


Cita bibliográfica: López, P., Martínez-Rivera, O. y Fonseca, J. (2024). Transiciones vitales: una propuesta de categorización para la formación y la intervención de los profesionales de la acción social. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 31(2), 184-213. <https://doi.org/10.14198/ALTERN.24695>

Transiciones vitales: una propuesta de categorización para la formación y la intervención de los profesionales de la acción social

Life-course transitions: a categorisation proposal for the training and intervention of social action professionals


PACO LÓPEZ

Universidad Ramon Llull, Barcelona, España
plopez@peretarres.url.edu

 <https://orcid.org/0000-0002-9808-5481>


OSCAR MARTÍNEZ-RIVERA

Universidad Ramon Llull, Barcelona, España
omartinez@peretarres.org

 <https://orcid.org/0000-0003-1256-8288>

JANIRE FONSECA

Universidad de Deusto, Bilbao, España
janire.fonseca@deusto.es

 <https://orcid.org/0000-0001-9539-4687>

Resumen

Introducción. Las transiciones vitales clásicas asociadas a un ciclo ternario, que tenía el trabajo como referente (la infancia, como tiempo de preparación para el trabajo, la adultez, como tiempo de actividad laboral, y la jubilación) han dado paso a itinerarios mucho menos estandarizados, marcados por la biografización y la incertidumbre. Transitar por vidas más inciertas supone retos para todas las personas, pero especialmente para aquellas que viven situaciones de mayor desigualdad de derechos u oportunidades. Acompañar en esos procesos también implica retos y oportunidades para los profesionales que intervienen en ellos. El objetivo de este estudio es conocer, desde la perspectiva de los profesionales actuales y futuros de la

Abstract

Introduction. Classical life-course transitions, linked to a three-part, work-based cycle (childhood, as a work-preparation period; adulthood, as the active work period; and retirement) have now been superseded by much less standardised pathways marked by biographisation and uncertainty. More uncertain life journeys present challenges to everyone, but particularly to those affected by greater inequalities in terms of rights and opportunities. For the professionals who intervene in these processes, providing guidance also entails challenges and opportunities. The purpose of this study was to determine the most significant life-course transitions and the circumstances that characterise them from the perspective of both present and future

Recibido: 28/02/2023

Aceptado: 12/02/2024



Este trabajo se comparte bajo la licencia de Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

acción social, cuáles son las transiciones vitales más relevantes y en qué tipos de situaciones se concretan. *Metodología.* Para ello, hemos realizado un estudio cualitativo con las aportaciones de 129 estudiantes, profesorado y profesionales del Trabajo Social y la Educación Social, recogidas a través de un cuestionario telemático y analizadas siguiendo las orientaciones de la teoría fundamentada. *Resultados.* Los resultados nos han permitido, por una parte, identificar siete grandes grupos de ámbitos transicionales vinculados a: la familia y relaciones interpersonales, los procesos de pérdida y duelo, el empleo y la situación económica, el binomio salud-enfermedad, el ciclo vital, la educación y, por último, el contexto, territorio o sociedad. En relación a las diferentes poblaciones, el estudiantado ha mostrado menos preferencia por los ámbitos transicionales relacionados con el empleo y situación económica y más por los que hacen referencia al ciclo vital. Por otra parte, la investigación nos ha aportado una visión más microscópica sobre procesos que pueden pasar desapercibidos en esos ámbitos transicionales. En cada ámbito hemos identificado los escenarios situacionales descritos. Eso nos permite tener una visión más concreta del tipo de situaciones que, desde la perspectiva de las transiciones vitales, afrontan los profesionales que acompañan a las personas que las experimentan. Todo ello configura un catálogo orientativo de situaciones en las que hoy actúan los profesionales de la acción social y que se convierten en oportunidades para repensar la práctica profesional. Además, estos aspectos son susceptibles de ser incorporados en la formación inicial y posterior de los profesionales y también abrir líneas de trabajo para futuras investigaciones. Como novedad, la investigación nos permite identificar un número importante de circunstancias que pueden ser cruciales para el bienestar de las personas a las que atienden los profesionales de la acción social. *Discusión.* En general, las transiciones vitales continúan especialmente marcadas por los ciclos evolutivos socialmente reconocidos. Junto a ellas, aparecen transiciones emergentes asociadas a circunstancias personales, económicas o sociales que no encajan en los ciclos evolutivos clásicos, que implican cargas emocionales complejas para las personas que las viven y para las que las acompañan y que están marcadas por la incertidumbre y la vulnerabilidad. *Conclusión.* Los resultados nos ayudan a ser conscientes de las diferentes tipologías de situaciones que debemos tener en cuenta cuando abordamos el trabajo con las personas a las que atendemos. El dinamismo social actual nos lleva a entender que acompañar los procesos de transición vital es tanto o más importante que situarnos bien en los escenarios de partida o de llegada en los que se desarrolla la práctica profesional de la acción social.

