

Conocerte más para acompañarte mejor

Informe de situación de soledad,
autonomía y redes de contención.



Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN 03

METODOLOGÍA 04

Población objetivo	04
Diseño del cuestionario	04
Ejes principales del cuestionario	05
Método de recolección de datos	05
Período de la encuesta	05
Tamaño de la muestra	05

ANÁLISIS DE DATOS 06

► Estructura Demográfica

Distribución por edad	07
Distribución por género	07

► Vivienda, entorno y movilidad

Vivienda	07
Composición del hogar y entorno fliar.	08
Fecundidad y redes de apoyo	09
Medio de transporte y movilidad	09
Autonomía para la vida cotidiana	10

► Estado de salud y discapacidad

Estado de salud	10
-----------------	----

Principales enfermedades	11
Discapacidad	11

► Soledad, vínculos y comunicación

Situación de soledad y redes de apoyo	12
Duración de la soledad percibida	12
Frecuencia y tipo de vínculos cotidianos	13
Comunicación y brecha tecnológica	13
Medios de entretenimiento	14

► Actividades e interés de participación

Actividades de interés	14
Actividad económica y contin. laboral	15
Actividad para mantener la mente activa	15
Actividad física	16
Participación en actividades sociales	16
Participación es espacios comunitarios	17
Síntesis de comentarios abiertos	17

CONCLUSIONES 18

CIERRE 19

AGRADECIMIENTOS 20



INTRODUCCIÓN



Abordaje integral desde la perspectiva institucional

Las personas mayores enfrentan desafíos complejos que pueden afectar su bienestar e independencia y, en algunos casos, derivar en situaciones de exclusión social. La digitalización acelerada, el aumento de la esperanza de vida, la migración de hijos e hijas, los problemas de salud crónicos y la soledad plantean necesidades que trascienden el soporte económico.

En el marco de su política institucional, la Caja aspira a ir más allá de la cobertura de contingencias previsionales por vejez, fallecimiento o discapacidad, ofreciendo un acompañamiento integral. Para ello, impulsa el diseño de un programa innovador y dinámico que acompañe a sus afiliados en cada etapa.

En particular, el retiro laboral y la adultez mayor requieren un apoyo específico y estratégico. En este período, el sostenimiento de los vínculos sociales, la estimulación mental y el bienestar físico constituyen pilares fundamentales para una buena calidad de vida.

Frente a los desafíos asociados al incremento de la longevidad, **resulta indis-**

pensable implementar acciones que generen beneficios concretos y mejoras tangibles en las condiciones de vida de las personas mayores, con una presencia institucional efectiva. Para avanzar en ese objetivo, es clave conocer en profundidad sus realidades.



Esta encuesta fue diseñada para evaluar el nivel de independencia, la calidad de la socialización y las redes de contención de los adultos mayores de la Caja.

El propósito es relevar su realidad cotidiana y, a partir de esta evidencia, fortalecer el acompañamiento humano y la calidad de vida, más allá de los aspectos previsionales.

METODOLOGÍA

 **2.709**
POBLACIÓN
JUBILADOS

Proceso de investigación y construcción de evidencia

Población objetivo

La población objetivo estuvo integrada por el **universo de personas con beneficio vigente de jubilación** ordinaria o por discapacidad de la Caja de Previsión Social para Profesionales en Ciencias Económicas de Córdoba al 31/08/2025: **2.709 jubilados, de los cuales 893 son mujeres (33%) y 1.816 varones (67%).**



En paralelo se trabajó con la población de pensionados. Sin embargo, debido a la baja tasa de respuesta (inferior al 5%), sus resultados no se incluyeron en este informe por no considerarse representa-

tivos. No obstante, sus opiniones fueron consideradas para el plan de acción general.

Diseño del cuestionario

La investigación se desarrolló mediante un cuestionario orientado a la recolección de datos mixtos, combinando:

- **Preguntas cerradas**, para obtener información cuantitativa y permitir análisis estadísticos.
- **Preguntas abiertas**, para incorporar profundidad, contexto y perspectiva personal de los participantes.



Para asegurar pertinencia, sensibilidad y adecuación institucional, **se trabajó de manera interdisciplinaria. La intervención de profesionales de Psicología y Trabajo Social** fue clave para la claridad de redacción y la comprensión del instrumento, realizando un abordaje cuidadoso y respetuoso de cada aspecto.

Ejes principales del cuestionario

- Características del hogar y barreras físicas.
- Movilidad y uso de transporte.
- Autonomía en actividades diarias y autocuidado.
- Redes sociales y frecuencia de interacción.
- Participación o interés en actividades grupales.
- Percepción de soledad, bienestar emocional y satisfacción con la vida.
- Necesidades específicas de acompañamiento.



Método de recolección de datos

La encuesta se implementó mediante un esquema multimodal para maximizar la participación y asegurar la inclusión, considerando la posible brecha digital:

Formato digital (principal): cuestionario en Google Forms enviado por correo

electrónico a toda la población objetivo.

Canales complementarios: envío del enlace por WhatsApp para reforzar la convocatoria y facilitar el acceso.

Entrevistas presenciales y telefónicas: aplicación del cuestionario por vía telefónica o presencial para quienes no utilizan o no manejan herramientas tecnológicas.

Período de la encuesta

La recolección de datos se realizó durante dos (2) meses, desde los primeros días de septiembre hasta los primeros días de noviembre de 2025. Dada la inclusión de preguntas abiertas, se estimó un plazo de tres (3) semanas para el análisis, con el objetivo de presentar resultados a finales de noviembre.



Tamaño de la muestra

Se trabajó con muestreo de respuesta voluntaria, integrado por personas que participaron a través del formulario digital, entrevista telefónica o relevamiento presencial. Se planificó encuestar al 30% de la población objetivo. El relevamiento se cerró al alcanzar **813 encuestas completas.**



ANÁLISIS DE DATOS



Realidades en cifras que orientan el apoyo

El análisis de la encuesta “**Conocerte más para acompañarte mejor**” permite comprender, con evidencia y desde la perspectiva de las personas jubiladas de la Caja, realidades, necesidades y expectativas.

Asimismo, 87% **conserva la capacidad de conducción para trasladarse en vehículo propio. Por otro lado, 90% tiene hijos**, lo que amplía las posibilidades de acompañamiento cotidiano, tanto emocional como práctico.

Los 813 cuestionarios relevados aportan información sobre condiciones de vida, entornos familiares, estado de salud, vínculos sociales, autonomía funcional, participación comunitaria y experiencias subjetivas de bienestar y soledad.



