal of Behavior Medicine*, Vol 4, 94-100.
- Cornachione Larrinaga, M. (2006). Vejez. Psicología del desarrollo: aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Córdoba. Brujas.
- Dorfman, L.(1989). Retirement Preparation and Retirement Satisfaction in the Rural Elderly. *Journal of Applied Gerontology* vol. 8; 432
- Drentea, P. (2002). Retirement and Mental Health. *Ageing Health*. [On line.]. 14; 167. Disponible en: <http://jah.sagepub.com>.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1986).El concepto de afrontamiento. En: Folkman, S y Lazarus, R.S. *Estrés y procesos cognitivos*, (pp140-163).Barcelona: Martínez Roca.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1986).El proceso de afrontamiento: una alternativa a las formulaciones tradicionales. En: Folkman, S y Lazarus, R.S. *Estrés y procesos cognitivos*, (pp164-202).Barcelona: Martínez Roca.
- Krzemien, D., Urquijo, S. y Monchetti, A. (2004). Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino. *Psicothema* 2004. Vol. 16, nº 3, pp. 350-356.
- Monchetti, A. (2002). *La representación social de la vejez. Influencia del paradigma bio-médico*. Mar del Plata. Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Monchetti y otros.(1996).Formas de envejecimiento que propicia la sociedad de fin de siglo. *Rev. Arg, Ger Y Ger*, 16, 185.
- Ruiz, E. y Valdivieso, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamérica de psicología* Vol. 34-N. 1-2 17-27.
- Triadó Tur, C. (2001). Cambio evolutivo, contextos e intervención psicoeducativa en la vejez. *Contextos educativos* N 4, 119-133

Aprobado  6-5-09

## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Resumen.....	14
INTRODUCCIÓN.....	15
1. Antecedentes y Marco teórico.....	16
La crisis o transición en el curso vital y el envejecimiento.....	16
La jubilación como situación de crisis vital .....	18
Afrontamiento.....	22
Apreciación cognitiva.....	27
2. Objetivos de la investigación.....	29
3. Hipótesis de investigación.....	30
4. Metodología.....	31
Participantes.....	31
Técnicas de recolección de datos.....	31
Procedimiento.....	33
Análisis de los datos.....	33
5. Resultados .....	34
6. Discusión .....	37
7. Conclusiones.....	39
8. Referencias bibliográficas.....	41
Anexo I. Tablas y gráficos.....	44
Anexo II. Instrumentos.....	58

*Las cosas verdaderamente importantes no se realizan con fuerza, velocidad y aceleración de los movimientos del cuerpo, sino con reflexión, autoridad y juicio, y de esas cualidades no suele carecer la vejez sino que las aumenta.”*

*Cicerón (De Senectute, 17)*

## **“EL AFRONTAMIENTO DE LA JUBILACIÓN COMO SITUACIÓN DE CRISIS EN ADULTOS MAYORES”**

### **RESUMEN**

La presente investigación se orienta a indagar y describir la relación entre el afrontamiento de la jubilación como situación de crisis y su apreciación cognitiva en adultos mayores

Mediante un diseño descriptivo correlacional y transversal, se evaluarán las estrategias de afrontamiento y la apreciación cognitiva del inminente retiro jubilatorio en una muestra de 25 adultos mayores en situación pre-jubilatoria, de la ciudad de Mar del Plata.

Se propone describir los estilos de afrontamiento según su nivel de adaptabilidad (adaptativo /desadaptativo) y según su modalidad (orientado al problema, orientado a la emoción y evitativo), y determinar la selección y uso de las estrategias de afrontamiento frente a la situación crítica de la jubilación.

Los datos de esta investigación serían un aporte al avance en el campo teórico e interdisciplinario de la Gerontología, a la vez que permitirían diseñar estrategias de intervención en situación de crisis jubilatoria a fin de favorecer una adaptación efectiva de los adultos mayores, y en el plano social, contribuir a la revisión de la representación social acerca del supuesto predominio de estilos desadaptativos en la vejez.

### **PALABRAS CLAVES:**

APRECIACION COGNITIVA- AFRONTAMIENTO- ENVEJECIMIENTO- JUBILACION- REPRESENTACIONES SOCIALES



## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es un intento por acercarnos a los problemas inherentes a la tercera edad. Por tal motivo, nos enfocamos al estudio de la vejez y específicamente al proceso de la jubilación como situación crítica que debe atravesar el adulto mayor, describiendo la relación que se establece entre el afrontamiento y la apreciación cognitiva de la jubilación como situación de crisis en los adultos mayores.

Los resultados obtenidos hasta el momento respecto a los significados y el impacto de la jubilación nos ofrece un panorama complejo, cuando no contradictorio (Pastor, Villar, 2003).

La revisión de la literatura científica realizada, destaca la importancia de la cuestión, en relación a cómo los adultos mayores afrontan la jubilación como situación de crisis, teniendo en cuenta la apreciación subjetiva que ellos tienen hacia la misma. Sin embargo los estudios empíricos acerca de esta cuestión en nuestro contexto, son escasos.

Este estudio representaría una contribución en los siguientes aspectos:

- a) plano científico: un aporte al conocimiento científico acerca del afrontamiento frente a la crisis de la jubilación y su relación con la percepción subjetiva de la misma,
- b) plano técnico: diseño de programas orientados a la adaptación efectiva en situación de crisis frente a la jubilación con el fin de apuntar a una vejez activa y creadora.
- c) plano social: expansión de la conciencia social respecto de la necesidad de modificar patrones de afrontamiento desadaptativos, a fin de favorecer una mejor preparación para afrontar los avatares de esta situación; y respecto de la importancia de los efectos de la apreciación de las situaciones adversas vividos permitiendo la resignificación de los mismos ampliando las posibilidades de adaptación.
- d) investigación: contribución al debate teórico sobre el papel de la apreciación cognitiva en relación al afrontamiento.

## 1. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

### La crisis o transición en el curso vital y el envejecimiento

Desde la teoría del ciclo vital el envejecimiento no constituye un proceso simple o unitario, sino un haz de procesos asociados entre sí, aunque no necesariamente sincrónicos, y que se asocian, a su vez, con la edad cronológica, mas sin coincidir con ella e incluso sin variar en conexión mecánica con ella.

Según este autor debería hablarse de envejecimiento como curso o proceso y no como estado. Es un proceso que comienza tempranamente, al término de la juventud, y que a lo largo de la vida adulta se combina con procesos de maduración y desarrollo (Baltes, Linderberger y Staudinger, 1998; Dulce Ruiz y Valdivieso, 2002).

El desarrollo del ciclo vital supone un proceso de cambios biológicos, psicológicos y sociales sujeto al paso del tiempo (Baltes, Linderberger y Standinger, 1998). El enfoque del ciclo vital, aunque necesario para captar el proceso de envejecimiento en sus elementos mas universales, menos dependientes de la cultura y de la historia personal, resulta insuficiente para describir y explicar otros elementos diferenciales, idiosincrásicos, de cada envejecer individual para aprehender estos elementos hace falta adoptar, además, de modo conjunto y complementario, un enfoque del curso de la vida y del curso de la acción. Este enfoque maneja, como modelo y metáfora fundamental, el itinerario o camino personal de vida, por donde discurre la secuencia de las acciones libremente emprendidas por el sujeto; y resalta que ese itinerario, en parte debido a circunstancias externas y en parte elegido por la persona, contribuye a determinar la vejez de cada cual (Buendía José, 1994). Destacándose así el énfasis en la influencia que podrían tener sobre el desarrollo de la persona no únicamente factores vinculados a la edad, sino también aquellos relacionados con el entorno histórico social en el que se encuentra inmersa la persona o incluso con experiencias vitales particulares.

El contexto social de las personas que actualmente están en la etapa de la vejez difiere de otros momentos históricos y está influido por lo que los teóricos del ciclo vital llaman factores normativos relacionados con la historia y la cultura. No es lo mismo ser anciano/a hoy que en el siglo XIX o principios del XX.

La gerontología responde a esa perspectiva, cuando se organiza como haz de diversas ciencias-biología, neurología, psicología, sociología- que tratan conjuntamente de abordar el hecho del envejecer humano. Pero incluso la gerontología específicamente psicológica ha de operar de forma conjunta en distintos niveles a través de diferentes disciplinas propias: psicofisiología, psicología evolutiva, psicología social, asumiendo los estudios de estas disciplinas en un saber coherente e integrado.

Se considera la transición de la adultez a la vejez como una crisis del desarrollo donde se producen eventos críticos, cambios y desafíos, por ejemplo la jubilación, entre otros (Erikson, 1963; Menninger, 1999; Murrell, Norris y Grote, 1988; Neugarten, 1977, 1996; Vaillant, 1979).

Desde el marco teórico psicoanalítico y teniendo en cuenta el contexto social en el que está inmerso el sujeto, existen investigaciones que abordan formas de envejecimiento propiciadas por el postmodernismo. Lyotard dice que "muchos observadores afirman que el narcisismo es hoy en día el modo hegemónico del pensamiento y la acción en las sociedades más desarrolladas". En este sentido el imaginario postmoderno ligado al consumismo exacerbado y al individualismo extremo, producto del modelo neoliberal, favorece el desarrollo de fantasías que jugándose en el registro de "todo es posible", estimulan los sentimientos de omnipotencia y entorpecen la renuncia al deseo narcisista.

En este contexto el proceso de envejecimiento puede ser muy perturbador, influyendo en las representaciones sociales que circulan hoy día, ligadas a distintas modalidades, vinculadas al narcisismo. (Monchetti, Roel y otros, 1996).

Esto contribuye a profundizar la situación de crisis y una posible desadaptación., sin embargo, clínicos e investigadores sugieren que toda crisis es también una oportunidad de crecimiento y cambio, mediante el uso de estrategias de afrontamiento. Existe evidencia empírica de un afrontamiento activo y adaptativo a la crisis del envejecimiento femenino. (Krzemien, Monchetti, Urquijo).

El estilo de afrontamiento adaptativo a los eventos críticos de la vejez como el retiro jubilatorio permite una oportunidad de desarrollo personal y así alcanzar una adaptación satisfactoria a la nueva situación social que implica el abandono del rol laboral. (Aldwin y Revenson, 1987; Lazarus y Folkman, 1984; Moos, 1988; Moos y Shaefer, 1993).

## La jubilación como situación de crisis vital

Atchley (1993) sostiene que existen muchas formas de definir la jubilación, pero que en ello incide la autopercepción que la persona tenga con respecto a la jubilación. La jubilación puede ser definida como:

- ✓ Ausencia de participación en el trabajo;
- ✓ Aceptación del pago de una jubilación;
- ✓ Reducción de las horas de trabajo;
- ✓ Percepción subjetiva de jubilado;
- ✓ Abandono permanente del trabajo
- ✓ Abandono permanente de la carrera profesional

La jubilación es un proceso que tiene múltiples formas y situaciones según las personas que la enfrentan. La jubilación se puede presentar como una decisión voluntaria o no, a tiempo (65 años) o anticipada, total o parcial.