Palabras clave: transiciones vitales; innovación social; cambio social; formación universitaria; Trabajo Social; Educación Social.

social action professionals. *Methodology.* A qualitative study was conducted based on the contributions of 129 Social Work and Social Education students, teachers and professionals. The information was gathered through an online survey that was collected and analysed following grounded theory. *Results.* First, seven large groups of life-course transitions were identified: family and interpersonal relationships; loss and grief processes; employment and economic situation; the health-illness binomial; life cycle; education; and, finally, the context, territory, or society. In terms of population differences, the student body had a lesser preference for transitional areas related to employment and economic situation, and a greater preference for life cycle areas. On the other hand, the study provided a more microscopic view of processes that can go unnoticed in these transitional domains. In each domain, we identified the described situational scenarios, thus providing a more concrete, life-transition perspective on the type of situations faced by professionals who accompany individuals who experience them. All this forms an indicative catalogue of situations in which social action professionals act today and they represent opportunities to rethink professional practice. In addition, these aspects are likely to be incorporated into the initial and subsequent training of professionals and they also open lines of work for future research. A novel study finding was the significant number of circumstances that can be crucial for the well-being of the individuals attended to by social action professionals. *Discussion.* In general, life transitions continue to be marked by socially recognised developmental cycles. Other transitions are emerging alongside them. The latter are associated with personal, economic, or social circumstances that do not fit into classical developmental cycles. They involve complex emotional burdens for both those experiencing them and those providing support, and they are all marked by uncertainty and vulnerability. *Conclusion.* The results help us to build awareness around the different types of situations to consider when addressing work with the individuals we serve. Today's social dynamism leads us to understand that it is as important, if not more so, to accompany life transition processes than to position ourselves effectively in the starting or destination scenarios of social work professional practice.

Keywords: life-course transitions; social innovation; social change; university education; Social Work; Social Education.

1. INTRODUCCIÓN

Las transiciones vitales son situaciones que se dan en la vida de todas las personas y que implican cambios, elegidos o no, en esferas importantes de la persona y de sus relaciones (Corominas e Isus, 1998; Colom, 2000). Durante esos procesos de cambio, la persona puede pasar por etapas diversas, que recuerdan a las fases identificadas en las teorías del duelo y que van de la negación a la aceptación, pasando por periodos emocionales diversos (Kübler-Ross y Kessler, 2005; Stroebe y Schut, 1999). Bridges y Bridges (2019), por ejemplo, identifican 3 momentos: 1) resistencia al cambio, donde toma relevancia la pérdida junto a la necesidad de cambio; 2) incertidumbre, generación de expectativas, pero, a la vez, creación de nuevas posibilidades; y 3) sensación de control sobre la propia vida con perspectivas positivas. Otra clasificación nos la dan Adams et al. (1976), que describen siete momentos de la transición vital: inmovilización o impacto inicial, minimización o negación del impacto, incertidumbre o miedo a la pérdida de control, aceptación de la inevitabilidad del cambio, experimentación o exploración de nuevos comportamientos, actitudes o identidades, búsqueda de sentido para ajustarse a la nueva situación, y, finalmente, integración de los cambios.

En la sociedad industrial, las transiciones vitales estaban marcadas por el trabajo. Tomando la vida laboral como período de referencia, se dividía la vida de las personas en tres momentos: la niñez (la etapa de formación y preparación para el trabajo), la trayectoria laboral y la jubilación (Funes, 2009; Guillemard, 2009). Las transiciones vitales se producían entre estas tres etapas de relativa estabilidad (Pérez, 2013), que coincidían con tres momentos vitales también desde la perspectiva evolutiva: infancia (a la que se suma la adolescencia y la juventud), adultez y vejez.

La literatura disponible respecto a las transiciones vitales de las primeras etapas de la vida se centra especialmente en las transiciones propias de la adolescencia y la juventud. El acento, en esas etapas, se pone en las transiciones escolares. Las transiciones vitales en los primeros años de escuela pasan más desapercibidas, aunque cualquier transición educativa puede tener impacto significativo en la vida de las personas, especialmente en circunstancias de desventaja social (Krampen, 2013; Rausky, 2014; Verdeja, 2022; Elias et al., 2023). Por otro lado, la adolescencia ha sido ampliamente estudiada desde el punto de vista del paso a la vida adulta, poniendo el acento estereotipadamente, en el desarrollo de la masculinidad en los varones y en la gestión del hogar y los cuidados en el caso de las mujeres (Colom, 2000; Du Bois-Reymond y López, 2004). Un último grupo de investigaciones respecto a las transiciones juveniles

inciden en los aspectos vocacionales y la orientación hacia la vida laboral (Casal et al., 2006, Mansilla et al., 2022).

