



Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

Carlos Javier Orosco Goicochea ¹, Claudia Lazcano Vázquez ²

Resumen

El objetivo del presente estudio es examinar los cambios biológicos, psicológicos y sociales asociados al proceso de la jubilación en adultos mayores, y analizar los factores que pueden contribuir a una rápida adaptación a la jubilación conservando el bienestar psicológico, la salud mental, y contribuyendo de esa manera con la calidad de vida de los adultos mayores. Para ello, fue realizada una revisión sistemática de artículos de investigación en las que se analiza el bienestar psicológico en personas adultas mayores en etapa de jubilación, utilizando la metodología PRISMA y publicada en bases de datos Scopus, Scielo, Web of Science, Dialnet, Lilac, Latindex, DOAJ, Pub Med y Google Scholar.

De los 26 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión se destacan varios hallazgos significativos. En primer lugar, se evidencia una creciente preocupación por los cambios demográficos que experimenta la sociedad. Se subraya que la jubilación constituye una etapa crucial que conlleva transformaciones a nivel económico y social, generando una reestructuración del tiempo que, en muchos casos, impacta negativamente en la adaptación a esta nueva fase de la vida. Se encontró que la presencia de una red de soporte social sólida y una planificación temprana para la jubilación desempeñan un papel fundamental en el bienestar psicológico y la calidad de vida de las personas adultas mayores. Asimismo, se destaca la importancia de la intervención de los sectores público y privado en la implementación de programas destinados a facilitar una transición adecuada durante esta etapa crucial, enfocándose en aspectos como la adaptación y el apoyo integral.

Palabras clave: Bienestar psicológico, adultez mayor, jubilación, revisión sistemática.

ISSUE N°1

JUNIO

2024

Recibido:

07/03/2024

Aceptado:

18/04/2024

Abstract

The objective of this study is to examine the biological, psychological, and social changes associated with the retirement process in older adults and to analyze the factors that may contribute to a rapid adaptation to retirement while preserving psychological well-being, mental he-

alth, and thus enhancing the quality of life for older adults. A systematic review of research articles was conducted to analyze the psychological well-being of older adults in retirement. The review utilized the PRISMA methodology and encompassed articles published in Scopus, Scielo, Web of Science, Dialnet, Lilac, Latindex, DOAJ, Pub

(1) Licenciado en Psicología y Magister en Psicogerontología. Doctorante de la Universidad Internacional Iberoamericana – UNINI. Correspondencia: Carlos Javier Orosco Goicochea. Lima - Perú, carlos.orosco@doctorado.unini.edu.mx

(2) Profesora de la Facultad CESUSC - Complejo de Enseñanza Superior de Santa Catarina, Brasil.

Colaboradora de la Universidad Internacional Iberoamericana – UNINI Doctora en Psicología por la Universidad Federal de Santa Catarina, Brasil. Pós Doctora con énfasis en Prácticas Culturales, Políticas Públicas, Derechos Humanos y Educación.

Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

Med, and Google Scholar databases.

Among the 26 articles that met the inclusion criteria, several significant findings stand out. Firstly, there is a growing concern about the demographic changes society is experiencing. It is emphasized that retirement constitutes a crucial stage involving economic and social transformations, leading to a restructuring of time that, in many cases, negatively impacts the adaptation to this new phase of life. The study found that the presence of a strong social support network and early retirement planning play a fundamental role in the psychological well-being and quality of life of older individuals. Additionally, the importance of both public and private sectors in implementing programs to facilitate a smooth transition during this crucial stage is highlighted, with a focus on aspects such as adaptation and comprehensive support.

Keywords: psychological well-being; aged; retirement; sense of life; Systematic Review

El envejecimiento es un proceso que se da a lo largo del ciclo vital, desde la concepción hasta la muerte, pero a pesar de ser un proceso natural y conocido por los seres humanos en términos biológicos, en las sociedades occidentales, son variadas las representaciones sociales que contribuyen a asociarlo con “el fin de la vida” e inclusive con “la muerte” (Alvarado y Salazar, 2014).

Alvarado y Salazar (2014) sostienen que el mundo está experimentando una importante transición demográfica y se espera que para el 2050, el número de personas de más 60 años aumente de 600 millones a casi 2000 millones. Se calcula, de este modo, que el porcentaje mundial en este grupo etario se duplicará, pasando de un 10% a un 21%. Ese incremento será mayor y más rápido en los países en desarrollo, donde la población adulta mayor se multiplicaría por cuatro en los próximos 50 años (Alvarado y Salazar, 2014).

El envejecimiento en las sociedades es una de las revoluciones demográficas más importantes de nuestros tiempos y que se asocia a los indicadores del desarrollo humano, debido a que es la expresión del desarrollo económico, social y de salud de determinados contextos. Al mismo tiempo, a nivel político y económico, este aspecto es considerado una preocupación a nivel mundial, debido a que este feno-

puede afectar el sistema de pensiones y de salud, llevándolos a su colapso si no se cuenta con la planificación adecuada. Este aspecto, ha generado que se resalte la importancia de estudiar a dicha población para poder predecir y abordar el envejecimiento poblacional de un modo adecuado, así como plantear políticas que respondan a las necesidades de los adultos mayores (Ramos, 2016).

Como muestran numerosas investigaciones, en la adultez mayor se pueden presentar altos niveles de estrés, causados por la jubilación, pérdidas de las funciones físicas, enfermedad, dependencia, aislamiento familiar, reduciendo sus relaciones sociales y afectando tanto sus habilidades cognitivas como motoras. Este último aspecto puede generar un deterioro en la salud debido a la mayor producción de cortisol (hormona del estrés), repercutiendo en la memoria y en el envejecimiento prematuro (Buitrago et al. 2018).