Atchley (1989) ha identificado seis etapas para explicar el proceso de jubilación:

1. Prejubilación: la persona se orienta hacia sí misma. Se orienta hacia la idea de jubilación. Se presentan fantasías sobre como es la jubilación;
2. Jubilación. Plantea en las personas tres tipos de vivencias:
  - ✓ Luna de miel. Ella se caracteriza porque las personas intentan hacer todo aquello que esperaban hacer cuando la jubilación llegara;
  - ✓ Rutina. Aquí la persona tiene actividades y grupos estables, y por ello lo único que debe hacer es modificar el tiempo que va a dedicar a estas actividades;
  - ✓ Descanso. Se caracteriza por una disminución de actividades.
3. Desencanto. Acontece cuando las personas perciben que las fantasías que tenían para con la jubilación no se realizan;
4. Reorientación. A partir de la tristeza y/o depresión las personas entran en un proceso de reevaluación y con ello adquieren percepciones más realistas de la experiencia de jubilación.
5. Estilo de vida rutinario. Se organizan acciones rutinarias para enfrentar los cambios que ha desencadenado la jubilación;
6. Fase final. Para quienes el rol de jubilado es insignificante vuelven al trabajo o lo cambian por el rol de enfermo o discapacitado a raíz de los efectos que tuvo la jubilación.

En Argentina ser viejo es una de las tantas maneras de "ya no ser". La jubilación compulsiva no hace más que segregar a toda una generación de la posibilidad de seguir realizándose, en el marco de un proyecto vital y participativo como lo es el del trabajo; que es lo único que dignifica a la persona. Los que se jubilan ingresan a un grupo desvalorizado por el sistema. El carácter brusco que asume el pasaje de un estado productivo a un estado de ocio improductivo genera una reacción de sucesivas rupturas. La primera ruptura es la del jubilado con su grupo de pertenencia. Este vacío, es decir esta ausencia del grupo que le daba el sentido lleva a una pérdida de identidad y disminución de su autoestima, adoptando conductas tales como la marginación, introspección, aferrarse al pasado y aparición de sentimientos de inferioridad.

La situación de los ancianos es de dependencia: dependen económicamente de una jubilación que apenas les permite atender necesidades vitales, dependen de sus hijos porque como consecuencia de la disminución de sus ingresos, deben ser atendidos por ellos (Cornachione Larrinaga, 2006).

En general en los países industrializados, alrededor de los 65 años las personas finalizan su actividad laboral y adquieren el estatus de jubiladas, y gracias a la mayor esperanza de vida, las personas viven muchos años desde que se jubilan, y en los casos de jubilación anticipada estos años se incrementan.

La jubilación cambia la vida de las personas tanto a nivel personal como social.

Las actitudes ante la jubilación pueden ser muy diversas; lo cierto es que las personas jubiladas deben adaptarse a una nueva situación y para algunas puede ser difícil.

Según el tipo de trabajo que se ha realizado será más o menos costosa la adaptación. Achley (1989) considera que cuanto más cualificado es el trabajo y más identificadas están las personas con su actividad laboral, más difícil es aceptar la nueva situación; si el trabajo es poco cualificado las personas esperan la jubilación con satisfacción, aunque ésta depende también de otros factores; así podemos observar que las personas con mayor satisfacción son las que tienen buena salud y condiciones físicas que les permiten disfrutar mejor del tiempo libre; también están satisfechas las personas que tienen una pensión y recursos económicos suficientes por lo que no perciben pérdida asociada al nuevo estatus. También viven mejor la jubilación aquellas personas que saben organizar su tiempo libre con actividades tanto recreativas como sociales.

La jubilación es sin duda una de las transiciones o cambios críticos más importantes que la persona experimenta en la segunda mitad de la vida.

La transición de trabajador a jubilado es uno de los cambios más importantes que tiene en los últimos años de la vida, al mismo tiempo que define legal y convencionalmente la entrada en la vejez para la inmensa mayoría de la población activa al llegar a la edad de 65 años (con algunas variaciones según la profesión) las personas que han desempeñado alguna actividad laboral cesan en la vida activa productiva por imperativo legal y pasan a depender económicamente de sus ahorros personales y del cobro de una pensión o equivalente.

A primera vista parece como si la jubilación afectara solamente a la dimensión jurídico- laboral y económica de estas personas, e incluso es contemplada como un estado positivo esperado y deseado durante años y en ocasiones idealizado como un fruto, logro de las luchas sociales de varias décadas. Pero los efectos negativos que presenta la jubilación hacen que las expectativas iniciales se transformen en desilusión en muchos casos, al ser vivenciada como la privación de un status honorable, como la pérdida de una base imprescindible para la identificación personal y el sentido de la vida (Buendía José, Riquelme Antonio, 1994).

Desde una perspectiva psicosocial, muchas veces, quien envejece comparte una representación de la vejez cuya connotación negativa contribuye predominantemente a modelar un envejecimiento. Es así que se relaciona el envejecimiento por obra de dicha representación social de la vejez con la depresión, el deterioro e involución (Monchietti, 2002).

El trabajo constituye en nuestra cultura el mecanismo más importante de integración económica y social hasta tal punto que las metas y valores que orientan la vida individual y colectiva están subordinadas a una ética del trabajo y de la posibilidad de consumo. La jubilación es también un producto de la sociedad de producción y de consumo.

Por otro parte, la investigación acerca de la adaptación a la crisis generada por el retiro jubilatorio ha cobrado creciente interés en nuestro contexto socio-cultural, indagándose la actitud, la percepción y significación atribuida a la jubilación, la imagen propia de la persona jubilada, la participación social, la satisfacción vital a partir de la jubilación (Cornachione Larrinaga, 2006; Rodríguez Feijoo, 2001).

La transición a la jubilación a menudo representa una situación de crisis personal y psicosocial que requiere constantemente ajustes a los cambios en el curso vital a partir del retiro jubilatorio (Schlossberg, 1981). La jubilación supone una pérdida de roles sociales y laborales, y muchas veces de la pertenencia institucional o grupal, sin embargo, no se registraron diferencias significativas en el grado de satisfacción en personas jubiladas y no jubiladas, siendo mayor la satisfacción en aquellas personas cuya actitudes hacia la jubilación son más favorables (Rodríguez Feijóo, 2001).

La sociedad va a rechazar a las personas mayores excluyéndolas o aislándolas mediante la jubilación que se convierte de este modo en un rito de “desagregación”. La jubilación obligatoria a una determinada edad fijada por los poderes públicos, constituye un elemento importantísimo de la política segregativa de nuestro sistema social, al mismo tiempo que homogeneiza los patrones y las pautas de conducta, de forma que bien se puede hablar de una nueva categoría de personas: los jubilados. Podemos decir que la jubilación es un rito de separación, dado que no brinda la posibilidad de reintegración al mundo socialmente valorado. Las relaciones de la persona que se jubila con su grupo de pertenencia se ven afectadas por esa retirada de la vida profesional activa; y a nivel más profundo, esta circunstancia llega a afectar a la misma corriente vital, constituyendo a la crisis de identidad que suele tener lugar en muchos casos. La jubilación altera el esquema de relaciones familiares y sociales. se produce una ruptura de dichas relaciones quedando limitadas a su grupo de edad.

Desde el marco teórico psicoanalítico y teniendo en cuenta el contexto social en el que está inmerso el sujeto, existen investigaciones que abordan formas de envejecimiento propiciadas por el postmodernismo. Lyotard dice que “muchos observadores afirman que el narcisismo es hoy en día el modo hegemónico del pensamiento y la acción en las sociedades más desarrolladas”. En este sentido el imaginario postmoderno ligado al consumismo exacerbado y al individualismo extremo, producto del modelo neoliberal, favorece el desarrollo de fantasías que jugándose en el registro de “todo es posible”, estimulan los sentimientos de omnipotencia y entorpecen la renuncia al deseo narcisista.

En este contexto el proceso de envejecimiento puede ser muy perturbador, influyendo en las representaciones sociales que circulan hoy día, ligadas a distintas modalidades, vinculadas al narcisismo. ( Monchetti, Roel y otros, 1996).

Esto contribuye a profundizar la situación de crisis y una posible desadaptación., sin embargo, clínicos e investigadores sugieren que toda crisis es también una oportunidad de crecimiento y cambio, mediante el uso de estrategias de afrontamiento.

## **Afrontamiento**

El estilo de afrontamiento adaptativo a los eventos críticos de la vejez como el retiro jubilatorio permite una oportunidad de desarrollo personal y así alcanzar una adaptación satisfactoria a la nueva situación social que implica el abandono del rol laboral. (Aldwin y Revenson, 1987; Lazarus y Folkman, 1984; Moos, 1988; Moos y Shaefer, 1993).

El término afrontamiento (coping) fue definido por Lazarus y Folkman (1986) como los esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales dirigidos a manejar las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos de las personas. Si bien existen discrepancias en cuanto a la identificación, clasificación y evaluación de estrategias de afrontamiento, se halla consenso en diferenciar las estrategias según sean adaptativas o desadaptativas (Lazarus y Folkman, 1984, 1986; Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, K. 1989; Aldwin y Revenson, 1987; Font Guiteras, 1990). En general, los autores coinciden en que las estrategias de afrontamiento activas se refieren a esfuerzos para manejarse directamente con el suceso conflictivo y son usualmente descritas como exitosas. Las estrategias pasivas consisten en la ausencia de enfrentamiento o conductas de evitación y negación, consideradas como menos exitosas. (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Lazarus y Folkman, 1984; Moos, 1988), (**tabla 1**). El inventario COPE clasifica las estrategias según el dominio cognitivo, conductual y emocional, y la adaptabilidad en el afrontamiento.

Carver, Scheier y Weintraub (1989), en concordancia con los planteos de Lazarus y Folkman (1986) y de Moos (1988), han desarrollado un modelo teórico-empírico integrador del afrontamiento, y un instrumento de medición (*COPE Inventory*) en dos

formas de afrontamiento: disposicional y situacional, discriminando estilos de afrontamiento diferentes que agrupan una serie de estrategias.

