

2011

Ocupaciones significativas, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adultos mayores recientemente jubilados

Domínguez, María Silvina

Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social

<http://kimelu.mdp.edu.ar/xmlui/handle/123456789/1093>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

Universidad Nacional de Mar del Plata
Facultad de Ciencias de la Salud y Servicio Social
Carrera de Especialización en Prácticas Gerontológicas.

PLAN DE TRABAJO FINAL

Ocupaciones significativas, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adultos mayores recientemente jubilados.

Alumna: Lic. María Silvina Domínguez
Dirección de tesis: Dra. Susana Verdinelli
Dra. Deisy Krzemien

-2011-

Agradezco a mis tutoras por haberme mostrado y allanado el camino en este proceso, a Florencia Giuliani por colaborar tan gentilmente y a Osvaldo por procurar un espacio para que pueda cumplir con mis metas.

ÍNDICE

	Pág.
Agradecimientos.....	2
Índice general.....	3
Resumen.....	5
CAPÍTULO I: Introducción.....	7
Introducción.....	8
CAPÍTULO II: Marco teórico.....	10
1. Envejecimiento desde la perspectiva del ciclo vital.....	11
1.1. Factores que inciden en el ciclo vital.....	12
2. Estrategias de afrontamiento en el envejecimiento.....	12
3. Representaciones sociales del envejecimiento.....	14
4. Ocupación significativa.....	15
4.1. Revisión del concepto de actividad terapéutica.....	15
4.2. Actividad y significado.....	16
4.2.1. Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional.....	18
4.3. Aspectos del significado de la ocupación.....	20
4.3.1. Significado social de la ocupación.....	20
4.3.2. Significado personal de la ocupación.....	21
4.4. Ocupación significativa.....	21
4.4.1. Ocupación significativa en el envejecimiento.....	22
5. Bienestar psicológico en el envejecimiento.....	23
6. Importancia de la ocupación en el envejecimiento saludable.....	24
6.1. Terapia Ocupacional: Un lugar de salud.....	25
CAPÍTULO III. Metodología.....	26
1. Objetivo general.....	27
2. Hipótesis.....	27
3. Diseño de investigación.....	27
4. Participantes.....	27
5. Instrumentos de recolección de datos.....	28
5.1. Evaluación de Estrategias de Afrontamiento.....	28
5.2. Evaluación de Bienestar Psicológico.....	29
5.3. Evaluación de Ocupación Significativa.....	30
5.4. Entrevista semi-estructurada.....	30
6. Procedimiento.....	30
CAPÍTULO IV. Resultados.....	31
1. Hipótesis 1.....	32
2. Hipótesis 2.....	32
3. Hipótesis 3.....	33
4. Otros resultados.....	34
5. Resultados de la entrevista semi-estructurada.....	34
5.1. Actividades que realiza actualmente.....	34
5.2. Actividades que lo hacen sentir bien y motivos.....	35
5.3. Actividades de mayor importancia.....	35
5.4. Con quién realiza las actividades.....	36
5.5. Frecuencia de realización de actividades.....	36
5.6. Lugar de realización de actividades.....	36

5.7. Desde cuándo realiza las actividades/ posibles modificaciones a partir de la jubilación.....	36
CAPÍTULO V. Limitaciones, conclusiones y consideraciones finales.....	38
1. Limitaciones.....	39
2. Conclusiones.....	39
3. Consideraciones finales.....	39
BIBLIOGRAFÍA.....	41
ANEXO.....	44
1. Instrumentos de recolección de datos.....	45
1.1. Consentimiento informado.....	45
1.2. Datos personales.....	46
1.3. Escala Multidimensional de Evaluación de Afrontamiento	47
1.4. Escala de Bienestar Psicológico.....	48
1.5. Escala de Involucramiento en Actividades Significativas.....	51
1.6. Entrevista semi-estructurada.....	52
2. Tablas de comparación de respuesta.....	53
2.1. Actividades que realiza actualmente.....	53
2.2. Actividades que lo hacen sentir bien y motivos.....	63
2.3. Actividades de mayor importancia.....	69
2.4. Con quién realiza las actividades.....	73
2.5. Frecuencia de realización de actividades.....	77
2.6. Lugar de realización de actividades.....	81
2.7. Desde cuándo realiza las actividades/ posible modificación a partir de la jubilación.....	84

RESUMEN

RESUMEN

Considerando al envejecimiento, desde el paradigma del Curso Vital (CV), como un proceso de cambios que tendrá diferentes perfiles según la trayectoria vital de cada persona , y que implica un proceso de transición y modificación en las diferentes áreas vitales (biológica, psicológica y social) relativo al tiempo vivido, caracterizado por la multidimensionalidad y multidireccionalidad de dichos cambios este estudio propone **describir la relación entre la elección y el desempeño de ocupaciones significativas, las estrategias de afrontamiento frente a las condiciones sociales del contexto actual y el bienestar psicológico en adultos mayores recientemente jubilados**. Es creciente en el campo de la Gerontología el estudio acerca de los factores implicados en el envejecimiento satisfactorio y el bienestar psicológico de las personas mayores, lo cual se halla asociado al uso de estrategias de afrontamiento adaptativas y a los recursos y actividades sociales. Sin embargo, se ha prestado escasa atención al rol de la selección, continuidad y/o renovación de **ocupaciones significativas a partir de la transición crítica de la jubilación en nuestro contexto sociocultural y cómo afecta y se relaciona con** los recursos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los adultos mayores. Los datos obtenidos podrán ser tenidos en cuenta desde el rol de la Terapia Ocupacional como ciencia que posibilita intervenir desde la ocupación a fin de favorecer formas de envejecer saludables. Se utilizará un diseño correlacional, descriptivo y transversal, con metodología cuali-cuantitativa, para evaluar, mediante cuestionarios y una entrevista semidirigida, las variables de estudio en una muestra de 20 adultos mayores en situación de retiro jubilatorio de la ciudad de Balcarce.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, desde la gerontología, se observa una revisión paradigmática hacia una concepción positiva de la vejez, (Krzemien, 2009): la Teoría de la actividad de Havighurst (1963), las ideas de teóricos del desarrollo y del envejecimiento tales como Neugarten (1996), Erikson (1963), Vaillant (1977, 2001), las propuestas de investigadores y gerontólogos como Thomae (2002), Lehr (2003), Lavouvie-Vief, et al. (1999), Dulcey-Ruiz, et al. (2002), Brandtstadter, et al. (1999, 2002), Moos (1988), Ribaupierre (2005), Schaie (1990, 2000), Blanchard-Fields, et al. (1987, 1996), Ryff (1982), y en particular el paradigma del Curso Vital (Life-Span Theory), cuyo portavoz principal es Paul Baltes y sus colegas del Grupo de Berlín (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006) . Estos autores han intentado superar concepciones unidimensionales y estáticas del desarrollo que plantean la dicotomía crecimiento-declinación, reconociendo que cualquier momento de vida se caracteriza por pérdidas y ganancias. Esta visión positiva concibe la vejez como un momento del curso vital completo, caracterizado por una capacidad de adaptación flexible, potencial, diferencial y con variedad de recursos personales y del entorno.

Existe evidencia empírica y consenso teórico en que el uso de estrategias de afrontamiento se relaciona con la adaptación y la competencia en esta etapa de la vida (Fierro, 1994; Menninger, 1999; Vaillant & Mukamal, 2001; Moos, 1988). En la vejez se observa una gran variabilidad en la forma en que las personas responden a las situaciones de cambio, transición y/o crisis, como es el retiro jubilatorio. Mientras que algunas presentan un comportamiento disfuncional y desajustado, otras mantienen un nivel de adaptación saludable e incluso incrementan su bienestar psicológico (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006; Fernández Ballesteros, 2000; Krzemien, 2005).

Diferentes investigaciones dirigen su atención al examen de la efectividad de las diferentes estrategias en los niveles de ajustes a situaciones particulares (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Lazarus & Folkman, 1986; Tennen, 2007) y existe abundante evidencia del importante papel del afrontamiento en el bienestar psicológico (Lazarus & Folkman, 1986). Si bien el proceso de envejecer conlleva cambios y eventos de vida críticos reales, y la propia persona que envejece lo percibe a menudo como un tiempo de pérdidas y hechos naturales del curso vital; no obstante, en muchos casos -a pesar de ello y quizá sorprendentemente-, este proceso no afecta de manera significativa al bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de las personas mayores, que se mantiene en unos niveles semejantes a los encontrados en personas jóvenes y de mediana edad (Lavouvie-Vief & Diehl, 1999; Diehl, 1999). La investigación longitudinal y multidisciplinaria *Berlin Aging Study, BASE*, (1995-1996) y el reciente estudio *European Longitudinal Study of Aging, EXCELSA*, en siete diferentes países y culturas (Fernández Ballesteros, Zamarron, Rudinger, Schrootsc, Hekkinend, Drusinie et al., 2004), paradójicamente mostraron un mantenimiento del sentimiento de bienestar psicológico y una tendencia al aumento de la satisfacción vital en varios dominios de vida.

Una de las razones que podría explicar este fenómeno -conocido como la “paradoja del bienestar” (Baltes et al., 1998)-, es que estas personas ponen en marcha **procesos de afrontamiento adaptativos** que les permiten afrontar los cambios de carácter negativo asociados al envejecimiento (Krzemien, 2009). Si bien los adultos mayores han experimentado mayor número de eventos críticos por el tiempo vivido, aún así, algunos de ellos han desarrollado **estilos de afrontamiento** para manejar los efectos de la crisis y optimizar los recursos y habilidades personales para adaptarse a

los cambios. (Krzemien, 2005; Brandtstädter & Rothermund, 2002; Brandtstadter, Wentura & Rothermund, 1999; Thomae, 2002).

El estudio del afrontamiento del retiro jubilatorio cobra relevancia en nuestro contexto de crisis psicosocial y socio-económica, lo que expone a los adultos mayores a un estado de vulnerabilidad. Por otro lado, en el discurso cultural aún circulan ideas que aluden a una representación de la vejez connotada negativamente, que a menudo es compartida por quien envejece, relacionando el envejecimiento con depresión, aislamiento social, pasividad, inactividad, etc. (Krzemien, Sánchez, Monchietti, Lombardo, 2009). En cualquier caso, la situación de retiro y post-jubilatoria es considerada un evento de vida crítico que plantea desafíos de adaptación (Schlossberg, 1994; Buendía, 1994) y puede ser una oportunidad para el desarrollo personal y/o social y para la implicación en diversos tipos de actividades significativas.

Desde el ámbito de Terapia Ocupacional no se ha prestado atención, desde esta perspectiva, a enfocar la elección y desempeño de ocupaciones significativas en adultos mayores. Pero existe estudios que destacan la importancia de realizar actividades ocupacionales en la vejez o a lo largo del CV (Fernández-Ballesteros, 1998).

Basándose en las ideas formuladas en el marco teórico del Curso Vital, teniendo en cuenta el cambio de ocupaciones que implica la jubilación, y las estrategias de afrontamiento, como variables asociadas con el logro del bienestar psicológico se plantea la cuestión siguiente como problema de investigación: **¿Cuál es la relación entre la elección y el desempeño de ocupaciones, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico frente al retiro jubilatorio en el contexto actual en adultos mayores?**

CAPTULO II

MARCO TEÓRICO

MARCO TEÓRICO

1. Envejecimiento desde la perspectiva del Ciclo Vital

“La perspectiva del Ciclo Vital como marco de referencia considera la totalidad de la vida como una continuidad de cambios, destacando parámetros históricos, socioculturales, contextuales y al acontecer cotidiano como individual reconociendo que en cualquier momento de la vida hay pérdidas y ganancias.” (Dulcey Ruiz, Valdivieso, 2002,)

Quienes comparten la perspectiva del ciclo vital (Baltes, 1987; Baltes, Lindenberger & Staudinger, 1998, 2006; Diehl, 1998, 1999, 2002; Labouvie-Vief & Diehl, 1998) en una u otra forma consideran como rasgo característico del curso de la vida la multidimensionalidad, la multidireccionalidad, la plasticidad y la discontinuidad del desarrollo.

Las diferencias interindividuales se acrecientan típicamente con la acumulación de experiencia, arrojando el resultado de que el avance de la edad comporta un efecto progresivo de mayor heterogeneidad entre las personas (Baltes y Willis, 1977).

Desde este paradigma se concibe al desarrollo humano como un “proceso ontogenético de adaptación transaccional”, un “proceso de cambios en la capacidad adaptativa de las personas” (Baltes et. al., 2006, p. 626). Es decir, el desarrollo se define en relación a las nociones de adaptación y transición e involucra relaciones interdependientes entre la persona y los múltiples niveles de cambio del contexto (incluyendo la cultura y la historia) donde ella se desenvuelve.

El desarrollo de un individuo no es secuencial, unidireccional irreversible, tendiente a un estado final o universal, no es una mera transformación cualitativo-estructural, como argumentaban los conceptos tradicionales procedentes de la biología. Muy diferentes factores y sistemas se conjugan e interactúan en diferentes direcciones en la construcción de la vida de cada persona. Así cada trayectoria vital implica continuidad y discontinuidad, pérdidas y ganancias, algunos aspectos se mantienen, a la vez que en cualquier tiempo surgen otros.

Los cambios, el devenir de la trayectoria vital, tienen una estrecha relación con los cambios situacionales más o menos inmediatos y con los cambios individuales y culturales que se producen a largo plazo. El cambio y la transformación es constitutivo de la realidad y de los seres vivos. La discontinuidad está presente en todas las etapas de la vida. En el desarrollo de cada sujeto, las experiencias vividas y la actitud frente a las mismas, es lo que da esta variabilidad interindividual en su comportamiento, en su conducta.

Existe acuerdo en que el envejecimiento implica un proceso de transición y cambio en las diferentes áreas vitales (biológica, psicológica y social) relativo al tiempo vivido, que caracterizan la multidimensionalidad y multidireccionalidad del desarrollo humano y el envejecimiento (Baltes et al., 1998; Cornachione Larrinaga, 2006a, 2006b; Erikson, 1963; Neugarten, 1976, 1996; Vaillant, 1977). Como resultado de las adaptaciones acumuladas a los acontecimientos tanto biológicos como culturales, la base del individuo está en constante transformación. Las personas cambian sea para bien o para mal, como resultado de la acumulación de experiencia. (Neugarten, 1976)

1.1 Factores que inciden en el Ciclo Vital.

Baltes y sus colegas (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 1998, 2006) postulan tres conjuntos principales de factores antecedentes que influyen en el desarrollo individual y que explicarían la complejidad del desarrollo a lo largo de todo el ciclo vital. Según estos autores, estos son:

Influencias normativas relacionadas con la edad: se refieren a determinantes biológicos y ambientales que muestran una alta correlación con la edad cronológica. Ejemplos de estas influencias relacionadas con la edad son la maduración biológica y la socialización cuando es considerada como algo consistente en la adquisición de una serie de roles o competencias normativas relacionadas con la edad. Inciden en la conformación de una identidad social, en términos de pertenencia a una sociedad. Se refieren aquí a *expectativas sociales*, relacionadas con la edad, que toman en cuenta los “relojes biológicos” y “relojes sociales” e

Influencias históricas relacionadas con la historia, consisten en acontecimientos, e incluso normas, completamente generales experimentados por una unidad cultural dada en conexión con el cambio biosocial, tal como se evidencia en los efectos generacionales. Este tipo de influencias pueden implicar tanto características ambientales como biológicas. Dichos efectos de cambio varían con el tiempo histórico y pueden producir constelaciones únicas de influencias relacionadas con una generación. Se trata de hechos históricos que ocurren dentro del ciclo de vida de una generación, los cuales tienen impacto (positivo o negativo, mayor o menor) en quienes lo conforman. Estas influencias pueden ser socioculturales o geográficas.

Influencias no normativas, se refieren a determinantes ambientales y biológicos que, aunque significativos en su efecto sobre historias vitales individuales, no son generales. No ocurren a todo el mundo ni tienen lugar necesariamente en secuencias o patrones fácilmente discernibles o invariables. Son de carácter idiosincrático. Bandura (1986/1987) se refiere a “determinantes fortuitos del curso de la vida” aludiendo a acontecimientos cotidianos, los cuales ejercen un papel importante en el moldeamiento de la vida, inclusive cambiando su rumbo. Lehr y Thomae (1994) mencionan “eventos críticos de la vida cotidiana” entendidos como sucesos que interrumpen el curso habitual de la misma y exigen reestructuración en las vivencias y el comportamiento”

Desde el marco teórico del Ciclo Vital se admite que la fuerza de cada una de las categorías de determinantes no es la misma en todos los puntos del ciclo vital, sino que cambia en función de la edad. Baltes (1983) afirma que durante la infancia los factores más relevantes son los relacionados con la edad, que son los que remarcan la regularidad y la homogeneidad de los cambios. Más allá de la adolescencia la regularidad de los factores biosociales se perdería y se entraría en etapas más abiertas y variables, en las cuales las influencias normativas relacionadas con la historia y las no normativas determinarían la gran cantidad de cambios que se producen. De esta manera y de acuerdo con los lineamientos del Ciclo Vital, los factores sociales e históricos y los acontecimientos vitales propios de cada persona son los elementos básicos para entender el desarrollo de la edad adulta y la vejez.

2. Estrategias de afrontamiento en el envejecimiento

El proceso de cambio supone una relación recíproca entre todos los factores implicados en el desarrollo, desde lo biológico hasta lo sociocultural e histórico. Esta continua relación dialéctica no se orienta hacia una meta final prefijada, sino que

existe una pluralidad de direcciones y soluciones en función de cómo se resuelven las crisis y contradicciones presentes normalmente en el curso del desarrollo individual.

Siguiendo las ideas de Bermúdez, *“el proceso de adaptación se traduce en alguna especie de compromiso entre las demandas y restricciones ambientales, los objetivos y planes que el individuo quiere alcanzar y realizar, y los recursos de que dispone para atender a una y otra fuente de exigencia.”* *“Es esperable la presencia de profundas diferencias individuales en la forma en que se analizan y sopesan las exigencias del ambiente (externo e interno) y las posibilidades de que se disponen para hacerle frente con expectativas de éxito.”*

En el transcurso de la vida de las personas ocurren sucesos que introducen cambios, de la manera en que se valoran y afrontan, serán las posibilidades de adaptación a los mismos.

El término estrategias de afrontamiento (*coping strategies*) Fue definido por Lazarus y Folkman (1986) como los esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales dirigidos a manejar las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona.

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

- La valoración (afrontamiento cognitivo) intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos desagradable.
- El problema (afrontamiento conductual) conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias.
- La emoción (afrontamiento afectivo) regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

El modelo multidimensional de Carver (Carver & Scheier, 1997, 2003; Carver et al., 1989), en concordancia con Lazarus y Folkman (1986), discrimina distintos *estilos y estrategias de afrontamiento*, según se orienten a la resolución del problema, a la regulación emocional o a la evasión. A su vez, diferencia entre un estilo de afrontamiento activo-confrontativo considerado como adaptativo, y otro estilo pasivo-evitativo como supuestamente desadaptativo.

Son numerosos los estudios que indican que existe relación entre afrontamiento activo y adaptación (Aldwin y Reverson, 1987; Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Folkman, Lazarus, Gruñe y DeLongis, 1986; Moss, 1988; Rodríguez Parra, Esteve Zarazaga y López Martínez, 2000; Ferry, 1991). No obstante, en la literatura sobre el tema en la vejez, si bien existe el supuesto de que predomina un estilo de afrontamiento pasivo-evitativo en los adultos mayores (Folkman & Lazarus, 1980; Stefani, 2004), investigadores desde paradigma del Curso Vital, *Life-Span Theory* (Baltes et.al., 2006; Dulcey Ruiz. & Valdivieso, 2002; Schlossberg, 1994) sostienen que ellos utilizan estrategias de afrontamiento acomodativas que le permiten adaptarse compensatoriamente a los eventos de cambio. Los estudios de Rothermund y Brandtstädter (2003) y de Labouvie-Vief y Diehl (1999, 2000) destacan un predominio de estrategias de afrontamiento cognitivas, aceptación, afrontamiento religioso-espiritual, tanto activas como pasivas, coincidentemente con estudio en mujeres ancianas en nuestro contexto (Krzemien, Monchietti & Urquijo, 2005).

“En general, la finalidad adaptativa de las estrategias de afrontamiento consiste en (1) mantener el balance emocional, (2) preservar una imagen de sí satisfactoria y el sentido de competencia personal, (3) sostener relaciones sociales y (4) prepararse para futuras situaciones problemáticas.” (Krzemien, Monchietti y Urquijo, 2005)

Las diferentes maneras de afrontar los cambios propios de la vejez es lo que trae como resultado la heterogeneidad en esta etapa. Cada sujeto envejece en función de su propia trayectoria, sus propias experiencias y crisis, su propia mirada a acontecimientos compartidos o individuales y su propia manera de resolver estas crisis.

3. Representaciones sociales del envejecimiento

Según Moscovici, (1979) las representaciones sociales serían teorías de la "Ciencia Colectiva" sui géneris, destinadas a interpretar y a construir lo real. Lo que se recibe, se transforma y evoluciona para convertirse en un conocimiento que se utiliza en la vida cotidiana. *"A medida que el coloquio colectivo progresa, el relato se regulariza, las expresiones se precisan, la sociedad tiene nuevas visiones y las actitudes se ordenan en función a las mismas."*

Para Jodelet, (1986) *"las representaciones sociales son imágenes que condensan un conjunto de significados, sistemas de referencias que nos permiten interpretar lo que nos sucede, incluso, dar un sentido a lo inesperado, categorías que sirven para clasificar las circunstancias, los fenómenos y los individuos con quien tenemos algo que ver"*. Banchs (1986) afirman que las representaciones sociales determinan los comportamientos de los individuos.

Al observar la forma de organización de un grupo social, la conducta de sus integrantes, las ocupaciones elegidas, las diferentes maneras de efectuarlas, aspectos como las rutinas, los hábitos, la disponibilidad del tiempo, roles asignados así como las características de los espacios organizados y permitidos para la ejecución de las actividades se puede ver claramente las representaciones sociales del grupo. En las modalidades del hacer y el encuadre en que este se ubica se trasluce lo esperable y por lo tanto concretizable a través de la conducta para un determinado sector social. Aquí se produce un doble interjuego, por un lado lo internalizado, lo aceptado por el sector social en cuestión, como lo adscripto para una etapa de la vida lo cual en mayor o menor medida puede ser elegido como común a ese grupo y por otro las características del ambiente que en su organización y disponibilidad de espacios, objetos, de factores facilitadores o inhibidores contribuye a modelar y hacer en la realidad cotidiana las representaciones sociales. Interjuego que constantemente se retroalimenta y consolida, el cual podrá modificarse en la medida en que los propios intérpretes puedan realizar una lectura más distante que el mero hacer, para posicionarse y reelegir o modificar aspectos y así orientarse a un proceso saludable.