Finalmente, se identifica interés para participar en diversas actividades: 31% prefiere las recreativas, 22% actividades físicas y 7% se ofrece como voluntario para ayudas comunitarias

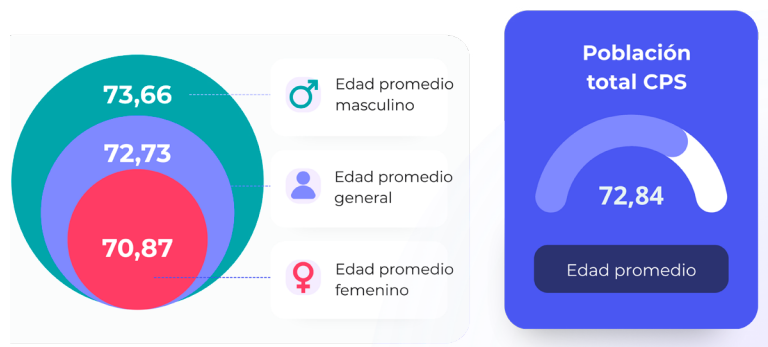
En términos generales, se observa un alto nivel de autonomía: 92% manifiesta independencia para realizar actividades de la vida cotidiana. **También se registra una vida social activa:** 76% vive acompañado y 70% conversa con amistades a diario. En cuanto a la percepción subjetiva, 8% declara sentirse en soledad.



Estructura demográfica

Distribución por edad

La edad promedio de las personas encuestadas es de 72,73 años. Por género, **el promedio en varones es de 73,66 años y en mujeres de 70,87.**



La edad promedio del total de jubilados de la Caja (sin incluir pensionados) es de 72,84 años, prácticamente igual a la del grupo encuestado. Esta coincidencia, tanto general como por género, indica representatividad de la muestra en relación con la edad.

Distribución por género

La participación femenina en la muestra es del 33% y la masculina del 67%, coincidiendo con la composición de la población total jubilada. Esta correspondencia respalda la representatividad por género y permite generalizar conclusiones con mayor confianza.



La menor proporción histórica de mujeres en la población jubilada se vincula con la composición de afiliación en los primeros años del régimen. Esta tenden-

cia se observa en reversión en la población activa más joven, donde aumenta la participación femenina.

Población encuestada	Jubilados	Participación
Femenino	272	33%
Masculino	541	67%
Jubilados CPS	813	100%

Población total	Jubilados	Participación
Femenino	893	33%
Masculino	1816	67%
Jubilados CPS	2709	100%

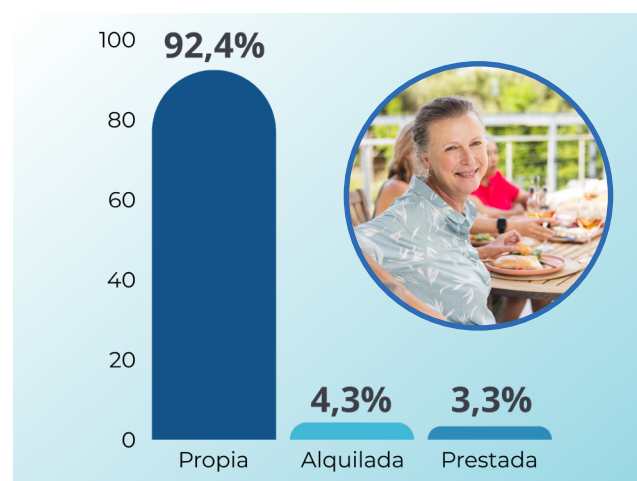
Vivienda, entorno y movilidad

Vivienda

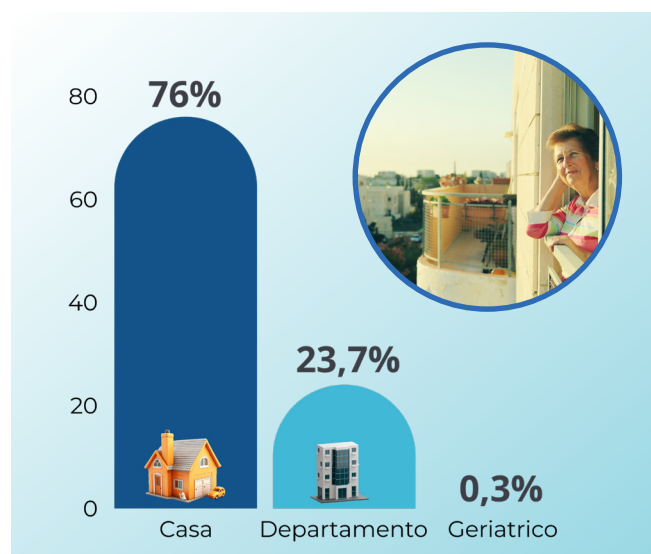
Constituye un componente central del bienestar en la vejez: incide en autonomía, seguridad, estabilidad emocional y sentido de pertenencia.

Según el relevamiento, **92,4% de las personas encuestadas es propietaria de su vivienda**, lo que se asocia a una trayectoria de estabilidad y planificación de largo plazo.

Predominan las casas (76%) por sobre los departamentos (24%). En general, vivir en casa suele ofrecer mayor super-



ficie, contacto con el entorno barrial y más posibilidades para actividades domésticas o de esparcimiento.



A la vez, el mantenimiento puede implicar desafíos físicos, económicos o logísticos, especialmente para quienes viven solos o presentan limitaciones de movilidad.

En el caso de departamentos, la elección se vincularía con practicidad, accesibilidad, seguridad y cercanía a servicios, especialmente en áreas urbanas.

Contar con un entorno seguro, accesible y funcional resulta relevante para preservar autonomía y prevenir riesgos en el hogar.

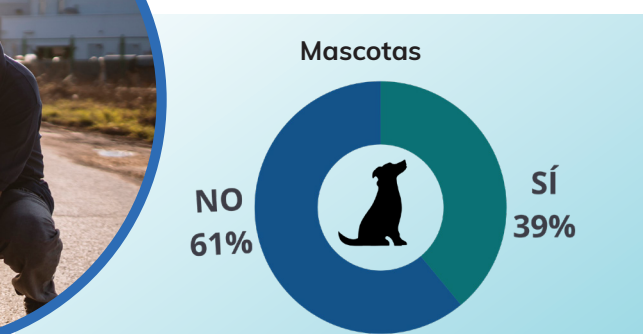
Composición del hogar y entorno familiar

En relación con la composición del hogar, 75,5% vive acompañado y 24,5% vive solo.

Dentro de los **hogares pluripersonales predomina la convivencia familiar**: 69,4% vive con cónyuge o pareja, 3,2% con hijos y 2,9% con otros familiares y/o cuidadores.

