



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE CUENCA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**AISLAMIENTO SOCIAL POST-JUBILACIÓN, UN ANÁLISIS NARRATIVO DE LAS  
EXPERIENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE ATENCIÓN AL  
ADULTO MAYOR (CAAM), CUENCA ECUADOR 2025**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
título de Licenciado en Psicología

**AUTOR: BRIAN ALEXANDER PINOS BERMEO**

**TUTORA: DRA. ZOBEIDA YAROSLAVA ROBLES BYKBAEV, PH.D.**

Cuenca - Ecuador

2026

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Brian Alexander Pinos Bermeo con documento de identificación N° 0350173001 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 26 de enero del 2026

Atentamente,



---

Brian Alexander Pinos Bermeo

0350173001

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Brian Alexander Pinos Bermeo con documento de identificación N° 0350173001, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación: “Aislamiento social post-jubilación, un análisis narrativo de las experiencias de los adultos mayores del centro de atención al adulto mayor (CAAM), Cuenca Ecuador 2025”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 26 de enero del 2026

Atentamente,



---

Brian Alexander Pinos Bermeo

0350173001

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Zobeida Yaroslava Robles Bykbaev con documento de identificación N° 1711611135, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: AISLAMIENTO SOCIAL POST-JUBILACIÓN, UN ANÁLISIS NARRATIVO DE LAS EXPERIENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR (CAAM), CUENCA ECUADOR 2025, realizado por Brian Alexander Pinos Bermeo con documento de identificación N° 0350173001, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación, que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 26 de enero del 2026.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
ZOBEDA  
YAROSLAVA ROBLES  
BYKBAEV

---

Dra. Zobeida Yaroslava Robles Bykbaev, Ph.D.

1711611135

## Dedicatoria

*Dedico este trabajo, a mis padres, Rosa Bermeo y Raimundo Pinos por brindarme la confianza en que podía aprovechar esta oportunidad de estudio, por enseñarme valores importantes que me permitieron no rendirme y siempre enfrentar las diferentes adversidades que se me presenten en mi vida, porque siempre que me veían perdido me guiaban al camino correcto, porque me permitieron equivocarme y aprender de mis errores, por ser mis héroes y mis más grandes ejemplos a seguir y porque siempre me brindaron su amor incondicional.*

*A mis dos hermanos, que no se encuentran en mi país, Marisol Naranjo y Edison Naranjo, que siempre me apoyaron incondicionalmente durante toda mi vida, les agradezco por confiar en que podía aprovechar esta oportunidad de estudio y por ser hermanos ejemplares que nunca me hicieron sentir alejado.*

*A mis tres hermanas, Mayra Pinos, Cristina Pinos y Erika Pinos, por ser hermanas ejemplares que siempre me impulsaron a ser una gran persona, que siempre me apoyaron en los momentos difíciles, por enseñarme a superarme cada día y a nunca rendirme.*

*A mis sobrinos Pedro, Paolo, Amelia y Romina, por generarme mucha felicidad y alegría en mis momentos más difíciles, por ser almas puras que me brindan calidez y amor incondicional.*

*Al resto de mi familia que también formaron parte de esta etapa de mi vida.*

*Y finalmente a mí, por nunca rendirse y por saber aprovechar esta*

## **Agradecimientos**

*Agradezco a Dios por nunca soltarme y por ser un apoyo durante toda mi vida.*

*Gracias de corazón a mis docentes quienes con paciencia y cariño me inculcaron ideas y valores indispensables para un gran profesional y persona, además de preocuparse por el bienestar de sus estudiantes y siempre estar abiertos a escuchar y solventar concejos e inquietudes.*

*Quiero externar un especial agradecimiento a la Dra. Yaroslava Robles Bylkbaev Ph.D. quien siempre estuvo dispuesta a ayudarme en lo que necesitaba además de impulsarme a seguir adelante y a creer que lo que hago en verdad vale la pena y tiene sentido.*

*A mis compañeros de clases quienes durante mi etapa universitaria me apoyaron y con quienes creamos momentos inolvidables que hicieron mas ameno los momentos estresantes.*

*Agradezco a mis padres y hermanos por ser un sostén en mi vida y por enseñarme a nunca rendirme y buscar aquello que quiero.*

*Brian Alexander Pinos Bermeo*

## **Resumen**

Este proyecto de investigación cualitativa tiene como objetivo visibilizar la experiencia del aislamiento social post-jubilación entre los usuarios del Centro de Atención al Adulto Mayor (CAAM) en Cuenca Ecuador, 2025. Basado en la psicología social y en la teoría transaccional del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, analiza cómo la jubilación es valorada cognitivamente y cómo estas valoraciones influyen en las respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento. Se adopta un diseño fenomenológico para comprender los significados subjetivos atribuidos al aislamiento.

Los datos se recogen mediante entrevistas semiestructuradas a diez adultos jubilados que asisten regularmente al CAAM. A través del análisis de discurso se examinarán percepciones de aislamiento, impacto emocional, factores asociados (roles familiares y barreras sociales), consecuencias cotidianas y estrategias de afrontamiento (recursos internos y redes sociales). Se espera evidenciar que el aislamiento se vive como una pérdida significativa, mientras que la interacción social y la resignificación favorecen el bienestar e informan intervenciones comunitarias y políticas públicas.

**Palabras clave:** jubilación, aislamiento social post-jubilación, impacto emocional, estrategias de afrontamiento.

**Abstract**

This qualitative research Project aims to make visible the experience of post-retirement social insolation among “Centro de Atención al Adulto Mayor (CAAM)” in Cuenca, Ecuador, during 2025. Grounded in social psychology and Lazarus and Folkman’s transactional theory of stress and coping, it analyzes how retirement is cognitively appraised and how these appraisals influence emotional responses and coping strategies. A phenomenological design is adopted to understand the subjective meanings attributed to insolation.

Data is collected through semi-structured interviews with ten retired adults who regularly attend the CAAM. Through discourse analysis, perceptions of insolation, emotional impact, associated factors (family roles and social barriers), everyday consequences, and coping strategies (internal resources and social networks) are examined. The study is expected to show that insolation is experienced as a significant loss, while social interaction and meaning-making promote well-being and inform community interventions and public policies.

**Keywords:** post-retirement social isolation, emotional impact, coping strategies.

## Tabla de contenido

AISLAMIENTO SOCIAL POST-JUBILACIÓN, UN ANÁLISIS NARRATIVO DE LAS EXPERIENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR (CAAM), CUENCA ECUADOR 2025. ....	1
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>5</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>6</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>7</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>8</b>
<b>Tabla de contenido</b> .....	<b>9</b>
<b>Planteamiento del problema</b> .....	<b>11</b>
<b>Estado del Arte</b> .....	<b>17</b>
<b>Justificación</b> .....	<b>20</b>
<b>Contexto del Estudio</b> .....	<b>21</b>
<b>Objetivos de la Investigación</b> .....	<b>21</b>
<b>Objetivo General</b> .....	<b>21</b>
<b>Objetivos Específicos</b> .....	<b>21</b>
<b>Supuestos</b> .....	<b>22</b>
<b>Marco Teórico</b> .....	<b>22</b>
<b>Aislamiento Social en Adultos Mayores</b> .....	<b>22</b>
<b>Teoría del Afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984)</b> .....	<b>23</b>
<b>Teoría Ecológica de Bronfenbrenner (1979)</b> .....	<b>23</b>
<b>Teoría Transaccional del estrés, Lazarus y Folkman (1984)</b> .....	<b>25</b>
<b>Diseño</b> .....	<b>26</b>
<b>Cualitativo de Naturaleza Fenomenológica</b> .....	<b>26</b>
<b>Análisis de Discurso</b> .....	<b>26</b>
<b>Técnicas de Recolección de Datos</b> .....	<b>27</b>
<b>Entrevista Semiestructurada</b> .....	<b>27</b>
<b>Población</b> .....	<b>27</b>
<b>Muestra</b> .....	<b>27</b>

<b>Tipo de muestra .....</b>	<b>27</b>
<b>Criterios de Inclusión y Exclusión .....</b>	<b>27</b>
<b>Cronograma.....</b>	<b>28</b>
<b>Presupuesto .....</b>	<b>32</b>
<b>Matriz a priori.....</b>	<b>33</b>
<b>Análisis de Resultado y Discusión .....</b>	<b>38</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>69</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>72</b>

## **Planteamiento del Problema**

La jubilación representa una etapa en la que la persona cesa sus actividades laborales y modifica completamente su estilo de vida, este proceso conlleva la pérdida del rol de proveedor, generando sentimientos de angustia, inseguridad y desvalorización, durante esta etapa también se presenta el “fenómeno del nido vacío”, en el cual los hijos alcanzan la autonomía, dejando al adulto mayor con una percepción de soledad o abandono, al tiempo que se rompe las relaciones interpersonales forjadas en el entorno laboral (Hernández & Almejo, 2022). En contraste, el apoyo social resulta ser muy beneficioso para que los adultos mayores presenten una mejor adaptación a su nueva etapa de vida, en Estados Unidos se evidencio que el tener diferentes actividades de ocio o socializar con familiares o amigos beneficia significativamente en el envejecimiento saludable (Larriva, 2020).

La carencia de contactos o relaciones sociales significativas fomenta principalmente el aislamiento social, fenómeno que no se limita únicamente a quienes viven solos, sino que puede manifestarse incluso cuando el adulto mayor vive con familiares o cuidadores (Arruebarrena & Cabaco, 2020). La calidad de vida de los adultos mayores se ve afectada siendo que hasta el 7% llegan a desarrollar un trastorno depresivo mayor y el 3,8% trastorno de ansiedad y fomentar estilos de vida sedentarios o la adopción de hábitos nocivos ante la falta de información sobre actividades de ocio saludables, incidiendo en la calidad de vida de los adultos mayores (Granda et al., 2021).

En varios estudios se relevó que en los adultos mayores en situación de aislamiento social existe relación directa con el deterioro cognitivo, pues al no contar con

contacto social frecuente o redes sociales protectoras se producen niveles bajos del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), proteína clave en la neurogénesis o la plasticidad sináptica (esencial para el aprendizaje y la memoria) característica presente en la demencia, también existe afectaciones en marcadores neuroendocrinos y cardiovasculares elevados que se relaciona con afectaciones en trastornos del sueño, el estrés o en enfermedades como el Alzheimer (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine [NASEM], 2025).

En Europa, aproximadamente 5 millones de personas mayores de 65 años han experimentado un estado de aislamiento social extremo en algún momento de su vejez, (Arruebarrena & Cabaco, 2020). En países europeos se ha evidenciado que la prevalencia de la soledad en la población adulta mayor oscila entre el 14,1% y el 16,3%, lo que ha despertado un gran interés que presentan los países europeos en las implicaciones que puede llegar a tener en la salud de este grupo etario (Gallardo et al., 2023).

En España, el Instituto Nacional de Estadística ([INE], 2023) reporta que el 20,1% de la población tiene 65 años o más y calcula que para el año 2041 esta cifra aumentará al 27,9%, este crecimiento constante también se observa en el resto del continente europeo. De esta población, el 36,8% vive solo y entre el 20% a 40% presenta aislamiento social, este último tiene incidencia en diversas esferas de la existencia de los adultos mayores y se relaciona a enfermedades como la depresión, trastornos del sueño, presión arterial alta entre muchas otras, generando una creciente mortalidad en esta población (Alonso et al., 2023). En consecuencia, el aislamiento social evidencia una incidencia mayor en adultos mayores que viven solos (42,6%), mientras que aquellos que viven acompañados evidencian una incidencia menor (26,6%), esto también se relaciona

con que los adultos mayores de mayor edad no suelen presentar afectaciones relevantes por vivir solos, mientras que aquellos más jóvenes muestran alteraciones más significativas (Ryu & Chen, 2025).

A nivel mundial, el aislamiento social tiene una gran correlación con diversas afecciones psicológicas en la población adulta mayor. Por ejemplo, en China, (país con mayor porcentaje de adultos mayores) se descubrió que la adultez mayor es una etapa en la que se da la muerte de personas cercanas o el cambio radical que tiene su vida al finalizar sus actividades laborales, lo que genera aislamiento social, incluso el 60 % de la población adulta mayor que está en una red social de nivel alto avanzan progresivamente hacia una red social media y posteriormente a la red social baja (Liu et al., 2025).

En países como Brasil, México y Argentina se han desarrollado investigaciones sobre diversos aspectos de la jubilación, destacando sus repercusiones sociales y de salud, tales como la ansiedad, depresión y el estrés, vinculadas a situaciones como el fenómeno del nido vacío, la pérdida de seres queridos y el retiro laboral (Hernández & Almejo, 2022). En Cuba, la expectativa de vida alcanzado los 78,45 años, y los adultos mayores equivalen el 21,3% del total de habitantes, un alto porcentaje se encuentran viviendo solos, que constituye una variable predictora del aislamiento social y enfermedades asociadas, las cuales podrían estar relacionadas con el elevado índice de mortalidad registrada en personas mayores de 60 años, siendo del 49,8% en el año 2020 colocando a este grupo etario como especialmente vulnerable (Duany, 2022).