Existe evidencia empírica (Monchietti, Krzemien, Lombardo, 2003) que en las creencias sustentadas a nivel social, en relación a la vejez, perviven concepciones en las que se homologa vejez y enfermedad orgánica y psíquica. Las representaciones sociales predominantes acerca del envejecimiento descalifican al adulto mayor sujeto de acción, saludable, participante e integrado a lo social, aludiendo, en cambio, al deterioro físico, pasividad y dependencia.

Las etiquetas negativas y la estigmatización pueden contribuir a hacer frecuentes en la actualidad, conductas que confirman los prejuicios vigentes. Dado que los estereotipos y los juicios sociales son, en sentido simple, la suma de las expectativas culturales, se justifica el que tales actitudes puedan ser asumidas por todos los componentes del grupo social, incluso los interesados, los ancianos. (Antequerra-Jurado, Blanco Picabia, 1998).

No se debe olvidar que los momentos críticos que se presentan en la vejez son afrontados de manera similar a otras etapas de la vida, con la sumatoria de las experiencias vividas a lo largo de los años que fueron contribuyendo paulatinamente

a constituir un perfil de cada persona cada vez mas diferenciado del resto como resultado de la acumulación de vivencias.

La vejez no siempre es declinación o decrepitud, ni pasividad, ni desprotección, es un momento mas de la vida donde hay cambios, como también se dan en otras etapas de la vida, donde hay pérdidas y ganancias y en la cual cada sujeto afronta sus sucesos críticos de la manera en que puede. Cada persona posee estrategias de afrontamiento más o menos activas y adaptadas a las circunstancias que le ha tocado vivir.

Todas las modificaciones presentes en este período vital obligan al anciano a ir reformulando la apreciación, el concepto de sí mismo y de su propia identidad personal. Reformulación que puede hacerse de una forma satisfactoria o de forma tal que genere malestar, sufrimiento y mala calidad de vida. Es un período de la vida en la que el sujeto más necesita poder movilizar todos los recursos personales para adaptarse a dichas cambiantes circunstancias y poder alcanzar un adecuado nivel de bienestar. (Antequerra-Jurado, Blanco-Picabia, 1998).

Mayor es el esfuerzo cuando el discurso cultural vigente tiene que ver con una vejez anclada en un proceso de pérdidas lejos de poder ver las ganancias que aportan este período vital. Socialmente las posibilidades de aprendizaje, de crecimiento, de conexión con la vida no son conceptos que suelen asociarse con esta edad, a pesar de la creciente evidencia empírica y los avances teóricos sobre todo desde el paradigma del Ciclo Vital referente al envejecimiento saludable y satisfactorio.

4- Ocupación significativa

4.1- Revisión del concepto de actividad terapéutica

La Ocupación se considera un tipo de actividad caracterizada por tener significado y propósitos únicos en la vida del sujeto, por ubicarse en un lugar central en su experiencia vital, aportándole identidad y sentimiento de competencia. Se califica las áreas de ocupación en actividades de la vida diaria, actividades instrumentales de la vida diaria; educación, trabajo, juego, ocio y participación social. (*American Occupational Therapy Association*, [AOTA], 2002)

Actualmente existe consenso en la diferenciación de actividad y ocupación, considerando a la primera como lo pautado socioculturalmente para la ejecución de un conjunto de tareas, para la realización de algo; en la medida en que esta realización es llevada a cabo por un sujeto en particular implica la apropiación de la misma dándole un significado personal y constituyéndose así en una ocupación.

El valor terapéutico de la actividad y por ende su relación con la salud, tomando las ideas vertidas por Moruno Miralles (2005), se ha fundamentado en diferentes aspectos, en relación al período histórico y al autor:

La **utilidad**: a partir de las influencias de las agrupaciones de artes y oficios, una de las corrientes que fuertemente impulsó a la terapia ocupacional en sus inicios, el producto elaborado y esencialmente su valor estético, su belleza o su funcionalidad constituyó uno de los ejes en que se sustentaba la determinación de una actividad como terapéutica y la selección de tareas para un grupo específico de personas. Aquí se podía ver como las exposiciones a la comunidad, al grupo social perteneciente de los productos terminado constituía uno de los momentos del proceso terapéutico al que se le atribuía mayor valor, la mirada del otro validando y reconociendo el resultado de la tarea era fundamental.

La **finalidad o el propósito** pasa a ser posteriormente en la historia de la terapia ocupacional el eje que valida el status de la ocupación, el fin implícito ya sea determinado por el terapeuta o por la persona que lo realiza le dan la jerarquía de terapéutica. En esta corriente la recuperación de funciones es fundamental, las capacidades, motoras, cognitivas o de relaciones interpersonales son el foco en la mirada del proceso. El “hacer por hacer, o para “entretener” no es incluido en el aspecto de esta ciencia. Se da en el período (denominado por Kielhofner) “paradigma mecanicista”, alrededor de la década de los sesenta.

De forma más reciente se ha ido incorporando poco a poco el **significado** – social, cultural o individual- como un elemento clave del valor o potencial terapéutico de la actividad como podemos constatar en la *Uniform terminology for occupational therapy* de 1994 donde se sostiene que “ **Terapia Ocupacional es el análisis y aplicación de ocupaciones de la vida diaria seleccionadas que tienen significado y propósito para el usuario.**”

Durante los últimos años se ha comenzado a hacer hincapié en la ejecución de actividades significativas en el proceso terapéutico tendiente hacia un hacer saludable. El significado que cada persona da a sus ocupaciones determinarían o permitirían traslucir un camino de vida más o menos saludable, lo que estaría íntimamente ligado con el bienestar y la satisfacción vital.

En un nuevo documento la AOTA, afirma que “trabajando con los clientes; los terapeutas ocupacionales dirigen sus esfuerzos a ayudarlos en el desempeño de la actividad. Los cambios en el desempeño están dirigidos a apoyar la implicación en ocupaciones significativas, que por subsiguiente afecten a la salud, el bienestar y la satisfacción vital”. (p.610) Esta interpretación se ve apoyada por la publicación de numerosos trabajos de investigación, artículos y libros sobre el significado de la ocupación Clark (1991,1998), Neistad y Crepeau (1998), Fidler y Velde (1999) y Hasselkus (2002).

4.2- Actividad y significado

Existen diferentes enfoques teóricos acerca del concepto de la actividad y su significación. Se describirán a continuación brevemente algunos de ellos, haciendo referencia a Moruno Miralles (2005).

Desde un paradigma estructuralista, en determinados tratados de lingüística se define el término “significado” como el contexto semántico de cualquier tipo de signo, condicionado por el sistema de la lengua y el contexto. El significado es, por tanto, una de las partes que constituye un signo lingüístico que a su vez se define como “un objeto, fenómeno o acción material que, por naturaleza o convención representa o sustituye a otro”. Lingüísticamente, un signo es una unidad portadora de significación y está constituido por un determinado segmento de sonidos o letras que representan a tales sonidos - la parte no semántica, significante y por el concepto que evocan, su contenido semántico o significado- En definitiva, cuando hablamos de significado hacemos referencia al contenido ligado a un significante en un signo, determinado que habitualmente se recoge en el léxico de cada lengua.

Si esto es así, nada nos impide interpretar las actividades de la vida diaria como signos. Poseen un componente material, soportado por los materiales, objetos y procedimientos, implicados en su realización, que evoca, que hace referencia y que es expresión de su significado.

Pero además, el significado está condicionado por el propio sistema de lengua, de tal forma que la combinación de determinadas unidades (fonemas) en los significantes de las palabras permite distinguir significados diferentes También

distinguiamos significados dependiendo del contexto en que se inserte el significante en la cadena del discurso.

Sirviéndonos nuevamente de este paralelismo podríamos pensar que el desempeño de actividades se rige también por un “sistema” propio, en el que la combinación de objetos, materiales y procedimientos modifica el significado de las actividades.(...) Además el contexto en que se inserte la realización de una determinada actividad en el curso de quehaceres de cada individuo puede modificar ostensiblemente su significado.

Gracias al lenguaje el ser humano puede poner palabras que ocupan el lugar de las cosas a las que hacen referencia, representando y articulando simbólicamente la realidad. De esta forma, el ser humano se convierte en un ser reflexivo que habla, se hace preguntas, manifiesta y expresa lo que piensa y siente, da significado a sus actos, a sí mismo y a lo que lo rodea.(p.48)

Tomando como referencia las aportaciones de los análisis lingüísticos de Wittgenstein (1889-1951) quien sostiene que una determinada proposición adquiere su significado en el contexto que ésta tenga lugar, dependiendo más de los usos lingüísticos que de las reglas de la lógica o la gramática (...) el significado de una palabra no depende necesariamente de que le corresponda un objeto, sino de su uso en el lenguaje y varía con el variar de este último. (pág. 44)

De acuerdo con estas premisas y extrapolándolas libremente al objeto de nuestro interés podemos afirmar que el significado de las actividades se actualizan en el contexto que tienen lugar y depende también de la capacidad de cada sujeto para aprehenderlo.(...) Podríamos decir que el significado de las actividades se concreta en su “uso”, en el lenguaje particular conformado por el conglomerado de actividades que realiza cada individuo. Por tanto, el significado de tales actividades se transforma a lo largo del desarrollo individual, desde la infancia a la vejez, en la medida en que cambia el contexto del sujeto que las realiza. (p45)

Desde la psicología cognitiva se han desarrollado numerosas teorías respecto al papel que tiene el significado en la constitución de la realidad, la psique y la interacción social. De todas ellas, las aportaciones de Jerome Bruner sobre narrativa y teoría de la mente colocan el significado y los procesos que se dan en su construcción y transformación como elemento clave de la psicología humana.

Bruner (1991) difunde la primacía de la cultura al conferir significado a las acciones humanas en la medida que les impone patrones inherentes a los sistemas simbólicos que lo constituyen. Tales sistemas simbólicos se inscriben en las modalidades del lenguaje, discurso, narraciones y en los modelos de vida comunitaria de cada cultura, es por tanto, aquello que hace inteligible lo que hacemos, aquello que permite interpretar nuestras acciones.

De acuerdo con las premisas de Bruner, la búsqueda del significado constituye el germen del impulso narrativo que nos permite organizar la experiencia, adquiriendo, por tanto, una función constitutiva de la realidad. Pero además para que la búsqueda del significado cumpla su función, es requisito imprescindible la inmersión en un contexto de interacción humana, caracterizado por acciones dirigidas a metas y las consecuencias de tales acciones.

La construcción del significado reside en la capacidad de los seres humanos para elaborar narraciones sobre nuestros actos y experiencias, permitiéndonos organizar y dar sentido a nuestras vivencias.(...) Gracias a nuestra capacidad para narrar, damos significado a la vida cotidiana, aunamos en una estructura global aquello que hacemos, pensamos y sentimos. Cuando narramos nuestras vivencias, estamos haciendo algo más que describir una secuencia de acontecimientos, estamos

asignando un significado particular a las experiencias, que nos permite engarzar nuestros actos, pensamientos y sentimientos en una figura coherente. (p 46)

La teoría de Bruner otorga a las actividades dirigidas a una meta, junto con la narración y la búsqueda de significado, un papel fundamental en la constitución y organización de la experiencia.(...) Además, tal como sostiene Crepeau (1995) tanto las rutinas como los rituales están imbuidos por el simbolismo y articulados alrededor de su significado. (p 47)

En definitiva, podemos concebir las actividades como el telón de fondo sobre el que emerge y se perfila el impulso narrativo que nos deja dar significado a la realidad, diferenciando lo cotidiano y lo extraordinario, enjuiciando nuestras experiencias y quehaceres a lo largo del desarrollo vital.(...) El significado está íntimamente ligado a la ocupación, emerge como consecuencia de nuestra implicación en actividades, dando sentido y organizando la realidad en forma coherente, hecho que a su vez nos permite dirigir la búsqueda que nos permite incorporar en nuestro haber nuevas actividades. En otras palabras, el significado germina en la ocupación y la ocupación arraiga en el significado, una y otra se influyen mutua y continuamente a lo largo de nuestras vidas.

La teoría narrativa ha tenido una importante repercusión en el ámbito de Terapia Ocupacional, debido principalmente a los trabajos elaborados por Mattingly y sus colaboradores (Mattingly 1991, Mattingly y Fleming 1984; Mattingly 1998). Este autor propone que en cada nueva situación clínica los terapeutas ocupacionales se pregunten ¿en qué historia estoy? Como alternativa a una relación terapéutica tradicional, estructurada en torno a la negociación de metas y planes de tratamiento, sugieren que paciente y terapeuta hablen de historias probables (...) Propone que tanto el terapeuta como el paciente incorporen sus narraciones y formas de interpretar la vida a la situación clínica. Según el autor la narrativa como fuente de significado nos ofrece una nueva manera de estructurar la práctica de la Terapia Ocupacional.

De acuerdo con Liliana Paganizzi (1997) las actividades de la vida diaria – al igual que las productivas o las de ocio- pueden considerarse dentro de un marco comunicativo que incluye la generación e intercambio de diferentes tipos de signos no lingüísticos.(...) Las actividades pueden considerarse elementos comunicativos tanto desde una perspectiva subjetiva como social. Las actividades están cargadas de significado muy asociado a la identidad, la expresión y la subjetividad, socialmente constituyen signos que hacen posible el reconocimiento mutuo entre los miembros de una determinada cultura y la interacción social. Las actividades pueden, por tanto, contemplarse como un lenguaje particular, es decir como un complejo entramado de significantes y reglas de combinación, por medio del cual cada sujeto se expresa y comunica, articulando una respuesta singular en la que se inscribe el significado que se les asigna y su propia subjetividad. (p.49)

La capacidad simbólica del ser humano se traduce y en la articulación en la re-construcción simbólica de la realidad. El conjunto de significados compartidos en el aquí y ahora y en la reserva de significantes de cada cultura abre un camino de lectura del hacer que va mas allá de lo concreto, más allá de aspectos como la belleza o la función. Esta posibilidad del ser humano permite cuestionar, analizar, preguntar, fundamentar el sentido de su existencia, de sus elecciones, de sus actos y transitar por el pasado y por el futuro del propio curso vital y de la historia compartida.

Las actividades, aquí posicionadas, y de esta manera miradas, con un valor simbólico constituyen un signo, una expresión de un sujeto como tal, único y particular con una historia recorrida que le permiten distinguirse e individualizarse, a la vez que relacionarse con el resto de las personas y una vía de acceso a esta

individualidad, para que en la medida en que se pueda decodificar estos simbolismos compartidos, dentro un proceso terapéutico se intente alcanzar un estar, un hacer y un ser saludables. Dar sentido simbólico al hacer otorga la posibilidad de ampliar la lectura y acercarse a la persona de una forma humanamente abarcativa. Constantemente el interjuego entre subjetividad y realidad las actividades permiten la vinculación con el mundo que nos rodea a la vez que muestran al sujeto como tal.

4.2.1- Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional (CMOP)

El *Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional* (CMOP), descrito claramente por Simó y Urbanowski (2006) “es un modelo de 1997 que describe el punto de vista de la Terapia Ocupacional sobre la relación dinámica y entrelazada entre las personas, su medio ambiente y la ocupación, que resulta en el desempeño ocupacional de la persona a lo largo de la vida.” (p.3)

Dentro de los conceptos centrales en que se basa el CMOP el **desempeño ocupacional** refiere a la capacidad de la persona de elegir, organizar y desarrollar de forma satisfactoria ocupaciones significativas y culturalmente adaptadas en búsqueda del cuidado personal, del disfrute de la vida y para contribuir a la sociedad(...) El desempeño ocupacional no es un proceso estático, sino dinámico, así viene reflejado en su representación, entre la persona, el medio y las ocupaciones. La persona está conectada con el medio, de esta interacción nace la ocupación. (p. 11)

En este modelo la palabra **ocupación** emana del concepto general de ocuparse a uno mismo y de ejercer control en la vida propia. La ocupación se refiere a grupos de actividades y tareas de la vida diaria, nominadas, organizadas, y a las que se les da un valor y significado por los individuos y la cultura. Incluye los ámbitos de auto-cuidado, ocio y productividad. (p.12)

Entre otros aspectos la ocupación es considerada como una necesidad humana básica, estableciendo una relación fundamental entre la ocupación y la salud, entendiendo por salud tener las oportunidades, las habilidades para involucrarse en patrones significativos de ocupación para el cuidado del self, el disfrute de la vida y contribuir al tejido social y económico de la comunidad a lo largo de la vida, más allá de la ausencia de enfermedad.(...) Involucra el poder elegir y participar en ocupaciones que promueven esperanza, generan motivación, ofrecen significado, crean una visión que orientan la vida, promueven la salud y posibilitan el empoderamiento. (p. 12)

También es considerada la ocupación como fuente de significado , estableciendo que las ocupaciones le dan significado a la vida cuando llenan y satisfacen un propósito personal y culturalmente importante,(...) considerando el acceso a la ocupación significativa como un derecho humano básico,(...) y como medio de crecimiento personal y expresión del self, como experiencia de bienestar.(p.13)

Podemos destacar la complejidad del desempeño ocupacional que va más allá de desarrollar una ocupación, (implica poder elegir y organizar). Esta ocupación no puede ser cualquiera, debe ser significativa para la persona, pero al mismo tiempo culturalmente adaptada. El objetivo final va mucho más allá de la ausencia de la enfermedad, es el de disfrutar de una vida en plenitud. (p.11)

Por otra parte, este modelo ve a las personas como seres espirituales que son agentes activos con el potencial para identificar, escoger e involucrarse en ocupaciones en su medioambiente, y que pueden participar como compañeros dentro de una práctica centrada en la persona.(p.5) La espiritualidad aparece también como un componente del Modelo de Desempeño Ocupacional de Australia (Chaparro y

Ranka, 1997) y está implícito en el Modelo Kawa desarrollado por Michael Iwarma.(...) La mayoría de las definiciones se relacionan con una fuerza de vida motivadora, esto es fundamental a la hora de buscar fuerzas y motivación personal, ¿qué es lo que le da sentido a la persona?, ¿dónde puede encontrar fuerzas para luchar? (p.15)

La búsqueda de sentido (...) es nuestra esencia verdadera que nosotros intentamos expresar en nuestras ocupaciones, (...), implica la unicidad del ser. Es la manifestación de (...) una dirección o un propósito que alimenta a las personas a través de la vida. La espiritualidad es vista, aquí, como la esencia verdadera de cada sujeto, como la experiencia personal de encontrar sentido en las actividades(...); una cualidad innata del self, cualidad del ser única que diferencia a los seres humanos, es expresión de la motivación, origen de la autodeterminación y el control personal y guía para la expresión de elecciones.(p.16)

Se considera que el contexto social y cultural –étnico, familiar- influencia el punto de vista de las personas y les da significado conectándolos con los demás y con el medio, constituyendo un elemento esencial de la espiritualidad.

4.3- Aspectos del significado de la ocupación.

Según Moruno Miralles (2005) se podría realizar la designación de una “ocupación significativa como aquella que tiene mayor importancia para un sujeto, a la que adjudica mayor consideración o relevancia entre todas las que realiza.”

Conviene reconocer dos ejes en el proceso de elección y ejecución de ocupaciones y en su designación de significativas, los cuales a su vez están íntima y continuamente ligados e interactuando constantemente: uno, el **significado social** de la ocupación, cuando la importancia es otorgada utilizando como marco de referencia las características y el marco social y cultural en el que el sujeto está inmerso; y dos, el **significado personal**, individual, subjetivo de una actividad, la importancia otorgada a la misma por cuestiones relacionadas con la identidad e individualidad. Si bien en la determinación de una ocupación como significativa estos dos aspectos confluyen, puede haber primacía de uno u otro según las características ocupacionales de cada sujeto.

4.3.1- Significado social de la ocupación

Las actividades (Moruno Miralles, 2005), adquieren su significado en un contexto sociocultural determinado. Es en este contexto en el que se establece o regula cómo y cuándo desempeñarlas, fuera de él tales actividades no tienen sentido y no pueden ser entendidas cabalmente. Las actividades (...) los símbolos, imágenes, creencias y valores asociadas a ellas, su ordenación e idoneidad están, cuando menos, fuertemente influenciadas por la cultura. Si entendemos por cultura, (Clyde Kluckhohn, 1945) los modelos de vida - explícitos, implícitos, racionales y no racionales - generados a lo largo de la historia de un grupo humano, que existen en un tiempo determinado y guían potencialmente el comportamiento, no podemos comprender el significado de las actividades fuera de la cultura que lo adquieren. Así, tanto el tipo de actividades “apropiadas” para un individuo, de acuerdo con su género, edad, creencias religiosas, comunidad o país de origen, relaciones sociales, experiencias pasadas, obligaciones y responsabilidades adquiridas, como la forma adecuada de llevarlas a cabo están modeladas por la cultura. El significado de las actividades es público y socialmente compartido.

La cultura establece pautas de comportamientos articuladas a través de la realización de actividades concretas, que almacenan significados que solo pueden

entenderse inscriptos en la red social y cultural en que tienen lugar. Las actividades funcionan como símbolos de determinados valores culturales.

Como señalan Mattingly y Been (1993) los seres humanos nos identificamos y reconocemos no solo como individuos particulares, sino también como miembros de grupos sociales más amplios con ciertas características comunes. Tal reconocimiento e identificación se vehiculiza en numerosas ocasiones a través de patrones de desempeño de determinadas actividades.

La manera de insertarse en la propia comunidad está vehiculizada entre otras cosas a través del hacer, pero no cualquier modalidad de hacer, sino aquella que el grupo determina, las actividades adquieren un significado social de suma importancia. Determinan el desarrollo del individuo y el formar parte de algo que trasciende esta individualidad al traducir en cada ocupación elegida y efectuada el entramado de significaciones compartidas por ese grupo para ese momento histórico.

Al momento de jubilarse y posteriormente a él, cada persona se encontrará con modelos de actividades y ocupaciones dables y esperables familiar social y culturalmente para “jubilados, adultos mayores, ancianos”, influencias normativas relacionadas con la edad traducidas en expectativas sociales, relacionadas con la edad, que toman en cuenta los “relojes biológicos” y “relojes sociales”, influencias históricas relacionadas con la historia características de la generación a la que se pertenece.

Tomando en cuenta que la representación social de la vejez, actualmente aún incluye connotaciones negativas como inactividad, pasividad, aislamiento, muchas veces compartida por las personas que envejecen,. (Krzemien, Sánchez, Monchiatti, Lombardo, 2009) la renovación de ocupaciones significativas a partir de la transición crítica de la jubilación en un contexto de crisis psicosocial y socio-económica, lo que expone a los adultos mayores a un estado de vulnerabilidad será un desafío importante que se deberá afrontar. Aun más es el desafío es cuando tenemos en cuenta que la elección de ocupaciones así como está fuertemente determinada por la identidad social, lo que da el sentido de pertenencia al grupo social, también lo está por aspectos subjetivos y personales, de cada sujeto.