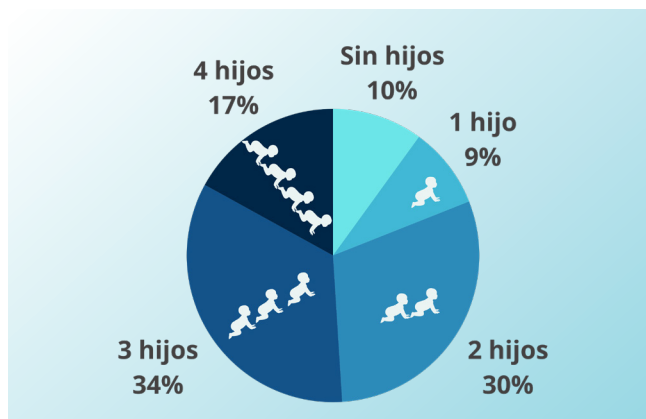


En cuanto a **animales de compañía**, 39% tiene mascotas y 61% no. Su **presencia puede aportar cercanía, bienestar emocional y sentido de propósito**, especialmente para quienes viven solos.



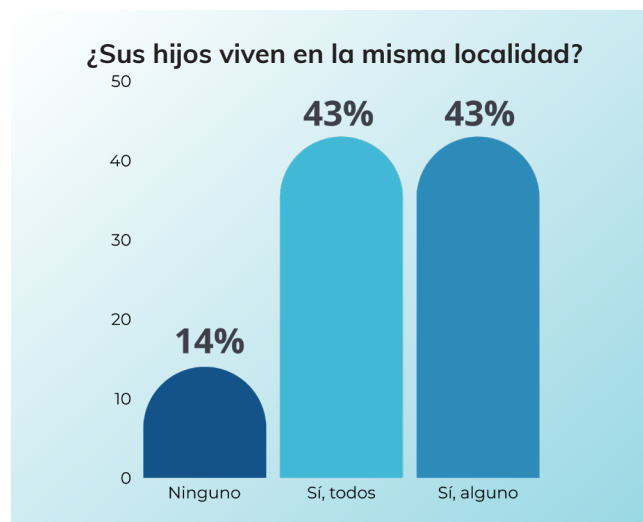
Fecundidad y redes de apoyo

La cantidad de hijos ofrece una mirada complementaria sobre redes de apoyo y vínculos afectivos. En la muestra, 51% tuvo tres o más hijos; 64% tuvo entre dos y tres hijos; y 10% manifestó no haber tenido hijos.



Estos datos son relevantes para analizar apoyos disponibles: contar con hijos o familiares cercanos suele facilitar acompañamiento cotidiano; mientras que la ausencia de descendencia puede aumentar el riesgo de aislamiento, reforzando la importancia de espacios comunitarios y programas de integración.

Respecto del lugar de residencia de los hijos, entre quienes manifestaron tenerlos: 43% indicó que todos viven en su misma localidad; 43% señaló que solo algunos viven en su localidad; y 14% manifestó que ninguno reside en la misma ciudad o pueblo. Este último grupo podría presentar mayor riesgo potencial de aislamiento, en especial si existen limitaciones de movilidad o acceso digital.



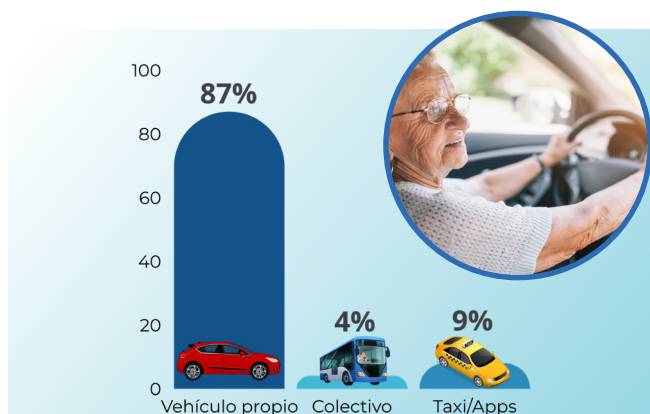
Las transformaciones demográficas y migratorias han reconfigurado dinámicas de cuidado y acompañamiento, aumentando la importancia de redes vecinales, comunitarias e institucionales de contención.

Medio de transporte y movilidad

La movilidad es clave para sostener autonomía y participación social. En la encuesta se observa alta independencia en desplazamientos cotidianos:

- 87% utiliza vehículo propio.
- 9% recurre a servicios pagos (taxi, remis o aplicaciones).
- 4% se traslada principalmente en colectivo.



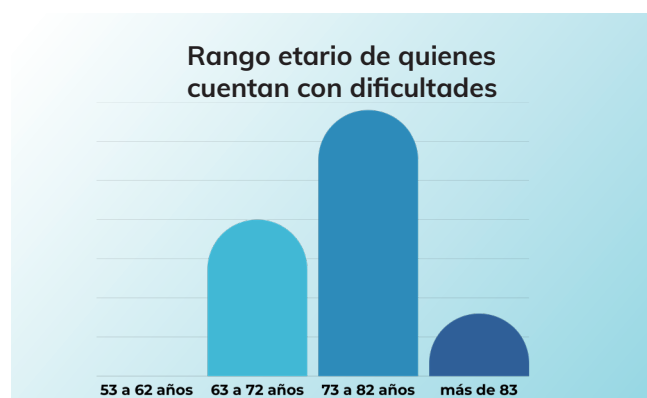


El uso de vehículo propio se eleva a 94% en varones y desciende a 73% en mujeres, favoreciendo rutinas, acceso a actividades y contacto con redes sociales y familiares.

Autonomía para la vida cotidiana

La autonomía para tareas básicas (cocinar, limpiar, vestirse, moverse dentro del hogar) es un indicador central de bienestar. La alta proporción de personas sin dificultades (92%) refleja una población activa y funcionalmente independiente. Además de su dimensión física, la autonomía sostiene identidad, control cotidiano y bienestar emocional.

El 8% que manifestó algún grado de dificultad constituye un grupo prioritario para acciones de acompañamiento, contención y adaptación del entorno. Según el relevamiento, la mayor dificultad se observa en varones (62% de quienes reportaron dificultad), principalmente entre 73 y 82 años.



En muchos casos, las limitaciones pueden vincularse con problemas articulares, motores o visuales, o con situaciones transitorias (enfermedades o accidentes). En este marco, propuestas de gimnasia adaptada y actividades acordes a capacidades reducidas pueden contribuir a sostener la movilidad y promover hábitos saludables.

