



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 25 No. 2

Junio de 2022

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO, UN CAMBIO DE PARADIGMA NECESARIO EN MÉXICO: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICA

Beatriz Guadalupe Maza Pérez<sup>1</sup> y Guiana Fernández de Lara López<sup>2</sup>  
Universidad Autónoma de Nayarit  
México

### RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo analizar el incremento poblacional de adultos mayores y la concepción del envejecimiento activo en México. Para tal propósito se realizó una revisión de artículos publicados del año 2015 a la actualidad. Las palabras que se utilizaron en la búsqueda fueron: adulto mayor, trabajo y población de adultos mayores en México, teorías psicosociales de gerontología, envejecimiento y vejez. Se excluyeron los artículos que exponen el abordaje del proceso del envejecimiento desde lo biológico. Conclusión: Se vive un cambio demográfico de suma importancia. La esperanza de vida se ha modificado y se vislumbra que seguirá aumentando en pocos años. Es de suma relevancia hacer un cambio en el paradigma de la vejez e introducir el de envejecimiento activo, el cual deja de identificar a la vejez como una etapa de deterioro percibiéndola como una etapa de crecimiento personal, de habilidades y de elaboración de nuevas metas (Ferrada-Bórquez y Ferrada-Bórquez, 2018). Así mismo, es esencial mejorar, elaborar y evaluar las políticas públicas en torno a las necesidades de este grupo etario.

**Palabras claves:** Adulto mayor, vejez, trabajo y envejecimiento activo.

<sup>1</sup> Doctora en Psicología. Docente investigadora del programa académico de Psicología y Subdirectora Administrativa de la Unidad Académica de Ciencias Sociales en la Universidad Autónoma de Nayarit. Correo Electrónico: [beatrizmaza@uan.edu.mx](mailto:beatrizmaza@uan.edu.mx)

<sup>2</sup> Doctora en Ciencias Naturales y Biopsicosociales. Docente investigadora del programa académico de Psicología y Coordinadora del posgrado en Gerontología (en construcción) en la Universidad Autónoma de Nayarit. Correo Electrónico: [guiana.fernandez@uan.edu.mx](mailto:guiana.fernandez@uan.edu.mx)

# ACTIVE AGING, A NECESSARY PARADIGM SHIFT IN MEXICO: A REVIEW OF THE SCIENTIFIC LITERATURE

## ABSTRACT

This article aims to analyze the population increase of older adults and the concept of active aging in Mexico.

For this purpose, a review of articles published from 2015 to the present was carried out. The words that were used in the search were: Mexico's elder people, work and elderly population, psychosocial theories of gerontology, aging and old age. Articles that expose the biological aging process approach were excluded.

Conclusion: There is a very important demographic change. Life expectancy has changed and is expected to continue increasing in a few years. It is very important to make a change in the old age paradigm and introduce the one of active aging, which ceases to identify old age as a stage of deterioration, perceiving it as a stage of personal growth, skills and development of new goals (Ferrada and Ferrada, 2018). Likewise, it is essential to improve, develop and evaluate public policies around the needs of this age group.

**KEYWORDS:** Elderly, old age, job and active aging.

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2017), y Retamosa, (2017), el envejecimiento demográfico se ha presentado con significativa rapidez en todo el mundo.

México, al igual que otros países, también ha tenido un incremento acelerado en la cantidad de adultos mayores que lo habitan. La Encuesta Intercensal del Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], (2015), la cual contabilizó una población total de 119 938 473 personas. De esta cantidad, 12 436 321 eran adultos mayores, de los cuales 46.2% correspondían a hombres (5.8 millones), y 58.8% a mujeres (6.7 millones). Esto quiere decir que, en el país, existía un porcentaje de 38.0% de adultos mayores, por cada 100 niños.

En 2020 se realizó un nuevo Censo de Población y Vivienda; los resultados de dicho Censo indican que la población total en México es 126 014 204 habitantes. De ellos, 64 540 634 son mujeres (51.2%) y 61 473 390 son hombres (48.8%). La edad mediana pasó de 26 a 29 años y la población de personas de 60 años y más pasó de 9.1% en 2010 a 12.0% en 2020. México ocupa el undécimo lugar en la lista de los países más poblados del mundo. (INEGI, 2020).

Este es un aumento considerable que se ha ido identificando en años recientes, y coloca a este sector de la población cómo uno de los grupos etarios que continuará creciendo en los próximos años. Se espera que para el año 2050 la cantidad se duplique, y para el año 2100 sea tres veces más, o sea que para el 2100 habrá 3,100 millones de personas adultas mayores en el mundo (Fernández-Alonso, 2020). A nivel internacional, el considerable aumento de la población de más de 60 años se ha convertido en un tema de contingencia. (Henríquez, Retamal, Silva y Morales, 2020).

Una de las explicaciones de este fenómeno es que la esperanza de vida ha cambiado considerablemente; en gran medida debido a la reducción de la mortalidad en la década de los treinta y un bajo índice de natalidad en los años setenta (González, 2015). De acuerdo con la OMS, (2015), actualmente, la mayoría de las personas pueden aspirar a vivir más de 60 años.