En los análisis sobre las transiciones en la adultez, se entiende ésta como una etapa marcada por las decisiones, los desafíos y los conflictos (Pérez, 2013; Padilla-Walker y Van der Graaff, 2023). Ello incluye situaciones como el paso a la vida independiente, tanto económica como físicamente en otra vivienda, y también la formación de la familia (Colom, 2000; Seiz et al., 2022). En este sentido, hay autores que refuerzan la idea de que el ser humano puede solventar dificultades en cuanto a que se agrupa a través de formas como la familia (Minuchin, 1986). Por otro lado, la cuestión laboral es relevante en esta etapa porque puede ser un elemento de cambio social (Casal et al., 2006) pero también porque conlleva transiciones entre situaciones de empleo y desempleo o cambios diversos dentro de un entorno laboral altamente volátil como el actual (Corominas e Isus, 1998; Reitz et al., 2022; González, 2021; Verd y Yepes, 2021; Bleidorn y Denissen, 2022). En este contexto, las transiciones pueden verse dificultadas por situaciones específicas, como los procesos migratorios que interfieren sobre estas modificándolas (Kernis, 2020; dos Santos et al., 2023; Mendoza y Ortiz, 2016). Por otro lado, algunos autores están señalando que en la actualidad la transición a la vida adulta se ve envuelta en circunstancias socioeconómicas que dificultan llevar a cabo aspectos como la emancipación y la independencia económica (Lázaro et al., 2022).

Por último, las transiciones vitales durante la vejez se asocian al momento de la jubilación y a los cambios físicos que se producen en esta etapa y que son analizados, mayoritariamente, como pérdidas. Aunque hay autores que recuerdan la diversidad con las que se viven ambas situaciones (Lozano-Poveda, 2011), hay consenso en la relevancia del cambio de rol social que se produce en esta etapa (Corominas e Isus, 1998; Osborne, 2012; Danel y Sala, 2022). El impacto de ese cambio está muy condicionado, entre otros aspectos, por el apoyo social con el que cuenta la persona, especialmente el que proviene de la familia, así como la situación de salud con la que se afronta (Kim et al., 2023). De hecho, la estructura del hogar se convierte en un elemento central en el análisis del bienestar en la vejez. En un estudio reciente, se ha visto cómo, tras el estado de confinamiento vivido a raíz de la pandemia generada por la COVID-19, los hogares unipersonales presentan mayor riesgo de desencadenar situaciones de soledad no deseada. A ello se une la tendencia hacia relaciones sociales con menores niveles de intimidad, que potencian los sentimientos de incompreensión, tristeza e inseguridad (Lozano y Gallardo, 2022).

Las transiciones propias de cada etapa del ciclo vital han sido, en general, analizadas como previsibles. Sin embargo, esa estandarización de los itinerarios

vitales se ha ido diluyendo en las últimas décadas. La edad ha ido perdiendo peso como eje de referencia de las transiciones vitales (Sepúlveda, 2013). A cambio, se acentúa el impacto que causan los contextos culturales, sociales o geográficos (Lozano-Poveda, 2011). Es decir, se observa una evolución en la mirada de las transiciones, que supera la visión individual y recoge la perspectiva ecológico-sistémica (Bronfenbrenner, 1992; García y Serra, 2021). Desde esta perspectiva, hay autores que subrayan la influencia de las situaciones inesperadas, que exigen la puesta en marcha de procesos de cambio y en las que se da una importante actividad de construcción vital (Gimeno, 1997; Lane et al., 2017). Sería el caso, vivido recientemente, de las situaciones provocadas por la pandemia de la COVID-19 (Mejía y Velásquez, 2021), con un impacto especial en las transiciones entre etapas educativas (Otero et al., 2023). Son situaciones que generan diferentes tipos de duelos, ya sea por circunstancias vinculadas a la salud (Moustafa et al., 2020) o por situaciones que provocan cambios en las relaciones personales (Krampen, 2013; Perrig-Chiello y Perren, 2005). Estas transiciones no necesariamente tienen que darse entre etapas de estabilidad. Son transiciones que provienen de cambios en las circunstancias personales o variaciones en el contexto (por ejemplo, la muerte de un familiar o la finalización de unos estudios) o bien transiciones que tienen que ver con un cambio de estatus social (por ejemplo, una situación de envejecimiento o un ascenso laboral) (Funes, 2009).

Tanto las transiciones previsibles, asociadas al ciclo vital y descritas fundamentalmente por Erikson (Paul, 2023), como las transiciones inesperadas, asociadas a circunstancias vitales extraordinarias, son hoy más inciertas y cambiantes que en el pasado. La estandarización de las historias vitales ha dado paso a la biografización, a la construcción personal de las mismas (Bauman, 2006; Artegui, 2017). La linealidad histórica de las transiciones es menos frecuente. Se producen con mayor frecuencia lo que algunos autores denominan transiciones tipo yo-yo, procesos en los que las personas, a causa especialmente de circunstancias económicas, hacen procesos de ida y vuelta entre escenarios de su vida que en otras épocas respondían a etapas que se iban superando (Stauber y Walther, 2006).