Entre los factores de riesgo que afectan el bienestar del adulto mayor está el estrés. En dicha etapa, se presentan una serie de cambios en los cuales las personas adultas mayores pueden mostrarse emocionalmente sensibles si no cuentan con los recursos de apoyo psicológico y social necesarios para afrontar dicho momento. Además, es importante recalcar que, en esta etapa, pueden desencadenarse cuadros ansiosos y depresivos, producto del inadecuado manejo o la escasa preparación para la jubilación, la formación de nuevos hogares por parte de los hijos, las pérdidas de familiares queridos; enfermedades crónicas, entre otras (Rodríguez y Tejera, 2020).

Se entiende que el envejecimiento no es solo un proceso biológico, sino un proceso determinado por una serie de factores biológicos, sociales, psicológicos y ecológicos. El envejecimiento saludable es el resultado de un proceso que dura toda la vida. Por consiguiente, es necesario optimizar el desarrollo del individuo desde la primera infancia. Sabemos que una serie de factores en la primera infancia, la adolescencia, durante los principios de la edad adulta y durante la madurez, así como la situación vital actual de las personas mayores, determinan el proceso de envejecimiento y bienestar psicológico en la vejez (Limón, 2018).

Se entiende el bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial, de este modo, tendría que ver con que la vida adquiriera un significado para uno mismo, esfuerzo de superación y por conseguir metas valiosas; la tarea central de las personas en su vida es reconocer y realizar al máximo todos sus talentos (Ryff, 2019). Para la comprensión del bienestar psicológico, se asume el modelo de carácter multidimensional, que

Orosco Goicochea, Lazcano Vázquez

establece la existencia de seis elementos constitutivos, los cuales vinculan el estado emocional, mental y las condiciones del entorno, determinando un funcionamiento psíquico apropiado y la adaptación a las exigencias del entorno social y físico. Entre los elementos constitutivos se encuentran (Galiana et al. 2020; Ryff, 2019):

- 1) Autoaceptación: actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida pasada;
- 2) Relaciones positivas con otros: relaciones estrechas con otras personas;
- 3) Autonomía: mantener su propia individualidad y autonomía personal;
- 4) Dominio del entorno: elegir ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias;
- 5) Propósito en la vida: delimitar metas y contar con objetivos;
- 6) Crecimiento personal: desarrollo de las potencialidades, seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus potencialidades.

No obstante, Mesa-Fernández et al. (2019) relatan que, si bien durante el proceso de envejecimiento la persona experimenta reajustes en sus objetivos y metas personales mediante un proceso de compensación de pérdidas, este proceso se ve afectado negativamente por un contexto que presenta oportunidades limitadas, lo cual no contribuye al desarrollo de experiencias significativas que producen efectos negativos en el crecimiento personal y propósito de la vida. Zambrano y Estrada (2020) también se resaltan el rol de las familias de las personas adultas mayores debido a que son el principal sistema de apoyo, brindando ayuda y soporte en lo social, económico, funcional, material, afectivo y diversas formas de asistencia.

El objetivo de identificar los cambios a nivel psicológico, económico y social relacionados con la jubilación en adultos mayores es crucial para comprender la complejidad de esta transición. La discusión revela que la jubilación no solo implica una alteración en la estructura económica, sino que también conlleva transformaciones en el ámbito psicológico y social de los individuos. La pérdida de roles profesiona-

nales, la reestructuración del tiempo y la adaptación a nuevas dinámicas sociales se presentan como elementos que pueden impactar significativamente el bienestar psicológico de los adultos mayores.

La evidencia de la creciente preocupación por los cambios demográficos y la necesidad de abordar la jubilación como una etapa crucial subraya la importancia de anticipar y comprender estos cambios. Además, se destaca que la planificación temprana para la jubilación y el establecimiento de una sólida red de apoyo social con los factores críticos que pueden mitigar los posibles efectos negativos asociados a estos cambios.

El segundo objetivo se centra en la identificación de factores que facilitan una rápida adaptación a la jubilación, preservando el bienestar psicológico y contribuyendo a una mejor calidad de vida. Se destaca la relevancia de una red de soporte social como un elemento clave en este proceso. Además, se resalta la necesidad de intervención tanto del sector público como del privado en la implementación de programas para facilitar una transición adecuada.

La atención a estos factores es esencial para contrarrestar los posibles desafíos emocionales y sociales que los adultos mayores pueden enfrentar durante la jubilación. La planificación temprana y la participación activa de los sectores pertenecientes en la implementación de medidas de apoyo que se presentan como estrategias efectivas para garantizar una transición positiva.

En cuanto a las implicaciones prácticas del estudio, se resalta la importancia de obtener información relevante que asocie el bienestar psicológico durante la jubilación en adultos mayores. Este resultado es fundamental para desarrollar aproximaciones teóricas sobre el estado de salud psicológico de las personas mayores frente a los diversos cambios de esta etapa. Lo mencionado anteriormente facilita la exploración del bienestar psicológico y contribuye con evidencias a la evaluación del bienestar psicológico en contextos relacionados con la jubilación y el transcurso de la adultez mayor.

Basado en los argumentos expuestos, se propone como objetivo del presente estudio: 1) identificar los cambios a nivel psicológico, económico y social asociados a la jubilación en adultos mayores, y 2) analizar los factores

Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

que pueden contribuir a una rápida adaptación a la jubilación conservando el bienestar psicológico, la salud mental, y contribuyendo de esa manera con la calidad de vida de los adultos mayores.