El incremento de la población de adultos mayores entonces puede mostrar dos panoramas; el primero se refiere a considerar cómo un éxito el incremento de la esperanza de vida (para el sistema de salud del país), ya que puede traducirse en que el abordaje y los protocolos que se llevan a cabo en el tema de salud, han alcanzado el objetivo buscado. Y el segundo se refiere al reto que para el país significa el aumento de la población de personas de 60 años o más.

Es evidente que las personas están viviendo más años que antes y que esto es irreversible y multidimensional ya que se encuentra marcado, no sólo por aspectos propios del ciclo vital, sino también por situaciones sociales, políticas, culturales y jurídicas y que se relacionan estrechamente con la calidad de vida de las personas (Hermosilla-Ávila, Paravic-Klijn, Valenzuela-Suazo, 2015).

Ahora bien, no solo es importante analizar la parte estadística y sus cambios o analizar los aspectos fisiológicos y de comportamiento de la población de adultos mayores, sino también los efectos que esto trae a nivel social y económico (Valarezo, 2016). En este mismo sentido Fernández-García y Ponce De León-Romero (2013), y Ferrada-Bórquez y Ferrada-Bórquez, (2018), coinciden en que el envejecimiento no sólo debe analizarse desde lo biológico, ya que envejecer no impacta únicamente las condiciones o características físicas y de salud de un

individuo, es un fenómeno que debe explorarse desde la visión psicosocial ya que estos dos aspectos influyen totalmente para el logro de un envejecimiento exitoso. En el presente artículo se analiza al adulto mayor desde una perspectiva activa y productiva laboralmente hablando. Se aborda la teoría de la dependencia estructurada la cual explica por qué el adulto mayor se vuelve dependiente, la teoría de la actividad que subraya las ganancias de seguir activo en la vejez y la teoría de la continuidad que resalta el permanente desarrollo del ser humano.

### Método

Para la realización de este artículo se realizó una revisión de artículos publicados a partir de 2015 y hasta 2020. Se tomaron en cuenta 42 documentos, entre lo que se encuentran artículos con investigaciones cuantitativas y cualitativas, así como textos, artículos de revisión, y medios informativos (informes, boletines, blogs y páginas de internet) de instancias y comisiones gubernamentales oficiales nacionales y extranjeras como la Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], la Comisión Nacional de Población [CONAPO], Instituto Nacional para las Personas Adultas Mayores [INAPAM] y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI].

La búsqueda de palabras y conceptos fueron adulto mayor, trabajo, vejez, envejecimiento activo, población de adultos mayores en México; también se consultaron las Teorías Psicosociales de la Gerontología. Se descartaron artículos e información relacionada con el envejecimiento desde el aspecto biológico y se tomaron en cuenta sólo artículos e información desde los aspectos social y laboral.

### Discusión

La Concepción del Adulto Mayor Antes y Ahora.

Actualmente, la situación de los adultos mayores es muy distinta a la de tiempo atrás. No sólo por el incremento de esta población sino por las condiciones sociales y económicas en las que vivimos. Aspectos sociales como la inseguridad, adicciones, violencia, entre otros, repercuten en la calidad de vida de toda la población. Esta es una realidad en muchos países, no sólo en México.

Independientemente de esto, la figura que se tiene en la sociedad del adulto mayor se ha ido modificando. Antiguamente, el rol del adulto mayor era distinto al actual. En las sociedades tradicionales, los ancianos tenían un lugar destacado y protagónico; se les respetaba, veneraba y obedecía en su papel de consejeros y guías de la comunidad; se les consideraba depositarios de sabiduría acumulada a lo largo de su vida (Sevilla, Salgado y Osuna, 2015). La longevidad había sido motivo de orgullo para los pueblos, ya que el adulto mayor y/o anciano representaba la sabiduría y la memoria histórica de la comunidad (Valarezo, 2016). En algunas culturas y sociedades, más que un proveedor de recursos de supervivencia, el anciano era considerado una figura de respeto, e incluso de autoridad; se le respetaba cómo imagen de sabiduría y transmisor de tradiciones, cultura y costumbres, tanto familiar cómo social.

Existe un abismo entre la concepción de las sociedades contemporáneas y la concepción que el adulto mayor tiene de sí mismo, prevaleciendo la idea de que el adulto mayor es una persona deteriorada cognitivamente y físicamente, con una disminución de herramientas sociales, dificultades en el aprendizaje y con una vida social inactiva (Muriel, 2019). Ahora la tendencia es asociar esta etapa de la vida con enfermedades, discapacidad, carga familiar, social, sanitaria y falta de productividad, llegando en muchos casos a situaciones de abandono o falta de consideración en núcleos donde antes se consideraba al anciano como elemental (Henríquez et al, 2020).

De acuerdo con el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores [INAPAM], (2019) la adultez mayor es considerada la última etapa de la vida de una persona. Este criterio es utilizado también por otras instancias como la Secretaría de Salud (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015). Si bien es cierto que la vejez es un ciclo de vida que se caracteriza por el aumento de la probabilidad de sufrir limitaciones por deterioro del estado de salud, disminución de las redes sociales, rechazo social y muerte de familiares y amigos contemporáneos, no significa que en todos los casos sea así (Chaparro, Carreño, Arias-Rojas, 2019).