La mayoría de los estudios sobre afrontamiento, en especial el modelo de Carver, Scheier y Weintraub, 1989; coincidentemente con otros investigadores (Galán Rodríguez y Perona Garcelán, 2001; Lazarus y Folkman, 1986; Moos, 1988; Páez Rovira, 1993), concuerdan en determinar tres dominios de las estrategias, según estén dirigidas a:

1. *afrontamiento enfocado al problema*: afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva, humor, aceptación.
2. *afrontamiento enfocado a la emoción*: búsqueda de apoyo emocional, búsqueda de apoyo instrumental, descarga emocional.
3. *afrontamiento evitativo*: autodistracción, autocrítica, consumo de sustancias, renuncia, religión, negación.

<b>Tabla 1</b> Estrategias de afrontamiento según la modalidad y el nivel de adaptabilidad (Carver, Scheier, Weintraub, 1989)		
<u>AFRONTAMIENTO</u>	ACTIVO	PASIVO / EVITATIVO
CONDUCTUAL	Activo Planeamiento Apoyo instrumental	Renuncia Autodistracción Uso de sustancias
COGNITIVO	Reformulación positiva Humor Aceptación	Negación Religión Autoculpa
EMOCIONAL	Apoyo emocional	Descarga emocional

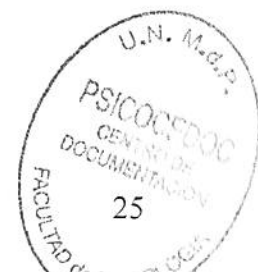
## **Estrategias de afrontamiento** (Carver, Scheier, Weintraub, 1989):

1. **Autodistracción:** es una forma de escape, descompromiso conductual, es decir, supone la centración en tareas y actividades como modo de pensar menos en el problema y distraer la atención de la situación crítica, puede ser a través de la fantasía, dormir más de lo habitual, mirar TV, ir de compras, enfocarse en tareas sustitutorias.
2. **Afrontamiento conductual activo:** conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades. Supone una serie de acciones encaminadas a eliminar el problema o bien reducir sus efectos.
3. **Negación:** supone una forma de evitación cognitiva, negándose a creer la realidad de la situación crítica.
4. **Uso de sustancias:** implica un tipo de evitación conductual por el cual se intenta deshacerse de la situación problemática mediante el alcohol o drogas.
5. **Apoyo emocional:** supone la búsqueda de apoyo afectivo, contención emocional y comprensión de otras personas. El apoyo o soporte social es similar a esta forma de afrontamiento, que incluye la comunicación abierta, sosiego y sostén afectivo.
6. **Apoyo instrumental:** intento de contar con una ayuda tangible, material, guías de actuación y consejos acerca de la situación crítica.
7. **Abandono de resolución / Renuncia:** se refiere al descompromiso conductual, de tal forma que se dejan que las cosas sigan su curso sin realizar ninguna acción al efecto de la resolución de la situación crítica.
8. **Descarga emocional:** supone la comunicación catártica del estado emocional como forma de eliminación de las emociones negativas elicítadas por el problema.

9. **Reformulación positiva:** reevaluación del suceso crítico como forma de revocación voluntaria, controlable y vinculada a buscar un sentido al problema, mediante la reinterpretación positiva o atribución de un nuevo significado. Supone un aprendizaje a partir de la experiencia de atravesar por la situación, y a la vez un crecimiento personal.
10. **Planificación:** incluye formas de determinar los pasos de acción, suponiendo que la situación crítica puede ser controlada y sus consecuencias previsibles en alguna medida.
11. **Humor:** se refiere a la consideración de la situación negativa, restándole importancia o aliviando sus efectos críticos.
12. **Aceptación:** supone el reconocimiento de la responsabilidad propia sobre la situación, pudiendo ser una aceptación activa o pasiva.
13. **Religión:** incluye la búsqueda de soporte afectivo y espiritual mediante la depositación de la esperanza en creencias religiosas.
14. **Autocrítica:** implica el reconocimiento de las limitaciones propias para hacerse cargo de la situación, y formas de culpabilización.

**Estilos de afrontamiento (Carver, Scheier, Weintraub, 1989):**

1. **Afrontamiento conductual:** Incluye las formas de afrontamiento activo: lucha contra el problema, una acción dirigida a resolver directamente la situación crítica, planificar la acción, confrontación y dominio propio. Entre las formas pasivas de afrontamiento conductual se incluyen descompromiso conductual, renuncia de resolución, búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales, conductas de autodistracción o de escape evitativo del problema, centrándose en tareas u otras actividades.



2. **Afrontamiento cognitivo:** Entre las formas activas se incluyen la reformulación o reinterpretación de la situación. Se refiere a un análisis lógico de la situación, descomponiendo el problema en pequeñas partes potencialmente manejables, ensayando mentalmente alternativas y sus probables consecuencias. Supone poder encontrar un propósito general y resignificar el curso de los hechos para hacerlos más comprensibles, evaluando y reestructurando la situación. Puede incluir la alteración de valores y prioridades personales hacia la redirección de la vida (reformulación de la situación, búsqueda de significado positivo que implica un crecimiento personal y aprendizaje, descubrir aspectos positivos del problema, poder considerar la situación con humor, aprender a vivir con la situación). Entre las formas evitativas, se halla la pretensión de negar la situación, descompromiso mental a través de la religión o el uso de sustancias o alcohol, culpabilización por la responsabilidad de la situación.
  
3. **Afrontamiento emocional:** Afrontamiento centrado en las emociones, entre las formas activas supone cambios afectivos, disminuir la intensidad de la respuesta emocional negativa, asociada a la situación, recuperación emocional, confrontación y regulación emocional, búsqueda de apoyo afectivo, donde se comparte con otros la experiencia emocional. Entre las formas pasivas, la descarga emocional y expresión de sentimientos negativos, ventilación de emociones.

#### **Estilos de afrontamiento y adaptabilidad:**

- ♦ **afrontamiento activo:** comprende actividades directamente dirigidas a la modificación o minimización del impacto de la situación crítica, a la regulación de la emoción y a la interpretación positiva o búsqueda de un significado del suceso, valorándolo de tal manera que resulte menos desagradable.
  
- ♦ **afrontamiento pasivo/ evitativo:** se refiere a conductas de evitación, a la expresión del estado emocional, y a la valoración de la situación a través de pensamientos de deseo o de negación de la realidad, afrontamiento que implica un descompromiso con la situación problemática.

Con respecto a lo desarrollado, si bien en la literatura del tema existe el supuesto que en la vejez predomina un estilo de afrontamiento pasivo-evitativo y emocional, dado el incremento de experiencias de pérdidas (Folkman & Lazarus, 1980), investigadores desde paradigma del Curso Vital, *Life-Span Theory* (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006) sostienen la preferencia de estrategias de afrontamiento acomodativas que le permiten al anciano adaptarse compensatoriamente a situaciones adversas. Los estudios de Rothermund y Brandtstädter (2003) y de Labouvie-Vief y Diehl (1999) destacan un predominio de estrategias de afrontamiento cognitivas, por ejemplo la reinterpretación positiva de las situaciones conflictivas, coincidentemente con nuestro estudio previo en mujeres ancianas (Krzemien, 2007).

#### **Apreciación cognitiva y afrontamiento de la situación de retiro jubilatorio:**

Como hemos mencionado, el afrontamiento de la crisis de la transición a la jubilación debe comprenderse en relación a cómo la persona ha vivido, percibido y atravesado las sucesivas crisis vitales.

Existe evidencia que relaciona el afrontamiento con la apreciación cognitiva de la situación de crisis (Lazarus y Folkman, 1986). Lazarus y Folkman (1986) la definen como la evaluación o valoración del evento como potencialmente crítico que hace la persona, que se refiere a la significación personal otorgada a la situación crítica en términos de 1) amenaza; 2) desafío y 3) daño o pérdida. Existe acuerdo en suponer que en situaciones apreciadas como controlables y susceptibles de cambio, se tiende a emplear estrategias conductuales u orientadas al problema; mientras que si aquellas son evaluadas como de escaso control por parte del sujeto o irreversibles, se tiende a usar estrategias orientadas a la emoción.

Se incluyen dos tipos de evaluaciones: primaria: significación personal otorgada a la situación crítica; y secundaria: valoración de los recursos con los que cuenta la persona para resolver esa situación según la evaluación primaria (Lazarus y Folkman, 1986).

Por otro lado, aquellas situaciones valoradas como amenazantes promueven el uso de estrategias focalizadas en la emoción, y las valoradas como desafíos promueven el uso de estrategias focalizadas en el problema.

En el caso de la situación de retiro jubilatorio, investigaciones hallaron que las personas que vivencian su trabajo cotidiano negativamente y la jubilación como un momento liberador tienden a experimentarla con menos ansiedad y estrés y con un sentimiento positivo. (Drentea, 2002).

Estudios muestran que la planificación y la preparación en la prejubilación en los adultos mayores favorecen el afrontamiento a la adaptación satisfactoria a la jubilación. (Lorraine, 1989), Así entonces se refieren a la "jubilación paulatina o gradual". También en la literatura científica se destaca el papel de la "formación prejubilatoria o planificación "a fin de concientizar sobre la necesidad de dar respuesta a las reacciones emocionales que se experimentan en el transcurso de la jubilación con el fin de ayudar a afrontar los problemas que ésta trae aparejado. (Bradford y Leland, 1979).

Los programas de preparación a la jubilación ayudan a plantear nuevos roles y nuevas actividades. Estos programas pueden constituir un instrumento de prevención en la medida que permiten la anticipación de nuevas situaciones y su comprensión y elaboración. La promoción de nuevas modalidades y posibilidades de participación en esta etapa y el despliegue de una posición socialmente activa-opuesta a los estereotipos habituales- son algunas de las cuestiones a tratar en los programas de preparación para la jubilación en una orientación de desarrollo comunitario (Triadó, Martínez, Villar, 2000).

A partir de estas consideraciones y revisión de la literatura nos proponemos indagar el afrontamiento en la transición del retiro jubilatorio en relación a la valoración personal de esta situación.

## 2. OBJETIVOS

### Objetivo General:

- Describir la relación entre el afrontamiento y la apreciación cognitiva de la jubilación como situación de crisis en adultos mayores en la ciudad de Mar del Plata

### Objetivos específicos:

1. Conocer las características socioeducativas de los adultos mayores en transición al retiro jubilatorio en la ciudad de Mar del Plata
2. Describir y evaluar la apreciación cognitiva de la situación jubilatoria
3. Describir y evaluar los estilos y estrategias de afrontamiento utilizadas frente al retiro jubilatorio según la modalidad (orientado al problema, a la emoción, y afrontamiento evitativo) y según el nivel de adaptabilidad (afrontamiento adaptativo y afrontamiento desadaptativo).
4. Establecer posibles relaciones entre apreciación cognitiva y afrontamiento.