Método

El estudio trata de una revisión sistemática acerca del bienestar psicológico en personas adultas mayores en etapa de jubilación. La revisión sistemática permitirá recolectar las evidencias disponibles y garantizar el nivel de validez del estudio (Salcido et al. 2021). Para la colecta y análisis de la información fueron seguidas las etapas propuestas por la Metodología PRISMA - Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (Page et al., 2021) y seguidos los pasos del Checklist propuesto dentro de esta metodología:

- a) Delimitar la temática a ser estudiada y los descriptores;
- b) Selección de las bases de datos;
- c) Búsqueda y extracción de los archivos;
- d) Selección de los archivos a partir de los criterios de inclusión y exclusión;
- e) Interpretación y análisis de los archivos seleccionados.

La búsqueda de los materiales fue realizada en las siguientes bases de datos: Scopus, Scielo, Web of Science, Dialnet, Lilac, Latindex, DOAJ, Pub Med y Google Scholar. Las palabras claves o descriptores usados fueron: “bienestar psicológico en personas adultas mayores”, “salud mental en el adulto mayor y jubilación”, “bienestar psicológico y jubilación”. Fueron introducidas también sus traducciones en idioma inglés.

Criterios de inclusión:

- 1.Periodo de publicación: materiales publicados entre 2008 y 2023.
- 2.Objetivo: materiales con relación directa con el objetivo de nuestra revisión sistemática.
- 3.Metodología: se incluyeron artículos de revisión sistemática, análisis de conceptos, investigaciones cuantitativas, cualitativas y revisiones bibliográficas.
- 4.Idioma: se incluyeron artículos en idioma inglés y español.

Criterios de exclusión:

- 1.Artículos duplicados.

2.Trabajos que no abordan la temática de nuestra revisión.

3.Trabajos que no estén disponibles integralmente.

La revisión y análisis detallado de los materiales seleccionados han permitido identificar aspectos esenciales relacionados con la jubilación en adultos mayores. Se ha abordado de manera integral tanto los cambios biológicos, psicológicos y sociales inherentes al proceso de jubilación, como los factores determinantes que facilitan una adaptación exitosa, preservando el bienestar psicológico, la salud mental y mejorando la calidad de vida de este segmento de la población.

Resultados

La búsqueda total de acuerdo a los descriptores arrojó 920 trabajos, de los cuales se retiraron 21 artículos por ser repetidos y se excluyeron 850 por no corresponder al interés de la búsqueda.

De los 48 restantes se retiraron 22 artículos que no cumplían con el primer criterio de inclusión referido a la fecha de publicación, quedando finalmente con 26 artículos que cumplían con el objetivo de la revisión sistemática, publicados en diferentes revistas de psicología y médicas.

El análisis de 26 estudios revela una concentración significativa entre 2019 y 2020, lo cual llama la atención en su mayor producción científica. Predominan estudios realizados en Latinoamérica. Dos artículos se encuentran publicados en inglés y 24 en español. Se resalta mayor número de publicaciones bajo la metodología cuantitativa siendo 8 de ellas.

Discusión de los resultados

La jubilación, como uno de los eventos que puede estar asociados al inicio de la adultez mayor, está relacionado con la pérdida del papel profesional, el incremento del tiempo libre, cuando el 75% del tiempo del individuo lo destina al trabajo y además con la pérdida de ingresos, lo cual puede generar consecuencias negativas que repercutirán en el estado de ánimo de la persona jubilada (Ramirez, 2019). La jubilación aparece como un hito importante en el transcurso de la vida de la persona y presenta diversas características en el imaginario social, asociadas tanto a la cultura, como a la clase social y a cuestiones de género (Sahagún et al. 2014). Se trata de un momento en que plantea posibilidades y exigencias,