Con relación a esto, el Informe Mundial sobre el Envejecimiento, publicado por la Organización Mundial de la Salud en 2015, resalta que uno de los retos para

formular una respuesta integral al envejecimiento de la población es que muchas percepciones y supuestos comunes se basan en estereotipos anticuados, esto limita la forma en cómo se percibe socialmente hoy en día al adulto mayor.

#### El Adulto Mayor Laboralmente Activo.

Como se revisó anteriormente, la concepción del envejecimiento social es un proceso que está influenciado por el lugar, la cultura y la condición socioeconómica. A través del tiempo, los diferentes grupos poblacionales han participado de manera desigual en la actividad laboral, registrándose una tendencia a disminuir la participación de ciertos grupos, como es el caso de los adultos mayores colocándolos en una situación de desventaja (Lorenzetti, 2016).

En las sociedades contemporáneas, la relación de los adultos mayores con el trabajo ha estado asociada y condicionada por los programas de previsión social, especialmente por los sistemas de pensiones y jubilaciones (Lorenzetti, 2016). Es una realidad que, para la mayoría de las personas, la vejez está estrechamente relacionada con el retiro laboral, a pesar de que legalmente, toda persona tiene derecho a trabajar mientras posea las aptitudes necesarias (Hermosilla-Ávila et al, 2015). Es decir, hablar de adulto mayor y trabajo implica asociarlo al retiro del trabajo remunerado (no considerando el trabajo no remunerado como el del hogar o familiar).

En consecuencia, el retiro puede tener significados muy subjetivos para las personas, es decir, implica interpretaciones y vivencias que varían de acuerdo al género, la edad y otras circunstancias (Dulcey-Ruíz, 2015), por lo que no se debe ignorar que, en el caso de adultos mayores en condiciones sociales precarias, la experiencia del retiro o de no tener un trabajo que le permita vivir dignamente puede afectar muchos aspectos de su vida.

Por otro lado, existe otro grupo poblacional de adultos mayores que juegan un importante papel en la economía y en la sociedad de todos los países. Aunque de manera indirecta, los adultos mayores que ayudan a sus familias en el ejercicio de labores de cuidados de nietos o de otras formas de apoyo para que los hijos puedan realizar su desarrollo personal como profesionistas o incorporarse al mercado

laboral, están contribuyendo a fortalecer la economía de la familia y de la comunidad (Fernández-Alonso, 2020). Esta realidad hace replantear la concepción del adulto mayor que al parecer en ciertos escenarios ya no se considera necesario y en otro aun esencial.

Sin duda alguna, en las sociedades tradicionales como en las modernas, las condiciones de vida de los adultos mayores marcan cierto estatus; cuando las condiciones de vida son buenas, el estatus es alto, pero en los momentos difíciles o de adversidades, el estatus se degrada (Sánchez, Martínez, Gisper y Vila, 2019). La situación económica de los adultos mayores es de suma importancia para la generación de su propio bienestar, porque si este aspecto es deficiente, los adultos mayores se colocan en una posición de mayor vulnerabilidad (CONAPO, 2016). Son muchos los motivos para que un adulto mayor quiera insertarse o permanecer en el mercado laboral, van desde la falta de ingresos hasta la búsqueda de una mejoría en la salud y el estado de ánimo (CEPAL, 2018).

Ante estos hechos se han llevado a cabo una gran variedad de estudios que buscan cómo mantener la salud, la capacidad laboral, la autonomía e integración social; por la creencia de que conforme se envejece se pierden muchas de las habilidades lo cual impide al ser humano desenvolverse como un ser autónomo y productivo (Hermosilla-Ávila et al, 2015).

Según Paz (2010), y Dulcey-Ruíz, (2015), en países considerados del “tercer mundo”, muchas personas adultas mayores se ven obligados a trabajar, incluso en condiciones precarias. En América Latina, aproximadamente el 30% de los adultos mayores trabaja por necesidad debido a que enfrentan una vida de inseguridad económica, dificultad para ahorrar, aunada a una escasa o nula escolaridad.

En términos laborales en México, el INEGI refiere que, en 2016, 4,591,611 personas adultas mayores, de un total de 112,803,321, estaban activas laboralmente, representando sólo el 9.04% de la población total (Flores-Payán y Salas-Durazo, 2018). En la actualidad el mercado laboral ha tenido varias transformaciones que parecen dejar fuera a las personas mayores, ha aumentado el nivel de exigencias por medio de la incorporación de nuevas y sofisticadas tecnologías entre otros aspectos que complican la relación del adulto mayor con el trabajo (Hermosilla-Ávila

et al, 2015). En América Latina, la falta de una pensión es el factor principal en la búsqueda de un trabajo de las personas adultas mayores (CEPAL/OIT, 2018).

Por otro parte, según la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica, el 41.4% de adultos mayores que viven solos son económicamente activos y de este porcentaje, el 54.1 % son hombres y el 45.9% son mujeres. Por su parte, la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo indica que el 21.7% de los adultos mayores que viven solos y que son económicamente activos no reciben prestaciones (INEGI, 2019).

A pesar de que un porcentaje considerable de adultos mayores son activos laboralmente, no dejan de ser vulnerables. Según Golovanezky, (2007); y Flores-Payán y Salas-Durazo, (2018), “la vulnerabilidad social se identifica como la propensión que tienen los individuos, familias, y grupos sociales, a estar sometidos a eventos y procesos que atenten contra su capacidad de subsistencia derivado de acontecimientos ajenos a su control” (p. 3).