### 3. HIPÓTESIS:

De acuerdo a la evidencia y a la literatura científica

**H1:** Dadas el predominio de representaciones sociales negativas en relación a la vejez y al retiro jubilatorio, las personas que atravesarían la crisis de la jubilación tenderían a utilizar predominantemente y en mayor frecuencia estrategias de afrontamiento desadaptativas, evitativas y pasivas.

**H2:** En la vejez se utilizarían con mayor frecuencia principalmente estrategias focalizadas en la emoción que estrategias focalizadas en el problema

**H3:** los adultos mayores con mayor nivel de estudios y preparación educativa formal tenderían a utilizar estrategias de afrontamiento adaptativo más que las personas con menor nivel educativo.

**H4:** Las personas que evaluarían a la crisis de la jubilación, como una situación controlable, tenderían a utilizar estrategias de afrontamiento orientadas al problema. Y las personas que evaluarían a la situación de crisis de la jubilación como una situación incontrolable, tenderían a un predominio de estrategias de afrontamiento focalizadas en la emoción.

#### **4. METODOLOGÍA**

Esta investigación se realizó mediante un diseño transversal con metodología descriptiva y correlacional, ya que se orientó a establecer las posibles relaciones entre las variables de estudio: afrontamiento y apreciación cognitiva

##### **Participantes**

Se conformó una muestra no probabilística de 25 sujetos adultos mayores entre 45 y 72 años de edad de la ciudad de Mar del Plata. La media de edad es de 57 años con un desvío estándar de 5.26. Las características descriptivas de la muestra aparecen en la Tabla 1 anexo. La mayoría de los participantes eran mujeres (64%) y el resto varones (36%).

La muestra fue seleccionada intencionalmente de distintos barrios de la ciudad de Mar del Plata, algunos pertenecían a instituciones dedicadas a la tercera edad pero fueron entrevistados en sus hogares particulares, el 76 % de la población reside en diferentes barrios de la ciudad de Mar del Plata y el 24 % se divide en mitades entre el centro y la periferia.

Se incluyeron participantes exentos de sintomatología neurológica, invalidez cognitiva y/o inmovilidad física, y se excluyeron personas institucionalizadas.

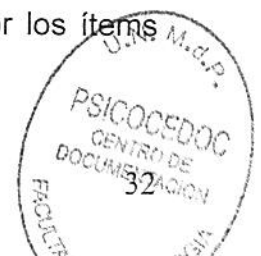
##### **Técnicas de recolección de datos**

Se aplicaron los siguientes instrumentos para la recolección de datos:

1. Cuestionario de datos socio-ocupacionales y educativos.
2. Entrevista estructurada para indagar las situaciones críticas de la jubilación. Se les solicitó a las participantes que reportaran la situación más crítica relativa al envejecer que deberían afrontar en su jubilación.
3. Escala de apreciación cognitiva, derivada del cognitive-appraisal model of coping de Lazarus y Folkman (1986), el cual indaga evaluación primaria y secundaria. Para examinar la evaluación primaria, se les solicitó a los participantes que describieran el significado o valoración de la situación crítica en términos de desafío, pérdida, beneficio o natural de la vida. Se añadieron otras categorías de análisis obtenidas en estudios previos (Chovan & Chovan,

2001; Krzemien, Monchietti, & Urquijo, 2005) además de amenaza y desafío, utilizadas por Lazarus y Folkman. Se les permitió dar una sola opción de respuesta. Para la evaluación secundaria, se indagó el grado de control de la situación percibido por las participantes en una escala ordinal (no controlable, medianamente, bastante controlable o totalmente controlable) y se les preguntó si creían que ellos podían hacer algo o cambiar la situación, con un formato de respuesta si/no (Chovan & Chovan, 2001).

4. Para evaluar los estilos y estrategias de afrontamiento, se utilizará el cuestionario Brief-COPE Inventory (Coping Orientations to Problems Experienced Inventory), (Carver, 1997), versión situacional abreviada, en español, la cual responde teóricamente al modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986) y al modelo de autorregulación de Carver (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Carver, 1994). La versión situacional evalúa las diversas respuestas o estrategias de afrontamiento, limitadas a un tiempo y contexto específico. La estructura factorial del cuestionario es consistente a su versión original completa (Carver et. al., 1989). La versión abreviada consta de 28 ítems que se agrupan por pares en 14 estrategias reunidas en tres escalas según análisis factorial: 1) afrontamiento enfocado al problema 2) afrontamiento enfocado a la emoción: 3) afrontamiento evitativo. El afrontamiento es evaluado en relación a las estrategias que los participantes usan frente a situaciones críticas y su frecuencia de uso en una escala ordinal de cuatro puntos (nada, poco, bastante y mucho). El Brief-COPE posee propiedades psicométricas satisfactorias (Carver, 1997b; Lyne & Roger, 2000). Cuenta con amplia validación en estudios con muestras de diversos contextos, culturas y edad en particular en adultos mayores (Boehmer, 2007; Danhauer, Carlson & Andrykowski, 2005; Klein, Turvey & Pies, 2007; Park et al., 2005). También se ha validado su aplicabilidad en población añosa femenina en estudios locales previos (Krzemien, Urquijo, y Monchietti, 2004; Krzemien, 2005; Krzemien, Monchietti & Urquijo, 2005). El afrontamiento es evaluado en relación a las estrategias que los participantes usan para responder a una situación en una escala ordinal de cuatro puntos (desde nunca, poco, bastante o mucho). Puntualmente, los participantes fueron entrenados en evaluar la frecuencia en que usaron cada estrategia descrita por los ítems



del cuestionario frente a la situación crítica que reportaron. (Ver anexo instrumento II).

### **Procedimiento**

Primero, se realizó la adaptación lingüística de los instrumentos metodológicos en la población adulta mayor. Luego, Se aplicaron los instrumentos en su versión definitiva a los participantes que expresaron su consentimiento de participación, en una entrevista semidirigida de manera individual de una sesión de 50 minutos, por parte de los mismos tesisistas.

### **Análisis de los datos**

Se realizó un análisis cuantitativo de los datos a través de técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales mediante el paquete estadístico SPSS (SPSS Inc., Chicago, Illinois, USA, 2002). Los datos recolectados mediante la entrevista se analizaron utilizando técnicas cualitativas de análisis de contenido. La interpretación de los datos integró aportes de la Psicología Cognitiva, Psicología del Desarrollo y Gerontología.

## 5. RESULTADOS

### Características de la muestra:

A continuación se exponen los resultados principales obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos. En el anexo I se presentan las tablas.

Respecto del objetivo N° 1 de esta investigación, toda la muestra esta en situación prejubilatoria, con no mas de 5 años antes de otorgada la jubilación, un 68 % se halla entre los 2 y 5 años para poder acceder a la misma, un 64 % remite a que dicho haber será insuficiente, el 32 % de esa población está cercana a jubilarse (correspondiendo de 0 a 1 año), el resto (12 %) cree que su haber jubilatorio será suficiente, mientras que; el resto no sabe como será el mismo.

El 100% de la muestra trabaja fuera del hogar. El 76 % posee un trabajo en relación de dependencia.

Con respecto al nivel educativo, un 32 % de la población alcanzó la educación básica, mientras que el 24 % alcanzó la secundaria; siendo la restante (44%) para la educación terciaria/ universitaria.

La mayoría (64%) está casado o vive en pareja.

### Las situaciones críticas relativas a la crisis de la jubilación en la vejez y su apreciación cognitiva (AC)

Con respecto al objetivo N° 2 se realizó un análisis de frecuencia a fin de conocer las situaciones de crisis relativas a la jubilación, mencionadas por la muestra y describir cómo son percibidas por la misma (ver tabla 2, anexo I ) obteniendo los siguientes resultados:

En el 64% de la muestra se observan aspectos positivos en relación a la creencia del futuro enfrentamiento de la crisis de la jubilación, mientras que el 36 % plantean situaciones de conflicto.

Las situaciones críticas que afrontan los adultos mayores en situación prejubilatoria son: dificultades económicas(16%), valoraciones significativamente negativas(12%)

y salud (8%) el resto lo percibe de manera optimista evidenciando una valoración significativamente positiva (40%) y el uso de tiempo libre(24%).

Estas situaciones han sido apreciadas o significadas por la mayoría de los adultos mayores como una *pérdida*(8%), *beneficio o hecho natural de la vida* (80%), el 12% las percibieron como un *desafío*. Dichas situaciones fueron percibidas como medianamente controlable (48%) un 40% controlable y un 12% como no controlable. Se observa que un 92% considera que las situaciones críticas son posibles de solucionar o cambiar.

Un 80% cree que depende de ellos mismos solucionar o cambiar las situaciones críticas. Y un 20% cree que no depende de ellos mismos.

El 92% de la muestra cree que tiene o cuenta con recursos personales para hacer frente a la situación crítica de la jubilación.

Se evidencia que el 60% de la muestra posee muchos recursos personales para hacer frente a esa situación crítica, un 32% posee pocos y un 8% dice no poseer ninguno.

El 68% de la muestra cree que esos recursos son variados, un 20% que son siempre los mismos y un 12% dice poseer recursos nuevos.

### **Los estilos y estrategias de afrontamiento**

Con respecto al objetivo N° 3 a fin de conocer los estilos y estrategias de afrontamiento, se calculó la tendencia central y el desvío estándar, como se presenta en el anexo I, tabla 3. Según el Brief-Cope, la frecuencia de uso se midió en una escala ordinal de cuatro puntos, desde "nunca (1) a "mucho" (4).

Las estrategias de mayor frecuencia de uso en esta muestra corresponden a: afrontamiento conductual activo ( $m = 3,2$ ;  $d = 0,45$ ); religión ( $m = 2,9$ ;  $d = 0,99$ ), planificación ( $m = 2,78$ ;  $d = 0,75$ ); descarga emocional ( $m = 2,76$ ;  $d = 0,52$ ), reinterpretación o reformulación positiva ( $m = 2,74$ ;  $d = 0,66$ ). Luego, le siguen en orden decreciente: humor( $m = 2,64$ ;  $d = 1,07$ ) ; aceptación( $m = 2,62$ ;  $d = 0,84$ ), autodistracción( $m = 2,60$ ;  $d = 0,61$ ) ; apoyo emocional( $m = 2,54$ ;  $d = 0,57$ ); apoyo instrumental( $m = 2,42$ ;  $d = 0,55$ ). Por último, las menos frecuentes corresponden a autocrítica( $m = 2,2$ ;  $d = 0,81$ ); negación( $m = 2$ ;  $d = 0,59$ ) abandono de resolución /renuncia( $m = 2$ ;  $d = 0,55$ ) y consumo de sustancias( $m = 1,76$ ;  $d = 0,56$ ) . Con respecto a la modalidad de afrontamiento, según la clasificación de Carver et. al.