En el contexto ecuatoriano, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos ([INEC], 2023), en el último censo se contabilizó aproximadamente 1.520.590 de personas gerontológicas y el índice de envejecimiento demográfico ha ascendido del

6,2% en el 2010 al 9% en el 2022. Un estudio realizado por García et al. (2022), en el cantón Quevedo se constató que el 77% de la población adulta mayor consultada presentan una calidad de vida baja y el 13% tienen un nivel promedio de calidad de vida, resaltando que a pesar de su constante crecimiento, no se detectan mejoría es su calidad de vida y de hecho influyen en la instauración de patologías.

El aislamiento social impacta en diversas esferas de la vida de una persona especialmente en los adultos mayores, considerados un grupo vulnerable, las afectaciones se relacionan con problemas en la salud como enfermedades neurocognitivas, cardiovasculares y autoinmunes, evidenciando la alta incidencia que tiene este fenómeno, también se ha demostrado que se relaciona con una mayor tendencia a sufrir enfermedades psicológicas tales como ansiedad (8,3%) o depresión (14,6%) siendo las más frecuentes, entre los factores causales de lo expuesto anteriormente están, la decaída en ingresos económicos, no contar con redes de apoyo sean psicológicas o de salud o la desinformación (Camargo, 2024).

Los adultos mayores tienden a no participar en actividades con amigos, familiares o la comunidad, esto debido a diversos sucesos que coinciden con la etapa de la jubilación y de la tercera edad, como el fallecimiento del cónyuge, los distintos estereotipos, factores que implican en menorar la autonomía (afectaciones visuales o de audición). Por el contrario, suelen adquirir hábitos poco saludables como, el consumo de sustancias, mala alimentación o sedentarismo, influyendo aún más en el riesgo de hospitalización recurrente (Salas & Ceminari, 2021).

En Italia se descubrió que los adultos mayores relacionaban el aislamiento social con la soledad, por tanto, se pueden entender como situaciones violentas que generan un

gran impacto psicoemocional y que les genera sentimientos como el miedo, tristeza, angustio o vacío, y que estos se ven reforzados por la pérdida de vínculos significativos (Santini et al., 2025). En Polonia se ha identificado que los adultos mayores post-jubilación experimentan sentimientos de soledad, en especial los hombres solos, sentimientos de inutilidad, desvalorización o pérdida de rol y que aumentan el riesgo de ansiedad y depresión (Abramowska & Łatkowski, 2021). Esto puede influir de manera negativa en el proceso de integración a un nuevo grupo social por el sentimiento de ineficacia generando sentimientos de nostalgia por recordar sus amistades pasadas o las actividades que realizaban (An et al., 2024).

En España los adultos mayores evidencian la ausencia de apoyo social y se relaciona significativamente con la sensación de soledad, siendo que consideran que sus familiares son uno de los pilares principales para contrarrestar el aislamiento social (Alonso et al., 2023). En China se ha observado que esta población no participa en actividades con grupos sociales por el miedo a causar problemas a los demás (autopercepción de carga); además la pérdida de allegados provoca el aislamiento social pues explican que sienten desconexión o abandono por parte de sus familiares debido a sus ocupaciones (Gao et al., 2025). La importancia de la cultura de las diferentes regiones evidencia que el impacto del apoyo familiar en adultos mayores afecta en diferentes niveles dependiendo de si son comunidades colectivistas o individualistas, esta última puede influir directamente en el nivel de aislamiento social, la ausencia de apoyo comunitario genera en los adultos mayores sensaciones de desaliento, aprensión o angustia (Nakou et al., 2025).

En Japón se identificó que el aislamiento social post-jubilación provoca pérdida de roles y genera un excesivo tiempo libre limitando la capacidad de este grupo etario de expresar sus emociones, compartir experiencias o el poder mantener una red de apoyo (Takashima et al., 2020). En Estados Unidos los adultos mayores que presentan un alto nivel de aislamiento social post-jubilación percibe un menor sentido de obligación hacia la participación social, debido a la ausencia de redes de apoyo saludables, esta situación limita el uso de tiempo libre en actividades beneficiosas y favorece conductas opuestas, como el sedentarismo y el consumo de sustancias, además el aislamiento social influye a una mayor restricción de la autonomía (Delerue et al., 2021). El aislamiento social también reduce de manera significativa la capacidad de socializar y de involucrarse en nuevas actividades que promuevan la conexión interpersonal y un envejecimiento socialmente activo (An et al., 2024).

En China se evidencio que una de las formas mediante las cuales los adultos mayores mitigan el aislamiento social es la práctica de actividad física, la cual contribuye a mejorar la autoeficacia emocional reguladora y a disminuir la carga autopercebida, aspectos cruciales para reducir la sensación de soledad en esta población (Yang et al., 2025). Por otro lado, el consumo de sustancias “principalmente tabaco y alcohol” constituyen una estrategia de afrontamiento frente a la ausencia de soporte social y a la falta de los beneficios derivados de los vínculos interpersonales, elementos que se ven significativamente afectados por el aislamiento social en adultos mayores (Nakou et al. 2025). En Japón los adultos mayores que experimentan aislamiento social desarrollan sentimientos de autoeficacia como mecanismo para sobrellevar los diversos problemas cotidianos, sin embargo este grupo etario tiende también a sobrepensar su futuro, lo que

les genera altos niveles de ansiedad, la estrategia de afrontamiento predominante en estos casos es la resignación, entendida como la supresión emocional para minimizar el malestar psicológico asociado (Murayama et al., 2022). Asimismo, otras formas en que los adultos mayores intentan sobrellevar el aislamiento social post-jubilación incluyen la realización de actividades en el hogar, como las labores domésticas o el cuidado de los nietos, con el fin de generar sentimientos de utilidad y superación (Hagani et al., 2024).

### **Estado del Arte**

La jubilación presenta un gran impacto en la existencia de la población de la tercera edad especialmente a corto plazo, en Europa, afectaciones como la soledad y el aislamiento aumentan entre 1% y 10%, (Guthmuller, 2024). En Nigeria se encontró muy altos porcentajes de prevalencia entre el aislamiento social y afecciones como la depresión (52%), reforzando aun mas la importancia de la concientización de la problemática (Igbokwe et al. 2020).

En la región de las Américas se proyecta que para el 2060, la población de adultos de más de 60 años será más del doble y puede alcanzar los 200 millones, pero a pesar de este crecimiento demográfico, no se observa ninguna correlación con una calidad de vida óptima; por el contrario, se evidencia que, a mayor esperanza de vida, menor es la calidad de vida ([OPS], 2019).

La asociación que se presenta entre el aislamiento social y la depresión es muy grande, siendo que, en estudios realizados en Estados Unidos en una residencia de ancianos, el 53% de los encuestados reportaron niveles elevados de síntomas de depresión clínicamente significativa, así mismo, se ha evidenciado que los adultos mayores al no tener conexiones sociales estables enfrentan situaciones estresantes de

manera inadecuada, influyendo directamente en la posibilidad de desarrollar síntomas depresivos a lo largo del tiempo (NASEM, 2025).

En Irlanda y Países Bajos se ha observado que el tener vínculos sociales pobres influyen como factor predictor en el desarrollo de depresión en adultos mayores, de tal suerte que 35 000 adultos mayores presentaron deseos de muerte asociada significativamente con la depresión o soledad, asimismo en un estudio realizado en una comunidad francófona de 2 787 habitantes con un rango de edad entre 65 a 69 años, el 5% de participantes que tenían pensamientos de muerte eran aquellos que se encontraban más aislados socialmente que los demás participantes (NASEM, 2025).

El impacto del aislamiento social en la vida de los adultos mayores es profundamente determinante en su salud mental y en los índices de mortalidad, se ha evidenciado que en naciones desarrolladas como Estados Unidos entre el 25% y 29% de adultos mayores a 70 años experimentan sentimientos de soledad, se relacionan con la disminución de amistades, debilitamiento de redes de apoyo o la viudez, (Gao et al., 2021). Umberson y Donnelly (2023) evidenciaron que el aislamiento social es un indicador de afecciones de salud o la muerte, ya que los adultos mayores experimentan situaciones generadoras de estrés, ansiedad o depresión, entre ellos la finalización de la vida laboral. En muchos estudios se ha evidenciado que el aislamiento social es un factor de riesgo para el suicidio, siendo que la tasa de suicidios ha aumentado en personas de 65 a 75 años (4,1 a 6,2 por cada 100 000 personas), con relación en un estudio longitudinal sobre el riesgo de suicidio en una residencia de ancianos encontró una gran relación entre la ideación suicida e intentos de suicidio y el aislamiento social, e-inclusive se considera como uno de los principales motivos de las autolesiones. La ideación suicida presenta un

57% de probabilidad de presenciarse en adultos mayores que presentaban relaciones sociales deficientes, (NASEM, 2025). En un metaanálisis de investigaciones en Norte América y Europa se identificó que la probabilidad de mortalidad se ve altamente influenciada por el aislamiento social (35%), vivir solo (21%) y soledad (14%), (Nakou, 2025).

En un estudio realizado en India a jubilados del sector público y privado, este último el 58,75% declararon un bajo bienestar mental y solo el 1,88% del sector público. Los encuestados mayores a 68 años presentaron niveles bajos de bienestar mental, de igual forma se encontró lo mismo en las personas que residen en la ruralidad, siendo que en estas comunidades no suelen contar con especialistas, centros y servicios de salud óptimos. Se denota que, en el sector privado, con sus limitaciones financieras, las afectaciones post-jubilación son más graves y afectan a diversas dimensiones de la vida, limitando el acceso a servicios de salud y oportunidades de interacción social, (Pranav et al. 2024). En países Europeos se mostró que la desigualdad económica influye de forma directa en el aislamiento social siendo que adultos mayores con situaciones económicas deficientes tienden a no participar en actividades comunitarias por el poco o nulo apoyo social y comunitario, (Tapia et al., 2022).

En Cuba el 41,5% de los adultos mayores han experimentado un nivel medio de soledad social, por su parte el 39,6% han vivido un nivel alto, entre las principales causas asociadas a la depresión en esta población se encuentran el abandono y la carencia de soporte familiar, lo que refuerza la idea de que las personas que integran este grupo etario se encuentran en una etapa de alta vulnerabilidad a diversas enfermedades, tanto psicológicas como fisiológicas (Iglesias et al. 2024).

En Estados Unidos se evidenció que de un total de 67 173 personas mayores a 50 años, los adultos mayores de 70 años en adelante presentaron mayores niveles de aislamiento social y se resaltó mayormente en mujeres (67,6%), con un nivel de educación primaria o inferior (54,3%), con menor ingresos económicos (43,1%), presentaron prevalencia de depresión (43,1%) y el 30% mayor inactividad física, siguiendo con esto, el grupo de personas mayores de 60 años por su parte se encontró que existe mayor prevalencia en el consumo excesivo de alcohol (4,2%) y tabaquismo (47%) (Delerue et al. 2021).

En Cuenca Ecuador se encontró investigaciones que analizan el bienestar y desarrollo de los adultos mayores jubilados. Revelando que el apoyo familiar es muy limitado debido a las nuevas responsabilidades que asumen los hijos, además durante la tercera edad se desarrollan cambios emocionales significativos que generan la pérdida del sentido de la vida y que posiblemente estén relacionados al fin del ciclo laboral (Malla & Ochoa, 2023).

### **Justificación**

La presente propuesta permitirá beneficiar a los adultos mayores de la ciudad de Cuenca y otras regiones del Ecuador ya que tiene un enfoque inclusivo en el cual se visibiliza su narrativa sobre el impacto del aislamiento social post-jubilación a partir de sus propias experiencias, esto establecerá mayor relevancia social al fenómeno, contribuirá en la comprensión de la problemática y facilitara información relevante para el desarrollo de futuros proyectos de intervención e investigaciones relacionadas con esta y otras situaciones que afectan a este grupo etario.

Específicamente en la ciudad de Cuenca, la información relevante que se encuentra disponible sobre el aislamiento social post-jubilación es muy escasa y poco fiable, por ello esta investigación relevante desde el punto de vista científico y social, es decir, permitirá alcanzar una comprensión del problema desde una perspectiva que aporte información cualitativa que podría a futuro ser importante para el establecimiento de proyectos o modelos de atención para la inclusión social y la prevención de enfermedades asociadas al aislamiento social.

### **Contexto del Estudio**

El Centro de Atención al Adulto Mayor (CAAM) ubicado en la Avenida de la República y Huayna Cápac, su misión es brindar atención integral a las personas de la tercera edad, promueve la integridad biopsicosocial, además de incentivar su involucramiento social, ofreciendo una gama de prestaciones orientada a optimizar el bienestar de la población de la tercera edad. La población atendida en el CAAM son personas adultas mayores sin distinción de género, siendo la mayoría personas jubiladas o en situación de vulnerabilidad.

### **Objetivos de la investigación**

#### **Objetivo General**

Visibilizar el aislamiento social post-jubilación mediante un análisis narrativo de las experiencias de los adultos mayores del Centro de Atención al Adulto Mayor (CAAM) de Cuenca, en el año 2025.