Orosco Goicochea, Lazcano Vázquez

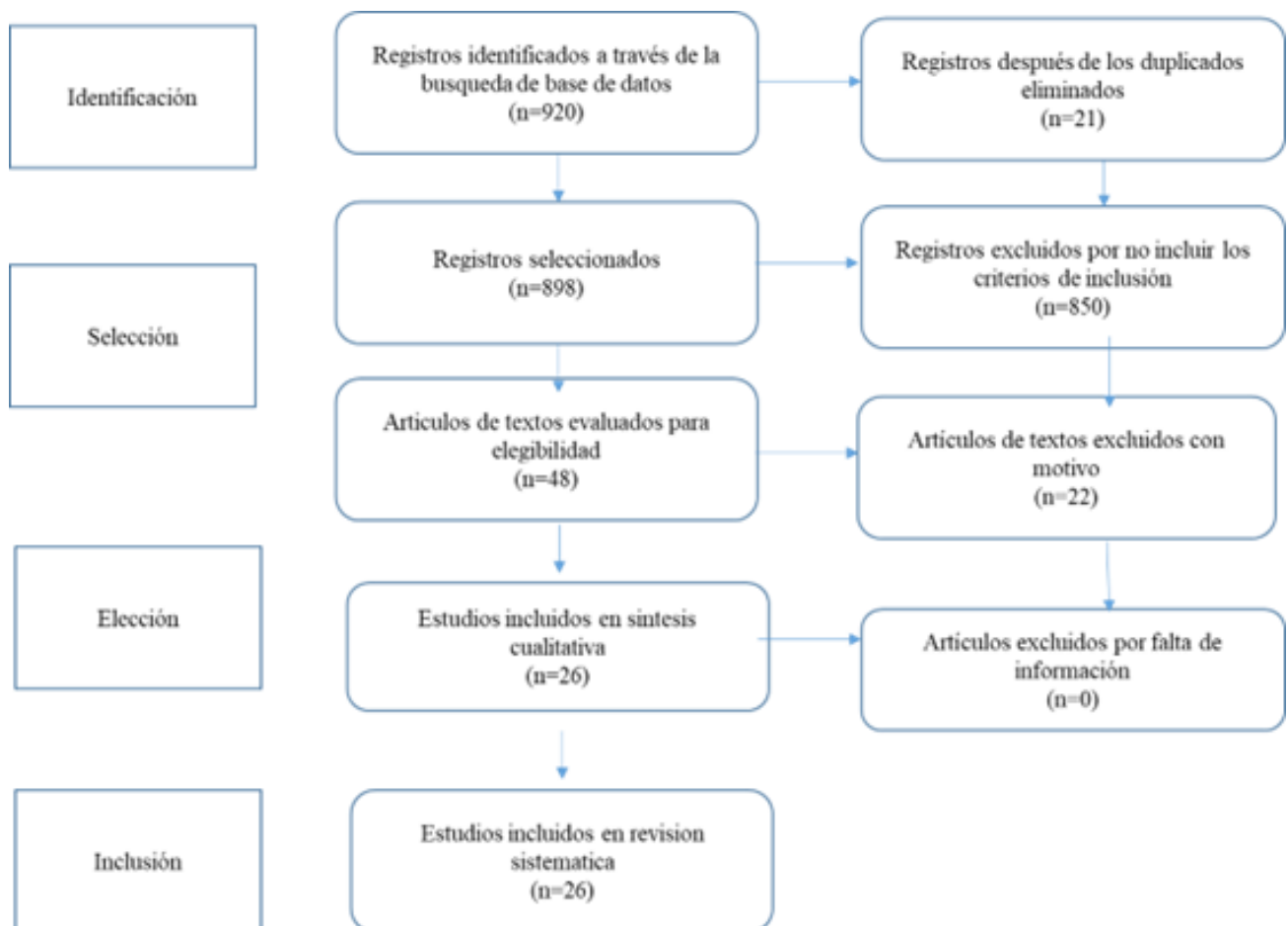


Figura.1 Diagrama de flujo de la selección de trabajos de acuerdo a la declaración PRISMA. Fuente: Elaboración propia.

Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

Autor, año	Objetivos	Tipo de estudio	Conclusiones
Chiesa R (2008)	Entender cómo durante el tiempo previo a la jubilación el apoyo social recibido por fuentes laborales y extra-laborales puede influir en la ansiedad hacia su jubilación y cómo la última modula la edad a la que se desea jubilarse.	Estudio cuantitativo	El estudio destaca la importancia del apoyo social en la jubilación y la necesidad de ajustes personales y laborales
Alvarado A, et. al. (2014)	Analizar el concepto de envejecimiento utilizando la metodología propuesta por Walker y Avant	Investigación documental	Envejecimiento global requiere enfoque integral para promover el envejecimiento activo, valorando experiencia y adaptación
Sahagún, et al (2014)	Revisión de la literatura sobre aproximaciones de la jubilación	Revisión sistemática	Se destaca la relevancia de varios factores en la jubilación, como identidad, estereotipos y demandas laborales.

Orosco Goicochea, Lazcano Vázquez

Aponte V. (2015)	Analizar la percepción de la calidad de vida de una persona de la tercera edad, la misma que es parte de varios grupos sociales.	Estudio cualitativo	El análisis destaca la interrelación de factores clave para una calidad de vida óptima en la vejez.
Ramos G, (2016)	Examinar el uso e interpretación del programa de Centros del Adulto Mayor del Seguro Social en Salud por parte de usuarios y profesionales en un distrito popular del sur de Lima.	Investigación etnográfica	Para atender las diversas necesidades y capacidades de los adultos mayores, se precisan programas flexibles e inclusivos.
Cuadra-Peralta et al (2016)	Relacionar las variables bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica.	Investigación cuantitativa	Resalta la fuerte relación entre bienestar psicológico, apoyo social y salud con calidad de vida
Aguilera M et al (2016)	Revisar la producción bibliográfica e investigativa desarrollada entre 2004 y 2016 en la que se aborda el estudio del bienestar en los adultos mayores retirados.	Revisión bibliográfica	Educación y políticas integrales pueden promover bienestar y felicidad en la jubilación para adultos mayores.

Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

Rita, D (2016)	El objetivo de este trabajo es analizar y describir los diferentes modelos teóricos de envejecimiento exitoso, envejecimiento activo y envejecimiento saludable desarrollados en Europa y en América en el siglo XX, a partir del modelo original de Rowe y Kahn (1987, 1997).	Revisión bibliográfica	La revisión sobre envejecimiento activo destaca progresos en comprensión, abogando por modelos inclusivos e integración criterios.
Hermida, P et al (2017)	Describir la relación entre trastornos psicofisiológicos y bienestar psicológico en la jubilación, en un grupo de adultos mayores argentinos.	Estudio cuantitativo	El estudio respalda la teoría del rol social, resaltando influencia de género y roles en actitudes hacia jubilación.
Buitrago L, (2018)	Evaluar los niveles de ansiedad y estrés en adultos mayores que se encuentran en situación de abandono familiar.	Análisis descriptivo	Adultos mayores en hogares geriátricos exhiben niveles bajos de estrés, asociados con adaptabilidad y resiliencia destacadas.
Limon, R, et. al (2018)	Realizar una reflexión sobre la importancia del aprendizaje y el envejecimiento activo	Investigación documental	El envejecimiento, un proceso dinámico, se forma por experiencias y