(1989), predominó el afrontamiento adaptativo, siguiéndole en una diferencia mínima los estilos de afrontamiento orientados al problema y el afrontamiento emocional. Por último las modalidades que menos se evidencian son el afrontamiento evitativo y el desadaptativo. Por otro lado, considerando la tipificación teórica de mayor consenso que discrimina tres dominios del afrontamiento, se evidenció un uso preponderante del afrontamiento conductual, seguido por el cognitivo y por último emocional. ( Ver tabla 4, gráficos 1, 2,3 anexo I.)

### **Relación entre afrontamiento y apreciación cognitiva**

Se aplicó un análisis de correlación R de Pearson para conocer si la apreciación cognitiva se asocia con el afrontamiento de acuerdo al objetivo N° 4. Se halló que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables de estudio (apreciación cognitiva y afrontamiento). (Ver tabla 5 anexo I).

1. Respecto del **grado de control de la situación percibida** por parte de la muestra, la apreciación como situación controlable se asocia al uso de estrategias de afrontamiento de humor ( $r = 0,430$ ;  $p \geq 0,01$ )
2. Respecto de la **naturaleza de la situación apreciada**, la jubilación percibida como un beneficio o natural de la vida correlacionó en forma negativa con la imposibilidad de ser cambiada, aludiendo a que la situación ya está dada como un hecho ( $r = -0.428$ ;  $p \geq 0.01$ ).
3. Respecto a los **recursos personales** que posee la persona para hacer frente a las crisis, se correlaciona de manera positiva con el afrontamiento conductual activo ( $r = 0,405$ ;  $p \geq 0,01$ ) y con el afrontamiento emocional ( $r = 0,431$ ;  $p \geq 0.01$ ). A su vez, la cantidad de recursos personales se correlaciona con el estilo de afrontamiento adaptativo ( $r = 0,499$ ;  $p \geq 0.01$ ). Un 60% cree que posee muchos recursos para hacer frente a la situación crítica de la jubilación. Al poseer muchos recursos, se observa que disminuye la intensidad de la respuesta emocional negativa, asociada a la situación crítica.
4. **Variedad de recursos:** La creencia de que los recursos personales propios son variados se correlaciona en forma positiva con el estilo de afrontamiento emocional ( $r = 0.436$ ;  $p \geq 0.01$ ). La variable tipos de recursos se correlaciona negativamente con la estrategia de afrontamiento negación ( $r = -0,42$ ;  $p \geq 0,01$ ), es decir que al tener un porcentaje elevado de recursos variados, la realidad de la

situación crítica no se niega sino que es aceptada, y a su vez se relaciona negativamente con el apoyo instrumental ( $r = -0,417$ ;  $p \geq 0,01$ ), con lo cual las personas que utilizan recursos variados no intentarían buscar ayuda en los demás o consejos acerca de la situación que están viviendo.

## 6. DISCUSIÓN

Los datos de este estudio nos permiten observar que los comportamientos de afrontamiento de las personas mayores están dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades. A continuación destacamos los hallazgos significativos:

1. Se ha evidenciado un predominio del estilo de afrontamiento adaptativo, principalmente conductual y cognitivo, y tanto orientado hacia la resolución de la situación conflictiva o problema, como hacia el intento de mantener la estabilidad emocional. Esto se observa en el uso de las estrategias predominantes en este grupo de adultos mayores: el afrontamiento conductual activo, la planificación y la reinterpretación o reformulación positiva.
2. Resultó bastante frecuente el uso de la estrategia religión, lo cual es coincidente con estudios previos (Ai, Peterson, Bolling & Rodgers, 2006; Ardelt, 2003; Ardelt & Koenig, 2006; Krzemien y Monchietti, 2008) acerca de la importancia del rol de la espiritualidad y religiosidad en personas mayores ante situaciones crónicas, críticas o de escaso control interno. Parece que el beneficio más significativo de la religiosidad se halla relacionado a un bienestar espiritual general más que a actividades religiosas específicas, en especial en la última etapa vital.

Los eventos de vida críticos pueden amenazar los objetos de significación que la persona tenía hasta ese momento –por ejemplo, salud física, seguridad económica, autocontrol, estatus social, relaciones interpersonales próximas, grupo de pertenencia, estabilidad laboral, etc-, y el afrontamiento espiritual-religioso provee recursos para conservar estos objetos de significación personal, o si ya no es posible, sustituirlos y/o adaptarse a los cambios.

También el uso de estrategias de afrontamiento religioso parece ser útil para mitigar la ansiedad, estimular el desarrollo personal y favorecer la integración social, asociándose con beneficios en la salud, los cuales parecen que no se reducen al empleo de otros mecanismos psicológicos.

3. Por otra parte, esta muestra también tendió a utilizar frecuentemente la descarga emocional, la cual es considerada como una estrategia pasiva y supuestamente desadaptativa, pero que podemos pensar que la catarsis acerca del monto de angustia generado por la pérdida del rol laboral y social podría tener un fin adaptativo.
4. Por otro lado, la muestra tendió a usar escasamente el afrontamiento evitativo y el desadaptativo, lo cual podemos relacionar con la variedad y cantidad de recursos personales que los adultos mayores creen poseer. Cabe señalar que este grupo de personas mayores no intenta desentenderse de la situación de crisis mediante el uso de estrategias de evasión como consumo de sustancias, negación y abandono de resolución, sino por el contrario apela a estrategias de confrontación y reinterpretación de las situaciones conflictivas relativas al retiro jubilatorio.
5. En cuanto a los datos de las correlaciones significativas halladas, podemos arribar a las siguientes conclusiones:
  - la mayor parte de las conductas de estas personas están dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades, sin intentar buscar ayuda en los demás o consejos acerca de la situación que están viviendo, ya que consideran que la situación ya está dada y que por ende no la podrían cambiar. Es decir, la jubilación representa un hecho esperable en un momento del curso vital, lo que se considera como un suceso "normativo vinculado a la edad" (Baltes et al, 1998). Si bien esta situación crítica es aceptada, los adultos mayores se reconocen como con suficientes recursos variados para enfrentarla, lo cual estaría confirmando el predominio de un estilo de afrontamiento adaptativo y activo, preferentemente cognitivo y conductual.

- Compartimos los planteamientos de Lazarus y Folkman (1986) de que el afrontamiento depende, en gran medida, de las peculiaridades de la apreciación cognitiva de la situación a afrontar. Los datos de este estudio refuerzan la idea de los efectos de la percepción de la situación en el afrontamiento. En este sentido, la jubilación es caracterizada por una serie de cambios que pueden ser percibidos como hechos naturales de la vida inherente al avance del tiempo, lo cual parece funcionar como amortiguador de las demandas críticas, reduciendo el nivel de ansiedad para poner en funcionamiento estrategias de afrontamiento que resulten eficaces para adaptarse a la situación. Mediante la reevaluación de los eventos estresantes del envejecimiento, los adultos mayores pueden optimizar su adaptación a la crisis del retiro jubilatorio inherente al envejecimiento. De ahí la preferencia por la estrategia de reinterpretación positiva de la crisis observado en la muestra.

## 7. CONCLUSIONES

La jubilación representa una "tarea adaptativa" que cada quien resolverá en función de los recursos personales, de la percepción o apreciación de las crisis vitales y de las estrategias de afrontamiento que disponga, lo cual permitirá seleccionar y concentrar los mejores esfuerzos en aquellas metas de vida que se consideren prioritarias y que supongan la convergencia de las demandas exteriores, intereses narcisistas y posibilidades adaptativas de la persona.

La experiencia adquirida a lo largo de la vida ayuda a la persona a saber cómo activar optimizando sus recursos personales de adaptación a las exigencias del medio y desarrollar formas efectivas de afrontamiento a las situaciones críticas o adversas que permitan compensar las pérdidas.

A la hora del retiro jubilatorio, la persona suele sufrir ciertas pérdidas en varios dominios de vida y en donde había optimizado sus esfuerzos para alcanzar las metas de vida (sentido de pertenencia, actividad laboral, estatus económico, estudios, rol social, red social, etc.). Si bien esta transición es una situación crítica a

la vez, puede representarse como una oportunidad para reinterpretar la significación otorgada a la crisis, modificar las metas viales y orientarse compensatoriamente a otros emprendimientos como integrar un nuevo grupo social para recrear vínculos y realizar alguna actividad postergada (cultural, artística, recreativa).

Para las personas mayores el problema consiste en como mantenerse interesado por el futuro, sentirse parte de la sociedad e influir en ella y esto solo se consigue cumpliendo alguna función, produciendo alguna prueba tangible de su valor, redescubriendo un objetivo en su vida, mediante el cual sea capaz de dar y recibir, libre ya de las presiones de una sociedad competitiva. Es posible pensar que si bien aun perdura en nuestro contexto social, discursos que vinculan la jubilación con una vejez pasiva e imágenes de deterioro psicológico, propias de una representación social negativa del envejecimiento, parece que estas creencias e imágenes no han dejado sentir sus efectos en la apreciación de la situación del retiro jubilatorio y en la modalidad de afrontamiento que predomina en esta muestra estudiada.

En general, las investigaciones previas muestran que para la mayoría de las personas jubiladas, la jubilación no se presenta como estresante, ni cargada de connotaciones positivas o negativas que influyen sobre el bienestar, ya que resultaría como un paso lógico a partir de muchos años de trabajo, coincidentemente con los resultados de este estudio.

En este sentido, es posible que exista otra jubilación en la que tiene lugar el paso de una actividad productiva a una forma de actividad creativa socialmente reconocida, lo que conlleva introducir algunos aspectos realmente innovadores.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Ai, A. L., Peterson, C., Bolling, S. F., & Rodgers, W. (2006). Depression, faith-based coping, and short-term post-operative global functioning in adult and older patients undergoing cardiac surgery. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 21-28.
- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55-77.
- Ardelt, M. & Koenig, C. S. (2006). The role of religion for hospice patients and relatively healthy older adults. *Research on Aging*, 28(2), 184-215.
- Baltes, P.B., Lindenberger, U. & Staudinger, U.M. (2006). Life-span theory in developmental psychology. En W. Damon & R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6° ed., Vol. 1, pp. 569-664). NY: Wiley.
- Bradford. L, (1979). Emotional Problems in Retirement and What Can Be Done. *Group Organization Management* vol. 4; 429.
- Buendía, J. (Comp).1994. *Envejecimiento y psicología de la salud*. España. Siglo XXI.
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief-Cope. *International Journal of Behavior Medicine*, Vol 4, 94-100.
- Cornachione Larrinaga, M. (2006). *Vejez. Psicología del desarrollo: aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba. Brujas.
- Dorfman , L.(1989). Retirement Preparation and Retirement Satisfaction in the Rural Elderly. *Journal of Applied Gerontology* vol. 8; 432
- Drentea, P. (2002). Retirement and Mental Health. *Aging Health*. [On line.]. 14; 167. Disponible en: <http://jah.sagepub.com>.