La vulnerabilidad de cualquier grupo va a afectar y a limitar su acceso a las posibilidades de obtener beneficios que mejoren su calidad de vida y el ejercicio de sus derechos como ciudadanos. Las personas adultas mayores se hacen vulnerables con la falta de oportunidades laborales, la insuficiencia en sus ingresos, la discriminación social y familiar, las políticas laborales que marcan una edad límite para ser productivo, entre otras situaciones.

En Latinoamérica, los gobiernos de los diversos países implementan políticas públicas y disponen de recurso para intentar reducir la pobreza que viven algunos sectores de las poblaciones. El objetivo es minimizar un poco las carencias y favorecer la calidad de vida de estas personas, entre ellas, los adultos mayores, y así satisfacer, aunque sea levemente sus necesidades (Núñez, Núñez, Vigo, Ruíz, Rengifo, Díaz, 2020).

Ante este hecho, la Teoría de la Dependencia Estructurada en la Vejez, habla sobre la dependencia y la marginalización en que viven muchas personas adultas mayores debido a las condiciones políticas y económicas del sistema social y que han sido construidas y fortalecidas por los sistemas de gobierno (Dulcey-Ruiz, 2015). Esta teoría sustenta que, en las sociedades desarrolladas, los mayores ocupan una

posición social inferior en lo relacionado a la productividad (Fernández-Alonso, 2020).

La discriminación de las personas por su edad sucede en la mayor parte del mundo, basada únicamente en el deterioro físico visible. Esta discriminación puede provocar en el adulto mayor actitudes de dependencia, inactividad, improductividad y de ser una carga económica, incluso, no sólo el mismo adulto mayor puede percibirse de esta forma, el resto de la población lo percibe así. Este estereotipo impide que la vejez sea un foco de atención para la implementación de políticas públicas, sociales y productivas que permitan que el adulto mayor tenga nuevas oportunidades de servicio a la sociedad después de (o sin) jubilación. La imagen negativamente estereotipada que las sociedades tienen sobre el envejecimiento termina por traducirse en conductas de discriminación social y laboral hacia el adulto mayor y esto, a su vez, provoca que el anciano se retire socialmente, no tenga actividad física y se perciba como una carga económica (Valarezo, 2016).

En este mismo orden, es importante considerar que la dificultad para ingresar al mercado laboral en México por primera vez o por cambio de trabajo no sólo existe cuando una persona adulta mayor lo intenta, sino se presenta también en personas de menor edad. A partir de los 40 años la edad representa un limitante para la obtención de un empleo, en este sentido, las políticas públicas, aun cuando no están determinadas por las características demográficas, deberían utilizar como punto de partida esta referencia, sobre todo considerando que debido a la baja tasa de natalidad y, a pesar del aumento de la población de adultos mayores, la mayor parte de la población actualmente está formada por adultos jóvenes con necesidad de emplearse (Tisnés y Salazar-Acosta, 2016).

Relacionado a esto, Fazio, Fernández-Coto y Ripani (2016); y Gray, Basualto y Sisto, (2017) refieren que algunos programas o sistemas como los de Alemania, Canadá, Australia, Costa Rica, India, Inglaterra, Malta, Colombia y Estados Unidos admiten personas de todas las edades, a diferencia de Brasil, Chile y Perú que marcan como límite de edad para ingresar a un trabajo los 24, 25 y 29 años respectivamente, y en México la edad máxima es a los 40 años. En conclusión, aún falta mucho para ser un país inclusivo en cuestión de edad.

Debido a esta falta de oportunidades, el adulto mayor que busca ser laboralmente activo ha encontrado como solución el emprender o trabajar de forma independiente la explicación a esto puede deberse a dos factores, por un lado pudiera estar relacionado con el hecho de que la mayoría de los empleadores se inclinan por personas más jóvenes y por el otro, porque las personas adultas mayores puedan sentirse más seguras en un trabajo independiente en el cual puedan aprovechar sus habilidades y conocimientos adquiridos a lo largo de su vida (CEPAL/OIT, 2018). Estudios internacionales documentan que los adultos mayores tienden a insertarse en el mercado laboral más en empleos por cuenta propia y menos en empleos asalariados (Gray et al, 2017).

En México, más de la mitad de la población tiene una actividad económica activa pero informal, esto es alarmante ya que la mayoría de estas personas son jóvenes que en un futuro serán adultos mayores que seguirán viviendo de la informalidad. En 2014, más del 60% del total de personas adultas mayores laboraba por cuenta propia o en el sector agrícola. Este porcentaje de personas, que se incrementa año con año, no recibe ninguna prestación que les proporcione seguridad social, únicamente son “beneficiados” (en algunos casos) por programas sociales cuya permanencia se pone en riesgo cada sexenio (Mendizabal y Tufiño, 2014).