Estado de salud y discapacidad

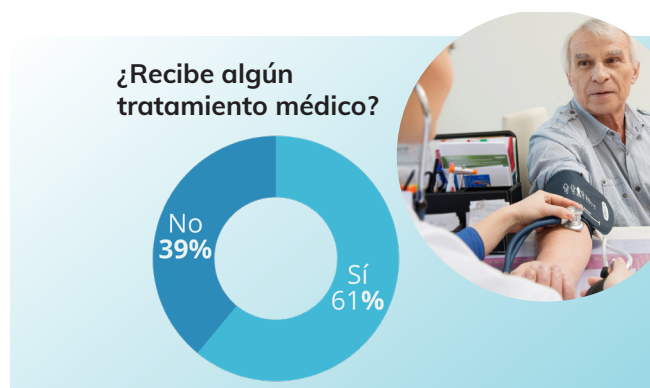
Estado de salud

La salud es una dimensión determinante del bienestar y la independencia. El control médico periódico y el seguimiento de enfermedades crónicas resultan claves para sostener calidad de vida.

De acuerdo con la encuesta, **61% se encuentra bajo tratamiento médico y 39% no presenta tratamientos activos.** Entre los motivos de tratamiento predominan hipertensión, patologías cardiovasculares y diabetes. Se destaca, además, que el bienestar en la vejez no depende solo de la ausencia

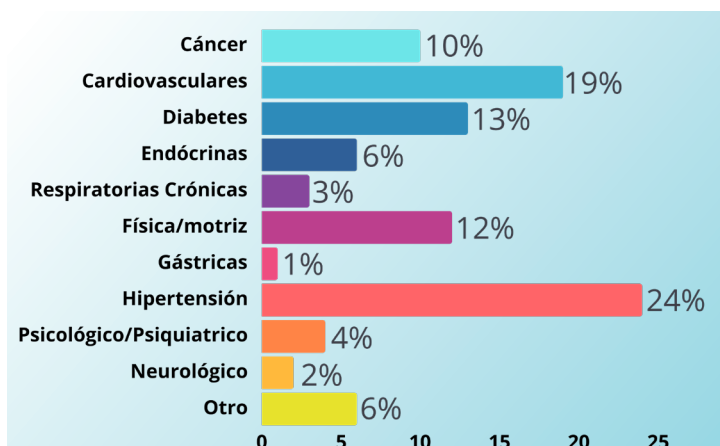


de enfermedad, sino también de poder seguir participando en la vida social, cultural y afectiva.



Principales enfermedades

La hipertensión como principal causa de tratamiento médico (24%) indica **la importancia de promover hábitos saludables y controles periódicos**. El 19% con afecciones cardiovasculares y el 13% con diabetes **refuerzan la pertinencia de acciones preventivas** en alimentación, actividad física, descanso y manejo del estrés. El 10% vinculado al cáncer **evidencia la presencia de enfermedades de alta complejidad**. Por su parte, el 12% que declaró afecciones físicas o motrices incluye **casos de limitaciones de movilidad o dolor crónico** que pueden afectar la participación presencial y la autonomía doméstica.



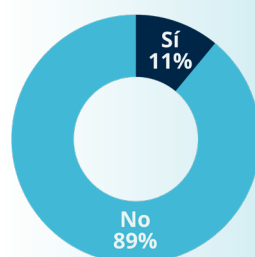
Discapacidad

Las condiciones físicas, sensoriales y cognitivas de las personas, constituyen un componente relevante de su bienestar

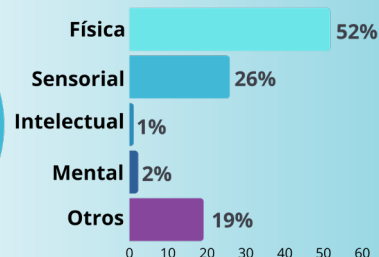
Los resultados muestran un panorama favorable: 89,1% no presenta discapacidad. Entre quienes declararon algún tipo, predomina la física o motriz (52%). Además, 26% presenta dificultades sensoriales, principalmente auditivas o visuales, que pueden afectar la comunicación, especialmente si no se cuenta con dispositivos de apoyo o accesibilidad.



¿Tiene alguna discapacidad?



¿De qué tipo?

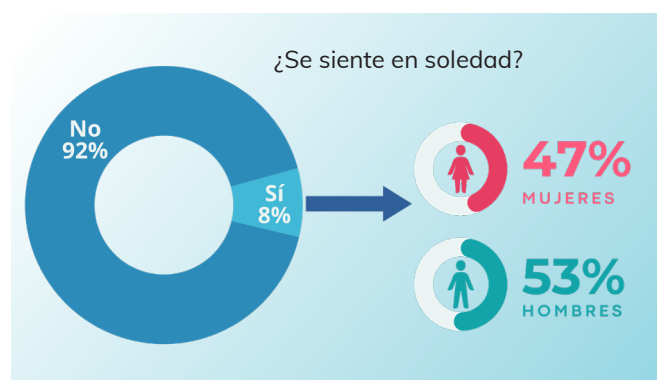


Soledad, vínculos y comunicación

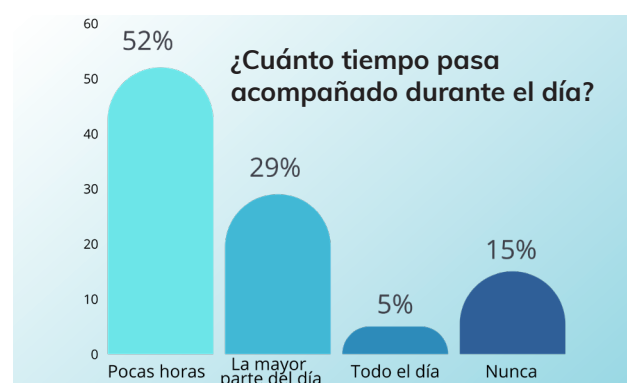
Situación de soledad y redes de apoyo

Uno de los objetivos centrales fue **identificar personas que experimentan sensación de soledad y reconocer causas asociadas, como ausencia de redes o condiciones de salud** que dificulten sostener una vida social activa.

Del relevamiento surge que el **8% se percibe en soledad**. Esta vivencia no se limita a la ausencia física de compañía; también depende de la calidad de los vínculos, la frecuencia del contacto social y la percepción subjetiva de sentirse acompañado.