- Folkmans, S. y Lazarus, R.S. (1986). El concepto de afrontamiento. En: Folkmans, S y Lazarus, R.S. Estrés y procesos cognitivos, (pp140-163). Barcelona: Martínez Roca.
- Folkmans, S. y Lazarus, R.S. (1986). El proceso de afrontamiento: una alternativa a las formulaciones tradicionales. En: Folkmans, S y Lazarus, R.S. Estrés y procesos cognitivos, (pp164-202). Barcelona: Martínez Roca.
- Idler, EL, Marc, AM, Ellison, CG, George, LK, Krause, N, Ory, MG, Pargament, KI, Powell, LH, Underwood, LG, Williams, DR.(2003). Measuring Multiple Dimensions of Religion and Spirituality for Health Research. En Research on Aging, (pp 327-365.)
- Krzemien, D.; Monchietti, A. (2008). Espiritualidad y religiosidad en el envejecimiento: ¿Las estrategias de afrontamiento espiritual-religiosas son positivas o negativas en la vejez? Anales de Psiquiatría. Madrid: Ed. ARÁN, Vol. 24, N° Extraordinario, p. 35 y Revista Electrónica Psiquiatría.com. Mallorca (I. Baleares): InterSalud.
- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. Revista Interamericana de Psicología.. Vol. 41, N°2, pp. 139-150.
- Krzemien, D., Urquijo, S. y Monchietti, A. (2004). Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino. Psicothema 2004. Vol. 16, n° 3, pp. 350-356.
- Labouvie-Vief, G. & Diehl, M. (1999). Self and personality development. En J. C. Cavanaugh & S. K. Whitbourne (Eds.), Gerontology: An interdisciplinary perspective (pp. 238-268). New York: Oxford University Press
- Monchietti, A. (2002). La representación social de la vejez. Influencia del paradigma bio-médico. Mar del Plata. Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Monchetti, Roel y otros.(1996). Formas de envejecimiento que propicia la sociedad de fin de siglo. Rev. Arg, Ger Y Ger, 16, 185.

- Rodríguez Feijóo. (2001). Grado de satisfacción con el uso del tiempo libre y actitudes hacia la jubilación. Publicación virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la USAL.
- Rothermund, K. & Brandtstadter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. *Psychology and Aging*, 18(4), 896-905
- Ruiz, E. y Valdivieso, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprensiva de la vida humana. *Revista Latinoamérica de psicología* Vol. 34-N. 1-2 17-27.
- Schlossberg N. K. (1981). A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. Editor's Announcement: Majors contributions. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-16.
- Triadó Tur, C. (2001). Cambio evolutivo, contextos e intervención psicoeducativa en la vejez. *Contextos educativos* N 4, 119-133

## ANEXO TABLAS Y GRAFICOS.

## TABLAS Y GRÁFICOS

**Tablas 1. Frecuencia de las variables socioeducativas que caracterizan la muestra**

### Estadísticos

#### EDAD

N	Válidos	25
	Perdidos	0
Media		57,28
Moda		56
Desv. típ.		5,256
Mínimo		46
Máximo		72

#### SEXO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos masculino	9	36,0	36,0	36,0
femenino	16	64,0	64,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

#### ESTCIVIL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos soltero/a	3	12,0	12,0	12,0
casado/pareja	16	64,0	64,0	76,0
viudo/a	1	4,0	4,0	80,0
divorciada/o	5	20,0	20,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

#### INSTRUCCION

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos primario	8	32,0	32,0	32,0
secundario	6	24,0	24,0	56,0
terciario-universitario	11	44,0	44,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

#### RESIDENCIA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos centro	3	12,0	12,0	12,0
barrio	19	76,0	76,0	88,0
periferia	3	12,0	12,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

### AÑOS PREVIOS A LA JUBILACION

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 0-1	8	32,0	32,0	32,0
2-3	6	24,0	24,0	56,0
4-5	11	44,0	44,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

### CREENCIA ACERCA DE LA PERCEPCION DE SU HABER JUBILATORIO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos suficiente	3	12,0	12,0	12,0
insuficiente	16	64,0	64,0	76,0
no sabe	6	24,0	24,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

### ACTIVIDAD LABORAL PREVIA A LA JUBILACIÓN

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos dependiente	19	76,0	76,0	76,0
independiente	6	24,0	24,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos fuera del hogar	25	100,0	100,0	100,0

Tablas 2. Frecuencia de las dimensiones de la apreciación cognitiva de la situación de transición a la jubilación en la muestra.

### SITUACIÓN CRITICA VINCULADA A LA JUBILACIÓN

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos valoración significativamente positiva	10	40,0
dificultades económicas	4	16,0
uso del tiempo libre	6	24,0
salud	2	8,0
valoración significativamente negativa	3	12,0
Total	25	100,0

### SITUACIÓN CRITICA VINCULADA A LA JUBILACIÓN

	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos valoración significativamente positiva	40,0	40,0
dificultades económicas	16,0	56,0
uso del tiempo libre	24,0	80,0
salud	8,0	88,0
valoración significativamente negativa	12,0	100,0
Total	100,0	

**PERCEPCION DE LA SITUACION**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	pérdida	2	8,0	8,0	8,0
	beneficio o natural de la vida	20	80,0	80,0	88,0
	desafío	3	12,0	12,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

**PERCEPCION DE CAMBIO DE LA SITUACION**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	23	92,0	92,0	92,0
	no	2	8,0	8,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

**CONTROL INTERNO DE LA SITUACION**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	depende de mi	20	80,0	80,0	80,0
	no depende de mi	5	20,0	20,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

**SUCEPTIBILIDAD DE CONTROL DE LA SITUACIÓN**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no controlable	3	12,0	12,0	12,0
	medianamente controlable	12	48,0	48,0	60,0
	controlable	10	40,0	40,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

**RECURSOS**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	23	92,0	92,0	92,0
	no	2	8,0	8,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

**CANTIDAD DE RECURSOS PERSONALES PERCIBIDOS**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	ninguno	2	8,0	8,0	8,0
	pocos	8	32,0	32,0	40,0
	muchos	15	60,0	60,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

### TIPO DE RECURSOS PERSONALES

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	siempre los mismos	5	20,0	20,0	20,0
	variados	17	68,0	68,0	88,0
	nuevos	3	12,0	12,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento en adultos mayores

		ESC1	ESC2	ESC3	ESC4	ESC5	ESC6
N	Válidos	25	25	25	25	25	25
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		2,600	3,200	2,000	1,760	2,540	2,420
Desv. típ.		,6124	,4564	,5951	,5612	,5759	,5530

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento en adultos mayores

		ESC7	ESC8	ESC9	ESC10	ESC11	ESC12
N	Válidos	25	25	25	25	25	25
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		2,000	2,760	2,740	2,780	2,640	2,620
Desv. típ.		,5590	,5228	,6633	,7511	1,0755	,8451

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento en adultos mayores

		ESC13	ESC14
N	Válidos	25	25
	Perdidos	0	0
Media		2,920	2,240
Desv. típ.		,9967	,8180

Tabla 4. Estadísticos descriptivos de los estilos de afrontamiento en adultos mayores

		AL PROBLEMA	A LA EMOCION	EVITATIVO
N	Válidos	25	25	25
	Perdidos	0	0	0
Media		2,6120	2,6920	2,3000
Desv. típ.		,33081	,41525	,32275

Tabla 4. Estadísticos descriptivos de los estilos de afrontamiento en adultos mayores

		ADAPTATIVO	DESADAPTIVO
N	Válidos	25	25
	Perdidos	0	0
Media		2,7400	2,2360
Desv. típ.		,29155	,31870



Tabla 5 . Correlaciones entre afrontamiento y apreciación cognitiva en adultos mayores

		ESC1	ESC2	ESC3	ESC4	ESC5
ESC1	Correlación de Pearson	1	,000	,314	,285	,165
	Sig. (bilateral)	.	1,000	,126	,167	,429
	N	25	25	25	25	25
ESC2	Correlación de Pearson	,000	1	-,268	,277	,365
	Sig. (bilateral)	1,000	.	,194	,181	,073
	N	25	25	25	25	25
ESC3	Correlación de Pearson	,314	-,268	1	-,374	-,030
	Sig. (bilateral)	,126	,194	.	,065	,885
	N	25	25	25	25	25
ESC4	Correlación de Pearson	,285	,277	-,374	1	-,098
	Sig. (bilateral)	,167	,181	,065	.	,641
	N	25	25	25	25	25
ESC5	Correlación de Pearson	,165	,365	-,030	-,098	1
	Sig. (bilateral)	,429	,073	,885	,641	.
	N	25	25	25	25	25
ESC6	Correlación de Pearson	,332	-,388	,411*	-,299	-,153
	Sig. (bilateral)	,105	,055	,041	,146	,465
	N	25	25	25	25	25
ESC7	Correlación de Pearson	,122	-,082	,313	-,232	,000
	Sig. (bilateral)	,562	,698	,128	,264	1,000
	N	25	25	25	25	25
ESC8	Correlación de Pearson	,176	,471*	-,167	,186	,448*
	Sig. (bilateral)	,401	,017	,424	,373	,025
	N	25	25	25	25	25
ESC9	Correlación de Pearson	,323	,145	,237	-,287	,001
	Sig. (bilateral)	,115	,491	,253	,165	,996
	N	25	25	25	25	25
ESC10	Correlación de Pearson	,322	,225	,466*	-,378	,142
	Sig. (bilateral)	,117	,280	,019	,063	,500
	N	25	25	25	25	25
ESC11	Correlación de Pearson	,025	,153	,130	-,253	,192
	Sig. (bilateral)	,904	,466	,535	,223	,357
	N	25	25	25	25	25
ESC12	Correlación de Pearson	,177	-,173	-,311	,349	-,224
	Sig. (bilateral)	,397	,409	,131	,088	,281
	N	25	25	25	25	25
ESC13	Correlación de Pearson	,321	,128	-,035	,411*	,151
	Sig. (bilateral)	,118	,541	,868	,041	,471
	N	25	25	25	25	25
ESC14	Correlación de Pearson	,428*	-,329	,128	,448*	-,463*
	Sig. (bilateral)	,033	,108	,541	,025	,020
	N	25	25	25	25	25

Tabla 5. Correlaciones entre afrontamiento y apreciación cognitiva en adultos mayores