En otro orden de ideas, si se busca una explicación a la falta de oportunidades en empresas públicas y privadas podría considerarse que en efecto el proceso de envejecimiento demográfico afecta a la dinámica y a la estructura del mercado laboral (Sala, 2015). Al respecto, Hermosilla et al, 2015 refiere que:

El ser adulto mayor en actividad laboral implica ventajas y desventajas para los empleadores. Las condiciones físico-ambientales tienen que estar adecuadas a las características de la población envejecida, reduciendo esfuerzos físicos y redistribuyendo las tareas en relación a los principios ergonómicos y visualizando la adaptación del trabajo a las habilidades y competencias del trabajador, flexibilizando los espacios y los tiempos mientras se establezcan claramente los resultados que se esperan de su desempeño laboral, incluso generando planes de acción para

implementar medidas básicas orientadas en la promoción de estilos de vida y ambientes de trabajo saludables. (p. 165).

Esto significa que las empresas evitan contratar a adultos mayores porque consideran que la productividad de estos no es la misma que la de los adultos de menor edad, que su velocidad para la ejecución de las tareas disminuye y que se les dificulta aprender habilidades nuevas (Yáñez, Maldonado y Del Risco, 2016).

Las ventajas y desventajas de mayores oportunidades laborales se pueden traducir de dos formas: la ventaja, según Gray et al, (2017), se refiere a que una mayor inclusión laboral puede contribuir a disminuir los niveles de pobreza, promoviendo así que los grupos más asequibles puedan acceder a mejores niveles de salarios y esto impacte en menos gasto para el gobierno. La desventaja sería que la población adulta mayor tiene más probabilidad de pobreza, exclusión social, problemas de salud no atendidos por falta de recursos lo cual implicaría un mayor costo de manutención, e inversión para la sociedad en términos de atención a la salud y cuidados (Lorenzetti, 2016).

#### Ventajas de un Envejecimiento Activo

Desde los años ochenta, algunos investigadores intentaban establecer un nuevo concepto del envejecimiento, mostrando al adulto mayor como una persona productiva, por lo que se empieza a utilizar el término “envejecimiento productivo” para referirse a la capacidad que este grupo de personas tiene para integrarse a la fuerza laboral remunerada, en trabajos voluntarios o al interior de su familia, con el objetivo de mantenerse independiente. En la década de los noventa, otros investigadores enriquecieron el concepto y plantearon que el envejecimiento productivo es cualquier actividad desarrollada por un adulto mayor que genera bienes o servicios, remunerado o no, o desarrolla capacidades para producirlos. Otros autores sugieren que el envejecimiento productivo no se debe ligar únicamente a la actividad que genere una retribución económica, sino a la aportación de esta población a la sociedad.

También existe la idea de que el envejecimiento productivo sea toda actividad que resulte significativa para el adulto mayor, ya sea física o intelectual; es decir, la

productividad apunta a que la actividad tenga sentido o un grado de satisfacción para el adulto mayor que la realiza y no necesariamente en el sentido económico, sino también en la participación social (Valarezo, 2016). Sin embargo, la situación económica de un gran porcentaje de esta población no permite que la productividad sea únicamente un factor de satisfacción. En muchos casos, la búsqueda principal es de retribución y mejoría económica.

El trabajo más allá de su función económica cumple con una serie de funciones psicodinámicas y sociales. Dentro de las funciones sociales, el trabajo cumple con proveer un nivel de actividad, ampliar el campo de relaciones más allá de la familia, permite darle una estructura al tiempo y las actividades diarias y hace que las personas se sientan incluidas socialmente y satisfagan su necesidad de pertenencia a algún grupo social. El trabajo también permite construir una identidad social e individual lo que permite hacerse de un nombre y un lugar en relación a los demás, las personas conocen sus aptitudes, sus competencias, construyen una imagen, satisface la necesidad de trascendencia social; el trabajo también es una actividad que contribuye a darle sentido a la vida de las personas estabiliza la salud psíquica y emocional (Robledo, 2020). Se relaciona estrechamente con la posibilidad de acceso a la atención médica y, cuando el adulto mayor se encuentra en óptimas condiciones de salud, no limitará sus actividades; cubre la necesidad de reconocimiento porque contribuye a la autopercepción pues el adulto mayor refleja en el trabajo sus valores y costumbres; y provee de significado sus vida, ya que da una sensación de satisfacción, distracción, es terapéutico, y las personas adultas mayores se mantienen ocupadas (Medina, Chávez, Marín, Córdova, Hernández, Mireles y García, s/f).

Es necesaria la modificación de la concepción del adulto mayor. Reconocerlo como un ser activo y productivo en la sociedad, no sólo en el aspecto económico, sino también en lo social. Esta visión permite pensar que las estrategias o los modelos de intervención para generar oportunidades laborales o para modificar las reglas existentes en las políticas públicas relacionadas con la permanencia en el trabajo, requieren atención y modificación para poderlas adaptar a la realidad poblacional que se vive, tanto en México, cómo en otros países, contribuyendo al bienestar del

adulto mayor. Cambiar la visión acerca de la productividad que puede tener un adulto mayor es un reto importante ya que ha sido común que, no sólo las personas menores de 60 años mantengan en sus pensamientos la relación vejez-inactividad laboral, sino también lo consideren así el mismo sector poblacional de adultos mayores.

Por su parte la Organización Mundial de la Salud, (2002) define el envejecimiento activo como el:

proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen; permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados.

Con relación a esto, la Teoría de la Actividad sostiene el argumento de que el proceso de envejecimiento es más soportable conforme la persona realiza más actividades ya que la actividad repercute en una mayor satisfacción personal y mejor adaptación a los cambios propios de la edad.