4.3.2- Significado personal de la ocupación

También podemos concebir la significación de una ocupación (Moruno Miralles, 2005) como asignada por el sujeto que la lleva a cabo, [en relación a cuestiones más personales]. Las actividades también pueden adquirir su significado en la medida en que se constituyen en signos de diferenciación y singularidad para un sujeto. Las actividades poseen una investidura subjetiva, marcada por el significado que surge de la individualidad de cada sujeto y todos los aspectos que a la misma determinan. Cada ocupación realizada y la modalidad de ejecución expresan la identidad de quien la lleva a cabo, son una expresión del yo. Los humanos desarrollamos nuestra identidad a través del hacer, nos expresamos y distinguimos.

4.4 Ocupación significativa

A partir de las conceptualizaciones teóricas revisadas acerca del concepto de ocupación, este estudio considera la **ocupación significativa como una actividad, o conjunto de tareas organizadas y nominadas, que se posiciona en un lugar de mayor importancia en la experiencia vital de la persona que la ejecuta, dentro de todas las actividades realizadas; constituyendo un signo de expresión de su identidad personal e individualidad y/o del sentido de pertenencia al grupo social dentro del cual se lleva a cabo.**

Tal actividad se puede desarrollar en cualquiera de las áreas de ocupación: actividades de la vida diaria, actividades instrumentales de la vida diaria; educación, trabajo, juego, ocio y participación social

Las ocupaciones significativas se relacionan con la salud, y la satisfacción vital y otorgan propósito, direccionalidad y sentido al ciclo vital.

Es así, como la importancia dada por cada sujeto a las actividades realizadas depende del interjuego siempre cambiante de las características del contexto en el que se efectúan, factores sociales, históricos y acontecimientos vitales, y las características personales y los recursos individuales con los que cuenta cada persona para tomar decisiones frente a las circunstancias cambiantes. La relación interdependiente entre la persona y los niveles de cambio de contexto son factores decisivos a la hora de establecer una ocupación como significativa.

De la manera en cómo se resuelve la conjunción de demandas, restricciones y oportunidades ambientales y las metas, los objetivos que cada sujeto desea lograr, junto con los recursos disponibles para hacer frente a estas exigencias será el resultado y las probabilidades de éxito en el logro de la ejecución de una ocupación significativa.

El proceso de significación de una ocupación sufre modificaciones a lo largo de la vida de una persona y es absolutamente individual. La aprehensión de los significados dables culturalmente a las diferentes ocupaciones y la asignación de significación personal a una determinada actividad varía de sujeto en sujeto. Igualmente cada persona en su trayectoria vital puede determinar como significativas diferentes ocupaciones o una misma ocupación significarla de diversas maneras. Múltiples factores se interrelacionan en este proceso confluyendo en singularidades cambiantes a lo largo de las diferentes trayectorias de vida.

4.4.1 Ocupación significativa en el envejecimiento

Al momento de la llegada de la jubilación, el sujeto deja un lugar enteramente productivo, con un rol definido y expectativas de rol asumidas, para afrontar una re-elección de ocupaciones en otro lugar donde deberá encontrar nuevos espacios, en este camino de mantener su identidad y bienestar, más, si se piensa que actualmente, con el aumento de expectativas de vida, el período posterior a la jubilación abarca tantos años como el período productivo de la vida.

Pero, muchas veces, la oferta de ocupaciones instituidas socialmente "para los viejos", está minada de estereotipos y de prejuicios sociales como formas de cristalizar roles y expectativas de roles. Socialmente, por lo general, se espera que una persona mayor realice un número limitado de actividades propuestas para este grupo sin tener en cuenta perfiles individuales. La lectura hacia la vejez y la representación social de la misma, tiende a crear "estereotipos de viejos": ancianos de buen humor que gustan de jugar a las cartas o al ajedrez en las plazas, con bastón, gorra y bufanda, algo encorvado en su caminar, pasivos, alejados (por no decir excluidos) del sistema o el anciano-joven extremadamente activo que puede escalar montañas, correr maratones y tener un nivel de actividad o hiperactividad bastante lejano de la realidad. Se ofrecen lugares a ocupar y ocupaciones a desempeñar minados de prejuicios y mitos.

Así en cada sujeto, las estrategias de afrontamiento jugarán un papel fundamental frente a esta situación instalada, a fin de encontrar o mantener un nivel deseable de bienestar. Las ocupaciones a desempeñar en esta etapa de la vida serán tan heterogéneas como envejeceres existen; aun compartiendo iguales ocupaciones, las modalidades, las metas a seguir, los recursos, las estrategias

puestas en juego para su consecución serán absolutamente individuales. Se abre un abanico de posibilidades de elección y desempeño que, según sus características, podrán coexistir con diferentes modalidades de envejecer desde las más disfuncionales hasta las más saludables.

5. Bienestar Psicológico en el envejecimiento

Continuando con el modelo del Ciclo Vital las personas que llegan a disfrutar de un envejecimiento con éxito se implicarían en una serie de estrategias de autorregulación que describen el proceso general de adaptación a lo largo de todo el ciclo vital, pero que resultan especialmente relevantes cuando, a causa del envejecimiento, las pérdidas y las amenazas de pérdidas aumentan Krzemien, (2009). Schultz y Hecthausen, (1996). Lehr (1993) observa que el bienestar subjetivo o la satisfacción con la vida durante la vejez es indicador del envejecimiento exitoso. Baltes y Smith (1990) y Baltes y Freund, en prensa, mencionan el concepto de sabiduría como convergencia de medios y fines tendientes a la excelencia y acordes con el bienestar personal y colectivo.

En este marco teórico, siguiendo los conceptos vertidos por Triadó y otros, será tomado el concepto de bienestar psicológico asociada al proceso de búsqueda de satisfacción. Esta investigación se basará en la visión que ha sido denominada 'eudaimonista' que asocia el bienestar a la consecución de los potenciales, a la realización de aquello que se puede ser.

Desde este punto de vista, al que se ha denominado de la eudaimonía (recuperando las ideas de Aristóteles, para quién la felicidad consistía en la realización del *daimon* o verdadera naturaleza de cada uno), no todos los deseos y los resultados que una persona puede valorar conducen al bienestar una vez conseguidos, incluso aunque puedan aportar placer subjetivo. Así, esta concepción del bienestar, a la que se denomina siguiendo a Ryan y Deci (2001) 'bienestar psicológico' (y no bienestar subjetivo) sitúa el bienestar en el proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas, y no tanto en las actividades que nos dan placer o nos alejan del dolor.

Waterman (1993) fue uno de los primeros autores en caracterizar este tipo de bienestar psicológico y diferenciarlo del bienestar subjetivo tradicional. Este autor vincula la concepción eudaimónica del bienestar a lo que él denomina sentimientos de 'expresividad personal'. Este tipo de estados los vincula a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de ver la actividad que se realiza como algo que llena, de una impresión de que lo que se hace tiene sentido.

Desde una perspectiva quizá más amplia, Ryff (1995; p. 100) comenta que '*una caracterización más ajustada de más alto de los bienes humanos es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial*'. Así, el bienestar psicológico tendría que ver con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiriera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas. En resumen, y como comenta George (2000; p. 6), *enfatisa el funcionamiento positivo más que los sentimientos positivos*'

Carol Ryff es quizá la autora que más ha avanzado en la definición y medida de esta visión alternativa del bienestar. Las dimensiones que Ryff identifica en su versión de bienestar personal son seis:

- **Autoaceptación**, definida como el mantenimiento de una actitud positiva hacia sí mismo.

- **Relaciones positivas con otros**, definida como la capacidad de mantener unas relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza mutua y empatía.
- **Autonomía**, que se relaciona con las cualidades de autodeterminación y la capacidad para resistir la presión social y evaluarse a sí mismo y las situaciones en las que se está en función de criterios personales.
- **Competencia ambiental**, o la existencia de un sentido de dominio y control en el manejo de los entornos en los que se está implicado.
- **Propósito en la vida**, definido como el sentido de que la vida tiene significado, y que este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas con el presente y lo que traerá el futuro. Incluye la presencia de objetivos vitales definidos.
- **Crecimiento personal**, que haría referencia a la sensación de estar creciendo y desarrollándose continuamente, a la visión de uno mismo como abierto a nuevas experiencias que nos enriquezcan y permitan realizar todo nuestro potencial

La versión eudaimónica del bienestar, conservando la perspectiva subjetiva, tiene la ventaja de que es capaz de ser sensible a cambios contextuales. Por otra, no se puede hablar de envejecimiento satisfactorio sin tener en cuenta los procesos adaptativos encargados de orquestar y coordinar recursos de diverso tipo con los que cuenta la persona y sus esfuerzos para intentar mantener un funcionamiento objetivo y subjetivo en términos aceptables para la persona.

6. Importancia de la ocupación en el envejecimiento saludable

La visión de la OMS, como menciona Wilcock (2008, p 37) reconoce la necesidad de promover la salud y aliviar la enfermedad y sufrimiento para toda la humanidad, pero centrándose en factores personales, sociales y del entorno. Se valora la “singularidad de cada persona y la necesidad de responder a cada individuo, la búsqueda de significado, propósito y pertenencia” como parte de la salud, mientras se reconoce que las comunidades, así como los individuos deben ser capaces de identificar y reconocer las aspiraciones, satisfacer las necesidades y cambiar o hacer frente al entorno.

En su conferencia sobre Eleanor Clark Slage, Christiansen comenta que “*las ocupaciones son la clave no solo para seguir siendo una persona, sino también para ser una persona en particular y por lo tanto crear y mantener una identidad*”. Sostiene que “*las ocupaciones son vitales para crear y mantener una identidad, y que esa identidad se ve amenazada cuando las personas se relajan o no se desarrollan completamente porque existen restricciones en la participación*.”

Pero la ocupación no es una entidad recortada, aislada, meramente mecánica o limitada a componentes concretos de actividad; cada sujeto hace en función de lo que es. La ocupación es el reflejo de nuestro posicionamiento en la vida, resultado del interjuego tanto de características y demandas internas como externa; de selecciones, elecciones, renuncias, pérdidas y ganancias, de un camino transcurrido y un futuro deseado. La ocupación está inmersa en una trayectoria de vida, y a medida que el sujeto avanza en edad las elecciones de ocupaciones serán tan heterogéneas como historias existentes.

Doris Pierce (2001) entiende que “la ocupación es construida a través de las experiencias del individuo, contextualizadas en un tiempo y espacio concreto. Para cada ser humano las “actividades” que realiza, tienen un sentido y un significado irrepetible, único, ancladas en su personalidad, su identidad”.

En la vejez lo que predomina es la heterogeneidad, la edad o los años no es un factor causal, explicativo o descriptivo, ni una variable organizadora de la vida

humana durante esta etapa. Las elecciones ocupacionales traducen esta situación en función de lo que a la persona le ha tocado vivir y de las decisiones que a tomado al respecto. Cada sujeto es único desde el nacimiento hasta su muerte.

6. 1.Terapia Ocupacional: Un lugar de salud

La terapia ocupacional, según la terminología consensuada define a la Ocupación como grupo de actividades que tiene un significado personal y sociocultural. Está determinada por la cultura y promueve la participación en la sociedad. Las ocupaciones pueden clasificarse como de autocuidado, productividad y/u ocio y tiempo libre.

Tomando a Dulce María Romero Ayuso es importante señalar que en sentido estricto la actividad no es lo mismo que la ocupación. Desde el punto de vista de la Terapia Ocupacional, la actividad es la forma socioculturalmente válida para realizar algo. Por otro lado, la ocupación es la apropiación de una determinada actividad por un individuo concreto, y este movimiento de posesión, se inviste a la misma, dándole un significado y sentido particular. Éste será el motor que se utiliza en Terapia Ocupacional. De tal suerte, que las ocupaciones son para el terapeuta ocupacional como el fármaco para el médico, el pensamiento para el psicólogo, el movimiento para el fisioterapeuta.

Refiriéndose a la Terapia Ocupacional Wilcock (2008, p) la define como algo global referido a las cosas que la gente hace en sus vidas y lo que el entorno puede provocar y como esto afecta a su crecimiento o disminución como seres humanos, cómo esto es el mecanismo para la pertinencia o no a una familia o comunidad, y como esto contribuye a reforzar la acción de hacerse más fuerte o más débil, feliz o miserable, acentuado o inacentuado, más sano o mas enfermo y más cerca o álejos del potencial como seres humanos. Describe la ocupación simplemente como “*“hacer, ser, pertenecer y llegar a ser transformado”*” (2008) y reconoce que el potencial de salud negativo de ocupación requiere tanta investigación como el potencial de salud positivo.

Gómez Lillo (2008) dice ” el ser humano a través de las ocupaciones en que se involucra, puede influir en el estado de su propia salud.” “La salud es creada y vivida por las personas en los lugares de su vida diaria; donde ellos aprenden, trabajan, juegan y aman” (M Reilly).

Las elecciones y modalidades ocupacionales traslucen la identidad del sujeto que las desempeña y a la vez constituyen un medio para la transformación, y la búsqueda de la salud, en su sentido más amplio.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA

OBJETIVO GENERAL

Describir la relación entre la elección y el desempeño de ocupaciones significativas, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adultos mayores recientemente jubilados.

HIPÓTESIS

La elección y el desempeño de ocupaciones significativas y el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas se asocia a un alto nivel de bienestar psicológico en adultos mayores recientemente jubilados. De manera que:

1. Se espera que exista una asociación positiva entre las ocupaciones significativas y el bienestar psicológico en adultos mayores.
2. Se espera que exista una asociación positiva entre las ocupaciones significativas y las estrategias de afrontamiento.
3. Se espera que exista una asociación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio busca poner de manifiesto posibles relaciones existentes entre las variables establecidas, de acuerdo a la literatura científica y evidencia previa, sin implicar causalidad, en un mismo grupo de sujetos y en un determinado momento temporal actual. Se califica de tipo descriptivo, correlacional asociativo y transversal.

PARTICIPANTES

MUESTRA

Se trabajó sobre una muestra no probabilística intencional de 20 adultos mayores residentes de la ciudad de Balcarce. El criterio de selección que sirvió para determinar el grupo de participantes fue que los adultos mayores hubieran desempeñado alguna actividad laboral de forma independiente o en relación de dependencia, con un máximo de 5 años posteriores a la jubilación efectiva. Se excluyeron sujetos institucionalizados, con deterioro cognitivo y/o inmovilidad física, y que hubieran recibido jubilación anticipada.

Los participantes reportaron un rango de edad de 51 a 79 años ($M = 63.70$, $DS = 6.76$), de los cuales 15 eran mujeres y 5 varones. La siguiente tabla muestra el nivel educativo de la muestra:

	N	Porcentaje
Primario Incompleto	1	5%
Primario Completo	4	20%
Secundario Incompleto	3	15%
Secundario Completo	3	15%
Terciario Completo	8	40%
Universitario Completo	1	5%
Total	20	100%

La siguiente tabla muestra el nivel de ingresos de la muestra:

	N	Porcentaje
500 - 1000 pesos mensuales	2	10%
1000 – 2000 pesos mensuales	7	35%
2000-3000 pesos mensuales	7	35%
Más de 3000 pesos mensuales	4	20%
Total	20	100%

La siguiente tabla muestra el estado civil de los participantes:

	N	Porcentaje
Soltero	2	10%
Separado	1	5%
En pareja	1	5%
Divorciado	1	5%
Viudo	1	5%
Casado	14	70%
Total	20	100%

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se aplicó un protocolo de evaluación en un único momento a cada muestra. Se indagaron las características demográficas de la población y se administraron tres instrumentos para evaluar las variables de estudio de este proyecto.

Escala Multidimensional de Evaluación de Afrontamiento – Brief-COPE Inventory. Esta escala responde teóricamente al modelo de auto-regulación de Carver (Carver, 1997; Carver et al., 1989; Carver & Scheier, 1997, 2003). Se utilizó una versión abreviada, formato situacional-progresivo, adaptación española (Perczek, Carver, Price & Pozo-Kaderman, 2000). La escala posee 28 ítems con cuatro opciones de respuesta basadas en frecuencia de uso y que se agrupan por pares en 14 escalas. Permite identificar catorce estrategias de afrontamiento: autodistracción, afrontamiento activo, negación, uso de sustancias, apoyo emocional, apoyo instrumental, abandono y renuncia, descarga emocional, reformulación positiva, planificación, humor, aceptación, religión y autocrítica. Posee propiedades psicométricas satisfactorias y amplia validación en muestras de diverso contexto y edad, y en adultos mayores; validado en una muestra de adultos mayores marplatense femenina (Krzemien et al., 2005). La escala completa se puede ver en el Anexo 3.

La fiabilidad de las subescalas en este estudio fue:

Dimensiones Afrontamiento	Fiabilidad - Alfa de Cronbach
Autodistracción	Inválido
Afrontamiento activo	0,79
Negación	0,87
Uso de sustancias	Inválido
Apoyo emocional	0,65
Apoyo instrumental	0,19

Abandono y renuncia	0,54
Descarga emocional	0,65
Reformulación positiva	0,47
Planificación	0,83
Humor	0,48
Aceptación	0,86
Religión	0,90
Autocrítica	0,72

Varias de las subescalas obtuvieron niveles de fiabilidad inválidos o bajos. Esto puede deberse a que cada subescala contiene solo dos ítems y al bajo número de participantes. Por tal motivo, solo se usaron las subescalas que obtuvieron una fiabilidad de 0,60 o mayor. Las subescalas que se utilizaron fueron ocho: afrontamiento activo, negación, apoyo emocional, descarga emocional, planificación, aceptación, religión y autocrítica.

Escala de Bienestar Psicológico. El bienestar psicológico se midió utilizando la escala desarrollada por Carol Ryff (1989a, 1989b). Consta de seis subescalas que evalúan diferentes dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). El instrumento original consistió en 120 ítems (Ryff, 1989a, 1989b). En este estudio se utilizó una versión con 7 ítems por sub-escalas. De todas las versiones acortadas de la escala, la autora recomendó una escala de 42 ítems (comunicación personal con la directora de la tesis). La traducción de los 42 ítems la realizó la directora de la tesis y la traducción de algunos de los ítems se cotejaron con la escala de 39 ítems adaptada al español (Díaz, et. al., 2006). La escala posee propiedades psicométricas satisfactorias y amplia validación en muestras de diverso contexto y edad. La escala fue validada en nuestro contexto en población general (Castañeiras, Verdinelli, & Posada, 2009a, 2009b). En el Anexo 4 se transcribe la escala completa.

La fiabilidad de las subescalas en este estudio fue:

Dimensiones Bienestar	Fiabilidad - Alfa de Cronbach
Auto Aceptación	0,39
Dominio del Entorno	0,77
Relaciones Positivas	0,61
Propósito en la Vida	0,70
Crecimiento Personal	0,72
Autonomía	0,27

Varias de las subescalas, autoaceptación y autonomía obtuvieron niveles de bajos de fiabilidad. Esto puede deberse al bajo número de participantes. Por tal motivo, solo se usaron las subescalas que obtuvieron una fiabilidad de 0,60 o mayor. Las subescalas que se utilizaron fueron cuatro: dominio del entorno, relaciones positivas, propósito en la vida y crecimiento personal.

Escala de Involucramiento en Actividades Significativas - Engagement in Meaningful Activities Survey (EMAS). La escala fue desarrollada por Goldberg, Brintnell y Goldberg (2002) y contiene 12 ítems que exploran cuán significativo es el involucramiento con las actividades realizadas. Usa una escala de tipo Likert que va del 1 (nunca) al 5 (siempre). La escala posee propiedades psicométricas satisfactorias y validación en una muestra de adultos mayores de habla inglesa (Eakman, Carlson, & Clark, 2010). La traducción de la escala fue realizada por la directora y los ítems fueron corroborados por la tesista. La escala tiene un puntaje total y en este estudio la fiabilidad de la escala fue de 0,87. Se encuentra detallada en Anexo 5.

Entrevista Semi-Estructurada. Después de completado el cuestionario, se usó una entrevista semi-estructurada para indagar y comprender cuales son las ocupaciones significativas que los adultos mayores preferían. Las preguntas de la entrevista están en el Anexo 6.

PROCEDIMIENTO

Los participantes del presente estudio fueron contactados en salas de espera del hospital de la ciudad de Balcarce y en domicilios particulares. En este último caso las personas jubiladas ya entrevistadas daban información de otros jubilados, se procedía a contactar a los sujetos y acordar una citación, por lo general en el hogar, para realizar la recolección de datos. Se eliminó de la muestra a aquellas personas que si bien, mostraron buena predisposición a participar del estudio y cumplían con los requisitos necesarios, se encontraban transitando por períodos de duelos o padeciendo enfermedades que constituían situaciones de crisis vital de mayor intensidad que la de la jubilación. Se explicó a cada persona, en forma oral, el contexto de la investigación y las características de la misma, para luego leer el consentimiento informado, aclarar dudas y señalar expresamente que la colaboración era voluntaria y anónima, solicitar la firma del mismo y proceder a la realización de la recolección de datos. La administración de las encuestas fue efectuada por la autora del presente trabajo, de manera individualizada a cada participante, asegurándose en cada caso de la capacidad de comprensión del mismo. La duración de cada sesión fue de aproximadamente cuarenta y cinco minutos, realizándose pausas si se evidenciaban signos de fatiga, aburrimiento o tendencia a la repetición de la respuesta sin prestar adecuada atención a cada pregunta. La recolección de los datos duró se realizó desde el mes de octubre de 2010 hasta el mes de agosto de 2011. Durante el desarrollo del trabajo se respetaron los principios éticos de la investigación con personas, procurando las condiciones necesarias para proteger la confidencialidad. El consentimiento informado usado se describe en el anexo 1.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

RESULTADOS

Los datos recolectados en este estudio fueron analizados utilizando SPSS para Windows. Los resultados se presentan de acuerdo a las hipótesis planteadas.

Hipótesis 1. Se espera que exista una asociación positiva entre las ocupaciones significativas y el bienestar psicológico en adultos mayores.

En este estudio las ocupaciones significativas se midieron con la Escala de Involucramiento en Actividades Significativas y el bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico.

La relación entre ocupaciones significativas y bienestar psicológico se investigó usando el coeficiente de correlación Pearson. Existe una correlación grande, $r = .56$, $n = 20$, $p < .005$ entre ocupación significativa y relaciones positivas y una correlación grande, $r = .55$, $n = 20$, $p < .006$ entre ocupación significativa y crecimiento personal al nivel 0.01. Es decir que mayores niveles de ocupación significativa están asociados a tener relaciones positivas y experimentar crecimiento personal. Asimismo existe una asociación significativa moderada entre dominio del entorno y ocupación significativa, $r .39$, $n = 20$, $p < .04$ al nivel de correlación significativa 0.05.

<i>Escala</i>	Ocupación
Dominio	.39*
Relaciones Positivas	.56**
Propósito en la Vida	.27
Crecimiento	.55**

Nota: * Correlación significativa al nivel 0.05.