Orosco Goicochea, Lazcano Vázquez

			adaptaciones personales y sociales. El envejecimiento activo es único.
Pulido R. (2018)	Definir las características del envejecimiento activo y sus determinantes e identificar la evolución de los modelos conceptuales a este respecto hasta la actualidad.	Revisión sistemática	El estudio enfatiza promover el envejecimiento activo en dimensiones físicas, cognitivas y psicosociales, requiriendo investigación continua y adaptación estratégica
Ryff, C. (2019)	Examinar la relevancia del bienestar psicológico relacionada a la eudaimonia	Investigación documental	Se proponen hipótesis amplias para futuras pruebas, señalando la falta de un modelo único para captar la eudaimonia
Mesa, M et al (2019)	Examinar las relaciones entre el bienestar psicológico, la autoeficacia para envejecer y la autoestima en personas mayores de 60 años no dependientes.	Investigación Cuantitativa	Autoeficacia y autoestima predicen bienestar. Participación en actividades físicas, recreativas y sociales impulsa envejecimiento exitoso.
Ramírez J.(2019)	Analizar los factores que inciden en la calidad de vida de los jubilados	Artículo de reflexión	En la jubilación, se destaca la importancia de mejorar la calidad de

Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

			vida, siendo crucial la actividad física.
Miranda, (2019)	Investigar las variables que causan bienestar en la jubilación, analizando los estudios empíricos relacionados con el tema.	Revisión sistemática	El análisis resalta el impacto de la jubilación, ya sea voluntaria o involuntaria, subrayando su preparación esencial.
Rodríguez B, et. al (2020)	Fundamentar teóricamente el tratamiento del estrés en el adulto mayor para mejorar su calidad de vida	Investigación documental	Se destaca el aumento de la participación social en adultos mayores, reflejando cambios en expectativas y necesidades, con énfasis familiar.
Galiana, L et al (2020)	Ofrecer una visión más amplia sobre el papel de las estrategias del afrontamiento en el bienestar de las personas adultas mayores mediante modelos de ecuaciones estructurales.	Investigación cuantitativa	Estrategias de afrontamiento predicen bienestar general en adultos mayores, con disparidades en bienestar subjetivo y psicológico.
Zambrano, P et. al (2020)	Contribuir al conocimiento de la salud mental en el adulto mayor y de los factores asociados.	Investigación documental	La depresión puede surgir tras jubilación o pérdida del cónyuge,

Orosco Goicochea, Lazcano Vázquez

			especialmente si hay sensación de inutilidad. La familia actúa como protector de la salud mental.
Larriva, M (2020)	Constatar el efecto de la jubilación como una transición ocupacional que implica un cambio de la estructura temporal, ritmo de la vida y los roles sociales.	Revisión bibliográfica	Promover salud física y mental en jubilación requiere enfoque activo e integrador, con estrategias, apoyo y políticas.
Alarcón-Riveros M, Troncoso-Pantoja C. (2020)	Interpretación de la percepción del bienestar psicológico que poseen las personas adultas mayores de una comuna de la región del Bio Bio, Chile.	Estudio cualitativo	El bienestar de personas mayores se vincula con relaciones, autoaceptación, dominio del entorno y sentido trascendental, requiriendo atención integral.
Alvarez, P et al (2020)	El objetivo principal del presente estudio fue describir los niveles de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en adultos mayores residentes en la ciudad de Arica, Chile.	Estudio cuantitativo	Estudio en adultos mayores revela altos niveles de bienestar y apoyo social, correlacionados con participación activa.

Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

Salcido M (2021)	Reconocimiento de la evidencia disponible, el nivel de validez de dicha información y el resumen de la misma	Revisión Sistemática	La revisión sistemática, aunque susceptible a sesgos, proporciona un alto nivel de evidencia y eficiencia en la recopilación y síntesis de conocimientos sobre un tema específico.
Molina C. (2021)	Identificar el sentido de vida en un grupo de adultos mayores institucionalizados, desde una perspectiva humanista-existencial.	Estudio cualitativo	Adultos mayores institucionalizados encuentran significado en la autonomía, relaciones, contribuciones y espiritualidad, apoyando intervenciones para mejorar bienestar.
Arce, M et al (2023)	Validar la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, en una muestra de adultos mayores con diagnóstico presuntivo de osteoartrosis de rodilla, de la provincia de Villa Clara, Cuba	Investigación cuantitativa	La versión modificada de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff es adecuada para evaluar adultos mayores cubanos con osteoartrosis de rodilla, facilitando su diagnóstico psicológico.

Orosco Goicochea, Lazcano Vázquez

Méndez et al (2023)	Comparar el bienestar psicológico entre adultos mayores jubilados y no jubilados mediante subescalas que evalúan diferentes áreas de vida	Investigación cuantitativa	Adultos mayores, jubilados y no, muestran altos y medios niveles de bienestar psicológico, sin diferencias significativas detectadas.
------------------------	---	----------------------------	---

que en muchos casos están lejos de haber sido previstas por la persona jubilada. Así, la jubilación precisa, entre otras cosas, de un trabajo de adaptación que se facilitará o dificultará en función de los recursos personales y las formas de apoyo social de que disponga la persona (Sahagún et al. 2014).. El proceso de preparación para una jubilación activa y productiva puede resultar fundamental para favorecer la prevención de los aspectos que pueden afectar la salud física y mental de la persona adulta mayor e incentivar el bienestar psicológico y la calidad de vida en las personas mayores.