#### **Objetivos Específicos:**

**Objetivo específico 1.** Analizar las experiencias relacionadas con el aislamiento social post jubilación de los adultos mayores del CAAM.

**Objetivo específico 2.** Explorar las estrategias de afrontamiento frente al aislamiento social desde la perspectiva de los adultos mayores del CAAM, con el fin de entender la variabilidad en las experiencias.

**Supuestos:**

**Supuesto 1.** La población adulta mayor experimenta el aislamiento social post-jubilación como un proceso de pérdida de vínculos sociales y afectivos, que afectan a su bienestar emocional.

**Supuesto 2.** Los adultos mayores emplean estrategias de afrontamiento, como la resignificación de la jubilación, la aceptación de los cambios o el fortalecimiento de la fe.

**Marco teórico**

**Aislamiento social en adultos mayores:**

El aislamiento social es la carencia de interacciones regulares con otras personas, según Granda-Oblitas et al. (2021) el aislamiento social tiene una alta prevalencia en la vida de los adultos mayores y aún más cuando es prolongado, y que puede repercutir en la dimensión biopsicosocial de la salud, hay que recalcar que este grupo etario es considerado como vulnerable a diferentes enfermedades mentales, siendo las principales la ansiedad y depresión y que a su vez se relacionan con el aislamiento social, así mismo las personas que sufren esto suelen tener una vida más sedentaria y adquirir hábitos nocivos por la falta de información para actividades recreativas sanas.

Se relaciona con el proceso de jubilación ya que es el momento en el que una persona deja de realizar actividades y cambian completamente su estilo de vida, en la que se pierde el rol de proveedor de su familia, siendo vista con angustia e inseguridad y que puede a futuro acarrear problemas de salud, además hay que recalcar que para la mayoría en esta etapa se da el fenómeno del nido vacío en el que los hijos se independizan de los padres para formar su propia familia, cosa que afecta a las personas de la tercera edad por percibirse abandonados y fomentar de cierta manera en el posterior aislamiento social, también se debe mencionar que se rompe las relaciones interpersonales forjadas en el ambiente laboral (Hernández & Almejo, 2022).

#### **Teoría del afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984):**

Según Lazarus y Folkman (1984) la teoría del afrontamiento alude al modo en que los individuos evalúan y manejan diferentes situaciones estresantes con el uso de diversas estrategias de afrontamiento, esta teoría se fundamenta principalmente en dos procesos, la evaluación cognitiva, en el que la persona de manera sistemática evalúa si una situación es positiva, estresante o irrelevante, y la evaluación secundaria, que se sustenta en que una persona evalúa sus diferentes recursos y opciones para el manejo de una situación, desde esta perspectiva, el afrontamiento no constituye una respuesta estática, sino un proceso dinámico y cambiante, influido por las características del individuo y del entorno. Por lo tanto, los adultos mayores tratan de adaptarse psicossocialmente frente a las diferentes demandas de esta etapa de la vida, este afrontamiento puede llegar a centrarse en el problema, orientada a modificar o eliminar la fuente del estrés, o en las emociones, dirigido a regular las respuestas emocionales

asociadas a la situación estresante, favoreciendo el equilibrio psicológico y el bienestar subjetivo (Aceiro, Torrecilla & Moreno, 2020).

### **Teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenner (1979)**

La teoría ecológica de los sistemas propuesta por Bronfenbrenner en 1979 constituye uno de los Marcos conceptuales más influyentes para comprender el desarrollo humano desde una perspectiva contextual e integrada. Esta teoría plantea que el individuo no puede ser entendido de manera aislada, sino como parte de un entramado de sistemas ambientales interrelacionados que influyen en su comportamiento, bienestar y trayectoria vital. Bronfenbrenner (1979) sostiene que el desarrollo humano es un proceso dinámico que emerge de la interacción constante entre las características personales y los múltiples entornos en los que el individuo participa directa o indirectamente (Bronfenbrenner, 1979).

El modelo ecológico se organiza en cinco niveles o sistemas ambientales: microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema. El microsistema constituye el nivel más inmediato e incluye los contextos en los que la persona participa de manera directa tales como la familia, el círculo de amistades como el lugar de trabajo y otros espacios de interacción cotidiana. En este sistema se desarrolla relaciones bidireccionales que influyen directamente sobre el individuo y permiten la construcción de vínculos afectivos y sociales. Bronfenbrenner (1979) enfatiza que la calidad y estabilidad de estas interacciones son determinantes para el desarrollo emocional y social. El mesosistema comprende las interrelaciones entre los diferentes microsistemas, como la relación entre la familia y la comunidad, entre el entorno laboral y la doméstica, o entre los servicios de salud y la red social del individuo. Este nivel describe como los distintos

contextos inmediatos se articulan y refuerzan (o debilitan) mutuamente, influyendo en el ajuste psicosocial del individuo. El exosistema engloba aquellos contextos en los que el individuo no participa directamente, pero que afecta a su vida de manera significativa, entre éstos se encuentran las políticas institucionales las condiciones laborales de los familiares, los servicios comunitarios o los sistemas de comunicación masiva. Aunque el individuo no interactúe personalmente con estos entornos, las decisiones o cambios que ocurren en ellos repercuten en su experiencia cotidiana. El macrosistema abarca las creencias culturales a valores sociales, normas, políticas y modelos ideológicos que estructuran la vida en sociedad. Bronfenbrenner (1979) describe este nivel como el marco general que condiciona la forma en que los demás sistemas operan. Elementos como la percepción cultural el rol social atribuido o las actitudes hacia la dependencia influyen profundamente en cómo la población experimenta y afronta procesos (Bronfenbrenner, 1979).

### **Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984)**

La teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), constituye uno de los modelos más influyentes para la comprensión del estrés psicológico, esta teoría concibe el estrés no como el resultado de una transacción dinámica entre la persona y su entorno, en la cual intervienen procesos cognitivos de evaluación y estrategias de afrontamiento. Desde esta perspectiva, el estrés surge cuando el individuo percibe que las demandas del entorno superan o desbordan sus recursos personales, poniendo en peligro su bienestar, por ende, el énfasis del modelo no se centra únicamente en la situación estresante, sino en la interpretación subjetiva que la persona realiza sobre el este evento,

esta interpretación se denomina evaluación cognitiva y constituye el eje central de la teoría.

Lazarus y Folkman (1984), diferencian dos tipos principales de evaluación cognitiva; la evaluación primaria hace referencia al proceso mediante el cual la persona delimita si una situación es irrelevante, positiva o estresante, cuando se considera como una situación estresante, puede ser evaluada como una amenaza, una pérdida o un desafío, e influye directamente en la intensidad de las respuestas emocionales que experimentan el individuo, a posterior se desarrolla la evaluación secundaria, que se basa en el análisis de los recursos disponibles para enfrentar la situación, en esta fase, el individuo evalúa sus habilidades personales, el control percibido, las alternativas de acción y el apoyo social, la interacción entre estas dos evaluaciones determinan el nivel de estrés experimentado y orienta la elección de las estrategias de afrontamiento.

Un aspecto crucial de la teoría transaccional es su carácter dinámico y procesual, debido a que tanto las evaluaciones como las estrategias de afrontamiento puede cambiar a lo largo del tiempo, dependiendo de los resultados obtenidos y de las circunstancias, esto implica que el estrés no es un estado fijo, sino un proceso continuo de adaptación (Lazarus & Folkman, 1984).

## **Diseño**

### **Cualitativo de naturaleza fenomenológica**

Es un diseño cualitativo de naturaleza fenomenológica porque se busca entender la experiencia subjetiva del aislamiento social post-jubilación desde la perspectiva del adulto mayor, esto permite indagar en las diversas vivencias personales, priorizando la interpretación de la realidad tal y como se experimenta (Hernández et al., 2014).

**Análisis del discurso**

Se utiliza el análisis de discurso ya que facilita el examinar la forma en que los adultos mayores crean y expresan significados sobre el aislamiento social post-jubilación mediante el uso del lenguaje y las narrativas, permitiendo comprender las diferentes dimensiones sociales y subjetivas del discurso (Van Dijk, 2016).

**Técnicas de recolección de datos****Entrevista semiestructurada.**

Se utiliza la entrevista semiestructurada para la obtención de datos debido a su flexibilidad para poder profundizar en las diferentes experiencias personales de los adultos mayores que atribuyen al aislamiento social post-jubilación, favoreciendo el diálogo abierto y la obtención de datos contextuales (Kvale, 2011).

**Población:**

La población que acude al CAAM está conformada por 3890 adultos mayores, hombres y mujeres de 60 años en adelante, afiliados voluntarios, pensionistas del Montepío y personas mayores con discapacidad auditiva y visual. Aquí poner lo que se sugiere y corrige en el comentario.

**Muestra:**

La muestra estará constituida por 10 adultos mayores jubilados, hombres y mujeres de 65 a 75 años, que asisten con regularidad al CAAM de la ciudad de Cuenca

**Tipo de muestreo:**

De naturaleza propositiva, se fundamentará en la técnica de bola de nieve hasta la saturación del discurso, se procederá a la identificación de informantes clave adultos mayores bajo los siguientes parámetros de elegibilidad.

### **Criterios de Inclusión y de Exclusión**

**Tabla 1**

*Criterios de Inclusión y Exclusión para la Selección de Participantes del CAAM.*

<b>Criterios de Inclusión</b>	<b>Criterios de Exclusión</b>
Adultos mayores mujeres y hombres entre 65 a 75 años jubilados que acuden al CAMM durante al menos los últimos 6 meses.	Adultos mayores jubilados que acuden al CAMM y que presenten algún tipo trastorno psicológico que impida su participación en el estudio.
Adultos mayores mujeres y hombres entre 65 a 75 años jubilados que acuden al CAMM durante al menos los últimos 6 meses, y se encuentran afiliados al IESS.	Adultos mayores jubilados que acuden al CAMM y que presenten algún tipo de deterioro neurocognitivo.

*Nota: en la presente tabla se observan los criterios de inclusión y exclusión de la investigación propuesta.*

**Tabla 2**

*Cronograma*

<b>Objetivos</b>	<b>Actividad</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>	<b>Diciembre</b>	<b>Enero</b>
------------------	------------------	----------------	------------------	------------------	--------------

<b>Específicos</b>		
OE1. Analizar las experiencias relacionadas con el aislamiento social post jubilación de los adultos mayores del CAAM	Elaboración del diseño del trabajo de titulación.	Selección del tema, formulación del problema y definición de los objetivos.
OE1. Analizar las experiencias relacionadas con el aislamiento social post jubilación de los adultos mayores del CAAM	Elaboración del marco teórico.	Investigación de bases teóricas científicas.
OE1. Analizar las experiencias relacionadas con el aislamiento social post jubilación de	Entrega del diseño del plan.	Se entrega el diseño completo.

los adultos mayores del CAAM			
OE1. Analizar las experiencias relacionadas con el aislamiento social post jubilación de los adultos mayores del CAAM	Recolección de la información.		Aplicación de la entrevista semiestructurada y recolección de datos.
OE2. Explorar las estrategias de afrontamiento frente al aislamiento social desde la perspectiva de los adultos mayores del CAAM, con el fin de entender la variabilidad en las experiencias.	Registro y análisis de la información.		Organización y verificación de la información recolectada.

<p>OE2. Explorar las estrategias de afrontamiento frente al aislamiento social desde la perspectiva de los adultos mayores del CAAM, con el fin de entender la variabilidad en las experiencias.</p>	<p>Interpretación de los resultados.</p>	<p>Interpretación de los resultados.</p>
<p>OE2. Explorar las estrategias de afrontamiento frente al aislamiento social desde la perspectiva de los adultos mayores del CAAM, con el fin de entender la variabilidad</p>	<p>Redacción del informe final y trabajo de titulación.</p>	<p>Integración de la información objetiva con la información subjetiva obtenida de la población.</p>

en las experiencias.			
OE2. Explorar las estrategias de afrontamiento frente al aislamiento social desde la perspectiva de los adultos mayores del CAAM, con el fin de entender la variabilidad en las experiencias.	Presentación y revisión del tutor.		Corrección final del trabajo según las observaciones del tutor.  Corrección final del trabajo según las observaciones del tutor.
OE2. Explorar las estrategias de afrontamiento frente al aislamiento social desde la perspectiva de los adultos mayores del CAAM, con el fin de entender la	Entrega al consejo de carrera.		Aprobación del consejo de carrera.

variabilidad  
en las  
experiencias.

*Nota: en la presente tabla se observa el cronograma de actividades y las fechas correspondientes.*

### Tabla 3

*Presupuesto:*

	Unidad	Costo unitario	Cantidad	TOTAL
<b>Transporte</b>	1	2,50	4	10
<b>Suministros/copias</b>	1	0,05	20	1
<b>TOTAL</b>				<b>11</b>

*Nota: en la presente tabla se observa el aporte económico para la investigación.*

### Matriz a priori.

La matriz a priori presentada organiza de forma sistemática las dimensiones analíticas del estudio, permitiendo articular el marco teórico con los objetivos de investigación y las preguntas de la entrevista. Esta estructura se fundamenta en un enfoque cualitativo de carácter fenomenológico, orientado a comprender la experiencia subjetiva del aislamiento social post-jubilación en adultos mayores. La tabla integra tres dimensiones centrales; cognitivo-emocional, sociocultural y conductual, que reflejan los principales niveles de análisis desde los cuales se aborda el fenómeno. Cada dimensión se desagrega en subdemonstraciones, categorías y variables que permiten operacionalizar conceptualmente el aislamiento social, vinculándolo con procesos emocionales, representaciones sociales y estrategias de afrontamiento.