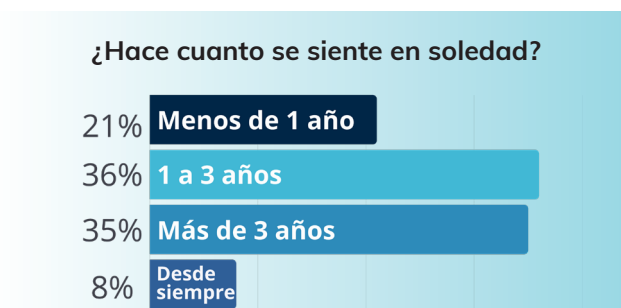


Entre quienes manifestaron sentirse solos, 36% convive con pareja o cónyuge y 52% pasa pocas horas acompañado durante el día. **La falta de redes y de espacios comunitarios incrementa la vulnerabilidad emocional, por lo que la soledad no deseada debe consolidarse como eje prioritario del acompañamiento institucional.**



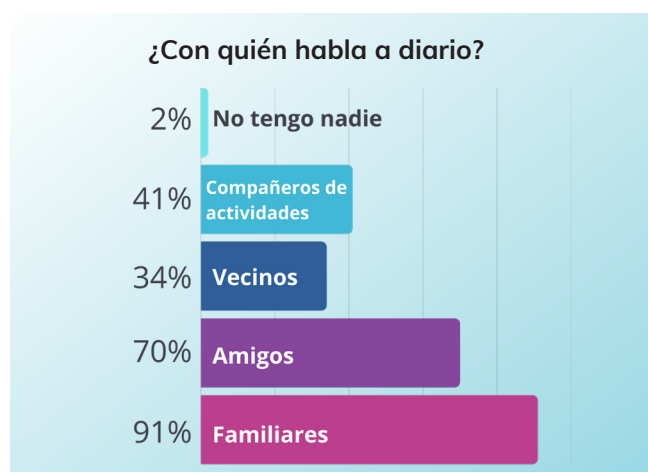
Duración de la soledad percibida

- 71% **la experimenta desde hace más de un año.**
- 21% desde hace menos de un año, **posiblemente en contextos de transición** (jubilación, pérdidas familiares, reconfiguración de rutinas).
- 8% declara sentirse solo **“desde siempre”**, lo que sugiere una situación más estructural y persistente.



Frecuencia y tipo de vínculos cotidianos

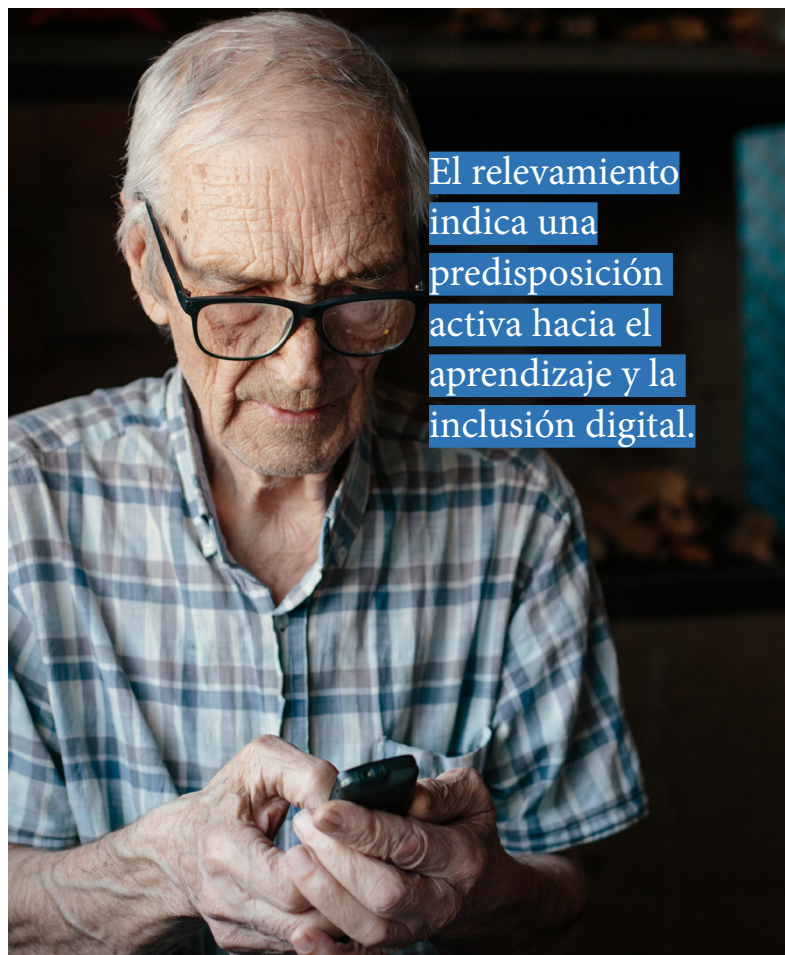
La familia continúa siendo el principal sostén afectivo y comunicacional: 91% mantiene contacto diario con algún familiar. En paralelo, 70% conversa a diario con amistades, lo que evidencia vínculos significativos fuera del núcleo familiar. **En esta etapa suele valorarse la calidad por sobre la cantidad, con amistades construidas entre pares.**



Comunicación y brecha tecnológica

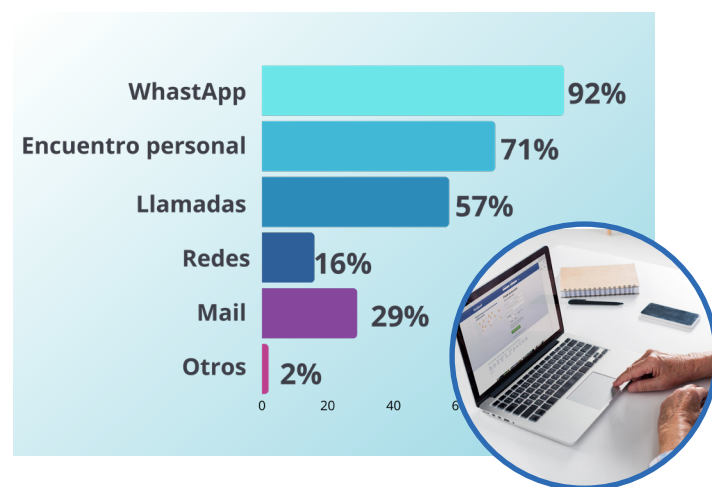
En cuanto al uso de celular o redes para comunicarse, 68% indica utilizarlas mucho, 31% poco y 1% no las utiliza.

WhatsApp se consolida como principal herramienta por su accesibilidad y versatilidad. Aun así, el encuentro cara a cara mantiene centralidad: 71% privilegia el encuentro personal.



El relevamiento indica una predisposición activa hacia el aprendizaje y la inclusión digital.