** Correlación significativa al nivel 0.01.

Hipótesis 2. Se espera que exista una asociación positiva entre las ocupaciones significativas y las estrategias de afrontamiento.

En este estudio las ocupaciones significativas se midieron con la Escala de Involucramiento en Actividades Significativas y las estrategias de afrontamiento con la Escala Multidimensional de Evaluación de Afrontamiento.

La relación entre ocupaciones significativas y afrontamiento se investigó usando el coeficiente de correlación Pearson. Desafortunadamente no existen asociaciones estadísticamente significativas de ningún tipo entre las ocupaciones significativas y las estrategias de afrontamiento. Teniendo en cuenta estos resultados se puede decir que el grado de ocupación significativa no está relacionado con el tipo de estrategia de afrontamiento usada.

<i>Escala</i>	Ocupación
Afrontamiento Activo	-.14
Negación	-.26
Apoyo Emocional	-.02
Descarga Emocional	-.13
Planificación	-.16
Aceptación	.03
Religión	-.24
Autocrítica	-.18

Nota: * Correlación significativa al nivel 0.05.

** Correlación significativa al nivel 0.01.

Hipótesis 3. Se espera que exista una asociación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.

En este estudio el bienestar psicológico se midió con la Escala de Bienestar Psicológico y las estrategias de afrontamiento con la Escala Multidimensional de Evaluación de Afrontamiento.

La relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico se investigó usando el coeficiente de correlación Pearson. Existe una correlación grande y negativa, entre la estrategia de afrontamiento negación y dominio del entorno ($r = -.54$, $n = 20$, $p < .007$), negación y relaciones positivas ($r = -.57$, $n = 20$, $p < .005$), negación y propósito en la vida ($r = -.67$, $n = 20$, $p < .001$), y negación y crecimiento personal ($r = -.57$, $n = 20$, $p < .004$) al nivel 0.01. Es decir, a mayor uso de la estrategia de afrontamiento negación, existe un menor dominio del entorno, menores relaciones positivas, menor propósito en la vida y menor crecimiento personal. Los resultados de esta estrategia de afrontamiento es el esperado ya que la negación, que implica intentar rechazar la realidad del problema, es una estrategia de afrontamiento evitativa y desadaptativa mientras que el bienestar psicológico se alcanza con mayores niveles de dominio del entorno, relaciones positivas, propósito en la vida y crecimiento personal.

Existe una correlación grande y negativa entre la estrategia de afrontamiento apoyo emocional y propósito en la vida ($r = -.49$, $n = 20$, $p < .014$) al nivel 0.05 y entre apoyo emocional y crecimiento personal ($r = -.61$, $n = 20$, $p < .002$) al nivel 0.01. Carver, Scheier y Weintraub (1989) indicaron que buscar apoyo emocional implica obtener apoyo moral, simpatía y comprensión. Sin embargo, también señalaron que buscar apoyo emocional es un arma de doble filo y puede utilizarse principalmente para descargarse sin buscar una resolución al problema. En este sentido se convierte en una estrategia maladaptativa. Esto explicaría las correlaciones negativas. Es decir, a mayor uso de esta estrategia, menor propósito en la vida y menor crecimiento personal.

También se encontró una correlación moderada y negativa entre la estrategia de afrontamiento descarga emocional y dominio del entorno, $r = -.47$, $n = 20$, $p < .02$ al nivel 0.05. Descarga emocional es una estrategia menos útil, que implica centrarse en el propio malestar y desahogar los sentimientos. Parece factible que a mayor uso de esta estrategia, menor dominio del entorno. Es decir, una persona con un nivel alto de estrés que busca principalmente descargarse emocionalmente siente menor control de su ambiente.

Existen correlaciones moderadas y negativas entre la estrategia de planificación y relaciones positivas ($r = -.49$, $n = 20$, $p < .014$) y entre planificación y propósito en la vida ($r = -.41$, $n = 20$, $p < .036$). Si bien estudios anteriores mostraron correlaciones positivas en vez de negativas, es cierto que muestras diferentes exhiben patrones de relaciones diferentes (Castañeiras, Verdinelli & Posada, 2009b). Una muestra con un número mayor de participantes nos permitiría corroborar si esta dirección de correlación se repite; y de ser así, un nivel más profundo de exploración sería necesario.

Asimismo se encontraron correlaciones negativas y moderadas entre la estrategia de afrontamiento religión y dominio del entorno ($r = -.48$, $n = 20$, $p < .015$) y entre religión y propósito en la vida ($r = -.47$, $n = 20$, $p < .018$) al nivel 0.05. La estrategia de afrontamiento religión, se ha considerado como una estrategia pasiva y evitativa lo que indicaría que a mayor uso de esta estrategia, menor dominio del entorno o control en la propia vida y menores índices de propósito en la vida. Sin embargo, existe un

cuestionamiento acerca del lugar que la religión ocupa en los adultos mayores y si se debería interpretar esta estrategia como evitativa o como adaptativa para esta población (Krzemien & Monchietti, 2008).

<i>Escala</i>	Dominio	Relaciones +	Propósito	Crecimiento
Afrontamiento Activo	-.09	-.12	-.17	-.09
Negación	-.54**	-.57**	-.67**	-.57**
Apoyo Emocional	-.20	-.13	-.49*	-.61**
Descarga Emocional	-.47*	-.24	-.22	-.23
Planificación	-.12	-.49*	-.41*	-.24
Aceptación	.14	.24	.12	-.03
Religión	-.48*	-.25	-.47*	-.29
Autocrítica	-.29	-.32	-.28	-.06

Nota: * Correlación significativa al nivel 0.05.

** Correlación significativa al nivel 0.01.

Otros Resultados

Dada la importancia que la variable ocupaciones significativas tuvo en este estudio, se presentan la media (M) y desviación standard (DS) de los ítems de esta escala.

Ítem	M	DS
1. Cuidar de si mismo	4.8	.52
2. Reflexionar sobre la clase de persona que soy	4.5	.94
3. Expresar mi creatividad	4.0	1.3
4. Ayudarme a conseguir algo	4.4	.88
5. Contribuir a mi habilidad	4.4	.94
6. Ser valorado/a por otras personas	4.1	.93
7. Ayudar a otras personas	4.1	.96
8. Dar placer	4.4	.94
9. Dar un sentido de control	4.2	.89
10. Ayudar a expresar los valores personales	4.4	.94
11. Dar un sentido de satisfacción	4.3	.93
12. Tener la cantidad de desafío adecuada	3.8	1.1

Resultados de la Entrevista Semi-Estructurada

Con el objetivo de obtener una mayor comprensión sobre las actividades que los adultos mayores consideran significativas y satisfactorias, se llevaron a cabo entrevistas semi-estructuradas con los participantes. A continuación se describen los resultados obtenidos

Actividades que Realiza Actualmente.

Las actividades que fueron indicadas por los participantes como realizadas predominantemente en la actualidad fueron aquellas que involucran a la familia, independientemente de la cantidad de miembros o del lugar de residencia. Aquí fueron descriptos desde el cuidado de familiares, como los nietos o la madre, la asistencia o facilitación del transporte a los hijos por la ciudad para hacer mandados y trabajar, las reuniones y las visitas a miembros que viven en otra ciudad. Otras

actividades que fueron mencionadas ampliamente, pero en menor proporción, las que involucran las tareas del hogar, la limpieza, el orden, el cuidado de la casa y los mandados. En relación a este aspecto el cocinar también fue señalado frecuentemente, pero en un contexto de vinculación con la familia o con amigos, por ejemplo cocinar para los nietos o para las amigas de la peña no como una actividad más del hogar sino ya como una ocupación con connotaciones individuales y afectivas. En orden de frecuencia se registran los viajes, aquí la mayoría de los participantes lo hacen a la ciudad de Mar del Plata, con dos tendencias, lo describen como un corte en la rutina de sus ocupaciones en Balcarce con la posibilidad de ver espectáculos artísticos, vidrieras y pasear o también como una visita a los hijos, muchos de ellos radicadas en esta ciudad. La realización de manualidades, diferentes tipos de tejido, pintura, bordado, realización de flores, trabajos en madera, presenta una incidencia medianamente alta entre la población, coincidiendo la implicación vocacional en este tipo de actividades, pudiendo ser realizadas con mayor asiduidad después de la jubilación por contar con más tiempo libre. Con la misma frecuencia se mencionan las actividades de autocuidado como ir al gimnasio, pileta o salir a caminar. La participación en instituciones de bien público son elegidas en pocos casos (Amigos del Riel, LIBALCEC, Abuelas cuenta cuentos, Hogar de Ancianos). Es de destacar que un bajo porcentaje de la muestra continua trabajando, ya sea porque tenía dos trabajos y se ha jubilado de uno o porque comienza con un nuevo trabajo una vez jubilado. Aquí se registran casos que continúan con la misma modalidad de ocupación, por ejemplo una docente que hace apoyo escolar o casos que cambian de tipo de ocupación, por ejemplo una docente que pasa a ser secretaria de un consultorio médico. Solo e dos personas realizan actividades de estudio y en la misma cantidad se registró la incorporación de la informática como ocupación actual.

Actividades que lo hacen sentir bien y los motivos

En relación a este aspecto hubo una tendencia en contestar que “todo lo que hago me hace sentir bien” mencionando como motivo fundamental la posibilidad de la libre elección del tipo de ocupación, de compañeros de actividad, frecuencia y uso del tiempo, así como la posibilidad de evitar las actividades que no son placenteras en esta etapa de la vida. Como ocupación concreta se mencionó con frecuencia media la realización de tareas del hogar, y en unos pocos casos la jardinería pero no se presentó una tendencia definida hacia alguna actividad. Solo cuatro casos mencionaron la ocupación laboral que desempeñaban hasta el momento de jubilarse o actividades con la misma modalidad diciendo que es parte de su vida, lo que siempre han hecho. El resto de los participantes presentaron tipos y modalidades diversas de ocupaciones que los hacen sentir bien: jugar a las cartas, adiestrar perros, salir de shopping, comer con la familia y contar cuentos entre otros. En relación a la motivación también se mencionaron cuestiones diversas y personales como el entretenimiento, el sentirse útil, vincularse con otras personas, distraerse, obtener placer por el placer mismo, estar tranquilo, mejorar el lugar de residencia, expresarse, obtener el reconocimiento de otros. Solo un caso mencionó el recordar su pasado feliz. Casi todos los participantes mencionaron un solo tipo de motivación.

Actividades de mayor importancia

Se observa una tendencia a establecer las ocupaciones realizadas con la familia como las de mayor importancia, estableciéndolas como las de prioritarias, y estableciendo, en algunos casos, como posibilidad el hecho de dejar de hacer cualquier otra actividad por la familia si esto así lo requiere. La familia es establecida

en primer lugar en relación a otros aspectos de la vida y la reelección de este tipo de actividades es constante. Las tareas del hogar ocupan el segundo lugar, pero la elección se define con mayor carácter obligatorio -hay que comer, hay que tener la ropa limpia-. En contraposición las actividades que ocuparon el último lugar al definir las como importantes fueron algunas de cuidado de la salud, como realizar actividad física, o estudiar. Si bien solo fueron pocos casos que mencionaron en este punto la participación en entidades de bien público, se evidencia en quienes lo realizan un fuerte sentido de pertenencia describiéndolas como ocupaciones que proveen de alto grado de satisfacción y ocupan gran parte de su día.

Con quién realiza las actividades.

Más de la mitad de los participantes contestaron que realizan sus ocupaciones en familia y solos, según la actividad y en menor proporción con compañeros de tarea. En relación a esta última manera se describen grupos organizados en relación a la actividad, por ejemplo grupo de: gimnasia, pilates, pileta, de coro compuestos por hombres y mujeres, de menor, igual o mayor edad que los participantes. Pocas personas mencionaron a los amigos, incluso en un caso la persona entrevistada hizo el señalamiento que a partir de la jubilación empezó a darse cuenta de la diferencia entre amigos y compañeros de trabajo, también manifestó como algo positivo que la jubilación le había permitido ampliar y enriquecer sus vínculos, que en su etapa laboral eran predominantemente con gente de su misma profesión.

Frecuencia de realización de actividades

La mayoría de los participantes efectúan sus actividades diariamente y con una frecuencia semanal en días y horarios fijos y estipulados. Aun así, un gran porcentaje señaló que la realización de sus ocupaciones está determinadas por necesidades propias, las ganas o el deseo que tengan de realizarlas, las circunstancias del momento o las actividades de las instituciones de las cuales forman parte. Una minoría contestó que las efectúa sin ningún tipo de estructuración en relación al tiempo. Todos coincidieron en tener todo el día ocupado, algunos con connotación positiva y otros más negativa en relación a este aspecto.

Lugar de realización de actividades

El propio hogar fue el lugar que con mayor frecuencia fue mencionado para la realización de las ocupaciones, seguido por los espacios donde se realizan las actividades, por ejemplo pileta, gimnasio, casas de profesoras de manualidades o lugares de trabajo como consultorio médico, quiosco y taller de mecánica independientemente de la edad o la condición laboral de quienes realizan la actividad. Con mediana frecuencia se mencionó la calle o el barrio u otras ciudades.

Desde cuándo realiza las actividades/ posible modificación a partir de la jubilación

Menos de la mitad de los entrevistados mencionó incorporar nuevas ocupaciones a partir de la jubilación. Con excepción de dos participantes, el resto continuó con las actividades que realizaba con anterioridad a la misma, describiendo que habrían cambiado a partir de la jubilación en cuanto a cantidad, aumentando la frecuencia y también en cuanto a calidad, relatando este hecho como algo positivo. La mayoría dijo tener más tiempo para dedicarse a sus ocupaciones preferidas, a la consecución de deseos, mayor flexibilidad en horarios, mayor posibilidad de proyectar actividades a mediano plazo y disfrutar, haber ampliado y heterogeneizado

sus grupo de pertenencia lo que implicaría crecimiento personal, e incluso mejorar actividades de autocuidado como la alimentación. En dos casos se connotó negativamente el cambio en calidad ya que estaría relacionada con una menor independencia y menor resistencia física en la ejecución, pero no estaría implicado con la jubilación sino con la presencia de alguna enfermedad orgánica como osteoporosis o afección cardíaca. Solo dos personas relataron continuar con las actividades, pero no haber registrado ningún cambio en su modalidad de ejecución.

CAPÍTULO IV

LIMITACIONES, CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

LIMITACIONES

Entre las limitaciones del estudio se señala el número de participantes. La muestra fue pequeña dado el carácter exploratorio del estudio. Futuros estudios deberían incluir una muestra mucho mayor a la trabajada en este proyecto lo que brindaría resultados más estables y la posibilidad de generalizar los hallazgos. Los instrumentos utilizados poseen niveles de confiabilidad adecuados, sin embargo, el número pequeño de la muestra invalida los niveles de fiabilidad en varias subescalas. Esto confirma la necesidad de utilizar una muestra mayor y de interpretar con cautela los resultados expuestos en este estudio.

CONCLUSIONES

Este estudio exploratorio buscó investigar las relaciones entre ocupación significativa, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Se encontró una relación positiva entre las ocupaciones significativas y tres subescalas de bienestar psicológico: dominio del entorno, relaciones positivas, y crecimiento personal. Asimismo es de destacar que no se encontró relación alguna entre las distintas subescalas de estrategias de afrontamiento y ocupaciones significativas. Tal como se indicó en la sección de limitaciones, futuros estudios deberían incluir un número mayor de participantes para corroborar los resultados encontrados.

Al intentar realizar una lectura más comprensiva de las ocupaciones que los adultos mayores consideran como significativas se evidenció que las actividades que se realizan en mayor proporción y a las que se les otorga mayor importancia son las que involucran a la familia, ya sea con modalidad de asistencia, de forma complementaria o de encuentro, seguidas por las actividades del hogar. Viajes, manualidades y de autocuidado también son realizadas frecuentemente. Se observó una continuidad en el ciclo vital de cada persona en relación a la elección de ocupaciones significativas, modificándose cualitativamente su ejecución a partir de la jubilación. Todas las actividades son llevadas a cabo con grupos y en espacios organizados socialmente en relación a la actividad y no en relación a la franja etaria o a la condición de jubilado. Si bien la obtención del placer y los motivos del mismo constituyen un aspecto altamente personal e individual aparece como aspecto en común el hecho de lograr, a partir de la jubilación, la libre elección de las ocupaciones guiada por el placer o necesidades propias, y de compañeros de actividad, el sentido de satisfacción, la flexibilidad en la frecuencia de realización y en el uso del tiempo, el acrecentamiento de grupos de pertenencia, el enriquecimiento de vínculos y la posibilidad de disfrutar lo que implicaría el desarrollo de habilidades, la oportunidad de crecimiento personal, la posibilidad de expresar valores personales y la propia creatividad.

CONSIDERACIONES FINALES DEL PRESENTE ESTUDIO

El presente estudio y a partir de la evidencia empírica que se obtuvo, pretende establecer una mirada desde la terapia ocupacional en el ámbito gerontológico que considere la búsqueda de la ocupación significativa como eje en el ciclo vital de cada sujeto. En un momento histórico de esta ciencia en que se extienden una diversidad de miradas y abordajes hacia el adulto mayor que consolidan, muchas veces las representaciones sociales del envejecimiento, se cree que es fundamental contemplar la libre elección de actividad, el crecimiento personal y el empoderamiento del entorno

y del propio ciclo vital que esto implica, recordando en todo momento que las historias son particulares y la forma de llegar al bienestar psicológico también.

BIBLIOGRAFÍA

- American Occupational Therapy Association. (1994). Uniform terminology for occupational therapy. (3ª ed.). En *American Journal Occupational Therapy*, 48 (11): 1047-54.
- American Occupational Therapy Association . (2002) Occupational therapy practice framework: *domain y process*. En *American Journal Occupational Therapy*, 56 609-39.
- Antequerra-Jurado, R. , Blanco Picabia, A. (1998). *Percepción de control, autoconcepto y bienestar en el anciano en la vejez. Una mirada gerontológica actual*. Argentina: Paidós.
- Baltes, P.; *Psicología evolutiva del Ciclo Vital. Algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría tomado de Baltes P.B.y Brim, Jr. Life Span development and behavior*. N Cork Academia Press, pags. 255- 279.
- Baltes, P.B., Lindenberger, U. & Staudinger, U.M. (2006). Life-span theory in developmental psychology. En W. Damon & R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6º ed., Vol. 1, pp. 569-664). NY: Wiley.
- Baltes P.B., Staudinger, U.M. & Lindenberger, U. (1999). Lifespan Psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507.
- Bermúdez, J. Afrontamiento: aspectos generales. En *Manual de Psicología de la Personalidad pp.176-209*: Paidós.
- Bruner, J. (1991). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva.*, Madrid: Alianza.
- Buendía, J. (1994). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Murcia, España: Universidad de Murcia, Facultad de Psicología.
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the BRIEF-COPE. *Int J Behav Med*, 4, 94-100.
- Carver, C.S. & Scheier, M. F. (1997). *Teorías de la Personalidad*. México: Prentice Hall Hispanoamericana.
- Carver, C.S. & Scheier, M. S. (2003). Self-regulatory perspectives on personality. En T. Millon & M. J. Lerner (Eds.), *Handbook of Psychology: Personality and Social Psychology* (Vol. 5, pp. 185-208). NJ: Wiley.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*, 54, 267-83.
- Castañeiras, C. E., Verdinelli, S. & Posada, M.C. (2009a). *Avances en el estudio del bienestar psicológico: Su medida en población general*. Paper presentado en el 2do Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata.
- Castañeiras, C. E., Verdinelli, S. & Posada, M.C. (2009b). *Psicología Positiva y Salud: estudio de las relaciones entre bienestar psicológico, resiliencia y afrontamiento en adultos*. Comunicación libre presentada en el 4to Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva. Universidad de Palermo, Buenos Aires.
- Clark.,FA. et al (1991). Occupational Science: academic innovation in the service of occupational therapy s future. *Am Journal of Occupational Therapy* 45, (4):300-10.
- Clark, F. , Larson, EA.,(1998). *Occupational Science: occupational therapy s legacy for the 1st Century*. En Neistadt, M. , Crepeau E. ,Willard and Spackman s

- occupational therapy*, Philadelphia: Lippincott-Raven Publishers.
- Crepeau, E. (1995). Rituals. En: C. Royeen, (Ed.), *The practice of the future: putting occupation back into therapy*: Module 6 Bethesda: American Occupational Therapy Association.
- Dulcey Ruiz, E.; Valdivieso, C. U. (2002) *Psicología del Ciclo Vital: Hacia una visión comprensiva de la vida humana*. Revista Latinoamericana en Psicología ,34 (1-2),17-27.
- Erikson, E.H. (1985). *El ciclo de vida completado*. Buenos Aires: Paidós.
- Fernández Ballesteros, R. (1998) *Vejez con éxito o vejez competente: Un reto para todos*. Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Fernández Ballesteros, R. (2000). *La gerontología positiva*. *Rev Multidiscip Gerontol*, 10(3), 143-145.
- Fidler GS, Velde BP., (1999). *Activities: reality and symbol*, Thorofaire: Slack.
- Fierro, A. (1994). Propositiones y propuestas sobre el buen envejecer. En Buendía, J. (Comp.), *Envejecimiento y Psicología de la Salud* (pp. 3-33). Madrid: Siglo XXI.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Gómez Lillo S., (2007). *Relación salud-ocupación desde la terapia ocupacional*. Interpsiquis.
- Kielhofner G (1992). *Conceptual foundations of occupational therapy*. Philadelphia: FA David Company.
- Kluckhohn C., (1945). *The personal document in anthropology*. En: Gottschalk L., Kluckhohn C., Angel RC. Editors. The use of personal documents in history, anthropology, and sociology. New York: Social Science Research Council.
- Krzemien D. (2009). *Gerontología: La ciencia del envejecimiento humano. Un ensayo sobre investigación, teoría y práctica*. Revista Multidisciplinaria de Gerontología. 19 (1):20-31.
- Krzemien, D., & Monchietti, A. (2008). Conferencia: Espiritualidad y religiosidad en el envejecimiento: ¿Las estrategias de afrontamiento espiritual-religiosas son positivas o negativas en la vejez? *IX Congreso Virtual de Psiquiatría. InterSalud y Psiquiatría.com. Mallorca (I. Baleares) 1-28/02/08*.
- Krzemien, D., Monchietti, A. & Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata. Una revisión de la autodistracción. *Interdisciplinaria*, 22(2), 183-210.
- Krzemien, D., Sánchez, M., Monchietti, A., Lombardo, E.: Afrontamiento de la crisis Psicosocial en la vejez: Un modelo de abordaje hacia la promoción del envejecimiento saludable. XXV Congreso Argentino de Psiquiatría. APSA. Mar del Plata, 23-26/04/09. Libro de Abstracts, pp. 662-663.
- Krzemien D., Urquijo S., Monchietti A. (2004). *Aprendizaje Social y estrategias de Afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino*. Revista Psicothema . Vol 16, n 3, pp350-356.
- Labouvie-Vief, G. & Diehl, M. (1999). Self and personality development. En J.C. Cavanaugh & S.K. Whitbourne (Eds.) *Gerontology: An interdisciplinary perspective* (pp. 238-268). NY: Oxford Univ. Press.
- Labouvie-Vief, G. & Diehl, M. (2000). Cognitive complexity and cognitive-affective integration: Related or separate domains of adult development? *Psychological Aging*, 15(3), 490- 504.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lehr, U. & Thomae, H. (2003). *Psicología de la senectud*. Barcelona: Herder.