La matriz articula de manera explícita los aportes de la teoría transaccional del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) y la teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenner (1979), facilitando la interpretación de las narrativas desde una perspectiva psicosocial y contextual. Las preguntas orientadoras incluidas en la tabla cumplen la función de guiar la recolección de información, asegurando coherencia entre el marco teórico, el análisis de los discursos y los objetivos de investigación. De este modo, la matriz constituye una herramienta analítica clave que permite comprender el aislamiento social post.jubilación como un proceso multidimensional y dinámico.

**Tabla 1**

*Matriz a priori*

Dimensión	Subdimensión	Categoría	Variables	Teorías	Preguntas
Cognitivo-emocional	Percepción del aislamiento social	Percepción del aislamiento social como experiencias emocionalmente impactantes (miedo, tristeza, vacío, presión emocional), las cuales se intensifican por la soledad y se viven como situaciones emocionales “violentas”.	Representación subjetiva del aislamiento social. Atribuciones emocionales. Significados psicosociales.	Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984). Teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenner (1979).	¿Qué significa para usted estar socialmente aislado? ¿Cómo describiría su experiencia emocional desde que se jubiló?
Cognitivo-emocional	Respuesta emocional ante	Sentimientos de soledad, carga,	Estados sentimentales	Teoría transaccional	¿Qué sentimientos

Dimensión	Subdimensión	Categoría	Variables	Teorías	Preguntas
	el aislamiento social post-jubilación.	angustia, inseguridad post-jubilación, melancolía y carencia de interacción; hábitos cotidianos y funciones ocupacionales significativas; nostalgia por la pérdida del rol laboral, las rutinas ocupacionales y las relaciones significativas construidas en el entorno de trabajo.	asociados al aislamiento social post-jubilación. Vínculo entre pérdida de roles y reacciones emocionales.	del estrés de Lazarus y Folkman (1984).	ha experimentado desde que dejó de trabajar?  ¿Cómo ha afectado su estado emocional al cambio en sus hábitos cotidianos?
Cognitivo-emocional	Causas percibidas del aislamiento social post-jubilación.	Interpretación de la pérdida de empleo, duelo de allegados, nido vacío y cambios en la rutina.	Explicaciones internas que cada adulto mayor atribuye al aislamiento social.	Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984).	¿A qué atribuye usted el cambio en sus relaciones sociales tras la jubilación?  ¿Qué papel han tenido los familiares o amigos en este proceso?
Cognitivo-emocional	Factores que intensifican el	Rupturas de redes laborales, escaso apoyo familiar,	Condiciones psicosociales que facilitan la intensificación	Teoría ecológica de los sistemas de	¿Ha notado ruptura en sus redes sociales (familiares,

Dimensión	Subdimensión	Categoría	Variables	Teorías	Preguntas
	aislamiento social.	disminución de actividad social, falta de integración a nuevos grupos.	del aislamiento social.	Bronfenbrenne r (1979).	laborales, comunitarias) ?  ¿Qué espacios sociales frecuentaba antes que ya no visita?  ¿Qué piensan los vecinos o familiares de las personas jubiladas?
Sociocultura l	Creencias sociales sobre la jubilación en relación con el aislamiento social.	Representaciones culturales de la jubilación como pérdida, descanso o desvalorización.	Interpretación personal de la jubilación.	Teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenne r (1979).	¿Qué cree que piensa la sociedad sobre las personas jubiladas? ¿Ha percibido algún cambio en cómo lo ven o lo valoran los demás desde que se jubiló?
Sociocultura l	Prácticas comunitarias ante el aislamiento.	Participación en actividades, apoyo comunitario, redes de apoyo y apoyo entre pares.	Disponibilidad y acceso a redes comunitarias y familiares.	Teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenne r (1979).	¿Ha sentido alguna forma de exclusión o discriminación por estar jubilado?

Dimensión	Subdimensión	Categoría	Variables	Teorías	Preguntas
Sociocultural 1	Factores socioculturales que afectan el aislamiento social	Rol familiar, colectivismo, individualismo, desigualdad económica.	Influencias culturales y económicas que favorecen o reducen el aislamiento social.	Teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenner (1979).	¿Cree que los problemas económicos pueden afectar a los adultos mayores jubilados para que estén aislados?
					¿Qué creencias culturales pueden hacer que los jubilados se sientan o estén aislados?
					¿Cómo le tratan sus familiares o vecinos desde que se jubiló?
Conductual	Estrategias de afrontamiento hacia el aislamiento social post-jubilación	Afrontamiento emocional: actividad física, búsqueda de ocupaciones domésticas, resignación, evitación emocional, regulación emocional, consumo de	Conductas y comportamientos que desarrolla para evitar el aislamiento social post-jubilación.	Teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984).	¿Ha cambiado su forma de relacionarse con los demás desde que se jubiló?  ¿Qué hace para sentirse útil luego de su jubilación?

Dimensión	Subdimensión	Categoría	Variables	Teorías	Preguntas
		sustancias, autoeficacia.			¿Lo hace solo o acompañado? , ¿de quién?
Conductual	Comportamientos asociados al aislamiento social post-jubilación	Sedentarismo, retraimiento social, abandono de actividades sociales, uso del tiempo libre.	Conductas poco saludables que mantienen o aumentan el aislamiento social.	Teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984).	¿Qué actividades saludables hace desde que se jubiló para estar bien en mente y cuerpo? ¿Qué actividades no saludables hace desde que se jubiló? ¿Cómo es su rutina desde que se jubiló?
Conductual	Actividades que mitigan o aumentan el aislamiento social	Actividades de ocio, participación social, ejercicio físico, actividades domésticas o de cuidado.	Activación conductual para reducir el aislamiento social.	Teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984).	¿Qué actividades empezó a realizar después de su jubilación para evitar el aislamiento? ¿Sale a visitar o tomar café con sus vecinos o familiares?

**Nota:** *en la presente tabla se observan las Diferentes dimensiones, subdimensiones, categorías, variables, teorías y preguntas que guiaran la recolección de datos.*

## **Análisis de Resultados y Discusión**

**OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Analizar las experiencias relacionadas con el aislamiento social post jubilación de los adultos mayores del CAAM.**

**Dimensión: Cognitivo – Emocional**

**Subdimensión: Percepción del aislamiento social**

**Categoría: Percepción del aislamiento social como experiencias emocionalmente impactantes (miedo, tristeza, vacío, presión emocional), las cuales se intensifican por la soledad y se viven como situaciones emocionales “violentas”.**

**¿Qué significa para usted estar socialmente aislado?**

Según la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), el estrés surge de la interacción entre el individuo y su entorno, mediada por la valoración cognitiva que permite interpretar una situación como amenazante o manejable. Desde esta perspectiva, transiciones vitales como la jubilación puede ser evaluadas como eventos estresantes o incluso catastróficos, especialmente cuando implican pérdidas sostenidas en el tiempo, como rol laboral, las rutinas y los vínculos sociales. Los extractos analizados muestran que el aislamiento social es vivido como una pérdida significativa para el bienestar emocional y la identidad personal, generando emociones intensas de tristeza, vacío, carga emocional y deterioro del sentido de utilidad. En este proceso la soledad actúa como un amplificador del estrés intensificando el malestar

psicológico y configurando una representación psicosocial negativa del aislamiento social, lo que evidencia cómo la experiencia emocional de los adultos mayores se construye a partir del significado subjetivo atribuido a esta condición, en coherencia con los planteamientos de Lazarus y Folkman (1984) tal como se mencionan en las siguientes narrativas de los entrevistados:

MM: ... *“tener contacto reducido con las personas más cercanas”* ...

SA: ... *“apartarse de las personas”* ...

CG: ... *“señal de tristeza o muerte intelectual”* ...

AS: ... *“el aislamiento es estar solo, crea depresión”* ...

AP: ... *“psicológicamente no estar bien”* ...

FP: ... *“soledad”* ...

MME: ... *“haberse alejado de las personas o de sueños”* ...

VG: ... *“no tener contacto con personas cercanas”* ...

VGC: ... *“apartarse de las personas cercanas”* ... Por lo tanto, el aislamiento social post-jubilación se experimenta como una vivencia subjetiva estresante y emocionalmente significativa. Su intensidad no depende únicamente de la disminución objetiva del contacto social, sino también del significado cognitivo-emocional que los propios adultos mayores atribuyen a estas experiencias. Asimismo, mediante la evaluación cognitiva primaria, se evidencia la interpretación del aislamiento como la pérdida de vínculos afectivos, de sentimientos de pertenencia y de continuidad del proyecto de vida, lo cual activa emociones intensas de tristeza, soledad, vacío, entre otras.

### ¿Cómo describiría su experiencia emocional desde que se jubiló?

La teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) sostiene que las reacciones emocionales ante un acontecimiento vital dependen de la evaluación cognitiva primaria, mediante la cual la persona valora si la situación implica una pérdida, un daño o una amenaza para su bienestar. Desde este marco, la jubilación puede ser interpretada como una experiencia estresante cuando se asocia a la ruptura del rol laboral, la pérdida de rutinas y la disminución de vínculos significativos. Los relatos de los entrevistados evidencian esta valoración negativa, expresando emociones como: tristeza, nostalgia, conflicto emocional e incertidumbre, lo que permite comprender al aislamiento social como una vivencia de pérdida del proyecto emocional y del equilibrio emocional:

LA: ... *“Cuando uno recién sale, como que me dio pena, tristeza al salir”* ...

SA: ... *“Cuando yo me jubilé fue una experiencia bastante difícil, y hasta conflictiva con mis emociones”* ... *“una ruptura entre mi vida anterior con una nueva incertidumbre de que será la vida presente”* ...

CG: ... *“bastante grotesco, la compañía me aisló antes de tiempo”* ...

MME: ... *“al principio extrañaba mucho”* ...

CR: ... *“Un poco de nostalgia, me deprime”* ... La presencia de emociones intensas como tristeza, presión emocional y nostalgia, junto con experiencias emocionales impactantes, reflejan la gran afectación que se manifiesta en los adultos mayores post-jubilación, por lo tanto, se corresponde con lo propuesto por Lazarus y Folkman (1984), dado que cuando un acontecimiento se evalúa como pérdida o amenaza y se identifican recursos limitados para afrontarlo, las emociones como la tristeza,

depresión y angustia tienden a intensificarse, lo que se evidencia en las narrativas de los adultos mayores.

**Dimensión: Cognitivo – Emocional**

**Subdimensión: Respuesta emocional ante el aislamiento social post-jubilación.**

**Categoría: Sentimientos de soledad, carga, angustia, tristeza, inseguridad post-jubilación, melancolía y carencia de interacción, hábitos cotidianos y funciones ocupacionales significativas.**

**¿Qué sentimientos ha experimentado desde que dejó de trabajar?**

Desde la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) las emociones asociadas a la jubilación se comprenden a partir de la evaluación cognitiva primaria, mediante la cual los adultos mayores valoran el retiro laboral como una pérdida relevante para su bienestar. Esta interpretación subjetiva explica la emergencia de sentimientos de tristeza, pena, incertidumbre y soledad, así como la vivencia del aislamiento social como una ruptura del sentido de utilidad, de las rutinas laborales y de los vínculos significativos. La nostalgia y la añoranza expresadas evidencian procesos emocionales vinculados al duelo por la pérdida del rol laboral y de la identidad asociada al trabajo, conforme a lo que se menciona en las siguientes narrativas:

LA: ... *“me dio pena, tristeza al salir”* ...

SA: ... *“incertidumbre de, ahora a que me voy a dedicar”* ...

CG: ... *“un aspecto de soledad, tristeza, fue fatal”* ...

FP: ... “*en un principio extrañando mi trabajo*” ...

MME: ... “*perdí la capacidad de ser útil, dejar de hacer cosas me afecto*” ...

CR: ... “*mucho nostalgia*” ...

VG: ... “*sentimientos de añoranza*” ... En síntesis, las respuestas emocionales asociadas a la jubilación expresadas por los adultos mayores se explican a partir de una evaluación subjetiva que resignifica el retiro laboral como una experiencia de pérdida, más que un proceso normativo del ciclo vital, lo que favorece la aparición de sentimientos de nostalgia, soledad y tristeza, moldeando al aislamiento social post-jubilación como una experiencia emocionalmente significativa. De tal manera que se podría evidenciar en sus extractos la presencia de procesos que se interpretan como una pérdida y se reconoce una disponibilidad restringida de recursos para afrontarla, lo que conlleva a la manifestación de emociones como tristeza, melancolía, añoranza e inseguridad, aspectos que aparece de forma reiterada en los relatos examinados, (Lazarus & Folkman, 1984).