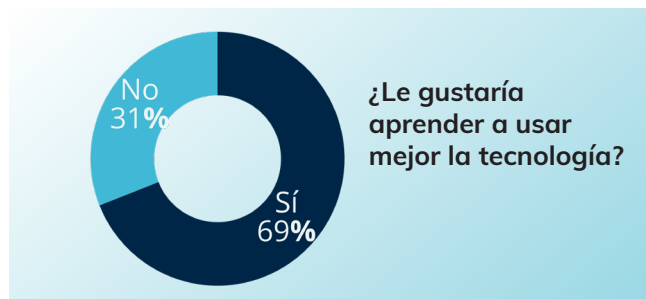
Las redes sociales son el canal menos utilizado: 16% las emplea habitualmente. **Esta baja adopción puede vincularse con complejidad percibida, preferencias por formas de contacto más directas y falta de acompañamiento.**



En este marco, resulta alentador que 69% exprese interés en aprender a usar mejor la tecnología para comunicarse, **lo que evidencia predisposición a la**

inclusión digital.

El desafío radica tanto en la enseñanza técnica como en el acompañamiento gradual, generando confianza y apropiación de las nuevas tecnologías.

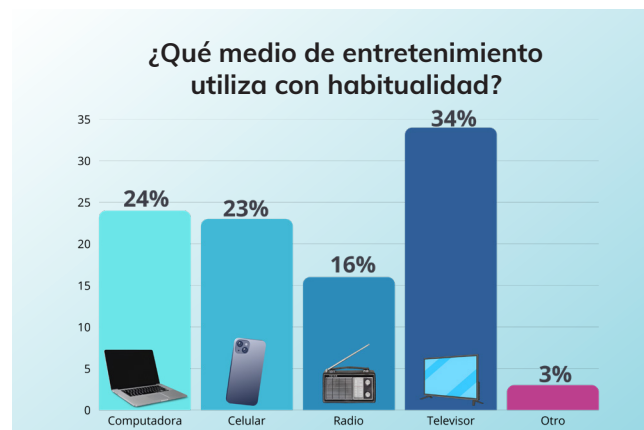


Medios de entretenimiento

Los hábitos de entretenimiento e información reflejan convivencia entre medios tradicionales y recursos digitales.

El televisor continúa como principal medio (34%). Se destaca el celular (23%) como herramienta de entretenimiento, y la computadora (24%) como dispositivo asociado a conexión, aprendizaje y ocio

(lectura digital, videos, cursos en línea). La radio (16%) conserva vigencia como compañía informativa y afectiva durante rutinas cotidianas.

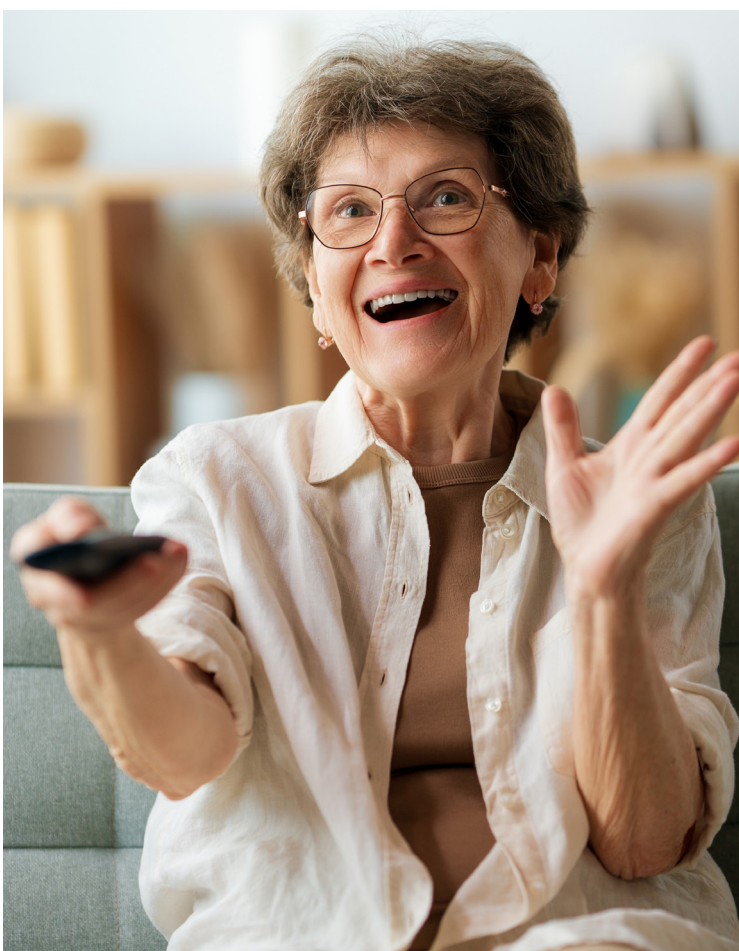
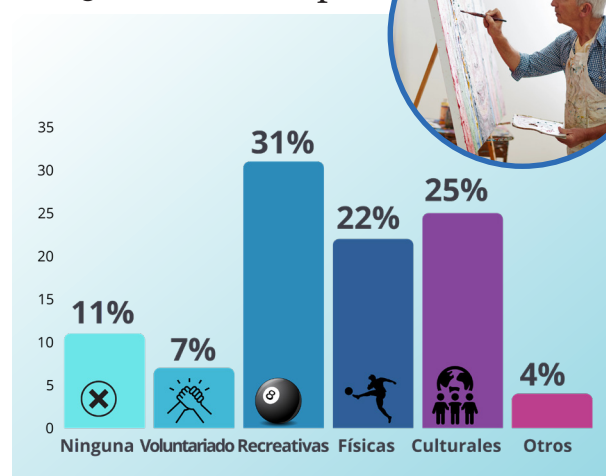


Actividades e interés de participación

Actividades de interés

El interés por incorporar nuevas actividades a la rutina cotidiana expresa deseo de participación, aprendizaje y socialización. La encuesta muestra motivaciones diversas que combinan bienestar físico, desarrollo personal y sentido comunitario.

- 31% manifestó interés en actividades recreativas (arte, música, cine, danza, encuentros grupales), destacando el valor del disfrute y las experiencias compartidas.
- 25% se inclinó por



actividades culturales (lectura, historia, idiomas).

- 22% expresó interés en actividades físicas.
- 7% manifestó interés en voluntariado o ayuda comunitaria, asociado a compromiso social y deseo de aportar experiencia.
- 11% no mostró interés en sumar nuevas actividades, posiblemente por satisfacción con rutinas o por limitaciones físicas o de tiempo.