Otra teoría que aboga por la importancia de una vida activa para los adultos mayores es la Teoría de la Continuidad, que argumenta que el individuo está en permanente desarrollo y que la llegada de la vejez no implica la paralización o cese del crecimiento humano y social. Según esta teoría el mantenimiento de actividades en la edad madura o la adquisición de nuevas se convierte en una garantía para una vejez exitosa (Merchán y Cifuentes s/f).

### Conclusión

Es evidente que hoy en día nos encontramos ante una sociedad en cuya estructura se consolidará un aumento inminente de personas mayores y desde hoy tenemos que ir pensando la forma en como enfrentaremos esta situación. Por este motivo, es importante buscar estrategias para la mejora del bienestar y calidad de vida de este sector de población la cual nadie se encuentra ajeno a pertenecer en un

cercano o lejano momento. Para Fernández-Ballesteros, Molina, Schettini y Del Rey, (2012); y Ramos, Yordi y Miranda, (2016); la promoción del envejecimiento activo es ciertamente la respuesta más inteligente a la revolución demográfica que supone un mundo envejecido es también una manera óptima de prevenir la discapacidad en la vejez.

Es necesario comenzar a replantear la vejez y el envejecimiento en la sociedad actual, a ser estudiados como un fenómeno multigeneracional, no como algo relativo únicamente a los adultos mayores, sino con relación a los contextos en los que se dan las relaciones intergeneracionales (sociedad, familia, trabajo, tecnología, entre otros) (Fernández-Alonso, 2020). Así mismo, es indispensable estudiar la vejez y el envejecimiento desde un ámbito transdisciplinar y su impacto desde diferentes perspectivas.

Desde el envejecimiento activo laboral es importante resaltar que para el adulto mayor tener un trabajo le permite aprovechar las oportunidades para desarrollar sus potencialidades, sumar nuevas habilidades y construir una imagen personal positiva. Poder realizar una labor pagada, no solo constituye una fuente de ingreso, sino que también fortalece su autoimagen y estado de ánimo (Ferrada-Bórquez y Ferrada-Bórquez, 2018).

Recientemente en México, el presidente Andrés Manuel López Obrador propuso aumentar las contribuciones al ahorro para el retiro de los trabajadores, pasando de un 6.5% al 15% del salario siendo los patrones quienes proporcionen la mayor parte de este incremento de forma escalonada en los próximos años. También se modificará el número de semanas cotizadas necesarias para tener acceso a una pensión, pasando de 1,250 semanas cotizadas que son las mínimas actualmente a 750 semanas con la reforma, quedando sin modificar la edad mínima necesaria para acceder a la jubilación que es de 60 años (Mendoza, 2020). Esto es un gran avance en nuestro país, tanto para las personas próximas a aspirar a una pensión o jubilación como para las nuevas generaciones, sin embargo, los beneficios personales y sociales, así como los económicos que se obtienen para el adulto mayor cuando se le permite insertarse al área laboral son muy grandes y repercuten en muchos aspectos, no sólo en los familiares y personales.

Hace falta mucho por hacer para que la situación del adulto mayor mejore no solo basta con que exista una ley de personas adultas mayores que especifique los derechos y obligaciones de la sociedad y gobierno con este grupo, sino además es necesaria la constante evaluación de estas políticas, así como la implementación adecuada de lo que promulgan y en su momento la sanción pertinente en caso de no hacerlo.

También es necesario dejar a un lado la visión anticipada del envejecer que abarca las ideas de temores y expectativas y cultivar una nueva visión que señale al envejecimiento como un proceso esperado, inevitable y que las personas podemos construir de manera anticipada para que sea una etapa productiva y satisfactoria (Zarebski, 2016). Así mismo, sería de suma importancia reconocer la capacidad productiva de la vejez y cambiar el valor que se le ha dado al adulto mayor en la sociedad; formular políticas sociales y públicas para y por los adultos mayores; considerar a los adultos mayores como un recurso y no como una carga y dar lugar al intercambio y participación como sujetos activos, permitir el desarrollo de sus potencialidades y no omitir derechos y deberes con las sociedades. La calidad de vida no debe ser solo el reflejo de la ausencia de enfermedad y la estabilidad económica, sino que debe considerar las aspiraciones y aportaciones que el adulto mayor posee y que, al rescatarlas, contribuye a la sociedad sintiéndose útil sin limitar ni discriminar sus aspiraciones y capacidades (Valarezo, 2016).

Esto puede y debe ser logrado a través de un cambio de actitudes; después de todo las actitudes se construyen en edades tempranas y se consideran factores de riesgos psíquicos o protectores que pueden favorecer o perjudicar el envejecimiento; entonces, buscar un cambio de actitud social ante el envejecimiento abordando el fenómeno del incremento poblacional de adultos mayores como un fenómeno bio-psico-social, sería positivo para reconsiderar la aportación que los adultos mayores tienen en la sociedad, ya que este incremento poblacional no es pasajero, es una realidad latente y persistente en nuestro país (Henríquez, et al, 2020).