		ESC6	ESC7	ESC8	ESC9	ESC10
ESC1	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,332 ,105 25	,122 ,562 25	,176 ,401 25	,323 ,115 25	,322 ,117 25
ESC2	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,388 ,055 25	-,082 ,698 25	,471* ,017 25	,145 ,491 25	,225 ,280 25
ESC3	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,411* ,041 25	,313 ,128 25	-,167 ,424 25	,237 ,253 25	,466* ,019 25
ESC4	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,299 ,146 25	-,232 ,264 25	,186 ,373 25	-,287 ,165 25	-,378 ,063 25
ESC5	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,153 ,465 25	,000 1,000 25	,448* ,025 25	,001 ,996 25	,142 ,500 25
ESC6	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 . 25	,034 ,873 25	,039 ,853 25	,168 ,422 25	,257 ,215 25
ESC7	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,034 ,873 25	1 . 25	,107 ,611 25	,393 ,052 25	,174 ,406 25
ESC8	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,039 ,853 25	,107 ,611 25	1 . 25	,083 ,694 25	,099 ,639 25
ESC9	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,168 ,422 25	,393 ,052 25	,083 ,694 25	1 . 25	,591** ,002 25
ESC10	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,257 ,215 25	,174 ,406 25	,099 ,639 25	,591** ,002 25	1 . 25
ESC11	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,191 ,362 25	,797** ,000 25	,062 ,768 25	,301 ,143 25	,233 ,262 25
ESC12	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,201 ,334 25	-,243 ,243 25	-,074 ,727 25	,039 ,852 25	-,367 ,071 25
ESC13	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,277 ,181 25	,075 ,722 25	,361 ,076 25	-,064 ,760 25	-,219 ,292 25
ESC14	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,482* ,015 25	-,137 ,515 25	-,128 ,543 25	-,149 ,477 25	-,080 ,704 25



Tabla 5 . Correlaciones entre afrontamiento y apreciación cognitiva en adultos mayores

		ESC11	ESC12	ESC13	ESC14
ESC1	Correlación de Pearson	,025	,177	,321	,428*
	Sig. (bilateral)	,904	,397	,118	,033
	N	25	25	25	25
ESC2	Correlación de Pearson	,153	-,173	,128	-,329
	Sig. (bilateral)	,466	,409	,541	,108
	N	25	25	25	25
ESC3	Correlación de Pearson	,130	-,311	-,035	,128
	Sig. (bilateral)	,535	,131	,868	,541
	N	25	25	25	25
ESC4	Correlación de Pearson	-,253	,349	,411*	,448*
	Sig. (bilateral)	,223	,088	,041	,025
	N	25	25	25	25
ESC5	Correlación de Pearson	,192	-,224	,151	-,463*
	Sig. (bilateral)	,357	,281	,471	,020
	N	25	25	25	25
ESC6	Correlación de Pearson	-,191	-,201	-,277	,482*
	Sig. (bilateral)	,362	,334	,181	,015
	N	25	25	25	25
ESC7	Correlación de Pearson	,797**	-,243	,075	-,137
	Sig. (bilateral)	,000	,243	,722	,515
	N	25	25	25	25
ESC8	Correlación de Pearson	,062	-,074	,361	-,128
	Sig. (bilateral)	,768	,727	,076	,543
	N	25	25	25	25
ESC9	Correlación de Pearson	,301	,039	-,064	-,149
	Sig. (bilateral)	,143	,852	,760	,477
	N	25	25	25	25
ESC10	Correlación de Pearson	,233	-,367	-,219	-,080
	Sig. (bilateral)	,262	,071	,292	,704
	N	25	25	25	25
ESC11	Correlación de Pearson	1	-,317	,011	-,419*
	Sig. (bilateral)	.	,122	,959	,037
	N	25	25	25	25
ESC12	Correlación de Pearson	-,317	1	,383	,198
	Sig. (bilateral)	,122	.	,059	,344
	N	25	25	25	25
ESC13	Correlación de Pearson	,011	,383	1	,050
	Sig. (bilateral)	,959	,059	.	,812
	N	25	25	25	25
ESC14	Correlación de Pearson	-,419*	,198	,050	1
	Sig. (bilateral)	,037	,344	,812	.
	N	25	25	25	25

Tabla 5 . Correlaciones entre afrontamiento y apreciación cognitiva en adultos mayores

		AFPROBLE	AFEMOCIO	AFEVITAT	ADAPTATI
ESC1	Correlación de Pearson	,374	,388	,833**	,502*
	Sig. (bilateral)	,065	,055	,000	,011
	N	25	25	25	25
ESC2	Correlación de Pearson	,287	,218	,184	,360
	Sig. (bilateral)	,164	,296	,379	,077
	N	25	25	25	25
ESC3	Correlación de Pearson	,476*	-,008	,380	,180
	Sig. (bilateral)	,016	,968	,061	,389
	N	25	25	25	25
ESC4	Correlación de Pearson	-,332	,090	,495*	-,041
	Sig. (bilateral)	,105	,670	,012	,847
	N	25	25	25	25
ESC5	Correlación de Pearson	,140	,359	,191	,400*
	Sig. (bilateral)	,506	,078	,362	,048
	N	25	25	25	25
ESC6	Correlación de Pearson	,450*	-,302	,222	-,044
	Sig. (bilateral)	,024	,142	,287	,835
	N	25	25	25	25
ESC7	Correlación de Pearson	,507**	,476*	,139	,473*
	Sig. (bilateral)	,010	,016	,509	,017
	N	25	25	25	25
ESC8	Correlación de Pearson	,318	,327	,482*	,435*
	Sig. (bilateral)	,121	,111	,015	,030
	N	25	25	25	25
ESC9	Correlación de Pearson	,622**	,461*	,165	,649**
	Sig. (bilateral)	,001	,020	,429	,000
	N	25	25	25	25
ESC10	Correlación de Pearson	,841**	,094	,249	,489*
	Sig. (bilateral)	,000	,654	,230	,013
	N	25	25	25	25
ESC11	Correlación de Pearson	,434*	,544**	-,012	,540**
	Sig. (bilateral)	,030	,005	,955	,005
	N	25	25	25	25
ESC12	Correlación de Pearson	-,452*	,377	,092	,140
	Sig. (bilateral)	,023	,063	,663	,503
	N	25	25	25	25
ESC13	Correlación de Pearson	-,136	,663**	,479*	,485*
	Sig. (bilateral)	,517	,000	,015	,014
	N	25	25	25	25
ESC14	Correlación de Pearson	-,011	-,289	,418*	-,234
	Sig. (bilateral)	,958	,162	,037	,260
	N	25	25	25	25

Tabla 5 . Correlaciones entre afrontamiento y apreciación cognitiva en adultos mayores

		DESADAPT	PERSITUA	CAMBIO	PORQUE
ESC1	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,781** ,000 25	-,040 ,848 25	-,049 ,816 25	-,083 ,692 25
ESC2	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,023 ,913 25	,095 ,653 25	,033 ,876 25	-,224 ,283 25
ESC3	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,439* ,028 25	-,104 ,622 25	,126 ,547 25	,171 ,412 25
ESC4	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,435* ,030 25	-,081 ,699 25	-,005 ,980 25	-,145 ,488 25
ESC5	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,042 ,841 25	,325 ,112 25	-,021 ,921 25	-,035 ,866 25
ESC6	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,407* ,043 25	-,065 ,759 25	-,093 ,660 25	-,203 ,330 25
ESC7	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,316 ,124 25	,276 ,182 25	-,269 ,193 25	,091 ,664 25
ESC8	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,317 ,123 25	,149 ,478 25	-,006 ,978 25	-,254 ,221 25
ESC9	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,164 ,432 25	,162 ,440 25	-,336 ,101 25	-,185 ,377 25
ESC10	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,200 ,338 25	,146 ,486 25	-,012 ,955 25	-,258 ,213 25
ESC11	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,027 ,897 25	,266 ,199 25	-,319 ,120 25	-,019 ,928 25
ESC12	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,030 ,888 25	-,137 ,513 25	-,043 ,839 25	,048 ,819 25
ESC13	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,351 ,086 25	,057 ,787 25	,175 ,402 25	,348 ,088 25
ESC14	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,669** ,000 25	-,095 ,652 25	-,088 ,675 25	-,087 ,678 25



Tabla 5 . Correlaciones entre afrontamiento y apreciación cognitiva en adultos mayores

		SITCRIT	RECURSOS	MEDIDA	TIPOREC
ESC1	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,120 ,567 25	-,049 ,816 25	,021 ,921 25	-,155 ,460 25
ESC2	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,215 ,301 25	-,132 ,530 25	,405* ,044 25	,224 ,283 25
ESC3	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,155 ,460 25	,000 1,000 25	,000 1,000 25	-,429* ,032 25
ESC4	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,309 ,133 25	-,139 ,506 25	,070 ,738 25	,197 ,344 25
ESC5	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,183 ,380 25	-,152 ,470 25	,219 ,292 25	,200 ,338 25
ESC6	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,062 ,768 25	,180 ,390 25	-,284 ,169 25	-,417* ,038 25
ESC7	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,275 ,184 25	,000 1,000 25	,228 ,273 25	,261 ,208 25
ESC8	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,256 ,216 25	-,150 ,475 25	,137 ,515 25	,282 ,173 25
ESC9	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,354 ,083 25	,005 ,983 25	,325 ,113 25	,218 ,296 25
ESC10	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,249 ,231 25	,088 ,675 25	,243 ,242 25	,006 ,978 25
ESC11	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,430* ,032 25	-,179 ,392 25	,337 ,100 25	,358 ,079 25
ESC12	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,206 ,322 25	-,221 ,289 25	,071 ,736 25	,150 ,474 25
ESC13	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,089 ,673 25	-,278 ,179 25	,131 ,534 25	,135 ,521 25
ESC14	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-,351 ,085 25	,004 ,986 25	-,165 ,430 25	-,269 ,193 25