Actividad económica y continuidad laboral

El 49% continúa realizando alguna actividad con rédito económico y el 51% no desarrolla tareas remuneradas. Este punto **refuerza la conveniencia de ampliar propuestas presenciales y descentralizadas, y sostener estrategias híbridas (digital/presencial)** que se adapten a las posibilidades e intereses de cada uno.



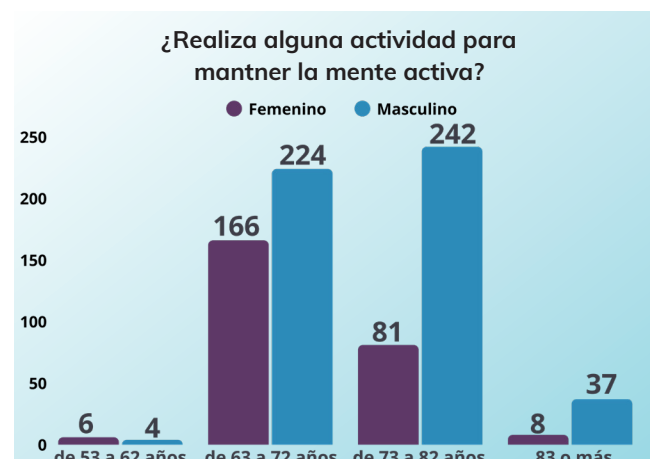
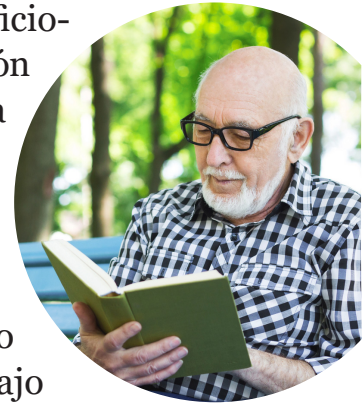
Actividades para mantener la mente activa

La estimulación cognitiva es un pilar del bienestar.



La lectura (62%) se posiciona como principal práctica habitual.

Luego aparecen los juegos mentales (37%) - ajedrez, sudoku, crucigramas, acertijos-, beneficiosos para la concentración y el entrenamiento de la mente. El 18% asiste a **talleres culturales o recreativos** -literatura, historia del arte, cine, escritura- y otro 18% indica que el trabajo es lo que mantiene activa su mente. Además el 17% **participa en cursos de idiomas**. El 21% **realiza otras actividades** (voluntariado, enseñanza, pasatiempos creativos).



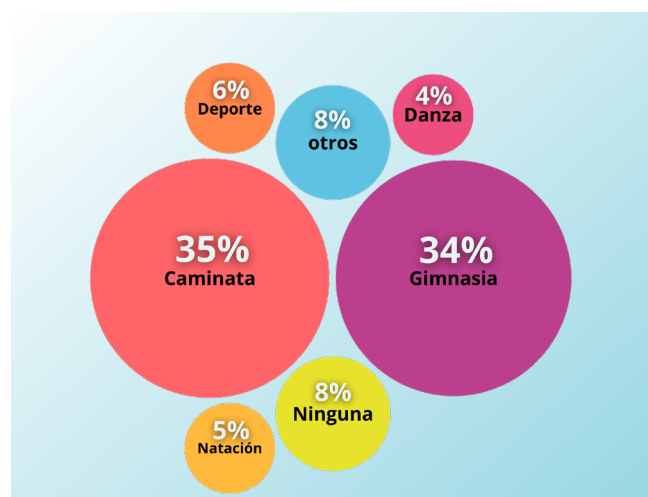
Entre quienes realizan actividades, 51% tiene entre 63 y 72 años, con predominio masculino. El tramo de 73 a 82 años alcanza el 42%, con la misma tendencia en distribución por género.

Actividad física

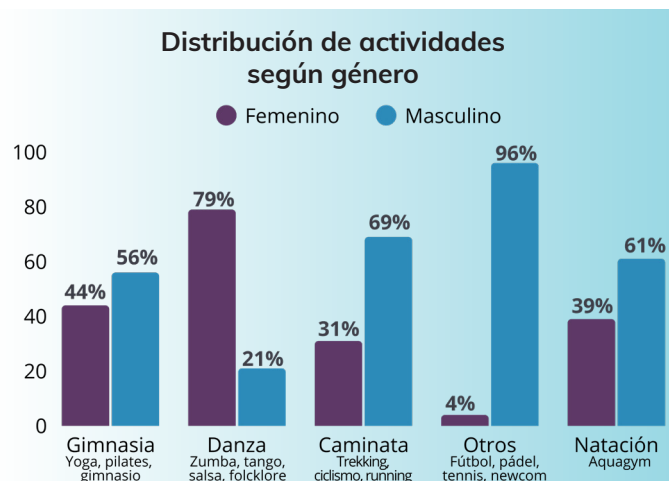
La actividad física contribuye a sostener movilidad, fuerza y equilibrio, además de impactar en salud mental, sueño y sociabilidad.



En la encuesta, 87% mantiene algún tipo de práctica de movimiento.



Se **destacan caminatas, trekking, ciclismo o running (35%)** por accesibilidad y bajo costo, y **gimnasia / yoga / pilates / gimnasio (34%)**, recomendadas para tonificación, flexibilidad y control corporal.

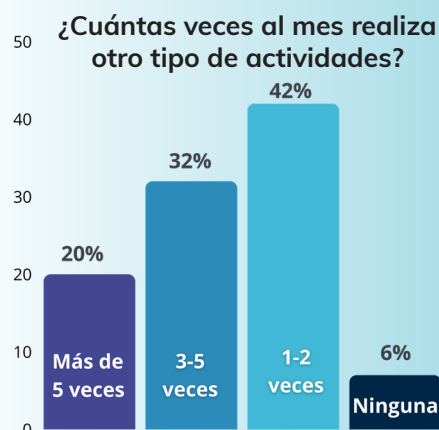


En cuanto a preferencias, se observa **mayor interés femenino por danza** (salsa, tango, zumba) y **mayor orientación masculina hacia caminata y deportes** (fútbol, pádel, tenis, etc.).



Participación en actividades sociales

Visitar amistades, asistir a eventos culturales o realizar paseos es un indicador relevante de integración comunitaria:



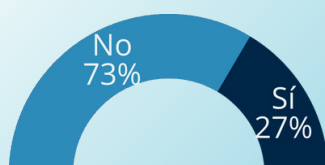
- 42% participa 1 a 2 veces al mes.
- 32% lo hace 3 a 5 veces al mes.
- 20% participa más de 5 veces al mes.
- 6% manifestó no realizar ninguna actividad social.