La investigación sobre la calidad de vida en la adultez mayor, como demuestran Cuadra et al. (2016), resalta la influencia significativa del bienestar psicológico, el apoyo social y el estado de salud física y mental en esta población. Este período se caracteriza por cambios tanto físicos como psicosociales, como la jubilación y la afrontación de duelos y viudez, lo que subraya la importancia del bienestar psicológico en este contexto (Arce et al. 2023). Por otro lado, el estudio fenomenológico realizado por Alarcón y Troncoso (2020) evidencia que, a pesar de las potenciales dificultades, los adultos mayores exhiben un alto grado de bienestar psicológico, principalmente derivado de

relaciones familiares y apoyo social cercano. Este enfoque relacional, en lugar de centrarse únicamente en el bienestar económico, destaca la capacidad del apoyo social para mitigar las adversidades experimentadas por esta población (Alarcón y Troncoso, 2020).

El estudio cuantitativo realizado por Alvarez et al. (2020) en adultos mayores de Arica, Chile, reveló niveles significativos de bienestar psicológico y apoyo social percibidos, estableciendo una correlación entre ambas variables. Estos resultados se alinean con los hallazgos de Alarcón y Troncoso (2020), quienes también destacaron la importancia de las relaciones interpersonales en el bienestar psicológico de esta población. A su vez, el estudio cualitativo de Aponte (2015) exploró la percepción de calidad de vida en adultos mayores participantes en grupos sociales, identificando el deseo de continuar participando en actividades que les brinden un sentido de utilidad tanto para la sociedad como para ellos mismos. Este interés sugiere que mantener un espacio laboral podría contribuir a satisfacer estas necesidades sociales y promover un sentido de bienestar en la adultez mayor, lo que resalta la importancia de considerar no solo aspectos individuales, sino también sociales y comunitarios en el diseño de programas de bienestar

Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

para esta población.

La investigación de Hermida et al. (2016) amplían la comprensión sobre la aceptación de la jubilación en adultos mayores al considerar la influencia del género en sus actitudes y significados hacia el retiro laboral. Sus hallazgos, que muestran que las mujeres tienden a tener actitudes más favorables hacia la jubilación en comparación con los hombres, se alinean con estudios previos que destacan la importancia de factores sociales y de género en el bienestar psicológico de esta población (Álvarez et al. 2020). Específicamente, los resultados sugieren que las mujeres perciben la jubilación como un período de "Descanso", "Comienzo" o "Continuidad", en contraste con los hombres, lo que puede relacionarse con la pérdida diferencial de roles laborales y de proveedor según el género. Estos descubrimientos subrayan la necesidad de considerar no solo aspectos individuales, sino también sociales y de género, en el diseño de programas de bienestar para adultos mayores. Además, plantean una reflexión sobre la evolución de las percepciones del envejecimiento y los roles de género, señalando la importancia de mantener actualizados los programas de intervención para abordar las cambiantes actitudes hacia la jubilación en futuras generaciones de adultos mayores (Aponte, 2015).

En una revisión sistemática sobre el concepto de envejecimiento activo (Pulido, 2018), se menciona que el envejecimiento saludable como un proceso que optimiza las oportunidades para preservar la salud, bienestar físico, mental, independencia, calidad de vida y contribuir en la mejora de la transición del curso de la vida. Por otro lado, el envejecimiento activo lo define la OMS como "el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen". Debe precisarse que la edad no es el único determinante de los procesos de desarrollo ya que esta interactúa con circunstancias sociales y personales y esta va depende de la salud que presenta la persona, la actitud con la vida y la perspectiva en esta etapa y además que el envejecimiento será óptimo dependiendo de la persona y como se relaciona con la atención médica, estilo de vida, actividad física, mental, relaciones sociales, familia y su motivación con la vida

(Pulido, 2018).

Para Molina (2021) existe evidencia que una de las variables que aumentan el bienestar en la persona adulta mayor es el sentido de vida, lo cual puede generar una reducción en su mortalidad. Además, menciona que el sentido de vida puede estar asociado a mayor bienestar y ser un factor protector para enfrentar situaciones estresantes, probablemente esto se deba porque las personas adultas mayores que tienen un propósito de vida se mantienen a nivel psíquico y mental, lo cual favorece su perseverancia para enfrentar enfermedades.

Para lograr bienestar, antes de jubilarse, es necesario contar tanto con el apoyo de la familia como de los amigos para controlar la ansiedad que genera la llegada a esta etapa, de modo que pueda evitarse que los lazos emocionales con el trabajo permanezcan (Chiesa y Sarchielli, 2008). Por otro lado, Amorim y De Freitas (2016) realizaron una revisión sistemática con el objetivo de identificar las variables que causan bienestar en la jubilación y resaltan entre sus principales hallazgos la importancia de la preparación para jubilación tomando en consideración algunas variables asociadas como la salud, la situación económica, relaciones interpersonales, actividades de ocio entre otros.

Aguilera y Pérez (2016) realizaron una revisión de fuentes bibliográficas y organizaron los resultados en siete categorías entre ellas preparación previa a la jubilación, la jubilación anticipada, casos que no ameritan jubilarse, la despedida laboral, el cuidado de la salud y la previsión de la situación de la vulnerabilidad en el retiro y la preparación para la jubilación.

Rita et al. (2016) llevaron a cabo una revisión narrativa sobre el envejecimiento exitoso, explorando diversos modelos teóricos propuestos por autores americanos y europeos. Entre los hallazgos clave, se destaca la conciencia global del continuo envejecimiento de la población, subrayando la necesidad de difundir intervenciones dirigidas a fomentar un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida de las personas que están en proceso de envejecimiento.