- Mattingly, C. (1998). *Healing dramas and clinical plots: the narrative structure of experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mattingly, C., Beer, DW. (1994). Interpreting culture in a therapeutic context. En Hopkns H., Smith H, editors. *Willard and Spackman s occupational therapy*. 8th. Philadelphia: Lippincott-Raven.
- Mattingly, C. , Fleming, MH. (1994). *Clinical reasoning: forms of inquiry in a therapeutic Practice*. Philadelphia: FA Davis Company.
- Moruno, P. (2002). *Razonamiento clínico en terapia ocupacional: un análisis del procedimiento diagnóstico*. (Tesis doctoral). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, Departamento de Psicología Biológica y de la Salud.
- Moruno, P., Romero, D. (2005). *Actividades de la vida diaria*. Barcelona: Editoria IMasson.
- Neistadt, M. , Crepeau, E. *Willard and Spackman s occupational therapy*, 9th ed. Lippincott- Raven Publishsers. Philadelphia.
- Monchietti A.. *Como vemos a los viejos, como se ven a ellos mismos*. Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Monchietti A., Krzemien D., Lombardo E. (2003). Representación social de la vejez. Ambitos de influencias. *Revista Argentina de Gerontología y Geriatría*,1.
- Paganizzi, L. (1991). *Terapia Ocupacional: del hecho al dicho*. Buenos Aires: Psicoterapias integradas Editores.
- Romero Ayuso M., *Revisión histórica de la ocupación vinculada a la Terapia Ocupacional*; Terapia Ocupacional.com. Revista en Internet.
- Rothermund, K. & Brandtstadter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. En *Psychology and Aging*, 18 (4), 896-905.
- Sabulsky J., (1993). *Metodología de la investigación*. Edit. Kopyfac.
- Schlossberg, N. (1994). *Overwhelmed: Coping with life's ups and downs*. New York: Lexington Books.
- Simó S; Urbanowski, R., (2006) El Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional,[versión electrónica]. *Revista Gallega de Terapia Ocupacional* 3, 1-27.
- Stefani, D. (2004). Gender and coping in old age. *Interdisciplinaria*, N° Especial, p. 109-125.
- Tennen, H. (2007). Coping. *Encyclopedia of Social Psychology*. CA/London: SAGE eReference Publications.
- Vaillant, G.E. & Mukamal, K. (2001). Successful aging. *American Journal of Psychiatry*, 158(6), 839-847.
- Villar, F. , Triadó Tur, C.,y otros (2004). *Bienestar y envejecimiento: Implicancias para una definición más completa del envejecimiento satisfactorio*. Revista Tiempo n 14 Abril.
- Watson, R., (2008). *Construcción de una identidad profesional*. Tog (A Coruña) Revista en Internet. monog. 2:48-63.
- Wilcok A., (2008). *Identidad Profesional*.TOG (A Coruña) Revista en Internet. monog. 2:35-47.

ANEXOS

Instrumentos de recolección de datos**Anexo 1****Consentimiento Informado**

A través de la presente declaro que he hablado con la Investigadora María Silvina Domínguez, he recibido información de las características del trabajo de investigación sobre “Ocupaciones significativas en adultos mayores recientemente jubilados”. Entiendo que la participación es voluntaria, que puedo dejar de responder si así lo quisiera, sin que tenga que dar explicaciones. También entiendo que mi participación es anónima, y la información que aquí cedo es tratada con confidencialidad, sin posibilidad de compartir o ceder éstas, en todo o en parte, a ningún otro investigador, grupo o centro distinto del responsable de esta investigación o para cualquier otro fin; si bien los resultados del proyecto serán utilizados para divulgación científica. Sobre estos datos me asisten los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que podré ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable en la dirección de contacto que figura en este documento.

Declaro que he leído y conozco el contenido del presente documento, comprendo los compromisos que asumo y los acepto expresamente. Y, por ello, firmo este consentimiento informado de forma voluntaria para MANIFESTAR MI DESEO DE PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE OCUPACION SIGNIFICATIVA EN ADULTOS MAYORES RECIENTEMENTE JUBILADOS, hasta que decida lo contrario. Al firmar este consentimiento no renuncio a ninguno de mis derechos. Recibiré una copia de este consentimiento para guardarlo y poder consultarlo en el futuro.

Sujeto colaborador:

Firma.....

Fecha.....

Investigador:

Firma.....

D.N.I.....

Dirección de Contacto: maríasilvinad@hotmail.com

Fecha:.....

Anexo 2

Datos Personales

Consigna:

Conteste las siguientes preguntas marcando con una X el casillero que corresponda según usted. Le rogamos que sea lo más sincero/a que pueda y no deje ninguna pregunta sin contestar. Los datos son confidenciales y serán utilizados sólo con fines de investigación. Gracias por su colaboración.

Edad:

Sexo: M..... F.....

Estado Civil:

soltero/a..... casado/a..... viudo/a..... divorciado/a.....

Nivel de instrucción:

Primario incompleto
Primario completo
Secundario incompleto
Secundario completo
Terciario incompleto
Terciario completo
Universitario incompleto
Universitario completo

¿Con quién vive

actualmente?.....

.....

.....

¿De qué trabajo se jubiló?.....

.....

¿En qué fecha se jubiló?:.....

En general, sus ingresos mensuales son:

Entre 500-1000 ☐ Entre 1000-2000 ☐ Entre 2000-3000 ☐ Más de 3000 ☐

Muchas gracias por su colaboración

Anexo 3

Escala Multidimensional de Evaluación de Afrontamiento – Brief-COPE Inventory.

Consigna:

Las siguientes afirmaciones o ítems son algunas de las maneras de afrontar situaciones críticas o estresantes del curso de vida. Estamos interesados en conocer cómo usted ha enfrentado la transición a la jubilación (pasaje de una actividad laboral a “ser jubilado/a”)

Por favor, lea las afirmaciones y marque con una “X” el casillero que corresponda según lo que usted realmente hace o ha estado haciendo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea lo más sincero/a posible.

1 = No lo hago o casi NUNCA

2 = Lo hago POCO

3 = Lo hago BASTANTE

4 = Lo hago casi siempre o MUCHO

	1	2	3	4
Me he estado enfocando en el trabajo u otras actividades para distraer mi mente				
He estado concentrando mis esfuerzos en hacer algo para resolver la situación				
3. Me he dicho a mi mismo/a o pienso que esta situación no es real				
4. He estado tomando bebidas alcohólicas o drogas para sentirme mejor				
5. He buscado recibir apoyo emocional de otras personas				
6. Me he dado por vencido/a de tratar de luchar con la situación				
7. He estado haciendo algo para poder mejorar la situación				
8. Me he rehusado a creer que esto me está pasando				
9. He estado diciendo cosas para expresar mis sentimientos desagradables				
10. He tratado de obtener ayuda y consejo de otras personas				
11. He estado usando medicación o drogas para que me ayude a pasar por esto				
12. He tratado de verlo con un enfoque distinto, para que parezca más positivo				
13. Me he estado criticando a mi mismo				
14. He tratado de crear una estrategia o plan para saber qué hacer				
15. He conseguido contención y comprensión de alguien				
16. He dejado de intentar enfrentar la situación				
17. He buscado algo bueno o positivo en lo que me pasa				
18. He estado haciendo bromas acerca de lo que me pasa				
19. He hecho algo para pensar menos en eso: ir de compras, ver TV, leer...				
20. He aceptado esta situación como una realidad de la vida				
21. He estado expresando mis pensamientos y emociones negativos				
22. He tratado de encontrar apoyo en mis creencias religiosas y espirituales				
23. He conseguido consejo o ayuda de otras personas para saber qué hacer				
24. He aprendido a vivir con esa situación				
25. He estado pensando mucho en cuáles son los pasos a seguir				
26. Me he estado culpando a mi mismo por lo que me pasa				
27. He estado haciendo rezos, oraciones o meditando				
28. Me he estado tomando la situación con humor				

Anexo 4

Bienestar Psicológico

Las afirmaciones que se le presentan a continuación se refieren a cómo se siente con usted mismo/a y con su vida.

Indique la respuesta que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada ítem						
1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Levemente en desacuerdo	Levemente de acuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	
1. La mayoría de la gente me ve como una persona cariñosa y afectiva	1	2	3	4	5	6
2. En general, siento que controlo la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
3. No estoy interesado/a en actividades que ampliarían mis horizontes	1	2	3	4	5	6
4. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento/a con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
5. Mantener relaciones cercanas ha sido difícil y frustrante para mí	1	2	3	4	5	6
6. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
7. Las demandas diarias de la vida a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
8. Vivo la vida día a día y realmente no pienso en el futuro	1	2	3	4	5	6
9. En general, me siento seguro/a y positivo/a conmigo mismo/a	1	2	3	4	5	6
10. A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
11. Habitualmente mis decisiones no están influidas por lo que los otros hacen	1	2	3	4	5	6
12. No encajo muy bien con la gente y la comunidad que me rodean	1	2	3	4	5	6
13. Siento que muchas personas que conozco han obtenido más que yo de la vida	1	2	3	4	5	6
14. Disfruto de las conversaciones recíprocas y personales con miembros de mi familia o amigos	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
16. Soy bastante bueno/a manejando muchas responsabilidades de mi vida diaria	1	2	3	4	5	6
17. Tengo claro el sentido y el propósito en la vida	1	2	3	4	5	6
18. A menudo me siento abrumado/a por mis responsabilidades	1	2	3	4	5	6
19. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que	1	2	3	4	5	6

Indique la respuesta que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada ítem						
1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Levemente en desacuerdo	Levemente de acuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	
desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
20. A menudo mis actividades diarias me parecen triviales y sin importancia	1	2	3	4	5	6
21. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
22. Tiendo a estar influenciado/a por gente con convicciones fuertes	1	2	3	4	5	6
23. Cuando pienso en mí, creo que realmente no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años	1	2	3	4	5	6
24. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
27. La gente me describe como una persona generosa, capaz de compartir mi tiempo con otros	1	2	3	4	5	6
28. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
29. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
30. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
31. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
32. No disfruto las situaciones nuevas que requieren que cambie mi manera habitual de hacer las cosas	1	2	3	4	5	6
33. Algunas personas van por la vida sin rumbo, pero no es mi caso	1	2	3	4	5	6
34. Mi actitud sobre mí mismo/a probablemente no es tan positiva como la actitud que la mayoría de la gente tiene sobre si misma	1	2	3	4	5	6
35. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
36. A veces me siento como si ya hubiera hecho todo lo que hay para hacer en la vida	1	2	3	4	5	6
37. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que	1	2	3	4	5	6

Indique la respuesta que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada ítem						
1	2	3	4	5	6	
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Levemente en desacuerdo	Levemente de acuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	
pueden confiar en mí						
38. Me es difícil dirigir mi vida hacia un camino que me resulte satisfactorio				1	2	3
39. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida				1	2	3
40. Cuando me comparo con amigos y conocidos, me siento bien de ser quien soy				1	2	3
41. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes				1	2	3
42. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto				1	2	3

ANEXO 5

Ocupación Significativa

Engagement in Meaningful Activities Survey (EMAS)

La siguiente es una lista de afirmaciones acerca de sus actividades. Por favor lea cada una cuidadosamente y coloque una X en el casillero que mejor describe **lo que es verdad para usted**.

Tómese su tiempo y trate de ser tan preciso como le sea posible.

- 1=Nunca
- 2=Raramente
- 3=Algunas veces
- 4= Frecuentemente
- 5= Siempre

	1	2	3	4	5
Las actividades que realizo me ayudan a cuidarme (por ejemplo, mantenerme limpio/a, presupuestar mi dinero).					
Las actividades que realizo reflejan la clase de persona que soy.					
Las actividades que realizo expresan mi creatividad.					
Las actividades que realizo me ayudan a conseguir algo que me da un sentido de logro.					
Las actividades que realizo contribuyen a sentirme competente, habilidoso/a.					
Las actividades que realizo son valoradas por otras personas.					
Las actividades que realizo ayudan a otras personas.					
Las actividades que realizo me dan placer.					
Las actividades que realizo me hacen sentir que tengo control.					
Las actividades que realizo me ayudan a expresar mis valores personales.					
Las actividades que realizo me dejan una sensación de satisfacción.					
Las actividades que realizo tienen el desafío justo para mí.					

ANEXO 6

Entrevista semi-estructurada

Pregunta de seguimiento semi abiertas (para usar oralmente con el entrevistado/entrevistada) al finalizar la encuesta:

- ¿Qué actividades realiza actualmente?
- ¿Cuáles son las principales actividades que lo hacen sentir bien?
- ¿Por qué?
- ¿Cuáles de las actividades que realiza son mas importantes para Ud?
- ¿Con quién las realiza?
- ¿Con qué frecuencia las realiza?
- ¿Dónde las realiza?
- ¿Desde cuándo las realiza?
- Si las realiza con anterioridad a la jubilación: ¿Se ha modificado algún aspecto de su realización a partir de la jubilación?

Comparación de Respuestas**ANEXO 7**

Pregunta 1

Part.	Actividades que realiza actualmente	Síntesis / Tendencia/Agrupamiento
1	Hago los mandados, cocino, cuido a los nietos, rehabilitación trámites, arreglo la casa y cobro la jubilación.	a. Actividades de la casa (cocinar, arreglar, mandados) b. Cuidar nietos c. Cobrar jubilación
2	Actividad laboral ninguna porque no lo puedo hacer por mi estado de salud, tengo mucha artrosis, mucha diabetes, tengo hipertensión o sea que no puedo realizar ninguna actividad, pero la actividad que realizo es hacer los mandados, estar en casa mirando televisión, este tipo de cosas.	a. Actividades de la casa (mandados) b. Mirar televisión
3	De la casa, nomás. -¿Cuáles hace? Hago los mandados, limpio, lavo y plancho, todo. -Sí. Y si no hace lo de la casa, ¿qué otras cosas hace? Y....salgo. Me voy a la casa de mi hija, a la casa de mis amigas	a. Actividades de la casa (mandados, limpiar, lavar, planchar). b. Visitar a la hija. c. Visitar amigas.
4	Las actividades que realizo actualmente son pasear, cocinar y estar con amigas.	a. Pasear. b. Cocinar. c. Estar con amigas.
5	Bueno, actualmente yo trabajo en el turno mañana en Secretaría de Asuntos Docentes, , 4 horas y media en atención al público (docentes y no docentes), es una dependencia educativa O sea que es una tarea que sigue uniéndome a la tarea que yo hice toda la vida. Porque es mi relación con docentes, con directivos, secretarios en los distintos niveles inspectores y bueno, y... mis compañeros que algunos son docentes y otros administrativos. Soy ama de casa, cocino y realizo las actividades diarias del hogar. Colaboro con el Hogar de Ancianos, concurriendo a este lugar para visitar a los abuelos 3 o 4	a. Trabajar como secretaria. b. Tareas del hogar (cocinar). c. Colaborar en institución: Hogar de Ancianos (visitar a los abuelos, eventos, acciones comunitarias). d. Usar la PC. (leer información, recrearse, reenviar mails). e. Concurrir al gimnasio. f. Reunirse en peña. g. Cocinar para las compañeras de peña. g. Viajar (a Mar del Plata) h. Concurrir a espectáculos artísticos (cena-show). g. Ir al campo.

	veces al mes, y a eventos y otras acciones comunitarias organizadas por esta institución. Manejo la PC para leer información, recrearme con la lectura y reenvío de diferentes mails. Concurro al gimnasio dos veces por semana. Una vez por mes me reúno con mi grupo de peñeras, Peña la 13, dos veces por año cocino con mis compañeras para todo el grupo. A fin de año vamos a Mar del Plata, cena-show. Realizo visitas al campo una vez por semana para estar con mi mamá. Tengo una vida social muy activa, eso me permite estar muy feliz. Familia, amigos, compañeros, llenan mi ser.	
6	Bueno, actualmente voy a la pileta martes y jueves, hago gimnasia acuática, así con jubilados y voy a pilates lunes y jueves por la mañana, camino mucho y bueno... después tejo al bolillo, encaje al bolillo y todo tipo de manualidades, hago de todo porque siempre me gustaron las labores. Ah!!! Me olvidé de decirte que acompaño a mi marido al campo. -No solamente manualidades, si no ¿qué otras? Ah!!! y voy al coro de las docentes los miércoles de la FEB. -¿Y aparte algunas otras, por ejemplo mandados? Ah, si, si hago todo, trato de ir caminando porque lo tengo que hacer para la dieta, esteee porque voy a la nutricionista, mandados para mi mamá , los remedios, el médico.	a. Ir a pileta (gimnasia acuática). b. Ir a pilates. c. Hacer manualidades (tejido a bolillo) d. Acompañar al marido al campo. e. Cantar en un coro. f. Hacer mandados para la mamá (remedios, médico).
7	En un día cocino, hago flores, voy a canto una vez a la semana en un coro, después canto, porque soy solista de canto y entonces siempre estoy ensayando. Coso y lo que más me gusta es hacerle de comer a mis nietos	a. Cocinar. b. Hacer flores. c. Ir a coro. d. Cantar como solista. e. Cocer
8	Actualmente, algún trámite, mandados, algún arreglo chico en la casa, ayudar a mi señora.	a. Hacer mandados (trámites) b. Hacer arreglos a la casa. c. Ayudar a su señora.
9	Bueno, actualmente, en realidad no hago mucha actividad, salvo atender las cosas elementales porque tengo aparte ayuda y	a. Contar cuentos. b. Realizar talleres de capacitación.

	lo que si hago y me encanta hacer y hago desde que me jubilé: es dedicarme a la narración oral “Cuenta cuentos”, que me llevaron un poco forzada al principio porque contaban en las escuelas y yo, durante 33 años! Y no quería volver ni en broma. Pero volví y me gustó y empecé a contar con ellos cuentos para chicos. Después me gustó mas y empecé a hacer talleres, a contar para adultos y ahora estoy contando acá en Balcarce con el grupo “Las cuenteras de la cuadra”, y también estoy contando en Mar del Plata en un grupo que se llama “Los cuenteros de la buena pipa”, contamos para adultos. , por ahí en algún teatro nos invitan. Y hago talleres de capacitación, hago en Buenos Aires. Me voy a visitar a mi hijo también. Y ahora con eso de los cuentos estoy fascinada porque nos presentamos en una convocatoria que recibimos de Colombia y nos invitaron como narradores orales a dos narradoras de acá de Balcarce, así que nos vamos ahora a fin de mes, somos seis narradores argentinos y son 28 en total de todo el mundo, así que estoy estudiando cuentos.	c. Viajar. d. Visitar al hijo. e. Participar de encuentros de narradores orales. f. Estudiar cuentos.
10	Me levanto a las 6 de las mañana, desconecto la alarma, saco los perros, prendo un cigarillo, pongo el agua en el fuego para el mate, el mate ya lo tengo preparado, el mantelito preparado, el cenicero preparado y el termo con las cuatro pastillitas adentro, para no perder tiempo. Prendo un sahumero, voy a mi habitación, abro la ventana, me saco el pijama, me voy vistiendo hasta que el perrito ladra, entro los perritos. Ocho y media puntual, pastillita para el corazón para Periquito y la comida para los dos. Ya para eso me he vestido, me he perfumado, me he puesto y me he sacado los ruleros y estoy lista para empezar el día. Lo primero que hago es agarrar la carpeta donde voy escribiendo lo que hago diariamente. Entonces pongo: me he despertado a tal hora y cuando me siento, pongo: ya he realizado las tareas habituales. Cuáles son las tareas	a. Tareas del hogar. (barrer el piso, baldearlos, secarlos, encerar los muebles). b. Cuidar los perros. c. Estudiar francés. d. Tejer telar. e. Realizar jardinería. f. Mirar televisión. g. Lavar el auto. h. Producir sus propias plantas. i. Viajar a Mar del Plata.

	habituales? Barrer el piso, Procenex, agua, baldearlos, secarlos, encerarlos y los muebles encerarlos también. Para eso ya están todas las ventanas, todas las persianas abiertas. Lunes y miércoles el culo sobre la silla: francés hasta que me toca la hora de ir. Día miércoles a las 4 de la tarde, telar y entre la 1 y las 4 que voy a telar es jardín. O sea, todos los días 1 o 2 o 5 horas, jardín, jardinería. Eh... algún programa de televisión, veo Utilísima, miro porque los tengo agendados, Choly, todos repetidos, entonces ahí pasa de largo, Mamás al ataque, pasa de largo, Sin dolor, pasa de largo, En casa, pasa de largo, cuando son arquitectos los miro, si engancho algún programa de Discovery o History lo escucho, pero mientras tanto que escucho toma mate, fumo, hablo con los perros y voy escribiendo porque solo una cosa a la vez me aburre. Eh...manguera, regando, lavando el auto, simultáneamente fumando y tomando mate afuera con los perros, hablándoles, voy jugando. Todos los días renuevo el vasito que está en el baño con las florcitas, le pongo el polvito para enraizar y las voy plantando, entonces voy reproduciendo mis plantas. Eh... y cada tanto me toca el gran día: irme a Mar del Plata, me divierto, hablo, sonrío, no me olvido de la carga, pero paso un día bueno. Cuando llego a Balcarce, tristeza, la luz se apaga: bañarme, acostarme y al otro día la tarea. Estoy estudiando francés los lunes y los miércoles, eh... los miércoles voy a telar, voy a hacer un curso de manicura, lunes y martes, o sea, no para trabajar, pero si para saber arreglarme las manos. Voy a empezar pintura nuevamente. Engancho lo que escucho y me interesa.	
11	Bueno, actualmente me dedico a hacer las tareas de la casa, y después otra cosa es llevar a mis hijas, porque ando en la moto, así que cuando tienen que ir al juzgado, de maestra por una escuela, bueno, actividades así, acá en el quiosco también y después de todo eso que hago a la	a. Tareas de la casa. b. Llevar a las hijas (al juzgado, una escuela). c. Atender un quisco. d. Hacer mandados. f. Hacer trámites.