La complejidad actual de los procesos de transición vital puede incrementar la desigualdad de oportunidades para algunos colectivos. Hablamos de personas que no tienen demasiadas posibilidades de elección o que no han sido entrenadas para el manejo de las oportunidades y riesgos de las situaciones de incertidumbre. Cuando el peso de las transiciones recae más sobre los individuos que sobre sus comunidades de referencia y los individuos carecen de recursos para manejar esos procesos de cambio, se pueden producir itinerarios

negativos o de baja reversibilidad que algunos autores denominan «transiciones fallidas» (Du Bois-Reymond y López, 2004).

Acompañar a personas que viven en este entramado de transiciones vitales en entornos marcados por la complejidad es un reto para los profesionales del Trabajo social (Beddoe et al., 2019; Torras et al., 2021). El Trabajo social requiere de habilidades, conocimientos, valores y enfoques que reconozcan las necesidades cada vez más complejas de las personas y permitan a los profesionales liderar y cambiar a través de un sistema integrado de atención (Reilly et al., 2020).

Por esta razón, nos hemos preguntado ¿cuáles son las transiciones vitales que hoy perciben los profesionales, actuales o futuros, de la acción social? ¿A qué retos relacionados con los cambios en la vida de las personas se enfrentan estos profesionales?

Nuestro objetivo es identificar situaciones emergentes que representen oportunidades para la innovación en la práctica profesional. Se trataría de hacer una especie de catálogo de transiciones vitales que ayude a repensar tanto la intervención en los procesos de acompañamiento social de personas vulnerables, como la formación de los profesionales de la acción social, sus competencias y su capacidad de respuesta.

2. METODOLOGÍA

2.1. Diseño

Hemos realizado un estudio cualitativo, de carácter descriptivo y exploratorio (Creswell y Poth, 2018) sobre el objetivo propuesto, a partir de un muestreo no probabilístico, de naturaleza intencional, siguiendo criterios de significatividad (representación de los colectivos identificados) y accesibilidad de las personas encuestadas, y buscando heterogeneidad en las características de la muestra (sexo, nivel formativo, procedencia). El análisis de la información cualitativa recogida se ha realizado siguiendo las orientaciones de la teoría fundamentada (Vives y Hamui, 2021).

2.2. Participantes

Han participado 129 personas, pertenecientes a tres colectivos relacionados con el Trabajo social y la Educación social, desde perspectivas complementarias (ver Tabla 1):

- a. Estudiantes en prácticas, de últimos cursos de ambas carreras de las tres universidades que han colaborado en el estudio.

- b. Profesores universitarios que desarrollan su labor docente en los dos grados de esas tres universidades.
- c. Profesionales en activo del Trabajo social y la Educación social de las áreas geográficas próximas a las tres universidades que han colaborado en el estudio (Madrid, Cataluña y el País Vasco).

El criterio de inclusión ha sido el vínculo con la práctica profesional en contextos de intervención directa propios del Trabajo social y la Educación social. El cuestionario fue enviado a todos los estudiantes y profesores de las tres universidades que cumplían este criterio, así como a todos los profesionales que ejercían, en ese momento, como referentes de las prácticas de las entidades colaboradoras de las tres universidades participantes.

Tabla 1. Distribución de los participantes por colectivo

	Estudiantes	Profesorado	Profesionales	Total
<i>Total</i>	40	24	65	129

Fuente: elaboración propia.

2.3. Instrumento de recogida de información

Se utilizó un cuestionario online con preguntas abiertas. Tras un proceso de contraste en el que participaron 15 expertos de las tres universidades implicadas, se optó por realizar dos únicas preguntas, que abarcaran la visión global de las transiciones y una visión más microscópica de situaciones que permitieran entender el impacto concreto de esas situaciones en la vida de las personas.

La primera pregunta fue: *Desde tu perspectiva, y teniendo en cuenta la época concreta en la que vivimos y las diversas circunstancias que pueden atravesar los seres humanos, ¿cuáles crees que son los tres cambios con mayor impacto en la vida de una persona (las hayas experimentado tú o sean referidas a personas o colectivos en circunstancias distintas a las tuyas)? Piensa en cambios que suponen un acontecimiento significativo en la vida, ya sea en el área personal, laboral, de salud, ... o en cualquier otro ámbito.*

La segunda pregunta fue: *Ahora usa una mirada más «microscópica» y describe brevemente tres situaciones que pasan desapercibidas, de las que no se suele hablar demasiado, pero que forman parte de las dificultades que las personas hemos/han de afrontar en alguno de esos cambios vitales. Piensa en ese tipo de «detalles menores» que acaban teniendo peso en algún momento de cambio vital (los que has citado en la pregunta anterior u otros).*

2.4. *Procedimiento*

El cuestionario fue administrado online a través de las listas de distribución de las universidades relativas a los tres colectivos. La recogida se desarrolló de manera simultánea para todas las zonas y colectivos implicados entre diciembre de 2017 y enero de 2018.