Finalmente, Larriva (2020) llevó a cabo una exhaustiva revisión bibliográfica con el propósito de examinar el impacto de la jubilación como una transición ocupacional que implica modificaciones en la estructura temporal, ritmo de vida y roles sociales. Se destaca en

Orosco Goicochea, Lazcano Vázquez

los hallazgos que, cuando la jubilación se experimenta como una transición voluntaria que cierra un capítulo de la vida, la fase de preparación no suele ser problemática, ya que el cese laboral se percibe como una oportunidad para recuperar tiempo, retomar intereses y reconectar con relaciones sociales que pudieron haberse sacrificado debido a las demandas laborales.

Larriva (2020) refiere que es crucial proporcionar estrategias de afrontamiento a quienes atraviesan el proceso de jubilación, especialmente relacionadas con el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de interacciones sociales para fomentar un envejecimiento activo y productivo. Mantener responsabilidades regulares durante la jubilación es fundamental para lograr un equilibrio ocupacional, vinculándose positivamente con la experiencia de ocupación saludable.

Méndez et al. (2023) realizaron una investigación en la cual se comparó el bienestar psicológico entre adultos mayores jubilados y no jubilados, considerando diferentes áreas de bienestar. Se utilizó un diseño cuantitativo comparativo con una muestra de 30 adultos mayores y la Escala de Bienestar Psicológico EBP que evalúa el nivel de bienestar y/o satisfacción del sujeto en distintas áreas de la vida. Entre los principales hallazgos indican que el estudio comparativo sobre el bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados revela niveles generalmente altos y medios en el bienestar psicológico, sin diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. El estudio también sugiere la participación en actividades voluntarias puede contribuir a un mejor bienestar psicológico en adultos mayores, reflejando una tendencia observada en otros estudios.

Los resultados obtenidos en la revisión sistemática sobre el impacto de la jubilación en adultos mayores y su relación con el bienestar psicológico revela hallazgos significativos y ofrece una comprensión más profunda de los factores que influyen en la adaptación a esta etapa importante de la vida.

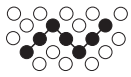
Desde la perspectiva psicológica, la jubilación se percibe como un hito crucial en la vida de los adultos mayores, con implicaciones significativas en su bienestar emocional y adaptación a nuevos roles sociales. Los estudios revisados destacan la importancia de la preparación para este cambio, así como la influencia del apoyo social y la actividad continua en el mantenimiento de una salud mental positiva. Por otro lado, desde el ám-

bito social y económico, se evidencia la necesidad de programas y políticas que fomenten una transición laboral y ocupacional efectiva, considerando las expectativas y necesidades individuales de los adultos mayores. En conjunto, estos hallazgos respaldan la necesidad de abordar la jubilación desde una perspectiva integral, que considere tanto los aspectos psicológicos como los sociales y económicos, para garantizar un envejecimiento activo y satisfactorio.

Entre las limitaciones encontradas se destaca la escasa disponibilidad de investigaciones cuantitativas y cualitativas que aborden el bienestar psicológico durante la jubilación o estudien otras variables psicológicas asociadas a esta etapa. La revisión subraya la importancia de la preparación para la jubilación como una estrategia que favorezca la adaptación positiva a esta etapa, centrándose en el uso del tiempo libre, actividades que promuevan la salud, el sentido de la vida y la preparación económica. Es esencial mencionar que esta preparación no solo debe ser impulsada por la persona próxima a jubilarse sino también por los sectores públicos y privados, quienes deben asumir la responsabilidad social de sus trabajadores, asegurando su bienestar psicológico y calidad de vida.

Conclusiones

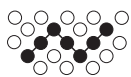
Los objetivos del estudio están estrechamente relacionados con la comprensión de los cambios psicológicos, económicos y sociales asociados a la jubilación en adultos mayores, así como con la identificación de los factores que pueden facilitar una adaptación efectiva a esta transición. A través de la revisión exhaustiva de la literatura, se evidencia que la preparación para la jubilación y el mantenimiento de relaciones sociales y actividades significativas son elementos clave para preservar el bienestar psicológico y la calidad de vida en esta etapa. Además, se destaca la importancia de abordar la jubilación desde una perspectiva integral, considerando tanto los aspectos emocionales como los sociales y económicos, para promover un envejecimiento activo y satisfactorio. Las investigaciones revisadas subrayan la necesidad de



Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

políticas y programas que faciliten la transición laboral y ocupacional de los adultos mayores, así como el papel fundamental del apoyo social y la actividad continua en la promoción de una salud mental positiva. Además, se identifica la escasez de estudios que aborden específicamente el bienestar psicológico durante la jubilación, señalando la importancia de futuras investigaciones en este ámbito. En este contexto, se concluye que la preparación para la jubilación debe ser una prioridad tanto a nivel individual como institucional, con un enfoque holístico que considere las necesidades y expectativas únicas de cada individuo, contribuyendo así a una adaptación exitosa y una calidad de vida óptima en la etapa de la adultez mayor.

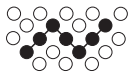
La investigación destaca la importancia de reconocer la jubilación como un proceso multidimensional que impacta diversos aspectos de la vida de los adultos mayores. La identificación de cambios y la comprensión de los factores facilitadores permiten trazar pautas para intervenciones y políticas que promuevan el bienestar psicológico y la calidad de vida durante esta etapa. Las recomendaciones se centran en la necesidad de programas de planificación temprana, redes de apoyo y la implementación de medidas específicas por parte de los sectores públicos y privados para garantizar una adaptación exitosa a la jubilación.