	mañana, los mandados y todo eso, a la tarde me dedico a atender el quiosco y también a seguir la rutina de hacer mandados, trámites, todo lo que tengo que hacer.	
12	Bueno, desde el momento que me jubilé yo empecé a colaborar con LIBALCEC.. Primero, como tesorera estuve cuatro años y ahora como secretaria. Así que tengo bastante ocupada todo el día. -¿Qué otras actividades? Disfrutar, porque estar en la jubilación para mi es el jubileo, entonces disfruto. Viajo mucho a Mar del Plata, tengo un departamento allá, así que estoy, salgo, voy al teatro, voy al cine, voy a caminar, a mirar vidrieras, esteee... otras actividades así no tengo, que son de esparcimiento...	a. Colaborar con LIBALCEC (tesorera, secretaria). b. Viajar a Mar del Plata. c. Concurrir a espectáculos artísticos (teatro, cine). d. Caminar. e. Mirar vidrieras.
13	Lo mismo que hacía antes, trabajar y ahora sigo trabajando, porque con la jubilación que cobramos es imposible vivir 47 años aportando al estado 1200 pesos, te parece? Y hay otros que nunca aportaron en su vida y se jubilan igual que yo. Me pongo a charlar con ellos y se ríen. ¿Que tal está? ¿Está bien eso? -¿Y aparte de estar acá, qué hace? Cuando puedo paseo. Voy al club trabajo todas las noches, jugamos al casín. Juego al casín, me gusta mucho, siempre jugué, ahora juego menos, pero igual, todos los días me juego un partido. Salir de viaje, todo lo que puedo.	a. Trabajar. b. Ir al club (jugar casín). c. Viajar.
14	Ama de casa y apoyo escolar	a. Ama de casa b. Realizar apoyo escolar.
15	Yo actualmente me ocupo de la casa y siempre me ocupé de la casa y una vez que me jubilé empecé natación, que voy 2 veces a la semana, voy una vez a coro y 1 vez a tejido y camino todos los días, o sea al margen de las actividades de la casa, y a mi la casa me gusta. Así que no tengo ningún problema. Con las jubiladas del jardín somos un grupo de amigas que nos reunimos para todos los cumpleaños. Los	a. Tareas del hogar. b. Ir a natación. c. Ir a coro. d. Ir a tejido. e. Caminar. f. Reunirse con otras jubiladas. g. Hacer mandados. h. Visitar a los hijos. i. Viajar a Mar del Plata.

	mandados, a veces, los hacemos de a dos con mi marido y a veces salgo a la mañana a caminar y después hago alguna cosa. Generalmente vamos...mis tres hijos están en Mar del Plata, así que una vez a la semana vamos a verlos. Generalmente los sábados o los domingos. Los tres viven en casas distintas, así que tenemos bastante, cada cual está en lo suyo.	
16	Primero limpio mi casa, después hago los mandados y ya me voy a la casa de mi hija, la llevo a hacer los mandados y bueno, vengo lavo, cocino, todas las cosas de mi casa. -Aparte de la casa, ¿realiza alguna otra actividad? Voy a gimnasia por la mañana y después ya vengo, lavo y cocino. Salgo, voy a la casa de mi hermana, así...	a. Tareas del hogar (limpiar, lavar, cocinar). b. Hacer mandados. c. Visitar a la hija. d. Llevar a la hija a hacer mandados. e. Ir a gimnasia. f. Visitar a la hermana.
17	Me jubilé en el año 2004, perdón en el año 2007. ¿Ves? ya las neuronas no funcionan. Yo estuve planeando mi jubilación para hacer alguna actividad en la cual me pudiera sentir útil, no? Porque a mí me parecía que cuando uno ha aprendido tanto, más en el sistema educativo, que se aprende tanto, no solo como alumna sino como maestra, por ahí es bueno devolverle a una institución que no sea tan formal como una escuela en el sistema educativo, devolverle algo de lo que uno ha aprendido. Entonces, yo me jubilé y me vinieron a buscar, a invitar a participar de cuatro grupos que son: La Sociedad de Protección a la Infancia, El Asilo de Ancianos, Brisas Serranas y La Sociedad Protectora de Animales, una de las protectoras. Bueno, con las cuatro sigo colaborando, pero por ahí los objetivos que tienen no eran los que yo quería para mí. Así que colaboro con estas instituciones, eh... en realidad decidí formar parte de una comisión que se llama Amigos del Riel. Amigos del Riel en una sociedad civil que integramos siete	a . Colaborar con instituciones (Sociedad de Protección a la infancia, Asilo de Ancianos, Brisas Serranas y Sociedad Protectora de Animales). b. Formar parte de la comisión de ONG (Amigos del Riel). c. Realizar actividad física (caminar, ir a pileta, ir a gimnasia) d. Leer. e. Hacer manualidades (tejer, bordar, hacer tapices, pintar)

	mujeres nada más, porque no hay mucha gente interesada, la mayoría descendientes de ferroviarios y bueno... algunas, la mayoría somos descendientes de ferroviarios. Pero hay dos que, por ejemplo, que no son descendientes de ferroviario, pero que adhieren a nuestro proyecto. Y los objetivos que tenemos para trabajar tienen que ver con la promoción educativa o presentar ofertas culturales para un sector de la comunidad donde la gente no tiene acceso a estas ofertas porque es un sector que históricamente fue segregado atrás de la vida, entonces es gente que ha sido desvalorizada y además se autodiscriminan. No solamente se los desvaloriza sino que ellos se discriminan u creen que no tienen derecho a acceder a ofertas que están de este lado de la vía, porque ellos son de Pueblo Nuevo, incluso tienen el estigma de ser los de Pueblo Nuevo, por ejemplo ellos dicen, aún hoy lo siguen diciendo: "Vamos a Balcarce" o "El domingo vamos a Balcarce, porque hay tal cosa" y ellos son de Balcarce. Entonces nosotros trabajamos desde Amigos del Riel, que tenemos un vagón transformado en biblioteca y en centro cultural. Trabajamos todo lo que tiene que ver con la integración de ambos sectores, con ayudarlos a superar esta discriminación que les hizo tan mal, se lo creyeron. Se creen que ellos no tienen derechos. Trabajamos mucho con los jóvenes y los chicos, lo que nos está preocupando mucho es trabajar con los viejitos porque tenés gente allá de tres generaciones los niños, los jóvenes y los adultos. Los chicos se prenden a cualquier propuesta, ahora el sábado tenemos una actividad con el instituto, porque trabajamos en red con otras instituciones porque solo no podemos y los chicos se prenden enseguida, los jóvenes también, primero te miran como medio descreídos, pero finalmente se dan cuenta que los valoras, se prenden y trabajan y adhieren a lo que les proponés, pero nos cuesta con el sector de los mas viejitos, la mayoría	
--	---	--

jubilados, y habla una jubilada, porque son personas que creen que la vida ya se les terminó, que no tienen proyectos, no se dan cuenta que ellos pueden enseñar un montón de cosas, están totalmente descreídos de todo, como abandonados como... a ver... no abandonados por el resto de la gente, sino que ellos están abandonados. Uno de los objetivos que todavía no hemos logrado demasiado es revalorizar al anciano de ese sector porque no tienen nada, no tienen un centro cultural, una sociedad de fomento que lo contenga... y bueno Amigos del Riel somos un grupo que trabaja lo educativo, lo cultural, el tema de la contención, la promoción en ese sector. -¿Qué otras actividades realiza además de Amigos del Riel? ¿¿¿Te cuento??? Actividades físicas, me encantan, que por ahí cuando estaba trabajando, mucho horario de trabajo me limitaba a una hora por día o por ahí los fines de semana hago mucha actividad física, camino, hago pileta, voy a gimnasia. Paseo mucho, leo un montón, siempre me gustó leer y ahora puedo leer mas y con mucho más tiempo. Algo que estoy disfrutando mucho desde que me jubilé es no tener los horarios rígidos que te imponen el sistema educativo y si bien son necesarios, porque ninguna escuela ni ningún jardín trabaja sin horarios, por ahí la rigidez te condiciona no solamente en su tarea sino también la tarea de los chicos que están a tu cargo. Entonces, bueno el no tener horarios rígidos, poder disfrutar de mi casa, de mi familia con otros tiempos, cuando trabajaba mi familia, por supuesto que la atendía, era prioritario en mí, pero con un aceleramiento terrible. Estar jubilada me permite eso, tener otros tiempos, integrar este grupo también sin horarios, buscar otras alternativas de capacitación, porque a mí me gustan las manualidades, entonces curso que hay y que me interesa, bueno, lo hago. A mí me parece que el estar jubilado me ha dado la posibilidad de crecer mucho más. Yo	
---	--

	siempre lo vi así, es decir, para mi cada etapa de la vida fue significativa, siempre entendí, y tal vez porque fui criada de esa manera, que la etapa que seguía tenía que ser mejor en lo posible, si no se puede, bueno no se puede. Pero uno tiene que apuntar a que lo que viene es mejor, no que es peor. Yo conozco mucha gente que se va a jubilar y dice: “Y ahora que hago?”. La vida te pone frente a un montón de alternativas que podés tomar si querés, si estás dispuesta, entonces cuando ya estudiaste pensaba: “Que buena va a ser la etapa laboral”, fue buenísima, yo la disfruté enormemente. Quien trabaja con chicos se nutre de una manera... mirá yo no sé si hay una profesión que nutra tanto. Porque es el contacto con un alma pura, no sé como explicártelo, pero es hermosísimos. Lo disfruté. Cuando me llegó la época de jubilarme pensé: “Bueno, tiene que ser mejor”, porque para algo estamos, para algún propósito tenemos esta vida y para mi es estar cada día mejor, en lo posible. Yo se que a veces no se puede, no todo es tan bonito, hay problemas como en cualquier profesión o como en cualquier vida, pero uno de estar, proponerse estar cada día un poquito mejor. Y esto de estar jubilada me permite, como te decía hacer las actividades que antes estaba limitada, planear con más tiempo y disfrutar, estar con todo el tiempo que yo quiera, darle a cada cosa. Me parece que es lo más importante. Después tejo, bordo, hago estos tapices, pinto. Cuando era adolescente había estudiado pintura, pero durante la época laboral tenía muy poco tiempo, bueno ahora retomé las clases de pintura, estoy pintando y bueno eso básicamente lindo y además disfruto.	
18	Estamos con mi esposo dentro del Movimiento Familiar Cristiano, somos catequistas de charlas pre-matrimoniales. Aparte lo acompaño a él como secretaria, él es médico. -¿Alguna otra? Bueno, me he dedicado a pasear, he	a. Participar del Movimiento Familiar Cristiano (catequistas de charlas pre-matrimoniales) b. Trabajar de secretaria del esposo. c. Pasear. d. Visitar a los hijos.

	hecho paseos turísticos, aparte tengo seis hijos, cinco fuera de la ciudad. Mientras estaba trabajando no tenía el tiempo para poder visitarlos cuando tenía ganas y este tiempo nos hemos dedicado a hacer eso. A irme a verlos cuando tengo ganas de hacerlo o cuando ellos me necesitan. -¿Algo más? Tejer, ya sea crochet, dos agujas, siento todavía el telar, pero no he podido llegar. Creo que es suficiente y por ahí me falta tiempo.	e. Tejer (crochet, dos agujas)
19	Tareas para el hogar, manualidades, cuidar a mis nietos, salir a caminar, pasear, viajar, salgo a caminar.	a. Tareas del hogar. b. Manualidades c. Cuidar a los nietos. d. Salir a caminar. e. Pasear. f. Viajar.
20	<i>mandados, trámites, paseos, reuniones con la familia</i>	a. Mandados. b. Trámites. c. Reuniones con la familia.

ANEXO 8

Pregunta 2.

Part .	Actividades que la hacen sentir bien y motivos	Síntesis / Tendencia / Agrupamiento
1	Me gusta todo. -¿Por qué? Me entretengo, paso el tiempo.	a. Le gusta hacer de todo a. Se entretiene, pasa el tiempo
2	Hacer mandados, hacer trámites, salir... por ejemplo, tengo que ir a IOMA a veces a hacer los trámites, los hacemos en compañía con mi esposa, que me ayuda... Hacer mandados, ir a la frutería, ir al supermercado, son las cosas que me distraen y me hacen sentir bien. -¿Por qué? Porque es como que uno se siente un poco útil, no? Sería difícil estar postrado en la cama. Ayudo en la cocina, lo que puedo hacer.	a. Le gusta salir (mandados, trámites, compras). b. Le gusta salir en compañía a. Se siente útil b. Se entretiene, pasa el tiempo. c. Se distrae (se siente bien).
3	Cuando voy a la casa de mi hija. -¿Por qué? Porque tengo mis nietos.	a. Le gusta ir a la casa de su hija. a. Visita a sus nietos.
4	Las principales actividades son jugar a las cartas, ir a los shopping, mirar vidrieras, todo eso. -¿Por qué? Porque es una manera de distraerme y estar con la mente en otra cosa.	a. Le gusta jugar a las cartas, b. Le gusta ir a los shopping, mirar vidrieras. a. Se distrae (está con la mente en otra cosa).
5	Primero es la relación con los otros, o sea, a mi me gusta mucho lo social entonces tener mi grupo de amigos, grupo de compañeros de distintas actividades. Porque yo voy al gimnasio a pesar que lo hago muy temprano, a la mañana, me siento muy bien porque es una actividad que me gusta, tengo un grupo muy lindo de compañeros, mixtos, porque hay algunas mujeres de mi edad, otras chicas más jóvenes, hombres mayores y otros también de mi edad. Esa es una de las actividades, pero también tengo mi grupo de peña de la escuela 13 de la cual me	a. Le gusta lo social (tener grupo de amigos, de compañeros, la familia.) b. Le gusta colaborar en Hogar de Ancianos. a. La relación con los otros le es muy importante en la vida. b. Hace compañía a personas que están muy solas

	jubilé, tengo mi grupo de amigas más íntimas y también lo más importante que es para mí, que es la familia. -Las actividades que la hacen sentir bien, ¿por qué la hacen sentir bien? Las actividades que me hacen sentir bien... es la relación con los otros, porque eso creo que es algo muy importante en la vida. Yo no soy casada, no tengo marido, no tengo hijos. Es como si lo tuviese porque tengo mi mamá, entonces tengo que dedicarle, por ahí un tiempo... tengo mi familia mis sobrinitos nietos que me encantan y que por ahí tendría que dedicarles más tiempo, mis hermanas. Y bueno, ya ocupa un tiempo y me hace sentir muy bien. Y además, estoy como colaboradora en el Hogar de Ancianos La Merced y eso es una tarea que me hace sentir muy bien, estar como semanera e ir algunas veces a ver a los abuelos, a charlar con ellos, por ahí hasta me divierte y este.... y pienso que muchas veces están solo y que realmente necesitan compañía y es lo que a mí me hace sentir muy bien.	
--	--	--

6	Todas las actividades que hago. -¿Por qué la hacen sentir bien? Y porque yo creo que es una parte, es decir, trato de sentirme bien, porque yo soy alegre y eso lo disfruto un montón. Esteee... lo que no me gusta hacer trato de no hacerlo. Realmente lo que a mí me gusta lo hago y me reconforta eh... así.... Ir al jardín....gracias a Dios pude elegir una profesión que me gustó del alma. Bueno, ahora hago otra cosa, y bue... me siento bien.	a. Le gustan todas las actividades que hace. a. Disfruta. b. Se reconforta.
7	-¿Cuáles son las principales actividades que la hacen sentir bien? Cocinarle a mis nietos. -¿Por qué? Porque a ellos le gusta la comida que les hago.	a. Le gusta cocinarle a los nietos. a. Le gusta a los nietos.

8	-¿Cuáles son las principales actividades que lo hacen sentir bien? Trabajar en la casa. -¿Por qué? Porque me gusta verla mejor.	a. Le gusta trabajar en la casa. b. Disfruta de ver mejor su casa.
9	¿De todas las que hago? Por supuesto que esto de la narración. -¿Por qué? ¿Qué es lo que la hace sentir bien? No sé, porque en realidad es algo que me gusta. No sé, he descubierto que aparte, me gusta expresarme a través de los cuentos, contarles a los chicos y ver como se ríen y los atrapas. O que por ahí te toca un grupo revoltoso y empezás a contar y no te dan bolilla y por allá algo escucharon que se fascinan.	a. Le gusta narrar cuentos. a. Se expresa. b. Interactúa con chicos.
10	Pasear, por supuesto, limpiar y arreglar el jardín. -¿Por qué la hacen sentir bien? Pasear y estar en Mar del Plata porque me recuerdan la parte feliz de mi vida, donde vivíamos, en Buenos Aires, donde paseábamos por ciudades, donde había teatros, había cines, vidrieras, había movimiento, había gente. Las plantas porque me gustan, también me gusta bañar a los perros, perfumarlos, acariciarlos, hablar y jugar con ellos y sobre todo adiestrarlos.	a. Le gusta pasear. b. Le gusta limpiar. c. Le gusta arreglar el jardín. a. Le gusta cuidar y adiestrar los perros . a. Le hace acordar la parte feliz de su vida.
11	Sentir bien, me hacen sentir bien todas. Para mí es todo tan normal, ir y venir, salir...estar ocupada todo el tiempo. Lo que más me relaja es el jardín, pasto, es andar con eso... Me siento tranquilo, paz total, me desenchufo del mundo, saco, arranco, voy, estoy, feliz, feliz porque es como una terapia para mí eso, viste? Y estar ahí y hasta que no lo saco... bien, bien, eso me hace sentir bien. -¿Porqué la hace sentir bien? Será como una descarga a tierra... o una descarga, que se yo. Me relaja. Te digo que no existe nada alrededor en el momento que yo me dedico a eso, estoy en mi casa, vos viste la cantidad de fondo	a. Le gustan todas las actividades. b. Le gusta la jardinería. a. Se siente ocupada. b. Se relaja, se siente tranquila. c. Se desenchufa del mundo. d. Se cansa bien.

	que tengo. Bueno, yo me dedico un día a eso y para mi es... O me canso bien. Ahora, desde ya corto todas las otras actividades porque me lleva todo el día. Es ese día para eso, porque no puedo hacer otra cosa. Pero después en sí me hace muy bien.	
12	El trabajo de LIBALCEC me hace sentir bárbaro. -¿Por qué? Por que se que eh... Yo nunca pensé que iba a estar...Siempre dije que el día que me jubilara iba a ayudar a una institución porque con cuatro chicos chiquitos y dos trabajos de docente no podía ayudar a una institución. Siempre fue mi deseo. No sé de dónde nace el voluntariado pero cuando... yo dije, cuando me jubile voy a ayudar a alguna institución. Lo que si nunca pensé que iba a estar en LIBALCEC porque es bastante bravo, estar en contacto con gente con esta enfermedad es terrible y nosotros ayudamos a aquellos que no tienen ninguna cobertura, además de las campañas. Entonces, me hace sentir bien el sentido d poder ayudar a esas personas que, tras que están padeciendo una grave enfermedad no tienen recursos, ni siquiera si van a hacer una consulta a Buenos Aires, una merienda, un té, nada.	a. Le gusta trabajar en LIBALCEC. a. Ayuda a otras personas.
13	A mi el trabajo, el oficio mío a mi me gusto siempre. Yo lo llevo adentro, el oficio lo llevo adentro. Puedo trabajar por necesidad, todos trabajamos por algo, pero por gusto también. La mecánica tiene muchas cosas ingratas, pero tiene muchas lindas. Cuando vos la llevás adentro, la gente reconoce lo que vos hacés, es una satisfacción, uno se siente bien.	a. Le gusta su trabajo. a. Se siente reconocido por la gente.
14	Ama de casa y apoyo escolar. El apoyo escolar, porque me gusta la docencia, es parte de mi vida.	a. Le gusta ser ama de casa. b. Le gusta realizar apoyo escolar. a. Es parte de su vida.

15	En general, me hacen sentir bien todas, pero la que más me gusta es la pileta. -¿Por qué? Porque el agua para mí es un placer, no tiene parangón con ninguna otra actividad.	a. Le gustan todas las actividades. b. Le gusta especialmente la pileta. a. Le da placer.
16	Cocinar. -¿Por qué? Porque me gusta. Todo eso es lo que a mí más me gusta. Limpiar también, yo me hago todas mis cosas solas, no tengo nadie que me ayude. Pero si en realidad vos me decís cocina, yo dejo todo y voy y hago de comer. Lo que he hecho en los quince años de trabajo que estuve en la cocina. Pero después todo me gusta. Lo único que no me gusta es planchar.	a. Le gusta cocinar. b. Le gusta limpiar. a. Continúa con el trabajo que ha realizado durante quince años.
17	Una que me hace sentir bien es el uso del tiempo, el no tener horarios eso me hace sentir enormemente feliz. -O sea, ¿sería abarcativo más al estilo que a una actividad? Sí, claro, porque de las actividades estoy haciendo de lo que me gusta, bueno, en realidad yo siempre lo hice porque cuando trabajé tuve la suerte de poder trabajar donde quería, ocupar los cargos que quise ocupar, tuve suerte también... concursé nada me fue regalado, pero yo siempre disfruté y por ahí cuando algo me sale mal yo digo: "Bueno, la próxima vez me saldrá mejor", pero yo disfruto de lo recreativo, de este trabajo de "Amigos del Riel", a veces tenemos sinsabores, también, pero bueno, por algo pasa, todo no te va a salir perfecto. Pero sí, es lo que vos decís, es el estilo el poder hacerlo con calma, elegir con quien estar, que por ahí en el sistema educativo no podés elegir a los compañeros, por ejemplo, o a la gente, o al grupo que te toca y quisieras que fuera diferente y no podés, esto de estar jubilado me permite hacerlo.	a. Le gusta el no tener horarios. b. Le gusta lo recreativo a. Hace las cosas con calma. b. Elige con quien estar.
18	Y bueno, el reunirme con mi familia grande, amplia. Por ahí no tenía tiempo o no tenía suficiente, me hace sentir muy bien todo lo que es actividad manual, eh... el aire libre, poder estar afuera en el jardín.	a. Le gusta reunirse con la familia grande. b. Le gustan las actividades manuales. c. Le gusta el aire libre.