2.5. *Aspectos éticos*

Los aspectos éticos del estudio han seguido los criterios definidos por los Comités de Ética de las universidades participantes (Universidad de Deusto, Universidad Pontificia de Comillas y Universidad Ramon Llull). En la información previa al cuestionario se incluía información sobre el proyecto de investigación, sobre el respeto al anonimato de las respuestas y sobre la aceptación del uso de la información recogida solamente para las finalidades definidas en el estudio.

2.6. *Análisis de datos*

Una vez recogida la información ha sido analizada mediante el software Atlas.Ti7. Este análisis se realizó en diversas fases de categorización y recategorización, de tipo inductivo (categorización abierta), a partir de un análisis iterativo y un contraste final interjueces que permitió determinar y validar las categorías definitivas, recogidas en la tabla 2. En el análisis iterativo inicial participaron cuatro miembros del equipo investigador, siguiendo criterios de saturación. El contraste final se realizó en una sesión de grupo focal con diez miembros del propio grupo de investigación.

Las citas textuales han sido identificadas aludiendo al tipo de participante: estudiante (E), profesorado universitario (PU) o profesional (P) además de la codificación numérica dentro de cada tipología.

Tabla 2. Categorías (ámbitos transicionales) y subcategorías (escenarios situacionales) resultantes del análisis realizado

Ámbitos transicionales	Escenarios situacionales
Familia y relaciones interpersonales	Relaciones de pareja
	Ejercicio de la maternidad o paternidad
	Dinámicas familiares
Procesos de pérdida y duelo	Adaptación y continuidad
	Gestión de procesos «menores» asociados a las pérdidas
Empleo y situación económica	Acceso a un nuevo empleo
	Relaciones y condiciones del puesto de trabajo
	Desempleo
	Jubilación
	Cambios en economía y vivienda
Salud-enfermedad	Enfermedad grave/accidente
	Prestación de cuidados
	Salud mental
Ciclo vital	Retos de la infancia
	Retos de la adolescencia/juventud
	Retos de la emancipación y la adultez
	Retos de la vejez
Educación formal	Cambios de etapa educativa
	Relaciones interpersonales en contextos educativos
Contexto, territorio o sociedad	Evolución tecnológica y cambios relacionales
	Migración
	Cambios políticos, económicos, sociales y culturales

Fuente: elaboración propia.

3. RESULTADOS

El análisis de la información recogida nos ha permitido identificar 7 categorías, que responden a grandes ámbitos transicionales, y entre 2 y 5 subcategorías en cada categoría, que responden a los diversos escenarios o temáticas situacionales que aparecen. En la Tabla 2 se recogen las etiquetas utilizadas para

describir ambos niveles de resultados. Dentro de cada uno de esos escenarios o temáticas situacionales, se han identificado situaciones críticas prototípicas surgidas en el análisis. A continuación, se hace una síntesis del contenido de las categorías y subcategorías halladas, que se ilustran con fragmentos literales recogidos en la investigación.

3.1. *Transiciones asociadas a la familia y las relaciones interpersonales*

Los escenarios situacionales aparecidos en el análisis de este ámbito tienen que ver con tres tipos de experiencias.

a) Las relaciones de pareja

Las situaciones relatadas van desde el manejo de la incertidumbre generada en las fases iniciales de la relación hasta procesos de adaptación más elaborados cuando se establece un proyecto de pareja a largo plazo. Algunas de estas situaciones son: el manejo de aspectos relacionados con la imagen o con los comportamientos sexuales que pueden influir en las expectativas generadas en fases iniciales de una relación, la incorporación de la pareja a los contextos familiares y a los grupos de amigos o los procesos de adaptación a la vida en pareja. Estos últimos incluyen aspectos de gestión económica compartida o procesos de renuncia derivados de la convivencia.

Además de los cambios vinculados a la formación de una pareja, aparecen también aquellos que tienen que ver con la ruptura o la separación. Las pérdidas asociadas a estas situaciones se concretan en cuestiones como la división o el reparto de objetos o bienes materiales, las decisiones relativas a los grupos comunes de amigos, la pérdida de las mascotas o las dificultades para reorganizar el tiempo libre o aprender a vivir sin la pareja. Uno de los aspectos que aparece reiteradamente es la gestión emocional asociada a eventos significativos en el calendario anual. Esto es especialmente relevante si se trata de hijos de parejas separadas que han de tomar decisiones sobre celebraciones o eventos familiares (cenas navideñas o bodas, por ejemplo).

Seguir manteniendo relación con el entorno social que se vincula con la persona. Ya que, al llevar tanto tiempo juntos, las personas de su entorno también son importantes para ti. (E8).