Orosco Goicochea, Lazcano Vázquez

REFERENCIAS

1. Aguilera Velaso, M. y Pérez Solís, J. (2016). Revisión bibliográfica sobre el bienestar en adultos mayores jubilados. *Revista iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 9(2), 43-53.
2. Alarcón Riveros, M. y Troncoso Pantoja C. (2020). Bienestar psicológico en personas mayores del sur de Chile. *Gaceta Medica Boliviana*, 43(2), 158-61. <https://doi.org/10.47993/gmb.v43i2.178>
3. Alvarado García, A.M. y Salazar Maya, A.M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
4. Alvarez Cabrera, P. L., Lagos Lazcano, J. y Urtubia Medina, A. (2020). Percepción del bienestar psicológico y apoyo social percibido en adultos mayores. *Fides Et Ratio*, 20 (20), 37 – 59. ISSN: 2071-081X
5. Amorim, S.M. y De Freitas Pinho, L.H. (2019) Bienestar en la jubilación: Una revisión sistemática de la literatura. *Temas en psicología*, 27 (1), 155-172. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2019.1-12>.
6. Aponte Daza, V. C., (2015). Calidad de vida en la tercera edad. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 13(2), 152-182.
7. Arce Gonzáles, M.A., Pérez-Borroto Oliva, D.B., Mayea Gonzáles, S, Otero Ramos, I. M., Guerra Morales, V.M. y Molerio Pérez, O. (2023). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, en adultos mayores cubanos. *Medicentro Electrónica*, 27 (2).
8. Buitrago Bonilla, L.M., Cordon Espinosa, L. y Cortés Lugo, R.L. (2018). Niveles de ansiedad y estrés en adultos mayores en condición de abandono familiar. *Integración Académica en Psicología*, 6(17), 70-81. ISSN: 2007-5588 Salvarezza, L. (1988): *Psicogeriatría. Teoría y Clínica* Ed. Paidós
9. Chiesa, R. y Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: El papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 365-88.
10. Cuadra-Peralta, A, Medina Cáceres, E.F. y Salazar Guerrero, K.J. (2016). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica. *Límite*, 11(35), 56-67.
11. Galiana L, Tomás, J.M., Fernández, I. y Oliver, A. (2020). Predicting well-being among the elderly: The role of coping strategies. *Front Psychol*, 11(616). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00616>
12. Hermida, P. D, Tartaglino, M.F. y Stefani, D. (2016). Actitudes y significados acerca de la jubilación: un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores. *Liberabit*, 22 (1), 57 – 66. ISSN 1729-4827
13. Larriva Vázquez, M. E. (2020) Jubilación: Una transición ocupacional. *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 2 (2), 138 – 150. https://revistas.udel.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/2417
14. Limón Mendizabal, M.R. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Revista Aula Abierta*, 47(1), 45–54. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.45-54>
15. Méndez Chávez, A., Moreno Vergara, L., Navarro Obeid, J., Olascoaga Montaña, O., Vergara Álvarez, M. y Martínez I. (2023). Bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados. *Acciones Médicas*, 2(1), 66-75. <https://doi.org/10.35622/j.ram.2023.01.006>
16. Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C. y Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(1). <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>
17. Molina Codecido, C. (2021) Sentido de vida en adultos mayores institucionalizados desde un enfoque humanista-existencial. *Actualidades en Psicología*, 35(131), 19-31. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v35i131.42292>
18. Page, M.J., McKenzie, J.E., Boudry, P.M., Boutron, I, Hoffman, T. C., Mulrow, C.D., Shamseer, L, Tetzlaff, J.M., Aki, E.A., Brennan, S.E., Chou, R, Glanville, J, Grimshaw, J.M., Hróbjartsson, A, Lalu, M.M, Li, T, Loder, E.W., McDonald, S, McGuinness, L.A., Stewart, L.A., Thomas, J, Tricco, A.C., Welch, V.A., Whiting, P. y Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas, *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
19. Pulido Luque, R. (2018) Envejecimiento activo: una revisión sistemática. *Parainfo Digital*, 12(28), 1-5.
20. Ramírez Gálvez, J.R. (2019). Factores que inciden en la calidad de vida del jubilado. *Torreón Universitario*, 7(20), 32-42. <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i20.8573>
21. Ramos Bonilla, G. (2016). ¡Aquí nadie es un viejo! Usos e interpretaciones del Programa Centro del Adulto mayor-EsSalud en un distrito popular de Lima. *Anthropologica*, 34(37), 139-69. <https://doi.org/10.18800/anthropologica.201602.006>
22. Rita Petretto, D, Pili, R, Gaviano, L, Matos López, C. y Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista española de Geriatria y Gerontología*, 51 (4), 229- 241. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>
23. Rodríguez Guardiola, B., y Tejera Concepción, J.F. (2020). Tratamiento del estrés en el adulto mayor. *Universidad y Sociedad*, 12(3), 135-140.



Bienestar psicológico en adultos mayores en etapa de jubilación: Revisión Sistemática

24. Ryff, C. (2019). Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *Journal of Business Venturing*, 34(4), 646-63. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.09.003>
25. Sahagún Padilla, M.A., Hermosillo De La Torre, A.E. y Selva Olid, C. (2014) La jubilación hito de la vejez: revisiones de aproximaciones psicosociales recientes. *Quaderns de Psicologia*. 16 (2), 27 – 41. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1184>
26. Salcido Reyna, M.V., Vargas Del Toro, A, Medina Vincent, N. A., Ramírez Amado, F, García Salazar, M.O., Briseño González, A.M. y Jiménez Ávila, J.M. (2021). Revisión sistemática: el más alto nivel de evidencia. *Orthotips*, 17(4), 217-21. <https://dx.doi.org/10.35366/102220>
27. Zambrano Calozuma, P.A. y Estrada Cherre, J.P. (2020). Salud mental en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*, 42(2), 3-21. ISSN: 2550-682X