	No tener en estos momentos, no tener reloj. -¿Por qué? Algunas actividades me han gustado y no las podía hacer y el tiempo este que estoy empezando a vivir, el hecho del tiempo no controlado, no reglado, de la libertad de poder... si llego, llego y si no llego da lo mismo. No tener la presión de un horario, la presión de una autoridad a la cual responder, digamos de la cual dependía.	d. Le gusta la jardinería a. Tiene tiempo no reglado, no controlado. b. No tiene presión de una autoridad a la cual responder.
19	Todas las que hago. -¿Por qué? Porque las hago con gusto, es decir, si estoy con mis nietos porque tengo pasión por mis nietos, si salgo a caminar porque me gusta caminar y me distrae, si hago las tareas de la casa, las he hecho siempre yo porque no tengo nadie que me haga las cosas, entonces lo hago con gusto. El día que no tengo ganas, no lo hago. Caminar lo mismo, el día que no tengo ganas no camino. Yo disfruto, si no tengo ganas no lo hago. Algunas cosas las tengo que hacer porque no hay más remedio, cocinar, lavar, si algún día no puedo hacerlo, porque no tengo ganas o tengo ganas de hacer otra cosa, no lo hago. No estoy atada a un horario, a nada. Salvo que estoy comprometida con mi hija, a invitarla a comer todos los días, pero si se me presenta que falté un mes, planteo que no voy a estar.	a. Le gustan todas las actividades que hace. b. Le gusta estar con los nietos. c. Le gusta salir a caminar. d. Le gustan las tareas de la casa. a. No está atada a horarios. b. Hace las cosas cuando tiene ganas, si no, no las hace.
20	No contesta.	-----

ANEXO 9

Pregunta 3

Part .	Actividades que le son de mayor importancia	Síntesis / Tendencia/Agrupamiento
1	Los mandados y trámites.	a. Mandados. b. Trámites.
2	Bueno, importante, importante, ninguna porque en realidad lo que hago son cosas cotidianas, ir al supermercado o hacer un trámite, ese tipo de cosas, pero... no son importantes.	a. Ninguna actividad realizada.
3	Y....hacer las cosas bien de mi casa.	a. Tareas de la casa.
4	Las más importantes son: la responsabilidad de la casa, hacer los mandados, charlar, encontrarnos con amigos cuando uno está haciendo los mandados. Para mi es eso.	a. Tareas de la casa. b. Hacer mandados. c. Encontrarse con amigos.
5	Y, lo más importante es la familia.	a. Actividades con la familia.
6	Bueno, no tengo una importante. Es decir, acompañar a mi marido, si, el tejido también, pero la pileta me fascina por ejemplo, pilates no me gusta pero me gusta porque tengo mis amigas o amigas del jardín, compañeras y lo utilizo como un encuentro. -O sea, que ¿cada actividad tendría una importancia? Si, si, una importancia distinta. Pero como se que pilates me hace bien para la salud lo utilizo para eso.	a. Acompañar al marido. b. Tejer. c. Ir a pileta. d. Hacer pilates. e. Encontrarse con amigos.
7	La cocina.	a. Cocinar
8	No sé, para mí son todas importantes... -¿Son todas de igual importancia? Puede ser más importante las cosas en madera...	a. Hacer cosas en madera.
9	¿Cuáles? ¿De las que hago? Bueno las más importantes son dedicarme a mi casa y a mi familia, por supuesto. En la casa, siempre tenés que hacer cosas y ocuparte de los tuyos, por supuesto.	a. Tareas de la casa. b. Actividades con la familia.
10	En calidad estudiar.	a. Estudiar.

11	De todas... todas son importantes, porque voy, vengo, parezco un robot que voy y vengo todo el tiempo. El que me ve dice: entra con una, sale con la otra... y voy, claro, el tema es que es con una moto. No es con un auto que ellas puedan manejar, o si tenemos un auto y una moto y ellas se puedan manejar, pero bueno, así hago. Entonces, entro con una, salgo y vengo a buscar la otra y de ahí me voy a hacer mandados. Robocop es un poroto al lado mío.	a. Todas las actividades realizadas.
12	Y para mí lo más importante el LIBALCEC, porque es central. Viste que nosotros tenemos que dedicarnos a campañas. Nosotros, viendo la realidad económica del país, especialmente de Balcarce, nosotros ayudamos a aquellos que no tienen obra social o que si tienen obra social como PAMI, de bajos recursos que no les cubre mucho, ayudamos a esa gente. Además no solamente en la parte de la enfermedad, recomendándoles o mandándolas a un médico, sino que la parte estética como es una prótesis. Entonces, bueno, por ahí hay que ir a ver una prótesis, sino se pone siliconas. Todas esas cosas que uno va a Mar del Plata, si haces una cena, contratar a alguien, mandar una tarjeta de agradecimiento, ir a hablar con sponsors, todo eso...	a. Formar parte de LIBALCEC (Entidad de bien público).
13	Medio difícil de contestar, todo lo que hacemos tenemos que seguir haciéndolo, porque decimos no trabajo más, no hago más nada y listo, a otro problema. Pero poquito, un poco más, un poco menos hay que estar en actividad, porque donde te sentaste empieza a trabajar el de arriba, ya las cosas cambian. Hay que estar en actividad.	a. Todas las actividades realizadas.
14	Todas.	a. Todas las actividades realizadas.
15	Bueno, en realidad las más importantes son las actividades que atañen a la familia. Por ejemplo, si mis hijos están en Mar del Plata	a. Actividades con la familia (retirar orden médica, trámites en e banco, visitar a los hijos)

	y necesito una orden médica, soy yo la que tengo que ir a sacársela y hacer un trámite en el banco, o sea, de esas cosas me ocupo yo. Soy la que más tiempo tiene ahora. -¿Cuáles son las actividades que atañen a la familia? Generalmente vamos...mis tres hijos están en Mar del Plata, así que una vez a la semana vamos a verlos. Generalmente los sábados o los domingos. Los tres viven en casas distintas, así que tenemos bastante, cada cual está en lo suyo.	
16	Para mí la limpieza de la casa, tener ordenado, prolijo, la ropa.	a. Tareas de la casa (mantener el orden, la prolijidad)
17	Si tuviera que poner jerarquías, pongo primero las actividades que tengo con mi familia, porque hace dos meses nació mi sobrina nieta, entonces para mí es lo más lindo, lo más hermosos que te podés imaginar y es prioritario junto con el resto de mi familia. Mi familia fue la más importante para mí entonces disfruto de esos momentos con mis sobrinos, con mi sobrina nieta, el encuentro, disfruto con mis amigos. Mi familia ocupa el primer lugar. Los Amigos del Riel si es prioritario para mí, tiene... yo veo los logros que estamos haciendo con la gente. Esto, te decía, de llegar a los ancianos, a los adolescentes, eso me parece bueno y me siento útil, porque también hay que ver si te sentís útil o no, o solamente un relleno, no? Yo no me siento un relleno, yo me siento que soy útil en el grupo y si no lo fuera buscaría otro grupo. Siempre vas a encontrar donde estar y... por último, las manualidades	a. Actividades con la familia (el encuentro) b. Formar parte de "Los Amigos del Riel" (Entidad de bien público). c. Hacer manualidades.
18	Las de la familia, con la familia	a. Actividades con la familia.
19	Para mí lo más importante es la familia, yo priorizo todo... dejo cualquier cosa por mi familia. No tengo cosas más importantes que mi familia. No somos muchos, pero... -¿Qué actividades realiza con la familia? Acompaño a los chicos a alguna fiesta del jardín o nos reunimos para los cumpleaños, todos los domingos nos reunimos con mi hermano, todos los días nos reunimos	a. Actividades con la familia (acompañar a los chicos a alguna fiesta del jardín, reunirse para los cumpleaños, reunirse con el hermano, comer juntos, salir a caminar con la hija, acompañar a la hija, ir al campo)

	todos, porque comemos todos juntos. A veces salgo a caminar con mi hija, acompaño a María Laura, mi otra hija a Mar del Plata cuando necesita que la acompañe, vamos al campo.	
20	No contesta	-----

ANEXO 10

Pregunta 4

Part.	Con quién realiza las actividades	Síntesis / Tendencia/Agrupamiento
1	Solo.	a. Solo
2	Con mi esposa, las hacemos los dos, ella me ayuda, a veces me ayuda a bañarme....porque como no tengo buena movilidad este.... me ayuda.	a. Con la esposa.
3	Yo sola, sola. -¿Alguien la ayuda? Mi hijo. -¿La ayuda con lo de la casa, la limpieza, eso? Si.	a. Sola. b. Con el hijo.
4	A veces voy sola y si no me acompaña mi esposo, que salimos a hacer los mandados. Es así mi vida.	a. Sola b. Con el esposo.
5	Porque yo voy al gimnasio a pesar que lo hago muy temprano, a la mañana, me siento muy bien porque es una actividad que me gusta tengo un grupo muy lindo de compañeros, mixtos, porque hay algunas mujeres de mi edad, otras chicas más jóvenes, hombres mayores y otros también de mi edad. Esa es una de las actividades, pero también tengo mi grupo de peña de la escuela 13 de la cual me jubilé, tengo mi grupo de amigas más íntimas y también lo más importante que es para mí, que es la familia. Mi familia es: salir con mi hermana, que también está sola, salgo a Mar del Plata, voy a cenar, voy al teatro o en verano vamos a la playa, después algún rato estamos en el campo. O también por ahí voy a Buenos Aires y estoy con mi sobrino, con mis sobrinos nietos. Una vez por mes me reúno con mi grupo de peñeras, Peña la 13, dos veces por año cocino con mis compañeras para todo el grupo fin de año vamos a Mar del Plata,	a. Con compañeros de actividad (mixto, de su misma edad, más jóvenes y mayores.) b. Con amigas. c. Con la familia (hermana, mamá, sobrinos, sobrinos nietos)

	cena-show. Realizo visitas al campo una vez por semana para estar con mi mamá	
6	Acompaño a mi marido al campo Bueno bolillo con una profesora Josefa... que es ganadora de los bonaerenses, bueno ahora no se cómo se llama, ella sabe tejer muy bien, es española. A la pileta con Florencia Diaz de Usurum... -¿Son individuales o grupales, las actividades? Son grupales, son todas grupales. Por ejemplo, la del coro, acá en la FEB , tengo varias compañeras que trabajan y jubiladas. Las de Pileta también son jubiladas y personas mayores, yo no soy muy mayor y después pilates chicas y jóvenes y de mi edad porque hay tres camas. Así que de todo... Pilates no me gusta pero me gusta porque tengo mis amigas o amigas del jardín, compañeras y lo utilizo como un encuentro.	a. Con el esposo. b. Con profesoras. c. Compañeras de actividad (jubiladas y no jubiladas, personas mayores, chicas y jóvenes). d. Amigas.
7	Sola.	a. Sola.
8	Con mi hijo y mi señora	a. Con el hijo. b. Con la señora.
9	De mi casa las realizo sola o con una señora que viene una vez por semana a ayudarme. -Y las otras? Y las otras son actividades grupales, pertenezco a distintos grupos, o sea es todo grupal. Eso es lo importante, compartir con los demás, no la actividad aislada.	a. Sola. b. Con una señora que la ayuda. c. Con grupos de actividad.
10	-¿Son grupales o individuales? De las dos cosas.	a. Sola. b. Con grupos de actividad.
11	-Bueno, ¿jardinería lo hace sola? Si, bue... no alguna vez mi hija María Laura. A veces me ayuda María Laura un rato, cuando puede, cuando tiene tiempo también, porque si no no, con las cosas de ella no puede. Ella me ayuda, me ayuda mucho. Bueno y después sino lo tengo que hacer sola. Ellas, mis hijas, se dedican a hacer la comida, a lavar, o sea nos ayudamos mutuamente, bueno...	a. Sola b. Con las hijas.

12	Es un grupo. El grupo está formado eh... tenemos la presidenta, la secretaria, la tesorera, cuatro vocales titulares y cuatro suplentes, tenemos dos revisores de cuentas. Pero a su vez tenemos un grupo de voluntarias, es muy difícil porque la gente... o porque no se quieren comprometer o porque... nosotros quisiéramos integrar gente joven porque sabemos que somos ave de paso y además quisiéramos que estuvieran preparadas, que no les tocan lo que nos tocó a nosotras, a las nuevas que entrábamos en ese momento, que no sabíamos nada. Tuvimos que hacernos a fuerza de errores y de arreglar las cosas. Pero tenemos un grupo de voluntarias y seguimos pidiendo voluntarias para los eventos sin el compromiso de tener que andar con dinero o tener que organizar una campaña, pero si para atender gente, cuando viene el camión hacer la mamografía y el PAP, tenemos un grupo de voluntarias que nos ayudan	a. Con el grupo de actividad (de la entidad de bien público: presidenta, secretaria, tesorera, vocales titulares y suplentes, revisoras de cuentas, voluntarias)
13	En el taller, le ayudo a mi hijo. Salgo con la vieja. Voy al club Trabajo todas las noches, jugamos al casino	a. Con el hijo. b. Con la esposa. c. Con compañeros de actividad.
14	Sola, en algunas ocasiones con alguien	a. Sola. b. En ocasiones con alguien.
15	Bueno, caminar camino con amigas, pileta es una clase grupal, coro es una actividad grupal. Generalmente vamos... mis tres hijos están en Mar del Plata, así que una vez a la semana vamos a verlos. Con las jubiladas del jardín somos un grupo de amigas que nos reunimos para todos los cumpleaños. Los mandados, a veces, los hacemos de a dos con mi marido.	a. Con amigas. b. Con compañeras de actividad. c. Con el marido. d. Con los hijos.
16	Sola, en la semana sola, los viernes me ayuda mi hermana unas horas para lo mas grande. La casa es muy grande para dos personas ya, pero si no sola me la mantengo	a. Sola. b. Con la hermana.
17	Con la familia, con los amigos, con los vecinos. Algo que no te nombré, mis vecinos, el poder estar más con ellos, es	a. Con la familia. b. Con amigos. c. Con vecinos.

	decir, lo más que se me ha incrementado con esto de la jubilación es el contacto social, que siempre lo tuve, porque fijate, trabajando en escuela, tratás un montón de gente, pero se incrementa en calidad, en poder escucharlos, en compartir otros tiempos. Hago mucha actividad física, camino, hago pileta, voy a gimnasia. Paseo mucho, leo un montón.	d. Sola
18	Las manualidades sola. Con la familia. Y las de la parroquia, sociales, formamos parte un grupo familiar cristiano.	a. Sola b. Con la familia. c. Con compañeros de actividad.
19	Acompaño a los chicos a alguna fiesta del jardín o nos reunimos para los cumpleaños, todos los domingos nos reunimos con mi hermano, todos los días nos reunimos todos, porque comemos todos juntos. A veces salgo a caminar con mi hija, acompaño a María Laura, mi otra hija a Mar del Plata cuando necesita que la acompañe, vamos al campo. Las tareas de la casa, las he hecho siempre yo porque no tengo nadie que me haga las cosas	a. Con la familia (esposo, hermano, hijas). b. Sola
20	-----	

ANEXO 11

Pregunta 5

Part.	Frecuencia de realización de actividades	Síntesis / Tendencia/Agrupamiento
1	Todos los días	a. Diariamente.
2	Todos los días.	a. Diariamente.
3	Y casi siempre cada 15 días, cortar el pasto, eso. -¿Y lo de la casa? Todos los días.	a. Quincenalmente. b. Diariamente.
4	Dos o tres veces por semana	a. Semanalmente.
5	En verano todas las semanas voy a la playa, o voy algún día con otra amiga y bueno, en invierno no lo hago tan seguido, cada 15 días voy a Mar del Plata. O también por ahí voy a Buenos Aires y estoy con mi sobrino, con mis sobrinos nietos. Colaboro con el Hogar de Ancianos, concurriendo a este lugar para visitar a los abuelos 3 o 4 veces al mes. Concurro al gimnasio dos veces por semana. Una vez por mes me reúno con mi grupo de peñeras, Peña la 13, dos veces por año cocino con mis compañeras para todo el grupo. A fin de año vamos a Mar del Plata, cena-show. Realizo visitas al campo una vez por semana para estar con mi mamá.	a. Semanalmente. b. Quincenalmente. c. Mensualmente. d. Anualmente.
6	Y bueno, voy todas las semanas a pileta martes y jueves. Pilates lunes y jueves. Bolillo hace bastante que no voy porque ha estado enferma la profesora o se fue a los bonaerense y el coro una vez por semana.	a. Semanalmente.
7	Bastante seguido. Por lo menos, una vez por semana	a. Semanalmente.
8	Eh... poco. -¿Qué es poco? A lo mejor 2 veces por semana.	a. Semanalmente.
9	Con "Las Abuelas Cuenta Cuentos",	a. Semanalmente.

	variado, para chicos depende de las invitaciones que nos hagan. La semana pasada estuvimos a full, esta semana nada y con adultos en Mar del Plata estoy contando dos fines de semana por mes. -¿Se puede organizar con las actividades de la casa y la demanda? Sí, perfecto, cuando no tenés que cumplir horarios de trabajo, está bárbaro. -¿Cuánto tiempo te lleva en la semana o en el mes esta actividad? Yo estoy todo el día y a cada rato porque uno elige hasta que encontrás el cuento, te pasas revolviendo la biblioteca, porque tampoco se puede comprar, y cuando encontrás el cuento...bueno, hay que internalizarlo, y entonces estoy todo el día como los locos, en mi casa. Después con el grabador contando el cuento para ver como lo escuchan los demás, adelante del espejo para ver como lo gestualizo. Así que me lleva todo el día. De a ratos, por supuesto, mientras voy haciendo las cosas de la casa, no es que tengo que dejar de hacer cosas. O salgo a caminar y entonces voy como los locos, bu, bu, bu, por la calle.	b. Mensualmente. c. Diariamente.
10	Estoy estudiando francés los lunes y los miércoles, eh... los miércoles voy a telar, voy a hacer un curso de manicura, lunes y martes, o sea, no para trabajar, pero si para saber arreglarme las manos. Voy a empezar pintura nuevamente. Engancho lo que escucho y me interesa. Todos los días 1 o 2 o 5 horas, jardín, jardinería. Cada tanto me toca el gran día: irme a Mar del Plata	a. Semanalmente. b. Diariamente. c. Mensualmente.
11	El problema es que a veces no me dan los tiempos para cumplir con todo, todo en el sentido que andás corriendo con los horarios, porque vos viste, la mañana es demasiado corta y la tarde por ahí es larga, pero bueno, por ahí se te entorpece siempre con algo y bueno... esto implica, acá el quiosco, vos sabés bien que tenés	a. Diariamente.

	que estar en un negocio, tenés que estar si o si. -¿Acá en el negocio, cuánto tiempo está? No, yo no cumplo horario. Venimos nada más como de ayuda. Es una ayuda para él, porque el descansa, por la medicación, porque vive todo el tiempo medicado, esta medicado... por lógica tenemos que ayudarlo, el duerme su siesta, son tres horas y tenés que estar, porque la gente está acostumbrada acá, los vecinos y el que pasa también y domingo que hay otros quioscos de cerca que no están abiertos, porque te preguntan y al ver que está abierto, por lógica... y para los fines de año pasa exactamente lo mismo. Te dicen: Ud. va a estar? Van a estar abierto? Claro, porque por más que vayas a almorzar a algún lado, le abrís, y así nos pasa siempre Imaginate que no paro. Voy y vengo continuamente.	
12	Tengo bastante ocupada todo el día.	a. Diariamente.
13	Yo soy una persona que no pone banca, yo arranco a la mañana y hasta las 10 de las noche no paro en mi casa. -¿Con que frecuencia realiza lo del taller? Todos los días, desde las nueve de la mañana a las doce y de las tres de la tarde hasta las siete. -¿Hace el mismo horario que hacía antes? No, yo no tengo horario. Yo necesito salir,, voy al médico, voy a visitar a alguien. No tengo un horario fijo que tenga que compartir, o una obligación que diga que tengo que estar. Eso ya se terminó. Todas las noches, jugamos al casín. Todos los días me juego un partido. Salir de viaje, todo lo que puedo.	a. Diariamente.
14	Diariamente.	a. Diariamente.
15	Yo tengo ocupado todos los días de la semana, menos el viernes, o por ahí es el día que utilizo para ir a visitar a alguna amiga. Tengo una rutina establecida. A las 8 de la mañana cuando mi marido se va a	a. Diariamente. b. Semanalmente.

	trabajar me lleva a la casa de mi amiga y con ellas salimos a caminar todos los días, salvo los días como hoy que llovió. Después las otras actividades son de tarde, pileta, tejido y natación.	
16	Todos los días, día por medio. Todos los días no voy a limpiar el piso, los dos solos....pero cuando vienen los chicos el fin de semana que se da vuelta todo, ahí se limpia todo	a. Diariamente. b. Semanalmente.
17	Los Amigos del Riel depende de las actividades que estemos realizando, determina la frecuencia .Cuando tengo ganas las manualidades, el encuentro con la familia cuando lo deseo.	a. Sin frecuencia estipulada.
18	Las grupales una vez por mes o depende de las necesidades que haya, en cuanto a la organización de alguna actividad comunitaria. Las charlas una vez por mes, tejer cuando tengo ganas	a. Mensuales. b. Sin frecuencia estipulada
19	Cuando se dan las circunstancias.	a. Sin frecuencia estipulada.
20	-----	-----

ANEXO 12

Pregunta 6

Part.	Lugar de realización de actividades	Síntesis / Tendencia/Agrupamiento
1	En el banco, en la calle.	a. En el banco. b. En la calle.
2	Cerca, en el barrio, en la ciudad lógicamente	a. En el barrio
3	Mi casa, la casa de mi hija, gimnasio	a. En su casa. b. En la casa de su hija. c. En el gimnasio.
4	Cerca de donde vivo, porque tengo todo muy cerca, entonces no me lleva demasiado tiempo para hacer mandados, hacer compras.	a. En el barrio.
5	En el turno mañana en Secretaría de Asuntos Docentes, es una dependencia educativa. Soy ama de casa. Colaboro con el Hogar de Ancianos, concurrendo a este lugar y a eventos y otras acciones comunitarias organizadas por esta institución. Concurro al gimnasio. Una vez por mes me reúno con mi grupo de peñeras, Peña la 13, dos veces por año cocino con mis compañeras para todo el grupo. A fin de año vamos a Mar del Plata, cena-show. Realizo visitas al campo una vez por semana para estar con mi mamá. Cuando puedo voy a Mar del Plata a ver, un fin de semana, una obra de teatro que me guste o un cine, o una cena de amigos, pasear por la costa que me encanta; en el verano la playa me gusta muchísimo y bueno eh... viajar. O también por ahí voy a Buenos Aires y estoy con mi sobrino, con mis sobrinos nietos.	a. En una dependencia educativa (Secretaría de Asuntos Docentes). b. En su casa. c. En institución de bien público (Hogar de Ancianos). d. En el gimnasio. e. En otras ciudades (Mar del Plata, Buenos Aires). f. En el campo. g. En la casa de la mamá. h. En la costa, la playa.