Participación en espacios comunitarios

La participación en clubes, centros de jubilados, centros culturales u otros espacios recreativos es baja: 73% indicó no asistir.

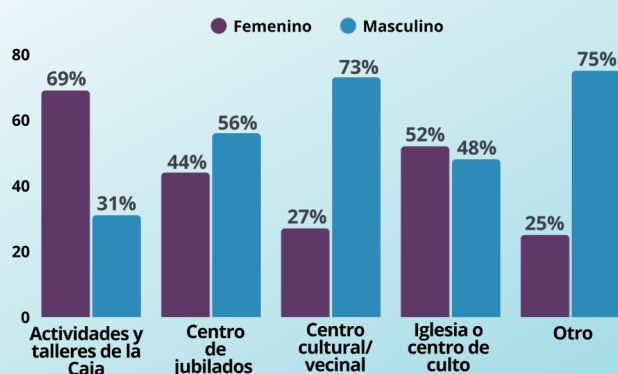
Esta tendencia puede explicarse por distancia geográfica, ausencia de propuestas atractivas o adaptadas, cambios de hábitos post pandemia (virtualidad) o preferencias por actividades individuales (pilates, gimnasio, idiomas).

¿Participa en espacios comunitarios o recreativos?



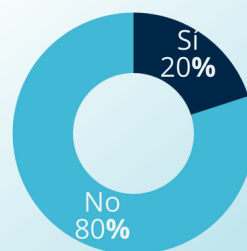
Se observa que la **población femenina** se orienta más hacia talleres y actividades de la Caja mientras que la **masculina** muestra mayor inclinación por centros culturales y otros espacios.

¿ En qué club participa ?

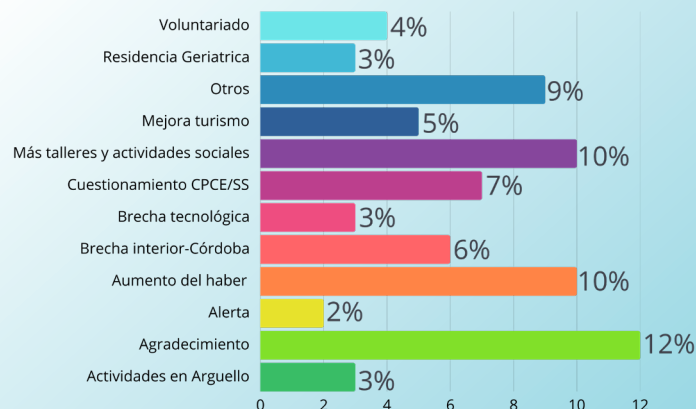


Síntesis de comentarios abiertos

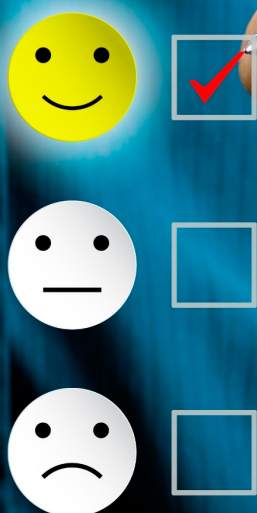
El cuestionario incluyó un espacio de comentarios: **20% realizó aportes**. Del análisis cualitativo surgen ejes recurrentes: 12% expresó agradecimiento; 10% manifestó inquietudes sobre el haber previsional; 10% sugirió ampliar talleres y propuestas recreativas; 7% realizó observaciones vinculadas al Consejo Profesional y obra social; 5% propuso mejoras de turismo; 6% señaló brechas interior/ciudad Cba.; 3% pidió mayor presencia institucional (actividades) en sede Arguello; 4% se ofreció para voluntariado; y 2% expresó atravesar situaciones personales difíciles.



Participación en comentarios



CONCLUSIONES



Datos que impulsan nuevas acciones

El trabajo tuvo por objetivo reunir evidencia para implementar el Programa de Acompañamiento y Asistencia Recreativo-Social al Adulto Mayor de manera más efectiva, ajustándolo a necesidades e intereses expresados por los encuestados.

Principales hallazgos:

- **Inclusión digital y comunicación:** se identifica interés por adquirir competencias digitales para ampliar canales de interacción.
- **Autonomía funcional:** se observa alto nivel de autonomía en Actividades de la Vida Cotidiana (AVC), base a sostener y reforzar aun con enfermedades crónicas.
- **Prevalencia de enfermedades:** predominan hipertensión, diabetes, patologías cardiovasculares y afecciones motrices, lo que requiere equilibrar prevención y actividad física adaptada.

ca adaptada.

- **Riesgo de aislamiento social:** 8% expresó sensación de soledad, indicador crítico para priorizar contención emocional y social.
- **Deseo de contribución social:** aparece interés en integración social y voluntariado, asociado a mantenerse activos, sentirse útiles y aportar a la comunidad.



CIERRE



Hacia una adultez más participativa y cuidada

Como se expresó al inicio del informe, **el propósito central de este trabajo fue contar con información precisa y actualizada que permita orientar la implementación del Programa de Acompañamiento y Asistencia Recreativo-Social al Adulto Mayor.**

En ese marco, la encuesta constituye una herramienta clave para conocer de manera directa experiencias, expectativas y necesidades de las personas jubiladas afiliadas a la Caja.

Los hallazgos presentados no solo describen aspectos de la vida cotidiana, sino que **aportan evidencia concreta para definir acciones de acompañamiento efectivo ante la mayor esperanza de vida o longevidad.** La información relevada - condiciones de vivienda, autonomía funcional, redes de apoyo, percepción de soledad, participación en actividades e interés por la tecnología- permite identificar prioridades de intervención.

Contar con estos datos fortalece el enfoque integral del programa: **no se trata únicamente de ofrecer actividades o servicios, sino de ajustar la propuesta institucional a lo que las personas realmente viven, sienten y necesitan.**

A partir de la voz de los propios jubilados, el programa podrá orientarse hacia un acompañamiento más humano, inclusivo y cercano, contemplando la diversidad de trayectorias y los distintos modos de transitar la adultez mayor.

En síntesis, este relevamiento sienta las bases para consolidar un modelo de trabajo que integre bienestar, participación, socialización y apoyo emocional, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de quienes conforman la comunidad de jubilados de la Caja.

Gracias a las personas beneficiarias que participaron de la encuesta, su voz nos inspira para seguir trabajando en pos de una vejez activa, saludable y participativa.



INTEGRIDAD, COMPROMISO Y ACCIÓN ORIENTADOS A TU FUTURO