### **¿Cómo ha afectado su estado emocional al cambio en sus hábitos cotidianos?**

Desde la teoría transaccional del estrés (Lazarus y Folkman, 1984) explica que los cambios en la vida cotidiana generan respuestas emocionales en función de la valoración cognitiva en la vida cotidiana generan respuestas emocionales en función de la valoración cognitiva que realiza la persona, especialmente cuando se ven modificados roles, rutinas y vínculos significativos. En el caso de la jubilación y el aislamiento social, los adultos mayores interpretan estas interacciones como pérdida o amenazas para su estabilidad emocional, lo que incrementa el estrés y dificulta la adaptación. Las entrevistas

evidencian cómo estas evaluaciones negativas influyen en los hábitos diarios, el afrontamiento del duelo y la reorganización de la vida cotidiana, así como intentos de ajuste emocional frente a un contexto percibido como demandante, según se indica en los siguientes extractos de la entrevista:

SA: ... *“superar el duelo del fallecimiento de mi esposo”* ...

CG: ... *“tremendamente, todo cambió en mi vida”* ...

AP: ... *“he tratado de superarme en todo”* ...

MME: ... *“me ha afectado, porque no me acostumbre a pasar en casa”* ...

CR: ... *“los hábitos son los mismos, aunque ahora vivo sola”* ...

VGC: ... *“cambio de actitud, de ambiente, de actividad, pero mas el no tener que hacer”* ... En este sentido, el impacto emocional del aislamiento social post-jubilación se expresa a través de la transformación de los hábitos cotidianos en los adultos mayores. La evaluación cognitiva de los cambios marcado por la presencia de situaciones estresantes como el duelo o desestructuración de la vida diaria permiten explicar la capacidad de adaptación y la reorganización de las actividades diarias, que a su vez reflejan esfuerzos por dotar de sentido a la rutina y mantener la funcionalidad personal.

**Dimensión: Cognitivo – Emocional**

**Subdimensión: Causas percibidas del aislamiento social post-jubilación**

**Categoría: Interpretación de la pérdida de empleo, duelo de allegados, nido vacío, y rutina**

**¿A qué atribuye usted el cambio en sus relaciones sociales tras la jubilación?**

La teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenner (1979) sostiene que el desarrollo y el bienestar de las personas se comprenden a partir de la interacción dinámica entre el individuo y los distintos sistemas que conforman su entorno, especialmente aquellos en los que participa de manera directa. Bronfenbrenner (1979) distingue varios niveles: el microsistema, correspondiente a los contextos inmediatos de interacción, como la familia, amigos, trabajo o la comunidad; el mesosistema, a las interrelaciones entre dos o más microsistemas, cuya calidad puede potenciar o limitar el desarrollo, como pueden ser las relaciones entre la familia y el trabajo o entre los amigos y la comunidad; el exosistema, que incluye contextos en los que la persona no participa directamente, pero que influye en su vida, como las políticas institucionales, el macrosistema, conformado por factores culturales, sociales y económicos, tales como valores, creencias y normas sociales; y el cronosistema incorpora la dimensión temporal, considerando los cambios vitales y las transiciones personales, como la jubilación, la migración o los cambios tecnológicos.

Las narrativas de los entrevistados denotan la desarticulación del microsistema laboral tras la jubilación y la consecuente necesidad de reorganizar otros espacios de interacción, reflejan la pérdida de los contactos cotidianos que el ámbito laboral les proporcionaba, situación que Bronfenbrenner (1979) conceptualiza como una disminución de las interacciones significativas. Asimismo, se observan intentos de reconstrucción del microsistema a través del establecimiento de nuevas relaciones. En este proceso, también se pone de manifiesto cómo el trabajo tendía a absorber otros sistemas, limitando el mesosistema, el cual requiere ser reorganizado una vez finalizada la vida laboral:

LA: ... *“Hacer amigos, jugar con ellos, tomar un café, para que la mente esté ocupada” ...*

MM: ... *“Al cambio de ambiente, de un ambiente laboral a uno totalmente diferente” ...*

SA: ... *“Antes no tenía tiempo para relacionarme, me había olvidado hasta de mis familiares” ...*

CG: ... *“cuando trabajaba no tenía tiempo para actividades sociales” ...*

AS: ... *“en positivo, uno hace más amistades” ...*

CR: ... *“no me veo con compañeros, nos dispersamos, unos están muertos, es un poco triste” ...*

VG: ... *“ya no estar rodeado de tantas personas” ...*

VGC: ... *“Hay que buscar nuevas amistades” ...* En definitiva, las transformaciones en las relaciones sociales posteriores a la jubilación reflejan un proceso de ajuste progresivo del entramado relacional del adulto mayor. La salida del ámbito laboral redefine las dinámicas de interacción y modifica la estructura de las redes sociales, generando experiencias heterogéneas que oscilan entre la sensación de pérdida y la apertura a nuevas formas de vinculación. Así, el aislamiento social post-jubilación emerge como un fenómeno contextual y relacional determinado por la reorganización de los entornos sociales y por las oportunidades disponibles para reconstruir vínculos significativos en esta etapa de la vida.

**¿Qué papel han tenido los familiares o amigos en este proceso?**

El bienestar emocional del adulto mayor se comprende a partir de la calidad de las interacciones que se mantiene en sus entornos más cercano, desde la teoría ecológica de los sistemas, Bronfenbrenner (1979) señala que el microsistema adquiere especial relevancia al incluir las relaciones directas con la familia, los amigos y la pareja, las cuales pueden constituirse como fuentes de apoyo emocional, validación y acompañamiento. De manera complementaria el mesosistema representa la interconexión entre estos vínculos, influyendo en la forma en que se fortalece o debilita la experiencia subjetiva del aislamiento social.

Las narrativas de los entrevistados evidencian diferencias significativas en la función protectora del mesosistema

LA: ... “el viejo es como un niño, pero todos nos atienden” ...

MM: ... “los amigos tuvieron un papel de acompañamiento porque están jubilados” ...

SA: ... “Mi actual esposo tuvo un papel fundamental en apoyarme en todo” ...  
“mis familiares, mis hermanos, han sido un sostén” ...

CG: ... “Nadie se involucra en su suerte” ...

AS: ... “Ningún papel”

FP: ... “Me han apoyado mi esposo y mis hijos” ...

MME: ... “mi familia me ha apoyado y mis amigos mucho más” ...

CR: ... “yo soy una persona que a estado sola siempre” ...

VG: ... “tengo contacto con amigos, los más íntimos” ... Los extractos evidencian que vínculos familiares y amistosos estables facilitan la adaptación emocional a la jubilación amortiguando el impacto de la transición, en cambio microsistemas frágiles o ausentes incrementan la percepción de aislamiento social, soledad y retraimiento, confirmando que la solidez de las redes de apoyo determina la experiencia vital.

**Dimensión: Cognitivo – Emocional**

**Subdimensión: Factores que intensifican el aislamiento social**

**Categoría: Rupturas de redes laborales, escaso apoyo familiar, disminución de actividad social, falta de integración a nuevos grupos.**

**¿Ha notado ruptura en sus redes sociales (familiares, laborales, comunitarias)?**

Desde la teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenner (1979), el aislamiento social post-jubilación no puede entenderse únicamente como una reorganización neutral de los vínculos, sino como un proceso desigual de reconfiguración del microsistema y del mesosistema, marcado por rupturas significativas en la vida relacional del adulto mayor. La pérdida del rol laboral altera la articulación entre los espacios de interacción familiar, sociales y comunitaria creando fragilidad progresiva de las redes sociales. Si bien algunos entrevistados consiguen fortalecer o reactivar algunos vínculos preexistentes gracias a una mayor disponibilidad de tiempo estos procesos parecen depender de la existencia de redes activas, denotando que la jubilación no garantiza por sí misma la integración social. En ausencia de estos recursos, la

reorganización relacional tiende a profundizar el distanciamiento, limitando el apoyo emocional y fortaleciendo experiencias de aislamiento social, tal como se expone en los siguientes extractos de la entrevista:

LA: ... *“cada uno se han alejado o se ha dedicado a su hogar”* ...

MM: ... *“se han fortalecido porque ahora tengo más tiempo”* ...

AS: ... *“Hay más acogido”* ...

FP: ... *“sí se ha dado con mis amigos”* ...

MME: ... *“con grupos que trabajaba anteriormente”* ...

CR: ... *“Mis hijos no pueden estar constantemente conmigo”* ...

VGC: ... *“uno siempre se recuerda de los buenos amigo”* ... El aislamiento emerge cuando la jubilación no es acompañada por estructuras relacionales sustitutas evidenciando que la integración social en la vejez depende de redes activas, oportunidades sostenidas de interacción y apoyo contextual.

### **¿Qué espacios sociales frecuentaba antes que ya no vista?**

La jubilación constituye una transición ecológica que transforma los microsistemas, como la familia, amigos o los compañeros de trabajo, al provocar la pérdida de los espacios en los que se sostenían roles activos y relaciones significativas, lo que repercute en la participación social del adulto mayor (Bronfenbrenner, 1979). Las narrativas de los adultos mayores evidencian una ruptura contextual, reflejada en la disminución de actividades recreativas y culturales, así como en cambios personales y en

la ausencia de redes que sostengan estas prácticas, y que debilita la red ecológica de integración social, según se registra en los extractos de la entrevista:

LA: ... *“antes nos sabíamos juntar”* ...

MM: ... *“el estadio, porque ya no me gustan las aglomeraciones”* ...

SA: ... *“Los espacios sociales con los colegas fuera de la universidad”* ...

CG: ... *“ya no existen las reuniones sociales del fin de semana”* ...

FP: ... *“los bailes, fiestas, hemos decidido la calma”* ...

MME: ... *“los cines o actividades culturales”* ...

VG: ... *“había más contacto con los compañeros para reunirnos”* ...

VGC: ... *“las reuniones con los compañeros”* ... En conjunto, esta disminución de la participación social se explica no solo por la transformación de los contextos relacionales tras la jubilación, sino también por la falta de mecanismos de reemplazo que permitan resignificar los vínculos y reconstruir rutinas sociales significativas, la ausencia de estrategias institucionales y comunitarias que faciliten nuevas formas de interacción limita la adaptación psicosocial del adulto mayor influyendo en el retraimiento progresivo y el aumento de riesgo del aislamiento.

### **¿Qué piensan los vecinos o familiares de las personas jubiladas?**

Los vecinos y familiares presentan percepciones diversas sobre la jubilación ya que están mediadas por normas sociales, creencias colectivas y valores culturales relacionadas con la vejez, la productividad y el respeto intergeneracional, influyendo de manera indirecta en el adulto mayor, y creando expectativas sociales que no siempre

surgen de interacciones directas, pero que inciden en la forma en que la jubilación es interpretada y vivida a nivel subjetivo (Bronfenbrenner, 1979). Las narrativas obtenidas de las entrevistas evidencian la internalización de discursos culturales propios del macrosistema, en los que la jubilación se asocia con el deterioro, a la pérdida de estatus social o el cierre de la vida activa, de igual forma las respuestas ambiguas reflejan la normalización de estas representaciones sociales, las cuales operan de manera implícita desde el exosistema y dificultan su cuestionamiento consiente, y se constata en los siguientes extractos de la entrevista:

MM: ... *“No sabría decir”* ...

SA: ... *“los jóvenes no tienen respeto”* ...

CG: ... *“no sabría decirle”* ...

AS: ... *“es un cambio completo en la vida”* ...

AP: ... *“ya no están bien, se va deteriorando”* ...

FP: ... *“anhelan jubilarse”* ...

MME: ... *“época que se da en la vida”* ...

CR: ... *“No sabría decirle”* ...

VGC: ... *“jubilación es signo de edad avanzada”* ... En líneas generales, estos resultados permiten comprender que el aislamiento social post-jubilación no solo se construye a partir de experiencias interpersonales directas sino también desde marcos culturales amplios que definen socialmente la vejez y la jubilación. La persistencia de representaciones sociales ambivalentes o desvalorizantes limitan la legitimación del

adulto mayor como actor social activo, condicionando la calidad de sus vínculos y reduciendo las oportunidades de participación.

**OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Analizar las experiencias relacionadas con el aislamiento social post jubilación de los adultos mayores del CAAM.**

**Dimensión: Sociocultural**

**Subdimensión: Creencias sociales sobre los jubilados en relación con el aislamiento social**

**Categoría: Representaciones culturales de la jubilación como pérdida, descanso o ineficacia**

**¿Qué cree que piensa la sociedad sobre las personas jubiladas?**

Quando el macrosistema privilegia el rendimiento social y laboral, quienes dejan de cumplir estos criterios pueden experimentar exclusión simbólica, desvalorización y mayor riesgo de aislamiento social, y que se evidencian en los siguientes extractos (Bronfenbrenner, 1979) tal como se observa en los extractos de las entrevistas de los adultos mayores:

MM: ... *“somos un grupo no productivo”* ...

SA: ... *“la gente no le interesa oír que se le ayuda más a un adulto mayor que a un joven”* ...

CG: ... *“nos consideran viejos inservibles”* ...

AS: ... *“que ya no servimos para nada”* ...

AP: ... *“que ya estamos para irnos de este mundo”* ...

MME: ... *“fin de la etapa de la vida”* ...

CR: ... *“que ya no valemos, que ya paso nuestra época”* ...