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

## GRAFICOS

Gráfico 1. Estilos de afrontamiento en la muestra de adultos mayores

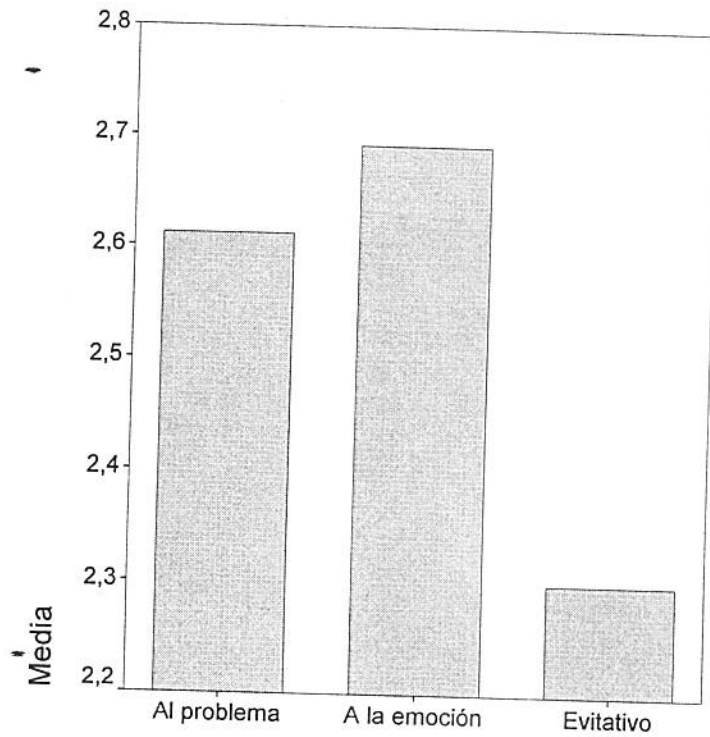
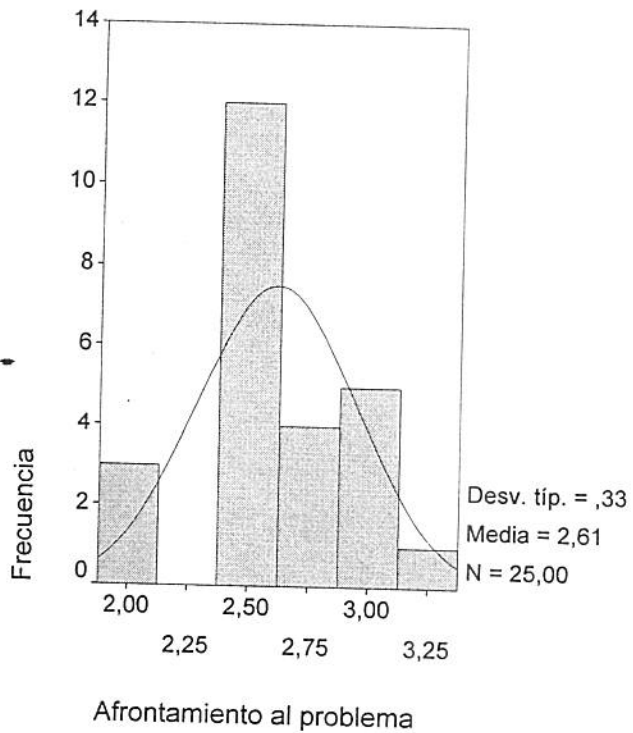
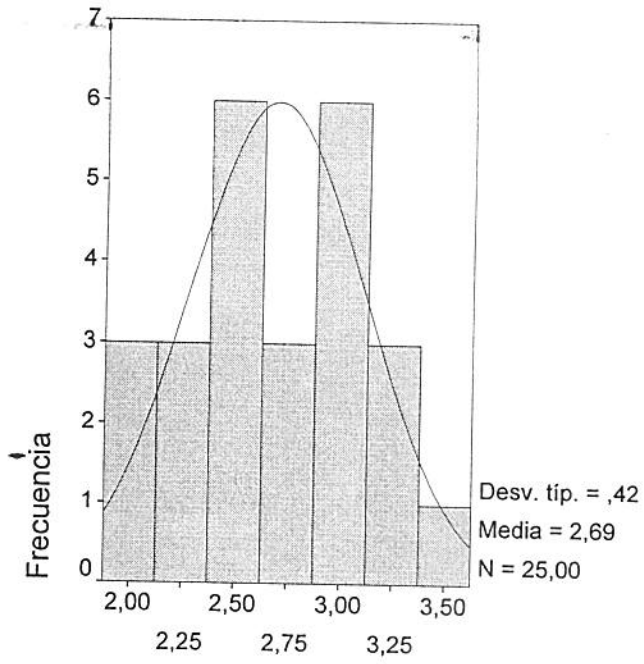
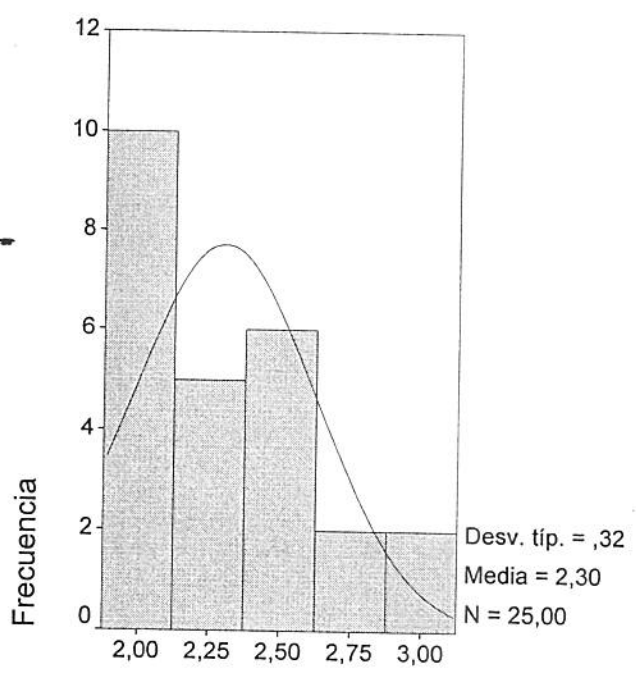


Gráfico 2. Histogramas de los estilos de afrontamiento en adultos mayores



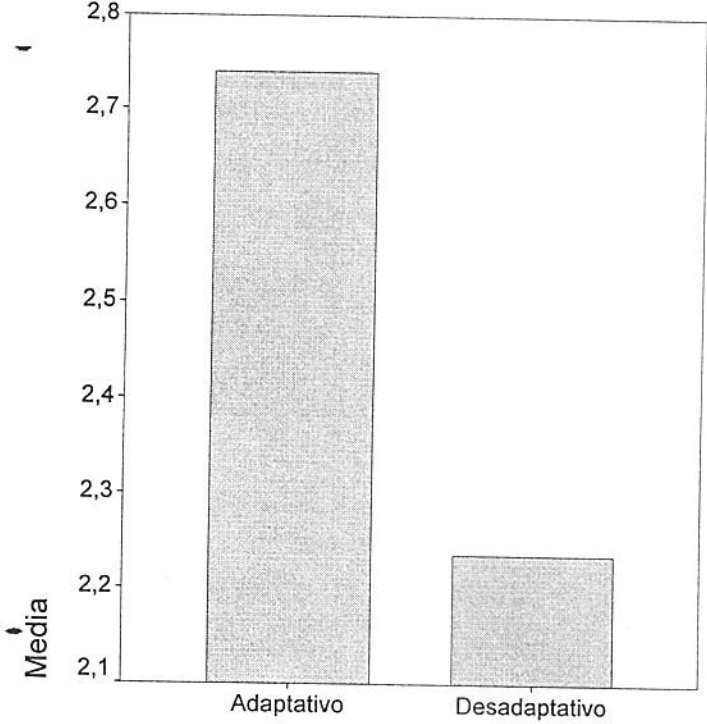


Afrontamiento Emocional



Afrontamiento Evitativo

Gráfico 3. Frecuencia del afrontamiento adaptativo y desadaptativo.



## ANEXO II. INSTRUMENTOS.



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE MAR DEL PLATA

SECRETARIA DE INVESTIGACION Y POSTGRADO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Donde vive? Centro  Barrio  Periferia

Ocupación:  Trabajo fuera del hogar  Ambos

¿Cuánto tiempo falta para jubilarse?

¿Cómo cree que será su haber jubilatorio?

Estado civil: Soltero/a  Casado/a en pareja  Viudo/a  Divorciado/a

Nivel educativo: primario  secundario  terciario  universitario

CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

El paso del tiempo y el envejecimiento implica cambios y situaciones de crisis que hay que enfrentar, por ejemplo: la jubilación.

Piense en los conflictos, dificultades, crisis que crea que va a enfrentar cuando se jubile y enúncielos a continuación:

.....  
.....  
.....

Las siguientes son afirmaciones acerca de lo que la gente generalmente hace o piensa en una situación de crisis como la jubilación. Por favor, lea las afirmaciones y marque con una "X" el casillero que corresponda a su propia forma de enfrentar sus dificultades. Sea lo más sincero/a posible.

	NUNCA	POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me enfoco en el trabajo u otras actividades para distraer mi mente				
2. Me esfuerzo por hacer algo para resolver esa situación				
3. Me digo o pienso que esta situación no es real				
4. Tomo bebidas alcohólicas o medicación para sentirme mejor				
5. Busco apoyo emocional de otras personas				
6. Me doy por vencido/a al tratar de luchar con la situación				
7. Hago algo para poder mejorar la situación				
8. Digo cosas para expresar mis sentimientos desagradables				
9. Busco ayuda o consejo de otras personas				
10. Trato de verlo con un enfoque distinto, para que parezca más positivo				
11. Me critico a mi mismo/a				
12. Trato de crear una estrategia o plan para saber qué hacer				
13. Recibo apoyo y comprensión de alguien				
14. Dejo de enfrentar la situación				
15. Busco algo bueno o positivo en lo que me pasa				
16. Hago bromas acerca de lo que me pasa				
17. Hago algo para pensar menos en eso: ir de compras, ver TV, leer...				
18. Acepto esa situación como una realidad de la vida				
19. Expreso mis pensamientos negativos				
20. Trato de recibir consejo o ayuda de otras personas				
21. Aprendo a vivir con esa situación				
22. Pienso mucho en cuáles son los pasos a seguir				
23. Me culpo a mi mismo/a por lo que me pasa				
24. Rezo o medito				

## CUESTIONARIO DE APRECIACIÓN COGNITIVA

Lea las afirmaciones y marque con una "X" el casillero que corresponda a su percepción de las situaciones críticas.

1. ¿Cómo cree que va a experimentar esa situación crítica? Marque el significado que tiene/ tuvo para usted:	Pérdida	Beneficio	Amenaza	Desafío	Natural de la vida
---	---------	-----------	---------	---------	--------------------

2. ¿Considera que las situaciones críticas son posibles de solucionar o cambiar?	SI	NO
Por qué?		

3. Percibió la/s situación/es crítica/s como:	No controlable	Medianamente controlable	Bastante controlable	Totalmente controlable
---	----------------	--------------------------	----------------------	------------------------

4. ¿Cree que tiene o cuenta con recursos personales para hacer frente a esa/s situación/es crítica/s?	SI	NO	
¿En qué medida?			
	Ninguno	Pocos	Muchos
¿Cree que sus recursos son	Siempre los mismos	Variados	Nuevos