6	En la FEB es el coro, en una casa de gimnasia, y en la pileta del Social y la señora del bolillo en su casa, particular.	a. En FEB –Federación de Educadores de Balcarce-. b. En un gimnasio c. En un club. d. En la casa de la profesora.
7	En casa. Lugar de realización de actividad	a. En su casa Síntesis/Tendencia/Agrupamiento
8	<i>En casa.</i>	a. En su casa.
9	Con los chicos en las escuelas o las bibliotecas públicas y para los adultos siempre en alguna sala, algún teatro.	a. En escuelas. b. En bibliotecas. c. En teatros.
10	Cuáles son las tareas habituales? Barrer el piso, Procenex, agua, baldearlos, secarlos, encerrarlos y los muebles encerrarlos también. Para eso ya están todas las ventanas, todas las persianas abiertas. Lunes y miércoles el culo sobre la silla: francés hasta que me toca la hora de ir. Día miércoles a las 4 de la tarde, telar y entre la 1 y las 4 que voy a telar es jardín. O sea, todos los días 1 o 2 o 5 horas, jardín, jardinería. Eh... algún programa de televisión. Eh... y cada tanto me toca el gran día: irme a Mar del Plata.	a. En su casa. b. En la casa de las profesoras (francés, telar). c. En otra ciudad (Mar del Plata).
11	Bueno, actualmente me dedico a hacer las tareas de la casa, y después otra cosa es llevar a mis hijas, porque ando en la moto, así que cuando tienen que ir al juzgado, de maestra por una escuela, y después de todo eso que hago a la mañana, los mandados y todo eso, a la tarde me dedico a atender el quiosco	a. En la casa. b. En la ciudad. c. En un quiosco.
12	En Balcarce.	a. En la ciudad.
13	El taller, club Trabajo	a. En el taller. b. En un club.
14	En mi hogar	a. En su hogar.
15	Yo actualmente me ocupo de la casa y siempre me ocupé de la casa y una vez que me jubilé empecé natación, que voy 2 veces a la semana, voy una vez a coro y 1 vez a tejido y camino todos los días, o sea al margen de las actividades de la casa, y a mí la casa me gusta. Así que no tengo ningún problema. Con las jubiladas del jardín somos un grupo de amigas que nos	a. En su casa. b. En un club. c. En la casa de las profesoras (tejido). d. En la ciudad. e. En otra ciudad (Mar del Plata)

	reunimos para todos los cumpleaños. Los mandados, a veces, los hacemos de a dos con mi marido y a veces salgo a la mañana a caminar y después hago alguna cosa. Generalmente vamos...mis tres hijos están en Mar del Plata, así que una vez a la semana vamos a verlos	
16	Acá en casa.	a. En su casa.
17	Yo me jubilé y me vinieron a buscar, a invitar a participar de cuatro grupos que son: La Sociedad de Protección a la Infancia, El Asilo de Ancianos, Brisas Serranas y La Sociedad Protectora de Animales, una de las protectoras. Bueno, con las cuatro sigo colaborando, (...) decidí formar parte de una comisión que se llama Amigos del Riel. Los fines de semana hago mucha actividad física, camino, hago pileta, voy a gimnasia. Paseo mucho, leo un montón. Después tejo, bordo, hago estos tapices, pinto. Cuando era adolescente había estudiado pintura, pero durante la época laboral tenía muy poco tiempo, bueno ahora retomé las clases de pintura.	a. En entidades de bien público (Asilo de Ancianos, Brisas Serrana, Asilo de Ancianos, Sociedad Protectora de Animales, Amigos del Riel). b. En la ciudad. c. En un club. d. En un gimnasio. e. En su casa. f. En lugar de enseñanza de pintura.
18	Estamos con mi esposo dentro del Movimiento Familiar Cristiano, somos catequistas de charlas pre-matrimoniales. Aparte lo acompaño a él como secretaria, él es médico. Bueno, me he dedicado a pasear, he hecho paseos turísticos. Tejer, ya sea crochet, dos agujas.	a. En la parroquia. b. En el consultorio de su esposo c. En otras ciudades. d. En su casa.
19	Tareas para el hogar, manualidades, cuidar a mis nietos, salir a caminar, pasear	a. En su casa. b. En la ciudad. c. En otras ciudades.
20	-----	-----

ANEXO 13

Pregunta 7

Part	Desde cuándo realiza las actividades/ posible modificación a partir de la jubilación	Síntesis / Tendencia/Agrupamiento
1	Desde antes de jubilarme pero muy poco, ahora mucho más.	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en cantidad. (ahora hace mucho más).
2	Si. Cambiaron en algo, en que yo no tengo la movilidad que tenía antes. Me subía al auto, salía... y ahora me tienen que ayudar hasta bajar del auto... no lo hago con la vitalidad que lo hacía antiguamente, pero es lo mismo. Hago lo mismo.	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en calidad, en la posibilidad de realización de manera independiente (lo tienen que ayudar, no tiene la movilidad que tenía antes, ni la vitalidad)
3	¿Desde cuándo las hace? ¿Cambió con la jubilación la visita a sus nietos o siempre fue igual? No, siempre fue igual. -¿Desde el momento que se jubiló, empezó a hacer alguna otra actividad que no hacía antes? Si. Iba a gimnasia	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. No se han modificado en calidad. b. Se han modificado en cantidad (agregó gimnasia).
4	Desde siempre. No, es muy poco lo que ha cambiado.	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. No se han modificado significativamente en cantidad o en calidad.
5	Si, yo siempre le dediqué cierto tiempo a mi familia porque aún cuando vivía mi papá, ellos ya ancianos les dedicaba tiempo, varios fines de semana a ellos, pero nunca significaron una carga eh... siempre lo hice y lo hice con gusto. Lo que pasa que cuando, a partir de estar jubilada ya en un cargo tengo un poquito más de tiempo y puedo por ahí hacer algunas visitas que antes no hacía, alguna visita a algún amigo. He visitado a las maestras y	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en calidad, disponer de más tiempo para la ejecución de las actividades que ya realizaba (estar con la familia, cuidado personal) b. Se han modificado en cantidad (comenzar a hacer visitas a

	también tengo un poquito más de tiempo eh...por eso comencé con la tarea de ayudar en el hogar de ancianos. Después de la jubilación comencé como colaboradora en el hogar de ancianos porque dispongo de un poquito más de tiempo. Pero también lo que me pasa es que yo a partir de la jubilación, tengo que disponer de más tiempo para mis cosas. Que tanto el levantarme, como mi arreglo personal, como preparar mi almuerzo me lleva más tiempo. Estoy más lenta. -Eso le iba a preguntar. ¿Por qué? ¿A qué lo atribuye ? Le dedica más tiempo porque quiere o por el ritmo del cuerpo? ¿Está más meticulosa? Un poco porque quiero. No, no, no más meticulosa. -¿Cambió su modalidad o ve las causas en otro lado? Ehhh... Yo creo que....el ritmo se lo atribuyo a mi edad, o sea con 57 años. Ya después de los 50 años es cómo que estaba más lenta y el cuerpo ya no me da para llegar a casa como hacía diez años atrás que llegaba a mi casa, me arreglaba, preparaba el bolso, salí eh... ahora, yo pienso, un poquito porque tengo que dormir un poco la siesta, lo hago más lentamente.	amigos y a maestras que antes no hacía, comenzar a colaborar al hogar de ancianos).
6	Si, bolillo ya las hacía antes de la jubilación y después que venía del jardín ella nos recibía. El coro se creó hace un año, así que ya jubilada y pilates y pileta lo hago después que me jubilé. Porque antiguamente lo hacía en el horario de mañana, pero trabajando me costaba mucho. -¿Se ha modificado algún aspecto de su realización a partir de la jubilación? No, no cambiaron. Solo en frecuencia, no cambiaron, porque como eran cosas que a mí me gustaban... La única que no me gustaba era pilates que lo hago por una cuestión de obligación para mi organismo. Pileta... pero pileta, por ejemplo, siempre me gustó y bueno, cuando no tenía el turno, lo dejaba	a. Algunas las realiza con anterioridad a la jubilación (tejer a bolillo, pileta). b. Otras las realiza a partir de la jubilación (coro, pilates). a. Se han modificado en cantidad (agregó nuevas actividades y más días de realización).

7	Siempre las hice. -¿Desde la jubilación cambió o se modificó en algo la actividad? No, no, para nada, sigue siempre igual	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. No se han modificado.
8	-¿Desde cuándo las realiza? Desde que me jubilé. -¿Antes no lo hacía? Sí, siempre, cosas mucho más grandes, ahora son pocas. Antes yo trabajaba afuera y aún así hacía muchas más cosas de la casa. -¿Y ahora las hace? ¿Se modificó? Esto de disminuir la actividad, se modificó por la jubilación o por alguna otra causa? Por la enfermedad.	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en cantidad (ahora realiza pocas cosas).
9	- ¿Desde cuándo las realiza? Desde que me jubilé, al poquito tiempo empecé a hacer eso. -¿Algo parecido había hecho antes de la jubilación? En la docencia, pero en realidad no era narrar. Bueno, uno les lee a los chicos pero siempre como para desarrollar otros temas, no la lectura en sí, por la narración nomás. Fue como una cosa nueva.	a. Las realiza a partir de la jubilación.
10	-¿Desde cuándo las realiza? ¿Desde que se jubiló o ahora? Toda la vida he estudiado. O sea dos laburos, atender la casa, mis hijos, mi madre. Estudiar de noche, porque la noche no me permite salir afuera, hacer ruido. No hacés ruido, entonces estoy donde está la computadora, con la computadora baja escuchando francés o a lo mejor..., bueno estudio francés. En cambio de día, voy, vengo, vengo, voy, entro, salgo. Estudiar, estudio siempre, pro en el 2006 oh desgracia. El bicho negro. El bicho negro no fue nada, la cagada fue caerme 2006, 2007 seguimos con quimio y en la cama por el dolor, 2008 en la cama todo el año, 2009 pre gabalina, 2010 casi diría que empecé a resucitar, si y 2011 es de nuevo la vida como antes.	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en cantidad (ahora estudia nuevas cosas como francés).
11	Hace una vez a la semana jardinería,	

	¿Desde cuándo lo hace, desde que se jubiló o desde antes de la jubilación? Siempre, siempre. Ahora, no mucho por el tema de los huesos y andar agachándome y a mí me gusta, viste... Si me tengo que tirar al piso, me tiro al piso, arrodillarse a y todo eso. Y eso me implica mal, por el tema de la osteoporosis. - O sea, ¿cambió la actividad pero por salud, no por la jubilación? No, no. No, al contrario si a mí me fascina y si la pudiese hacer ms seguido, lo haría más seguido. - Estar con las chicas, acompañarlas, ¿cambió con la jubilación? Hago más, hago más cosas, imagínate que no paro. Voy y vengo continuamente	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en calidad: disminución de la movilidad (tirarse al piso, arrodillarse, le hace mal por tener osteoporosis). b. Se han modificado en cantidad, ahora hace más y más cosas.
12	Yo siempre tenía compañeras de cuando trabajaba, que decía, el día que me jubile voy a ayudar a alguna institución y un día estábamos en un concurso de burako y una compañera que ya también era jubilada, le dice a una señora de Libalcec, Uds. Que no tienen gente o tienen poca gente porque no le dicen a María Ignacia que ella quiere ayudar a alguna institución. Primero fue medio un impacto porque cosas así de enfermedades...viste la misma gente que está enferma hace un rechazo, no? Bueno, eso fue a finales del año y para marzo que hubo que hacer renovación de autoridades me llamaron a ver si quería ir. Bueno, yo empecé a colaborar sin pensar nunca que me iban a poner de tesorera. A mí la matemática me gustaba mucho y lo que no sabía iba a la contadora y bueno, estuve cuatro años y tuve que dejar porque se termina. El mandato es de dos años renovable por otros dos años. Tuve que dejar y estoy en la secretaría, que también soy útil porque al ser maestra, para redactar actas y cartas, invitaciones, agradecimientos, ahí estamos. -¿Las actividades que hacía antes de la jubilación las sigue haciendo ahora? La parte de docencia, ya no. Casi estuve dos años que alguna vez ayudaba a mis	a. Las realiza a partir de la jubilación.

	nietos, pero no. Después deje, dije que no. Jubilada, estaba jubilada. Porque viste el chico que va a particular es porque tiene dificultades, el chico que no tiene dificultades no va a particular. Yo mientras activa, muy pocas veces di particular porque era muy áspero y además no podía cobrar, es decir, lo que yo cobraba era menos, no importa, que una chica que me venía a limpiar. Mi nieta, yo creo que estoy para disfrutarla, para malcriarla y no para...venía a aprender y yo tenía que estar como una sargento y no quería. Entonces estuve dos años que dije las ayudé y dije no, basta no. Ya no coincidía con lo que yo pensaba.	
13	Nada. Todo igual. Yo me jubilé pero hace de cuenta que no me jubilé, sigo, sigo. Me acuerdo porque a veces me hacen acordar, si no ni me acuerdo, para nada, para nada. Te puedo garantizar que no soy de esos que están esperando jubilarse. Todo lo contrario, cuando a mí me hablaban de jubilarme yo decía: "Ojalá nunca me jubile". Una vez que te jubilaste quiere decir que tenés unos cuántos añitos y ya las cosas cambian. En realidad hace un tiempito que yo estoy en el taller, le ayudo a mi hijo, hago lo que puedo, no me mato trabajando. Juego al casín, me gusta mucho, siempre jugué, ahora juego menos. Salir de viaje, todo lo que puedo. -¿Antes lo hacía o empezó ahora? Siempre lo he hecho. Cuando los chicos eran mas chicos era más fácil. Vos los cargabas y te ibas adonde vos querías y después vos viste, como es la ley de la vida, se van haciendo grandes, uno para un lado, otro para el otro. Cosas que pasas. Agarro y salgo con la vieja. -¿Hace el mismo horario que hacía antes? No, yo no tengo horario. Yo necesito salir,, voy al médico, voy a visitar a alguien. No tengo un horario fijo que tenga que compartir, o una obligación que diga que tengo que estar. Eso ya se terminó.	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en calidad (en el taller le ayuda a su hijo, hace lo que puede, no tiene horarios fijos como obligación y ya no pasea con toda la familia, ahora solamente con la esposa). b. Se han modificado en cantidad (juega al casín pero mucho menos).

14	Desde siempre. Los tiempos son diferentes, actualmente mayor tranquilidad y las disfruto mucho más.	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. b. Se han modificado en calidad (las realiza con mayor tranquilidad y las disfruta mucho más).
15	-¿Desde cuándo las realiza? Desde que me jubilé - Las que hace con anterioridad a la jubilación, se han modificado en algún aspecto de su realización a partir de la jubilación? Y si, yo por ejemplo, las actividades de la casa las tenía que hacer a un ritmo impresionante y ahora las hago disfrutándolas. Por ejemplo, ir al banco y pagar una cuenta y quedarte en la cola sin tener que mirar al reloj no tiene precio, o un día no me levanto y a las ocho de la mañana prendo el televisor y me miro una película. Es organizar el tiempo distinto. No te dije, estoy mucho en la computadora como para tener una comunicación con los chicos y juegos	a. Algunas las realiza a partir de la jubilación. b. Otras las realiza con anterioridad a la jubilación a. Se han modificado en calidad (disminuyó el ritmo de ejecución, las disfruta, organiza el tiempo distinto)
16	-¿Desde cuándo las realiza? Desde siempre. -¿Se ha modificado algún aspecto de su realización? Ahora estoy bien en horario, que no tengo que disponer horario para trabajar. Antes lo que no hacía de mañana, porque trabajaba a la mañana, lo tenía que hacer de tarde o de noche, viste? No podés dejar toda la casa desordenada, la ropa sin planchar para irte a trabajar, porque está tu marido esperándote y la comida también. Y ahora no hay horario. El viene a las dos, almorzamos se limpia y ya no tenés que estar con ese horario en la mano. Ahora si decís yo me voy a Mar del Plata... yo me voy a la casa de mi hijo en Azul y no tengo que seguir esperando que tengo que salir a trabajar, mirar la planilla a ver qué día tenía el franco. Ahora es otra cosa. Pero bien, bien. Que no pensaban que me iba a tomar tan bien, los chicos. Fue mucho tiempo y yo le tenía mucho cariño a	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en calidad (no tiene que disponer de horarios para trabajar)

	eso. Me dio mucha pena dejar de trabajar pero bueno se dio así y por algo Dios lo hizo. Estoy bien, si, si, la verdad que si por lo que veo. No porque hay un momento en que tu situación, no podés lograr estar bien con gente joven que no quiere trabajar, el grupo que teníamos nosotras se fue todo al irse Celia ya fue otra cosa. No quedamos ninguna de las viejas. Todas nuevas, se están mirando y se están riendo de lo que estás haciendo. Ellas eso no lo hacen....	
17	-¿Desde cuándo las realiza? Fui incrementando la cantidad, cuando me jubilé inicialmente lo primero que hice fue integrar el grupo Amigos del Riel, después seguí, empecé a colaborar con Protección a la Infancia con los ancianos y después con las otras dos instituciones. -¿Las manualidades las hacía antes? No, manualidades habré empezado hace dos años. Fue una incorporación paulatina que también me fui acomodando. La jubilación me encontró a mí en un período de duelo, porque se había muerto mi hermano, se enfermó mi padre, entonces yo también decidí hacerme cargo de atenderlos, de poder atenderlos, la verdad, lo mejor que pude decidir, poder atenderlos yo, entonces eso no me permitió hacer demasiadas cosas inicialmente, pero todo se fue acomodando. Y bueno, manualidades hará dos años que las hago. - ¿Mantuvo desde de antes de la jubilación hasta después alguna actividad? ¿Desde antes? Si porque nunca me quedé quieta, digamos, sin hacer nada. Cuando decido jubilarme, yo decidí jubilarme un año antes de presentar la renuncia, porque quise estar segura, firmar segura la renuncia, que no me tomara de sorpresa, ni que fuera un cambio brusco, yo quería disfrutarlo y lo pude hacer. Entonces, unos meses antes de jubilarme ya integré amigos del Riel, ya me anoté en un curso. Así que nunca quede sin hacer nada. Incluso, te cuento, mirá, algo más, mi hermano muere cuatro días antes de	a. Algunas las realiza a partir de la jubilación. b. Otras las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en cantidad, fue una incorporación paulatina de actividades a las cuales se fue acomodando (el grupo Amigos del Riel, la colaboración con Protección a la Infancia, con el Hogar de Ancianos, la realización de manualidades). b. Se han modificado en calidad, (amplió y heterogeneizó sus grupos de pertenencia y de actividades, flexibilizó sus horarios, aumentó sus posibilidades de capacitación, le dio la posibilidad de crecer.)

jubilarme, entonces la jubilación a mí me encontró en un duelo, en una licencia por duelo. ¿Sabés que hice?, cómo mi sueño era jubilarme en el jardín yo levanté mi licencia, pero yo la levanté y fui a trabajar porque quise jubilarme en el lugar donde yo había soñado jubilarme y yo pensaba, me merezco esto después de treinta y cuatro años, así que lo hice. Me jubilé bien, en el jardín, pero yo ya estaba integrando, creo que dos o tres meses antes ya empecé a integrar Amigos del riel y me había anotado en un curso. Así que quieta no.... Como yo ya me conozco y se que quieta no puedo estar... también viajo. Y algo que no me gusta, porque no todo es rosas, es que cuando uno se jubila, el grupo de pertenencia de amigos, de amigas especialmente, uno lo empieza a ver de otra manera. Porque cuando vos sos amiga de alguien, porque la amistad es como una entrega, es compartir... y veo que no estamos compartiendo con otras jubiladas amigas los mismos criterios, porque a mí me gusta hacer cosas y hay muchas jubiladas que no hacen nada. Eran maestras, no había un compartir la esencia de uno, no sé como explicártelo. Entonces uno dice: "A la flauta", no todas eran amigas. No estábamos compartiendo la esencia, la vida, estábamos compartiendo el trabajo y claro, yo hago memoria y pienso. "Y claro, cuando nos juntábamos hablábamos de trabajo". Y bueno, eso es como que hace un ruidito, es como que no me di cuenta. Una diferencia que noto que cuando yo trabajaba todos mis grupos de pertenencia eran docentes, tooodoooos en actividad. Ahora que estoy jubilada: jubilados, docentes obreros, es más heterogéneo. Y eso te da una mirada diferente, una apertura que es genial. Es hermoso estar jubilada. Algo que estoy disfrutando mucho desde que me jubilé es no tener los horarios rígidos que te imponen el sistema educativo y si bien son necesarios, porque ninguna escuela ni ningún jardín trabaja sin horarios, por ahí la rigidez te	
---	--

	condiciona no solamente en su tarea sino también la tarea de los chicos que están a tu cargo Entonces, bueno el no tener horarios rígidos Estar jubilada me permite eso, tener otros tiempos, integrar este grupo también sin horarios, buscar otras alternativas de capacitación, porque a mí me gustan las manualidades, entonces curso que hay y que me interesa, bueno, lo hago. A mí me parece que el estar jubilado me ha dado la posibilidad de crecer mucho más	
18	-¿Desde cuándo las realiza? Algunas, desde antes de jubilarme. Pero con el tiempo que ahora le puedo poner y con la visión de proyectar. Yo antes no podía, como ahora, en la cual me he encaminado en proyectos no inmediatos, sino mediatos que antes no lo podía hacer por la cantidad de tiempo que me insumía el trabajo, por la responsabilidad que me insumía, muchos viajes en la agenda programados de mi trabajo. No es para mí a pesar de que yo lo disfrutaba porque compartía con gente de toda la provincia, fue una época de crecimiento, pero ahora es otro tiempo. -¿Alguna otra modificación? ¿Las actividades que han seguido desde antes de la jubilación se modificaron en alguna otra cosa que pueda ver? De a poquito se van modificando algunas cosas, se modificaron algunas conductas con respecto a la alimentación, yo comía a la hora que llegaba, tres de la tarde, he llegado a comer a las cinco de la tarde, que no sabía si era almuerzo, merienda, cena. Entonces, en reestructurarme. Me niego a levantarme temprano, porque por más de treinta años antes de las siete, pero me quedo en la cama a la mañana, lo disfruto. Me he dedicado a pasear, he hecho paseos turísticos	a. Algunas las realiza a partir de la jubilación. b. Otras las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en cantidad, ha incorporado nuevas (comenzó a hacer paseos turísticos). b. Se han modificado en calidad (le dedica más tiempo, se encamina en proyectos a mediano plazo, ha mejorado su conducta alimenticia, reestructura distinto sus actividades, disfruta más.)
19	-¿Desde cuándo las realiza? Con mayor asiduidad desde que me jubilé porque antes tenía que cumplir un horario. -¿Se ha modificado algún aspecto de su realización a partir de la jubilación?	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. b. Se han modificado en calidad,

	Cambió que mi familia se aumentó, a partir de que me jubilé mi hija tuvo tres hijos, no tener horarios. Entonces poder salir a caminar a la hora que tenía ganas, podía acompañar a mi marido al campo cuando él tenía que ir o ir a otro lado, no al campo. Cambió en eso, en no tener que estar ajustado a una obligación de un trabajo, o sea, yo si hubiera tenido que programar el viaje que hicimos este año, si hubiera estado trabajando no hubiera podido, hubiera pedido una licencia sin goce de sueldo. No acostumbré nunca hacer... siempre falté por causas muy importantes. En eso me cambió en no tener que estar ajustada a un horario.	(no está sujeta a horarios, hace las actividades cuando tiene ganas).
20	Las realizaba antes de jubilarse ahora las efectúa sin horario y cuando tiene ganas	a. Las realiza con anterioridad a la jubilación. a. Se han modificado en calidad (las realiza sin horario y cuando tiene ganas)