VG: ... *“tratan diferente porque ya no produce”* ...

VGC: ... *“persona improductiva, una carga”* ... Las percepciones descritas permiten identificar un pensamiento social que vincula a las personas jubiladas con pensamientos de inutilidad, pérdida y finalización de la vida activa, reforzando imaginarios de desvalorización social, estas representaciones culturales no solo afectan la imagen social del adulto mayor, sino que también inciden en su autoimagen y en la calidad de sus vínculos sociales, contribuyendo en la intensificación del aislamiento social post-jubilación.

**¿Ha percibido algún cambio en cómo lo ven o lo valoran los demás desde que se jubiló?**

La interacción entre el microsistema, el mesosistema y el macrosistema permite comprender los cambios en la valoración social del adulto mayor post-jubilación (Bronfenbrenner, 1979). Las narrativas evidencian que la ruptura del vínculo laboral desestructura el mesosistema que articula el trabajo con otros espacios de reconocimiento social, creando cambios en la valoración percibida dentro del microsistema. Algunos adultos mayores experimentan desvalorización asociada a una lógica cultural que privilegia la productividad, mientras que otros encuentran en la familia una resignificación positiva basada en el cuidado y el acompañamiento, como se registran en las narrativas de la entrevista:

MM: ... *“En donde yo trabajaba, ahora ni el saludo responden”* ... *“pase a ser uno más del montón”* ...

SA: ... *“yo me he hecho valorar”* ...

AS: ... *“es un cambio de admiración”* ...

AP: ... *“mis hijas se sienten felices porque tengo oportunidades”* ...

FP: ... *“si ahora se lleva un poco más de respeto, de consideración”* ...

MME: ... *“mayor consideración”* ...

VGC: ... *“ya me dicen tienes que descansar”* ... En conclusión, cuando predomina una visión cultural centrada en la pérdida de productividad, el reconocimiento social tiende a debilitarse, favoreciendo procesos de distanciamiento y potencial aislamiento social, por el contrario, cuando los discursos culturales son resignificados desde el cuidado y la protección, pueden fortalecer los vínculos relacionales. Por ello, el aislamiento social post-jubilación no se manifiesta de manera homogénea, sino que se estructura a partir de una ecología relacional y cultural específica que condiciona las experiencias de valoración, pertenencia e integración social del adulto mayor.

### **Dimensión: Sociocultural**

#### **Subdimensión: Prácticas comunitarias ante el aislamiento**

**Categoría: Participación en actividades, apoyo comunitario, redes de apoyo y apoyo entre pares**

**¿Ha sentido alguna forma de exclusión o discriminación por estar jubilado?**

La percepción de discriminación no depende exclusivamente del individuo, sino de la forma en que los entornos inmediatos y las estructuras institucionales configuran prácticas de trato, reconocimiento social y oportunidades de participación (Bronfenbrenner, 1979). Las narrativas de los adultos mayores muestran esta complejidad ecológica, ya que varios entrevistados describen microsistemas familiares y comunitarios que promueven la aceptación y facilitan la participación social, atenuando la vivencia de exclusión, no obstante, algunas prácticas institucionales o dinámicas sociales del exosistema pueden generar formas de exclusión sutil basadas en estereotipos de fragilidad asociados a la vejez, lo que evidencia la influencia indirecta de las instituciones en la experiencia cotidiana, y que se exponen en las narrativas de los adultos mayores:

MME: ... *“En la atención, en la forma en que me dicen, pobrecito, mayorcito”* ...

LA: ... *“no para nada”* ...

MM: ... *“Cada uno debe empoderarse”* ...

SA: ... *“al contrario, aprovecho los beneficios de mi edad”* ...

CG: ... *“No para nada”* ...

CR: ... *“no para nada”* ...

VG: ... *“la seguridad social”* ...

VGC: ... *“no”* ... Por consiguiente, los extractos de la entrevista indican que no se percibe discriminación directa, lo que sugiere la presencia de redes de apoyo y prácticas relativamente inclusivas dentro de los microsistemas, no obstante, persisten formas simbólicas de exclusión que configura el aislamiento social post-jubilación como

un proceso gradual, sostenido por interacciones cotidianas y estructuras institucionales que condicionan el reconocimiento social y la interacción relacional.

**Dimensión: Sociocultural**

**Subdimensión: Factores socioculturales que afectan el aislamiento social**

**Categoría: Rol familiar, colectivismo, individualismo, desigualdad económica**

**¿Cree que los problemas económicos pueden afectar a los adultos mayores jubilados para que estén aislados?**

Los factores económicos que inciden en la vida de los adultos mayores jubilados pueden comprenderse desde el exosistema pues incluye el sistema de pensiones, el acceso a recursos económicos y las políticas sociales; así como desde el macrosistema que abarca valores culturales asociados al trabajo, la productividad, el rol familiar y la desigualdad económica; estos niveles influyen indirectamente en la vida cotidiana al condicionar las oportunidades de participación social (Bronfenbrenner, 1979).

Las narrativas analizadas muestran que la precariedad económica es percibida como un factor que intensifica el aislamiento social, además de limitaciones materiales que restringen la participación en actividades sociales. Asimismo, las preocupaciones por no afectar económicamente a la familia revelan la influencia de normas culturales propias del macrosistema, las cuales llevan a algunos adultos mayores a adoptar conductas de autoexclusión para evitar ser percibidos como una carga, como se muestran en los extractos:

LA: ... *“Si puede”* ...

MM: ... *“sí, porque tienen que priorizar gastos”* ...

SA: ... *“yo creo que sí, yo vi que algunos no quieren dar ni 1\$”* ...

CG: ... *“yo creo que sí afecta”* ...

AS: ... *“hay personas que se jubilan con un sueldo básico, y con eso ellos no viven, sino sobreviven”* ...

AP: ... *“sí, porque hay jubilados que sobreviven con muy poco dinero”* ...

FP: ... *“sería una base”* ... *“pensábamos que hay que trabajar para la vejez”* ...

MME: ... *“sí, puede ser muy duro”* ...

CR: ... *“yo creo que si, porque ya tenemos una vida muy difícil”* ...

VG: ... *“claro que sí, ya pensamos en como afectara a mis familiares”* ...

VGC: ... *“sí, a una edad avanzada es medio complicado”* ... Desde la perspectiva ecológica, la desigualdad económica emerge como un determinante sociocultural clave del aislamiento social post-jubilación, las restricciones financieras, combinadas con valores culturales que priorizan la autosuficiencia y la productividad, configuran condiciones que favorecen el retraimiento social de los adultos mayores y limitan su participación activa en la vida comunitaria.

### **¿Qué creencias culturales pueden hacer que los jubilados sientan o estén aislados?**

Las creencias culturales que favorecen el aislamiento social se inscriben en el macrosistema, entendido como el conjunto de valores, ideologías, normas sociales y

creencias compartidas que orientan la manera en que una sociedad define el envejecimiento, el rol del adulto mayor y la productividad. Por lo tanto, este sistema moldea el significado social sobre la jubilación asociándola con la pérdida de utilidad, el cierre del ciclo vital o la condición de carga familiar, lo que inciden indirectamente en las experiencias individuales y en la calidad de las interacciones sociales, (Bonfenbrenner, 1979).

Las narrativas de los adultos mayores entrevistados exponen estas influencias macrosistémicas al reflejar valores culturales que vinculan la valía personal con la productividad económica, es decir, un marco estructurante del comportamiento social y que legitima prácticas de exclusión simbólica particularmente cuando se interceptan con desigualdades económicas y educativas:

MM: ... “de que el jubilado es un ser improductivo” ... “se jubilaba y se iba a la casa a sentarse y esperar la muerte” ...

SA: ... “la parte económica, hay muchas familias que a los mayores les discriminan” ...

CG: ... “la falta de educación cuando eran jóvenes” ...

AS: ... “tal vez lo económico, se pueden sentir cohibidos para hacer muchas cosas” ...

AP: ... “los jubilados no sirven para nada” ...

FP: ... “ser exigidos para hacer otras actividades que no les gusta” ...

MME: ... “que ya no son útiles para la sociedad” ...

CR: ... “son personas que ya han pasado su ciclo de vida” ...

VGC: ... “que ya es una carga para los hijos, para la familia” ... Las creencias culturales expresadas por los entrevistados operan como factores macrosistémicos que legitiman el aislamiento social post-jubilación, al representar la vejez como inutilidad, carga o dependencia, se generan condiciones sociales que debilitan las redes de apoyo y restringen las oportunidades de integración y participación social del adulto mayor.

### **¿Cómo le tratan sus familiares o vecinos desde que se jubiló?**

El trato que reciben los adultos depende de las interacciones que establece el microsistema respecto a las interacciones directas y cotidianas entre ellos, y su entorno inmediato (familia, vecinos y allegados). Las narrativas de los entrevistados evidencian que las relaciones del microsistema se mantienen estables tras la jubilación manifestándose en vínculos familiares y comunitarios que cumplen una función protectora frente al aislamiento social:

MM: ... *“me tratan bien, pero porque uno tiene que empoderarse”* ...

SA: ... *“muy bien, creo que es por mi carácter”* ...

CG: ... *“Igual que antes”* ...

AS: ... *“me tratan muy bien”* ...

AP: ... *“mi familia me dice, está bien que descanse”* ...

FP: ... *“muy bien, con consideración”* ...

MME: ... *“no he tenido inconvenientes con mi familia”* ...

CR: ... *“mucha consideración, yo no pido mucho nunca molesto”* ...

VG: ... *“igual, como me trataban antes”* ...

VGC: ... *“normal”* ... El trato positivo o neutral recibido por los adultos mayores jubilados en los contextos familiares y vecinales actúa como un factor amortiguador del aislamiento social, la presencia de relaciones cercanas basadas en la consideración y respeto favorecen la continuidad de los vínculos sociales, aunque también pone de manifiesto dinámicas de autosuficiencia y bajo requerimiento explícito de apoyo.

**OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Explorar las estrategias de afrontamiento frente al aislamiento social desde la perspectiva de los adultos mayores del CAAM, con el fin de entender la variabilidad en las experiencias.**

**Dimensión: Conductual**

**Subdimensión: Estrategias de afrontamiento hacia el aislamiento social post-jubilación**

**Categoría: Afrontamiento emocional: actividad física, búsqueda de ocupaciones domésticas, resignación, evitación emocional, regulación emocional, consumo de sustancias, autoeficacia.**

**¿Ha cambiado su forma de relacionarse con los demás desde que se jubiló?**

La teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), distingue entre el afrontamiento centrado en el problema orientado a modificar o manejar la fuente de estrés cuando la situación es percibida como controlable o susceptible de cambio; y el afrontamiento centrado en la emoción, dirigido a regular las respuestas emocionales sin

intervenir directamente sobre el estresor, siendo más pertinente cuando la situación es incontrolable o irreversibles, como ocurre en el duelo o en enfermedades crónicas, ambos tipos de afrontamiento surgen tras la evaluación cognitiva de la jubilación como una experiencia potencialmente estresante. En este sentido, las narrativas de los adultos mayores reflejan una reevaluación positiva de la jubilación y la implementación de estrategias activas de afrontamiento, tales como la incorporación de nuevas actividades, el mantenimiento de rutinas domésticas y la participación comunitaria. También reflejan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, basadas en la autonomía y la autorregulación, las cuales contribuyen a preservar el sentido de control personal frente a posibles experiencias de aislamiento, tal como se expresa en los extractos de los adultos mayores:

SA ... *“Sí ahora soy más relajada entonces, tengo más tiempo y lo aprovecho más en relacionarme” ...*

VGC ... *“Más bien ha aumentado la relación porque uno no tiene esa carga ya de estar en el trabajo” ...*

MM ... *“yo me siento muy útil” ...*

AS ... *“Con mi esposo nosotros damos un servicio a la comunidad” ...*

VG ... *“en la casa colaboro con todo lo que esté a mi alcance” ...*

LA ... *“yo salgo solo, a mis ocupaciones, a ver mis cosas” ...*

AP ... *“yo lo hago sola, arreglo la casa, prendo la televisión o la música, me gusta la actividad” ... “No me valido de otras personas” ...*

CR ... *“Me encantan las plantas, lo hago sola”* ... En conjunto las narrativas analizadas indican que los adultos mayores combinan estrategias orientadas a la acción, la autoeficacia y la regulación emocional para contrarrestar el aislamiento social post-jubilación, estas conductas reflejan procesos adaptativos eficaces, en los que la jubilación no es vivida exclusivamente como una pérdida, sino como una transición susceptible de ser resignificada mediante actividades significativas, mayor control sobre la vida cotidiana y la construcción de relaciones sociales renovadas y denotando la importancia de estas.

**¿Qué hace para sentirse útil luego de su jubilación? Lo hace sólo o acompañado de alguien, y de quién**

Las personas analizan los recursos disponibles y las opciones de afrontamiento para manejar una situación estresante cuando el individuo percibe que cuenta con habilidades personales, redes de apoyo o capacidad de acción, tiende a desplegar estrategias de afrontamiento orientadas tanto a la resolución del problema como a la regulación emocional, lo que favorece la adaptación y el mantenimiento del bienestar psicológico, (Lazarus & Folkman, 1984) como en el caso de los adultos mayores jubilados. Tal como se evidencia en las narrativas de los adultos mayores, por ejemplo, las actividades realizadas de manera individual que reflejan un afrontamiento centrado en la emoción basado en la autoeficacia y la autorregulación, para preservar el sentido de control personal frente al aislamiento social:

LA ... *“yo salgo solo a mis ocupaciones”* ...