Problema sobre cómo realizar la división de los 'bienes' en una pareja no matrimonial cuando se rompe el lazo (A le regala un coche a B, tiempo después cesa la relación y A quiere que B le devuelva el coche que le ha regalado). (E35).

b) El ejercicio de la maternidad o paternidad

Algunas de las situaciones analizadas tienen que ver con los cambios asociados directamente al embarazo y el parto, como el tipo de parto deseado, el nombre del bebé o las gestiones prácticas que han de realizarse. Otras están relacionadas con el impacto del hijo o hija en el estilo de vida: reducción del tiempo de sueño, renuncia a actividades de tiempo libre o influencia de la maternidad (más que la paternidad) en la conciliación entre vida laboral o social y vida familiar. En el momento inicial del ejercicio de la maternidad o paternidad aparecen, también, dificultades relacionadas con el manejo del contraste entre la idealización social de la experiencia y las pérdidas reales que se producen.

Más allá del nacimiento de un hijo/a, el ejercicio de la maternidad o paternidad comporta cambios que tienen que ver con la crianza, con los procesos educativos o con situaciones especiales asociadas a todo ello. Entre estas últimas están situaciones como el no poder tener hijos, el hecho de abortar, el afrontar la transexualidad de un hijo/a o los cambios en el cuerpo tras la maternidad.

En cuanto a las exigencias de la crianza o los procesos educativos, los relatos van desde la elección de colegio hasta la educación sexual, los criterios normativos en la adolescencia, la educación para el uso de las tecnologías o la gestión de las redes sociales online propias o de los hijos.

Cómo explicar a la gente que quiere ver a tus hijos (familiares cercanos abuelos/as...) que se deben marchar de casa en algunas ocasiones para que puedas seguir unos horarios y rutinas con tus hijos. (PU17).

Qué hacer cuando de repente un niño o una niña quiere cambiarse de sexo. (E37).

El desconcierto de no saber de qué están hablando los menores cuando se refieren a las redes sociales. (P16).

El agobio, cansancio, agotamiento y frustración que sufren ciertas personas después de tener un hijo cuando se supone que tiene que ser uno de los momentos más especiales de la vida de las personas. Es un momento muy idealizado para las personas, pero hay muchas que tras tenerlo se sienten superadas por la situación. Cada vez se empieza a hablar más de la depresión postparto pero es un tema que aún sigue siendo tabú en nuestra sociedad. (E4).

c) Algunas dinámicas familiares específicas más allá de la crianza

El análisis de la familia y las relaciones interpersonales se completa con un conjunto de situaciones que, por su especial dificultad o por su particularidad, ponen a prueba la capacidad de adaptación de las personas que las viven. En

este grupo se encuentran las dificultades para la convivencia intergeneracional en espacios reducidos, los casos relacionados con todos los tipos de violencia, los procesos de adaptación de la familia a la emancipación de alguno de sus miembros o la adaptación de las situaciones relacionadas con la diversidad funcional o la dependencia. En relación con estas últimas situaciones merece especial atención el papel de cuidador y la gestión de algunas de sus experiencias, como el sentimiento de culpa surgido, en ocasiones, cuando se piensa que la vida sería mejor sin la persona a la que se cuida.

La familia. La educación de los hijos está sujeta a las diferentes etapas por las que van pasando los menores. Estar preparado para anticipar las etapas de crecimiento es una tarea que, de no realizarse, genera multitud de conflictos. El cambio en los hijos es el cambio en la forma de relacionarse con ellos. (PU26).

3.2. *Procesos de pérdida y duelo*

La pérdida de un ser querido es, probablemente, la transición más compleja y presente en la vida de los seres humanos. Así aparece también en los relatos recogidos, que hacen referencia a dos tipos de situaciones.

a) Adaptación a la pérdida y continuidad

Existen cuatro tipos de situaciones en las que se concreta el proceso de adaptación a la nueva situación tras la pérdida experimentada. El primer tipo de situaciones engloba todo aquello que tiene que ver con la aceptación de la situación. Esto es especialmente complejo ante muertes no previstas, como la muerte de un hijo/a. Paradójicamente, algunas personas señalan las dificultades para la gestión de situaciones socialmente más «normalizadas», como la orfandad cuando uno es adulto.

El segundo tipo de situaciones que aparecen tiene que ver con la comunicación de la noticia de la muerte, especialmente a personas percibidas como más vulnerables (comunicar a un niño pequeño la muerte de sus padres o una persona mayor la muerte de sus hijos).

El tercer tipo de situaciones recogidas en esta subcategoría están relacionadas con la dificultad para compaginar la vida cotidiana y la pérdida. El vacío que deja la persona ausente hace que los escenarios en los que se convivió con esa persona sean percibidos de otra manera, dificulta la vuelta a la rutina o a la normalidad profesional (en ocasiones, porque varía el reparto de las tareas que se compartían) y también genera conflictos respecto a la mejor manera de afrontar las emociones (hablar o no hablar, pedir ayuda especializada o sobrellevarlo en soledad).