Sería importante considerar si la inclusión de una visión diferente a la actual del adulto mayor se puede empezar a trabajar desde los primeros años escolares de

los mexicanos, incluyendo en los programas educativos el tema de la llegada de la adultez mayor, no solo como una etapa biológica del ser humano, sino como una etapa social y laboral a la que se puede aspirar con un proceso de previsión que se puede construir desde etapas tempranas de la vida. La realidad demográfica es que en pocos años los adultos mayores serán aún más en nuestro país y en el mundo, y, a diferencia de los adultos mayores de la década de los sesentas, setentas y ochentas, muchos de ellos poseen estudios profesionales e incluso de postgrado, lo que hace aún más valiosa su contribución a la sociedad. Así que sería un gran alcance para la economía y la sociedad si hubiera más oportunidades laborales para el adulto mayor.

#### Referencias Bibliográficas

- Chaparro, L., Carreño, S., Arias-Rojas, M. (2019). Soledad en el adulto mayor: implicaciones para el profesional de enfermería. *Revista cuidarte*, 10(2); 1-11. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v10n2/2346-3414-cuid-10-2-e633.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe/Organización Internacional del Trabajo. [CEPAL/OIT], (2018). Coyuntura Laboral en América Latina y el Caribe. La inserción laboral de las personas mayores: necesidades y opciones. Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/43603/1/S1800398\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/43603/1/S1800398_es.pdf)
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], (2018). La inserción laboral de las personas mayores en América Latina, (16). Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/tipo/boletin-envejecimiento-desarrollo/16>
- Consejo Nacional de Población [CONAPO] (2016). La situación demográfica en México. Recuperado de: <http://www.equidad.org.mx/pdf/Situacion%20Demografica%20Mexico%202016.pdf>
- Dulcey-Ruiz, E. (2015). Envejecimiento y Vejez. Categorías y Conceptos. Bogotá, Colombia: Red Latinoamericana de Gerontología.
- Fazio, M., Fernández-Coto, R., Ripani, L. (2016). Aprendices para el siglo XXI ¿Un modelo para América Latina y el Caribe? Banco Internacional del Desarrollo.

Recuperado de:

<https://publications.iadb.org/es/publicacion/17166/aprendices-para-el-siglo-xxi-un-modelo-para-america-latina-y-el-caribe>

Fernández-Alonso, M. (2020). Reflexionando sobre el envejecimiento desde la sociología: Estado de la cuestión y perspectiva de futuro. *Research on Ageing and Social Policy*, 8(1); 86-113; Recuperado de:

<https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rasp/article/view/4677/2959>

Fernández-Ballesteros R., Molina, A., Schettini, R., Del Rey, A. (2012). Promoting active aging through University Programs for Older Adults: an evaluation study. *Gero Psych*, 25(3): 145-54

Ferrada-Bórquez, L., Ferrada-Bórquez, M. (2018). Calidad el empleo de los adultos mayores de Chile, un factor de envejecimiento activo. *Papeles de población* (95), 43-67.

Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v24n95/2448-7147-pp-24-95-43.pdf>

Fernández-García, T., Ponce de León-Romero, L. (2013). Envejecimiento activo: recomendaciones para la intervención social desde el modelo de gestión de casos. *Portularia*, XIII(1); 87-87. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161026336005.pdf>

Flores-Payán, L., Salas—Durazo, I. (2018). Calidad del empleo en grupos socialmente vulnerables en México. EL caso de los Adultos Mayores. *Economía. Sociedad y Territorio*(XVIII)56, 1-33.

Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/est/v18n56/2448-6183-est-18-56-1a.pdf>

Golovanesky, L. (2007). Vulnerabilidad Social: Una propuesta para su medición en Argentina. *Revista de Economía y Estadística.*, 45(2); 53-94. Recuperado de: <https://revistas.psi.unc.edu.ar/index.php/REyE/article/view/3840>

González, K. (2015). Envejecimiento demográfico en México: análisis comparativo entre las entidades federativas. La situación demográfica de México.

Recuperado de:

[http://www.omi.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/2701/1/imagenes/06\\_envejecimiento.pdf](http://www.omi.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/2701/1/imagenes/06_envejecimiento.pdf)

Gray, N., Basualto, C., Sisto, V. (2017). Política pública sobre capacitación y empleo en Chile: Inclusión/exclusión de una fuerza laboral que envejece. *Polis. Revista Latinoamericana*(48).