MM ... *“trabajo con otros adultos mayores, me siento útil”* ...

SA ... “sola, toco la guitarra, voy al circulo de oración o al salón de belleza” ...

CG ... “estoy sola, puesto que mis hijos no viven en el país” ...

AS ... “con mi esposo, servimos a la comunidad” ...

AP ... “lo hago sola, siempre lo he hecho sola, actividades en el hogar” ...

FP ... “hago manualidades, dibujo, pinto con mis amigos” ...

MME ... “algunas cosas tocan hacerlo sola, toca enfrentar situaciones familiares que antes no lo había hecho” ...

CR ... “Sola, pinto o cuido mis plantas” ...

VG ... “en la casa colaboro con lo que este a mi alcance” ...

VGC ... “paso con mis nietas” ... Consecuentemente, se evidencia que los adultos mayores recurren a múltiples estrategias de afrontamiento para sostener su sentido de utilidad post-jubilación combinando estrategias individuales, actividades con valor social o personal y vínculos interpersonales que favorecen su adaptación psicosocial. De esta forma es indispensable que las políticas y programas dirigidos a adultos mayores deben reconocer tanto la importancia de fortalecer la autoeficacia individual como de promover espacios de interacción social, siendo que ambos aspectos contribuyen a la adaptación y al bienestar.

### **¿Qué actividades saludables hace desde que se jubiló para estar bien en mente y cuerpo?**

Las conductas orientadas al autocuidado físico y mental pueden comprenderse como estrategias de afrontamiento activas, y emergen tras la evaluación cognitiva de una

situación potencialmente estresante, en este sentido, la jubilación, al ser entendida como un evento impactante puede ser valorada como un proceso que altera roles, vínculos sociales y rutinas cotidianas (Lazarus & Folkman, 1984). Las narrativas de los adultos mayores reflejan este proceso adaptativo, la práctica regular de ejercicio físico se interpreta como una estrategia dirigida a mantener el control sobre la salud, disminuyendo la percepción de vulnerabilidad asociada a la jubilación, de la misma forma, actividades como la participación social, la lectura o las manualidades cumplen una función de regulación emocional al estructurar el tiempo libre y generar experiencias de bienestar, incluso aquellas conductas ambivalentes evidencian intentos de afrontamiento emocional dirigidos a aliviar tensiones, aunque no siempre resulten adaptativas, como se expone en las narrativas de los adultos mayores:

LA ... *“ejercicio tres veces a la semana”* ...

MM ... *“yo camino entre 6 y 8 km diarios, limpio mi casa los lunes, el domingo descanso”* ...

SA ... *“hago pilates, camino, voy al campo, nado”* ...

CG ... *“me gusta mucho la lectura, participo en actividades con amigas, salgo a comer con ellas”* ...

AS ... *“la ayuda al prójimo aunque me falta hacer más deporte”* ...

AP ... *“manualidades, pintura, escultura, baile, gimnasio”* ...

FP ... *“lectura, participar en la casa con la esposa”* ...

MME ... *“camino, hago thai chi, leo, me relaciono con personas”* ...

CR ... *“camino bastante, como poco, alzo cosas medio pesadas” ...*

VG ... *“camino todos los días, de repente tomarse un trago” ...*

VGC ... *“soy un atleta, sigo trotando, me gusta caminar, me gusta leer, veo la televisión antes de dormir” ...* En síntesis, los adultos mayores implementan una diversidad de actividades saludables con la finalidad de afrontar los cambios asociados a la jubilación, transformando el uso del tiempo libre en un recurso de afrontamiento, favoreciendo la adaptación psicosocial al reducir el impacto del aislamiento social y prevenir el sedentarismo.

**¿Cómo es su rutina desde que jubiló: a qué hora se levanta, cuándo desayuna, almuerza y cena, ve a algún vecino o pariente, cuida de alguien, ¿etc.?**

La organización de la rutina diaria puede entenderse como una respuesta conductual-frente a la jubilación, por lo tanto, el mantener horarios, actividades significativas y hábitos de autocuidado funcionan como una estrategia de afrontamiento ~~tanto~~ centrada en el problema y en la emoción ya que proporciona estructura, previsibilidad y sensación de control sobre la vida diaria, y reduce la percepción del estrés al resignificar una experiencia potencialmente desorganizadora en una rutina con significado personal, como se expone en los extractos de la entrevista:

LA ... *“me levanto muy pronto, a veces me voy a misa, en la noche a veces veo la televisión cuando hay fútbol, duermo a las 12 de la noche, en la mañana tomo mi medicina” ...*

MM ... *“lo primero que hago es atender a mi mascota, me atiendo yo, desayuno balanceado, en el medio día almuerzo frugalmente, arreglo mi casa, en la noche ceno algo liviano” ...*

SA ... *“yo me levanto a las 6 y a las 7 tengo pilates, en la tarde me voy a mi grupo de oración, camino con mi esposo en la tarde” ...*

CG ... *“sigo teniendo la misma rutina que cuando trabajaba” ...*

AS ... *“no hay horario de levantarse porque no hay presión, cuido a los nietos, salimos a tomar café” ...*

AP ... *“me acuesto a las 11, tomo la medicina y uno se duerme, en la mañana salgo y me encuentro con mis amigas, paseamos” ...*

FP ... *“Suelo caminar con mi esposa, hago actividades, salgo en mi moto” ...*

MME ... *“me levanto a las 7 de la mañana para darle de comer a mis pajaritos, desayuno a las 9 de la mañana, de ahí no hago prácticamente nada en la casa, muchas veces me veo con mis amigas” ...*

CR ... *“me levanto a las 6:30 de la mañana, desayuno a las 9 y me dedico a arreglar a mi casa o a mi jardín” ...*

VG ... *“me levanto a las 5 de la mañana, a las 6 de la mañana me preparo mi desayuno, 7:30 de la mañana salgo a mis actividades” ...*

VGC ... *“me levanto a las 6 de la mañana, a las 8 regreso trotando, de ahí me baño y desayuno y me dedico a mis quehaceres” ...* Por ende estos hallazgos indican que el establecer rutinas post-jubilación actúa como una estrategia clave de afrontamiento

frente al riesgo de sedentarismo y aislamiento social, prácticas que favorecen la adaptación psicológica al promover sensaciones de utilidad y regulación emocional, influyendo al bienestar integral de los adultos mayores en esta etapa de transición vital.

**¿Qué actividades empezó a realizar después de su jubilación para evitar el aislamiento?**

Las actividades que las personas realizan tras un evento vital estresante, por ejemplo, la jubilación pueden entenderse como estrategias de afrontamiento que emergen en base de la evaluación cognitiva de la situación; cuando la jubilación es valorada como un riesgo para el bienestar emocional debido a la pérdida de contactos sociales, rutinas y roles, las personas implementan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en el problema, con la finalidad de reducir el malestar psicológico y a reestructurar un sentido de equilibrio y significado en la vida cotidiana. Para esto último los adultos mayores se adaptan mediante actividades que fungen como mecanismos activos de regulación emocional y resignificación del tiempo libre y reducen la percepción de amenaza asociada al aislamiento social, fortalecen recursos personales como la autoeficacia, el sentido de pertenencia y la conexión social:

LA ... *“salir a darme una vuelta por los parques” ...*

MM ... *“muchas actividades yo solo, aprender nuevas cosas” ...*

SA ... *“la guitarra, espirituales, pilates, porque ya hay más tiempo” ...*

CG ... *“la lectura” ...*

AS ... *“ayudar a la comunidad” ...*

AP ... *“el gimnasio” ...*

FP ... *“actividades como yoga” ...*

MME ... *“estuve en un grupo de consultoría con mis amigas, leer y teníamos un grupo sobre libros leídos con mis amigas” ...*

CR ... *“la jardinería no me quedaba sentada” ...*

VG ... *“la interacción con otros, hago gimnasia, dibujo, yoga” ...*

VGC ... *“salgo donde mis hijos o salgo por la calle y hablo con vecinos” ...* Por lo tanto, la participación en actividades de ocio, vínculos sociales y ejercicio físico constituyen una forma de afrontamiento adaptativo frente al aislamiento social post-jubilación, estrategias que favorecen una reevaluación positiva de la jubilación, transformándola en una oportunidad para el crecimiento personal y la participación social y que contribuye a la preservación del bienestar psicológico.

### **¿Sale a visitar o tomar café con sus vecinos o familiares?**

La búsqueda de contacto social se puede entender como una estrategia de afrontamiento que surge tras un evento altamente estresante que reconfigura la vida de los adultos mayores pues implica percepciones de riesgo de soledad o desconexión social. Por lo tanto, en el caso de los jubilados utilizan dos estrategias basadas en encuentros sociales con amigos o familiares a manera de mecanismos de regulación emocional que amortiguan sentimientos negativos, como la soledad, y favorecen el sentido de pertenencia tal como se menciona en los siguientes extractos:

LA ... *“a veces salimos a tomar café con los amigos” ...*

MM ... *“si con amigos nos reunimos con frecuencia” ...*

SA ... *“esas cosas no me voy mucho, no me gusta” ...*

CG ... *“si con amigas y familiares” ...*

AS ... *“con familiares y con amigos salgo a tomar un café o un almuerzo” ...*

AP ... *“No con vecinos, si con mis hijas o con mis compañeros” ...*

FP ... *“si con mis amigos” ...*

MME ... *“si, con mis hermanos y con mis amigas” ...*

CR ... *“si, con los compañeros nada más” ...*

VG ... *“no tengo esa costumbre, no me gusta, a veces con el grupo de amigos” ...*

VGC ... *“con mis hijos” ...* Los extractos indican que la interacción social post-jubilación opera como una estrategia fundamental de afrontamiento frente al aislamiento social, aunque su expresión varía según las preferencias y evaluaciones individuales, y además contribuyen a reducir el estrés percibido y a sostener el bienestar emocional, mientras que la limitación voluntaria del contacto refleja intentos alternativos de regulación emocional ante esta etapa de transición vital.

### **Conclusiones:**

La jubilación implica la pérdida del rol laboral, la división de vínculos establecidos en el ámbito laboral y la reestructuración en la dinámica familiar aspectos que influyen en los sentimientos de soledad, se desvalorización o perdida de rol (Abramowska & Łątkowski, 2021). Se observa una carencia de redes de apoyo y de participación social se estructura con niveles más altos de depresión, deterioro cognitivo

y ansiedad además de afectaciones neurobiológicas y fisiológicas (Arruebarrena & Cabaco, 2020). Durante esta etapa se viven diferentes situaciones que pueden afectar en la autopercepción de carga del adulto mayor siendo que existe un cierto distanciamiento con el entorno familiar debido a las nuevas ocupaciones de estos (Gao et al., 2025).

El aislamiento social post-jubilación en los adultos mayores del CAAM es una vivencia multifactorial; y que es percibida por muchos participantes como una pérdida significativa del rol laboral, de rutinas y de vínculos sociales lo que genera emociones intensas como nostalgia, vacío, tristeza, soledad e inseguridad, es decir, percepciones y autopercepciones negativas. Estas respuestas emocionales no dependen exclusivamente de la disminución objetiva del contacto social, sino del significado subjetivo que los adultos mayores atribuyen a dicha transición. Es importante destacar la relevancia de la presencia de redes sociales y familiares en los jubilados del CAAM pues su presencia opera como un factor protector frente al aislamiento social, ya que aquellos adultos mayores que mantienen vínculos familiares y sociales tienen apoyo emocional, acompañamiento y sentido de pertenencia, influyendo en disminuir el estrés asociado a la jubilación; por el contrario, la fragilidad o ausencia de dichas redes sociales intensifica el retraimiento social y aumenta la vivencia de emociones negativas. Asimismo, las creencias socioculturales que asimilan la jubilación con la pérdida de productividad y utilidad social, relacionando el valor personal al trabajo remunerado, estas percepciones estigmatizadas configuran esta etapa de la vida como de improductividad o carga social, influyendo en su desvalorización y condicionan la integración social del adulto mayor.

Hay que recalcar las diversas estrategias de afrontamiento, tanto centradas en la emoción, como en el problema; pues permiten resignificar la jubilación en una transición

vital susceptible de adaptación más que únicamente como una pérdida, aspectos que contrarrestan el aislamiento social, por la reorganización de rutinas, la participación en actividades significativas, el autocuidado físico y la búsqueda de vínculos sociales, permitiendo transformar el retiro laboral en una oportunidad para el fortalecimiento de la autoeficacia, el desarrollo personal y la reconstrucción del sentido de utilidad y pertenencia social. Sin embargo, si bien post jubilación el adulto mayor cuenta con una mayor disponibilidad de tiempo, que le puede llevar a buscar constantemente actividades de distracción, la ausencia de espacios estructurados de participación; como programas socioculturales, actividades comunitarias o redes institucionales, que limitan la reconstrucción de vínculos sociales, especialmente en contextos de vulnerabilidad económica, en el que la limitación material fomenta procesos de autoexclusión. Toda esta información proporcionada nos da a entender que el aislamiento social no se explica únicamente por las decisiones personales, sino por la interacción entre los diversos factores individuales, redes relacionales, condiciones económicas y estructuras socioculturales, que reafirman su carácter ecológico y multicausal.