Por último, existen algunas situaciones especiales que hacen más complejo el proceso de adaptación tras una pérdida. Una de esas situaciones es la orfandad sobrevinida en la infancia que comporta entrar en el sistema público de protección. También, entre la información recogida aparece, dentro de este grupo, el duelo migratorio y la desaparición de un familiar, que es vivida como una pérdida inconclusa generadora de incertidumbres difíciles de gestionar.

Ante el fallecimiento de los dos progenitores de una persona, cuando ésta está en edad adulta, no suele pensarse en el sentimiento de 'orfandad'. Ésta quizás se asocia más, en nuestro imaginario, a niños o niñas o jóvenes que pierden a su madre y padre, pero las personas adultas que pierden a ambos progenitores también tienen que gestionar el duelo desde ese sentimiento de no contar ya en la vida con una referencia familiar ascendente cercana. (P4).

La muerte. Explicar a los más pequeños qué es la vida y que la vida se acompaña de la muerte. Convivir con el vacío y hacer que la convivencia con la familia nuclear alcance cotas de 'normalidad', más bien de 'continuidad', es un cambio que está ahí; un cambio que desde la familia extensa o los amigos no se percibe, pero que desde la familia nuclear se percibe cada día. (PU26).

Tener que sobrellevar la muerte de un padre o madre cuando eres muy joven y pasar a manos de servicios sociales y que esta situación no te convierta en una persona desequilibrada. (P58).

b) Gestión de procesos «menores» asociados a las pérdidas

Aunque la transición central en los procesos de duelo tiene que ver con la pérdida vivida, existen otras experiencias derivadas de ello, inicialmente secundarias, pero que pueden acabar teniendo un peso importante, hasta el punto de suponer, en sí mismas, transiciones específicas que afrontar. En los datos recogidos aparecen algunas de ellas. Las primeras tienen que ver con los rituales de despedida: la dificultad de no poder despedirse (por una muerte inesperada o por una situación extraordinaria como la vivida en la época de la COVID-19), los trámites o las cuestiones económicas asociadas a un funeral (que, en casos de pobreza, pueden añadir complicaciones significativas a la pérdida) y las decisiones relacionadas con las últimas voluntades (la gestión de las cenizas o el tipo de ritual, por ejemplo).

Un segundo grupo de estos procesos asociados a las pérdidas aparecidos en la información recogida están relacionadas con la gestión de las propiedades o las relaciones sociales de las personas fallecidas: qué hacer con la ropa, las notas o el dinero (u otro tipo de objetos), cómo gestionar la identidad digital del fallecido (cuentas en redes sociales o números de teléfono), cómo celebrar fechas significativas (Navidades o cumpleaños, por ejemplo), mantener o no actividades de tiempo libre que se compartían con la persona fallecida, revelar

o no secretos personales o resolver las «deudas simbólicas» (promesas que no se llegaron a cumplir). En este grupo podríamos situar también las referencias encontradas respecto a los legados o herencias (antes y después de la muerte) y a las mascotas, tanto las relativas a la muerte de las mascotas como las relativas al destino de las mascotas de personas fallecidas.

Mudarse o no de casa tras el fallecimiento de un hijo. (PU19).

Sobrellevar el duelo por la muerte de un ser querido cercano y conciliar ese duelo con la vida profesional (en los convenios se marcan unos días concretos para ausentarse en caso de muerte de un familiar directo y no siempre son suficientes, sobre todo cuando se trata de muertes inesperadas). (PU24).

Tener que volver a ir al hospital donde murió un ser querido. (PU9).

3.3. *Transiciones relacionadas con empleo y la situación económica*

Los escenarios situacionales surgidos en este ámbito tienen que ver, mayoritariamente, con la secuencia temporal de relación con el trabajo (antes, durante o después).

a) El acceso a un nuevo empleo

La mayor parte de las situaciones analizadas en este escenario situacional tienen que ver con el primer empleo. Las situaciones recogidas están relacionadas, por una parte, con la gestión de las expectativas y los miedos y, por otra, con aspectos prácticos del acceso al empleo o de la adaptación a la nueva situación.

Respecto a las expectativas y miedos, aparecen dudas sobre cómo será el ambiente de trabajo, el nivel de competitividad entre compañeros o la posibilidad de no saber gestionar la relación con jefes autoritarios o que generen climas emocionales tensos.

Respecto a los aspectos prácticos del acceso o la adaptación al puesto de trabajo, los relatos recogen desde situaciones relacionadas con el diseño del currículum vitae o el aspecto físico con el que hay que presentarse en una entrevista de selección hasta cuestiones muy concretas de la transición a la vida activa, como las gestiones tributarias. En los relatos se mezclan aspectos específicos del cambio de rol (de estudiante a profesional, en general) con otros que parecen tener que ver más con el incremento de la autonomía personal propios del tránsito entre la juventud y la adultez.