Recuperado de: <https://journals.openedition.org/polis/12629>

- Henríquez, F., Retamal, N., Silva, F., Morales, C. (2020). Actitudes hacia el envejecimiento por parte de los estudiantes de Fonoaudiología de una Universidad Chilena. *CoDAS, Online Version*, 32(1); 1-7. Recuperado de: <https://www.scielo.br/pdf/codas/v32n1/2317-1782-codas-32-1-e20190010.pdf>
- Hermosilla-Ávila, A., Paravij-Klijn, T., Valenzuela-Suazo, S. (2015). Fuerza laboral que envejece. ¿Qué hacer ante esta tendencia? *Ciencia y Trabajo*(17)54, 166-170.  
Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v17n54/art02.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2015). Estadística a propósito del día internacional de las personas de edad. 1º de octubre. 2-9. Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019_Nal.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2019). Comunicado de prensa Núm. 475/19; 1-9. Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019_Nal.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2020). Comunicado de prensa Núm. 24/21; 1-3. Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Nal.pdf)
- Instituto Nacional para las Mujeres, (2015). Situación de las personas adultas mayores en México. Dirección de Estadística. Recuperado de: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/101243\\_1.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf)
- Instituto Nacional para las Personas Adultas Mayores [INAPAM], (2019). (25 de noviembre de 2019). Envejecimiento y vejez. [Mensaje en un Blog]. Recuperado de: <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es>
- Lorenzetti, A. (2016). *Adultos mayores y participación laboral: características y factores asociados a su inserción en la ciudad de Buenos Aires a comienzos del siglo XXI*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Lujan, Buenos Aires.
- Medina, I., Chávez, A., Marín, I., Córdova, P., Hernández, N., Mireles, M., García, P. (s/f). Trabajo y vejez: significado del trabajo para los adultos mayores en Guadalajara. Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Tonalá. Recuperado de: <https://revistas.uaa.mx/index.php/ippd/article/view/688/665>
- Mendizabal, G., Tufiño, B. (2014). Prestaciones de seguridad social para los trabajadores informales de la tercera edad en México. *Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho del Empleo*, (2)4; 1-24.

Recuperado de:

<http://riaa.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.12055/1110/Prestaciones%20de%20seguridad%20social%20para%20los%20trabajadores%20informales%20de%20la%20tercera%20edad%20en%20M%C3%A9xico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mendoza, V. (2020). ¿Me voy a retirar antes?, 10 preguntas para entender la reforma de pensiones. Forbes México. Recuperado de:

<https://www.forbes.com.mx/economia-reforma-de-pensiones-me-voy-a-retirar-antes-10-preguntas/>

Merchán, E., Cifuentes, R. (s/f). Junta de Comunidades de la Mancha. *Teorías Psicosociales del Envejecimiento*.

Recuperado de: <http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>

Muriel, C. (2019). Representaciones sociales de vejez y autoconcepto en el adulto mayor. (Título de Licenciatura). Universidad de San Buenaventura Colombia. Santiago de Cali, Colombia. Recuperado de:

<https://core.ac.uk/download/pdf/232875365.pdf>

Núñez, L., Núñez, J., Vigo, E., Ruíz, J., Rengifo, R., Díaz, J. (2020). Impacto de las políticas sociales en la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Gestión I+D* 5(1); 122-144. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468015>

Organización Mundial de la Salud [OMS], (2002). Envejecimiento activo. Un marco político.

Recuperado de: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS], (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Recuperado de:

<https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

Organización Mundial de la Salud [OMS], (2017). Envejecimiento y ciclo de vida. Datos interesantes acerca del envejecimiento. Recuperado de:

<https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>

Paz, J. (2010). Envejecimiento y empleo en América Latina y el Caribe. Ginebra, Suiza. OIT.

- Ramos, A. M., Yordi, M., Miranda, M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337. Recuperado en 09 de agosto de 2020, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552016000300014&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014&lng=es&tlng=pt).
- Retamosa, F. (2017). Perspectivas teóricas sobre el envejecimiento. (Tesis de Licenciatura). Universidad de la República Uruguay. Recuperado de: [https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg\\_fabio\\_retamosa\\_0.pdf](https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_fabio_retamosa_0.pdf)
- Robledo, C. (2020). La vejez. Reflexiones de la postpandemia. Medellín: FUNDACOL. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Carlos\\_Robledo2/publication/342622214\\_LA\\_VEJEZ\\_Reflexiones\\_de\\_la\\_postpandemia\\_FUNDACOL/links/5efd3d87a6fdcc4ca4448d60/LA-VEJEZ-Reflexiones-de-la-postpandemia-FUNDACOL.pdf#page=188](https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Robledo2/publication/342622214_LA_VEJEZ_Reflexiones_de_la_postpandemia_FUNDACOL/links/5efd3d87a6fdcc4ca4448d60/LA-VEJEZ-Reflexiones-de-la-postpandemia-FUNDACOL.pdf#page=188)
- Sala, G. (2015). Segregación laboral de los adultos mayores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Población de Buenos Aires*(12)22, 7-30. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/740/74042520001.pdf>
- Sánchez, O., Martínez, J., Florit, P., Gispert, E., Vila, M., (2019). Visión antropológica del envejecimiento poblacional.
- Sevilla, M., Salgado, M., Osuna, N. (2015). Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. *RIDE. Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*(6)11. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319034.pdf>
- Tisnés, A., Salazar-Acosta, L. (2016). Envejecimiento poblacional en Argentina: ¿Qué es ser un adulto mayor en Argentina? Una aproximación desde el enfoque e la vulnerabilidad social. *Papeles de población*(88), 209-216. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v22n88/1405-7425-pp-22-88-00209.pdf>
- Valarezo, C. (2016). Adulto mayor: Desde una vejez “biológica-social” hacia un “nuevo” envejecimiento productivo. *MASKANA*(7)2, 29-41. Recuperado de: <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1048/938>

Yáñez, M., Maldonado, C., Del Risco, K. (2016). Participación laboral de la población de 60 años de edad o más en Colombia. *Revista de Economía del Caribe* 17, 39-63.

Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/ecoca/n17/n17a02.pdf>

Zarebski, G. (2016). Cuestionario Mi Envejecer. *Revista de Psicología*, 12(23); 81-83.