En base a estos hallazgos obtenidos se recomienda el diseño e implementación de estrategias integrales dirigidas a acompañar el proceso de transición hacia la jubilación priorizando la prevención del aislamiento social en los adultos mayores mediante la promoción de espacios comunitarios permanentes para facilitar la participación social, el mantenimiento de vínculos y la reestructuración de roles activos en esta etapa de la vida; y evitar también la autovaloración negativa como sujetos sociales. De la misma forma el que se estructuren acciones interinstitucionales; como el Centro de Atención al Adulto Mayor (CAAM), el Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de la parroquia, el

Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), Ministerio de Salud Pública (MSP), Universidades y centros de educación superior, Organizaciones no Gubernamentales (ONG), siendo instituciones que operan en distintos niveles del entorno social del adulto mayor y que cuentan con competencias legitimidad social y recursos que permiten una intervención ecológica, clave para ampliar para ampliar la promoción de actividades recreativas, psicoeducativas y culturales que estén adaptadas a las necesidades del adulto mayor, además de promover el acompañamiento emocional y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, aspectos claves para enfrentar los diversos cambios de la jubilación. También la familia es importante que se involucre de forma activa en actividades de apoyo que contribuyan al bienestar emocional del adulto mayor, y finalmente es de considerar futuras investigaciones que profundicen en esta problemática con el fin de generar evidencia que oriente políticas públicas sostenibles y sensibles al envejecimiento activo.

### Referencias:

1. Abramowska-Kmon, A., & Łatkowski, W. (2021). The Impact of Retirement on Happiness and Loneliness in Poland-Evidence from Panel Data. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9875. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189875>
2. Aceiro, M. A., Torrecilla, M., & Moreno, C. B. (2020). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores. En Congreso - Memorias 2020 (pp. 8–12). Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11563/1/estrategias-afrontamiento-mayores.pdf>
3. Alonso-González, A., Martínez-Qués, Á. A., Salgado-Babarro, L., Vázquez-Domínguez, C., Ramos-Cid, Á., & López-Pérez, M. del C.. (2023). Soledad y aislamiento social en personas mayores de una población rural de Galicia. *Gerokomos*, 34(4), 222-228. Epub 08 de marzo de 2024. Recuperado en 22 de octubre de 2025, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2023000400001&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2023000400001&lng=es&tlng=es).
4. An, J., Xia, C., Xu, J., Li, W., & Ding, J. (2024). Dancing with care: promoting social integration and participation in community activities for older adults. *Frontiers in public health*, 12, 1405561. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1405561>

5. Bonfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Ediciones Paidós. (Obra original publicada en inglés en 1979).
6. Camargo-Rojas, C. M. (2024). Consideraciones o efecto del estado de aislamiento en adultos mayores durante la pandemia del COVID-19. *MedUNAB*, 26(3), 494–511. <https://doi.org/10.29375/01237047.4361>
7. Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books. (Reprinted 1979 by Arno Press)
8. Delerue M. A., Barbosa, F., Cunha, C., Voss, G., & Correia, F. (2021). Social isolation, physical inactivity and inadequate diet among European middle-aged and older adults. *BMC public health*, 21(1), 924. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10956-w>
9. Duany-Navarro, D. C. A. (2022). Transformaciones y adaptaciones de la sociedad cubana ante el cambio demográfico. *Revista Información Científica*, 101(2 Sup), e3916-e3916.
10. Gallardo-Peralta, L. P., Sánchez-Moreno, E., Rodríguez-Rodríguez, V., & García-Martín, M. (2023). La investigación sobre soledad y redes de apoyo social en las personas mayores: una revisión sistemática en Europa [Studying loneliness and social support networks among older people: a systematic review in Europe.]. *Revista española de salud pública*, 97, e202301006.
11. Gao, Q., Prina, A. M., Prince, M., Acosta, D., Sosa, A. L., Guerra, M., Huang, Y., Jimenez-Velazquez, I. Z., Llibre Rodriguez, J. J., Salas, A., Williams, J. D., Liu, Z., Acosta-Castillo, I., & Mayston, R. (2021). Loneliness Among Older Adults in Latin America, China, and India: Prevalence, Correlates and Association With Mortality. *International Journal of Public Health*, 66, 604449. <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.604449>
12. García, H., & Lara-Machado, J. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 17, 95-108. <https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>
13. Granda-Oblitas, A., Quiroz-Gil, G. X., & Runzer-Colmenares, F. M. (2021). Efectos del aislamiento en adultos mayores durante la pandemia de COVID-19: una revisión de la literatura. *Acta Médica Peruana*, 38(4), 305-312. <https://doi.org/10.35663/amp.2021.384.2225>
14. Guthmuller, S., Heger, D., Hollenbach, J., & Werbeck, A. (2024). The impact of retirement on loneliness in Europe. *Scientific reports*, 14(1), 26971. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-74692-y>
15. Hagani, N., Clare, P. J., Luo, M., Merom, D., Smith, B. J., & Ding, D. (2024). Effect of retirement on loneliness: a longitudinal comparative analysis across Australia, China and the USA. *Journal of epidemiology and community health*, 78(10), 602–608. <https://doi.org/10.1136/jech-2023-221606>
16. Hernández-Delgado, Y., & Almejo-Vargas, J. (2022). La jubilación y su impacto en la vida del adulto mayor: Revisión integradora. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7102648>
17. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
18. Igbokwe, C. C., Ejeh, V. J., Agbaje, O. S., Umoke, P. I. C., Iweama, C. N., & Ozoemena, E. L. (2020). Prevalence of loneliness and association with depressive and anxiety

- symptoms among retirees in Northcentral Nigeria: a cross-sectional study. *BMC geriatrics*, 20(1), 153. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01561-4>
19. Iglesias-Toriza, J. S., Gutiérrez-Pérez, E. T., Pérez-Jurajuria, L., Delgado-Pagán, G. Y., & Díaz-Ibáñez, Y. (2024). Particulares de adultos mayores hospitalizados con aislamiento social. *Acta Médica del Centro*, 18(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2709-79272024000200004&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2709-79272024000200004&lng=es&tlng=es).
  20. Kvale, S. (2012). *Las entrevistas en investigación cualitativa* (1st ed.). Ediciones Morata. <https://www.perlego.com/book/1913812/las-entrevistas-en-investigacion-cualitativa-pdf>
  21. Larriva-Vásquez, M. E. (2020). Jubilación: Una transición ocupacional. *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 2(2), 138-150. [https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia\\_Investigacion/article/view/2417](https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/2417)
  22. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
  23. Liu, X., Zhang, Y., Wu, J., Zeng, Y., Guo, L., & Ye, B. (2025). Latent profiles and transitions of social isolation among older adults and their influencing factors: a person-centered approach. *Frontiers in public health*, 13, 1475951. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1475951>
  24. Malla-Salinas, L. F., & Ochoa-Balarezo, J. V. (2024). Análisis cualitativo de la calidad de vida de la población adulta mayor jubilada de empresas públicas, en la ciudad de Cuenca, Ecuador, año 2023. *Revista Iuris*, 19(2), 25–44. <https://doi.org/10.18537/iuris.19.02.02>
  25. Murayama, Y., Yamazaki, S., Hasebe, M., Takahashi, T., Yamaguchi, J., & Kobayashi, E. (2022). Psychological Factors That Suppress Help-Seeking among Middle-Aged and Older Adults Living Alone. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10620. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710620>
  26. Nakou, A., Dragioti, E., Bastas, N. S., Zagorianakou, N., Kakaidi, V., Tsartsalis, D., Mantzoukas, S., Tatsis, F., Veronese, N., Solmi, M., & Gouva, M. (2025). Loneliness, social isolation, and living alone: a comprehensive systematic review, meta-analysis, and meta-regression of mortality risks in older adults. *Aging clinical and experimental research*, 37(1), 29. <https://doi.org/10.1007/s40520-024-02925-1>
  27. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Division of Behavioral and Social Sciences and Education; Health and Medicine Division; Board on Behavioral, Cognitive, and Sensory Sciences; Board on Health Sciences Policy; Committee on the Health and Medical Dimensions of Social Isolation and Loneliness in Older Adults. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington (DC): National Academies Press (US); 2020 Feb 27. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557974/> doi: 10.17226/25663
  28. Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Envejecimiento saludable: Datos y visualizaciones*. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable-datos-visualizaciones>
  29. Pranav, M. K., Francis, P. T., Olickal, J. J., Rose, B. M., Sarma, P. S., & Thankappan, K. R. (2024). Mental Well-Being and the Quality of Life Among Retired Public and Private Sector Employees: A Comparative Study From Kerala, India. *Cureus*, 16(10), e71663. <https://doi.org/10.7759/cureus.71663>
  30. Ryu, K., & Chen, Z. (2025). The Impact of Social Isolation on the Subjective Well-Being of Older People in China: An Empirical Analysis Based on the 2021 China General

- Social Survey. *International journal of environmental research and public health*, 22(4), 501. <https://doi.org/10.3390/ijerph22040501>
31. Salas, M., & Cemirani, Y. (2021). Aislamiento, soledad y cuidado de las personas adultas mayores. Reflexiones sobre el aislamiento como política de cuidado. Universidad de Costa Rica. <file:///C:/Users/brian/Downloads/Dialnet-AislamientoSoledadYCuidadoDeLasPersonasAdultasMayo-8371482.pdf>
  32. Santini, S., Colombo, M., Guaita, A., Fabbietti, P., & Casanova, G. (2025). "Loneliness is a sad disease": oldest old adults' empirical definition of loneliness and social isolation from a mixed-method study in Northern Italy. *BMC geriatrics*, 25(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05678-2>
  33. Takashima, R., Onishi, R., Saeki, K., & Hirano, M. (2020). The values and meanings of social activities for older urban men after retirement. *PloS one*, 15(11), e0242859. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242859>
  34. Umberson, D., & Donnelly, R. (2023). Social Isolation: An Unequally Distributed Health Hazard. *Annual review of sociology*, 49(1), 379–399. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-031021-012001>
  35. Van Dijk, T. A. (2016). Análisis Crítico del Discurso. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, 30, 203-222. <https://doi.org/10.4206/rev.austral.cienc.soc.2016.n30-10>
  36. Vicente-Arruebarrena, A., & Sánchez-Cabaco, A. (2021). La soledad y el aislamiento social en las personas mayores. *Studia Zamorensia (segunda etapa)*, 19, 15–32. <https://revistas.uned.es/index.php/studiazamo/article/view/29363>
  37. Yang, S., Peng, H., Jing, L., Wang, H., & Chen, S. (2025). Exploring the Association Between Physical Activity, Regulatory Emotional Self-Efficacy, Perceived Self-Burden, and Social Isolation Among Older Adults in China. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 13(6), 687. <https://doi.org/10.3390/healthcare13060687>



ADO-2375-2025-B82-M

Cuenca, 10 de noviembre de 2025

**PARA:** Magister Pedro Andres Muñoz Arteaga  
**Director De Carrera De Psicología y Psicología Clínica**

**ASUNTO:** ASUNTO: PSICOLOGÍA - AVAL DISEÑO DE TT BRIAN  
ALEXANDER PINOS BERMEO

**Estimado Sr. Director de Carrera**  
**MS.c. Pedro Muñoz A. Psic.**

Honorables miembros del Consejo de Carrera de Psicología y Psicología Clínica:

Reciban un fraterno saludo. Mediante el presente me permito indicar que he revisado el diseño del trabajo de titulación denominado: " **AISLAMIENTO SOCIAL POST-JUBILACIÓN, UN ANÁLISIS NARRATIVO DE LAS EXPERIENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR (CAAM), CUENCA ECUADOR, 2025**", presentado por la estudiante: Brian Alexander Pinos Bermeo, con documento de identidad N. 0350173001, el cual cumple con los elementos metodológicos enmarcados en el perfil profesional de la carrera por cuanto otorgo mi aval para que se continúe con el trámite respectivo.

Adjunto en el presente quipux el PDF del anteproyecto propuesto por el estudiante.

Segura de su positiva y gentil respuesta anticipo mis sinceros agradecimientos.

Cordialmente,  
Dra. Yaroslava Robles Bykbaev Ph.D.

Atentamente,

Ph.D. Zobeida Yaroslava Robles Bykbaev  
**DOCENTE TITULAR AUXILIAR NIVEL 1**

Anexos:  
- anteproyecto-brian pinos#2.pdf

Copia:  
Narcisa Del Rosario Ortiz Galindo  
**Auxiliar 2 De Secretaria De Campus**

Magister Elisabeth Jimenez Pesantez  
**Docente Ocasional**



**ADO-2375-2025-B82-M**

**Cuenca, 10 de noviembre de 2025**

NUT: 11683-ADO-UPS-2025

ZR