Los miedos o incertidumbres que se generan al inicio de la vida laboral: ¿habré acertado, estaré bien, me llevaré con el jefe? (P43).

El cambio de modo de vida de un estudiante a un profesional puede acarrear dificultades de adaptación a la nueva situación. (E21).

b) Las relaciones y las condiciones del puesto de trabajo

Además de lo que, en general, implica la gestión de la identidad social asociada a la situación profesional, aparecen situaciones específicas vinculadas a las relaciones en el trabajo: cambios en las relaciones con jefes y compañeros, mantenimiento o no de las relaciones personales tras un cambio de trabajo o gestión de situaciones de acoso laboral.

Por otra parte, las condiciones del puesto también generan situaciones que aparecen en los relatos recogidos. De entre ellas destacan dos. En primer lugar, están las situaciones de precariedad o temporalidad. Estas situaciones ocasionan una vivencia permanente de transitoriedad, caracteriza por el miedo a perder el empleo, por la sucesión de procesos de decisión derivados de la búsqueda de empleos más estables o por el sufrimiento derivado de que el trabajo no garantice los ingresos suficientes para vivir. Y, en segundo lugar, están las situaciones relacionadas con la conciliación de la vida familiar y laboral, especialmente cuando se producen cambios en la situación familiar derivados de la aparición de los hijos o de familiares mayores dependientes, que exigen una mayor dedicación a los cuidados.

Cuando voy a una entrevista de trabajo, si me preguntan, explico que tengo un hijo o no, porque puede que sea un motivo para que no me ofrezcan el puesto de trabajo por cargas familiares. (PU25).

El puesto de trabajo. El deterioro que puede suponer las alteraciones en el puesto de trabajo: acoso, reducción de sueldo, mala relación con los compañeros, miedo a perder el trabajo, producen un cambio en la persona que lo sufre. Un cambio que es paulatino y muchas veces imperceptible hasta que el problema alcanza niveles de riesgo. (PU26).

Qué relación continuar teniendo con tu ex-jefe o ex-compañeros. (P41).

Cómo gestionar la vida familiar y profesional ante una situación de volumen de trabajo y un cambio importante a nivel familiar. (PU13).

c) Las situaciones de desempleo

Estas situaciones son las que más aparecen en este ámbito transicional. La situación de desempleo provoca, en primer lugar, cambios difíciles de gestionar en la manera de relacionarse con la familia y con los amigos. Especialmente en situaciones de desempleo prolongado, el cambio de ser trabajador activo a ser usuario de los servicios sociales aparece como una de las transiciones complicadas. En ese proceso se suma el miedo al estigma social (o sus efectos reales), las dudas en relación con la propia valía y las dificultades para compartir las

emociones que se experimentan con los amigos y la familia (especialmente con los hijos).

Por otra parte, el impacto de la situación en la disminución de los recursos pone en riesgo la cobertura de necesidades básicas e incrementa las situaciones de pobreza. Ello se agrava cuando se tienen hijos a cargo o cuando hay situaciones relacionadas con la salud afectadas por la reducción de ingresos.

Un tercer tipo de situaciones relacionadas con el desempleo que aparecen en la información recogida tiene que ver con la gestión administrativa de la propia situación o con el proceso de búsqueda de empleo, especialmente si la nueva situación se produce en personas con una larga trayectoria laboral previa que se sienten inermes ante los canales e instrumentos actuales de acceso al empleo.

Me he quedado sin trabajo y sólo con el paro no puedo pagar la mensualidad del seguro médico privado y tendré que depender de la Seguridad Social con las listas de espera que hay. Mi enfermedad me exige controles periódicos que hasta ahora no tenía problemas en llevar a cabo de los que voy a tener que prescindir en la sanidad pública. (PU25).

Perder tu empleo y tener menores a cargo y no poder cubrir sus necesidades básicas. (P58).

d) La jubilación

Como la mayoría de las situaciones identificada en este ámbito, el abandono definitivo de la condición de persona activa laboralmente no es un proceso transicional novedoso. La ocupación del tiempo disponible es una dificultad habitual asociada a este período y también aparece en la información recogida. Junto a ella, aparecen otras situaciones que sí tienen que ver con la manera de vivir la jubilación propia de estos inicios de siglo. Frente al imaginario social dominante de la jubilación como etapa de bienestar y felicidad, aparecen situaciones marcadas por la soledad, el aburrimiento o el aislamiento social. Estos fenómenos se producen especialmente en las grandes ciudades y son retos sociales y sanitarios que ponen a prueba los sistemas de bienestar y los modelos de convivencia.

Además de estas situaciones asociadas al ciclo laboral, existe un último grupo de situaciones que, aunque pueden ir ligadas al desempleo, pueden darse independientemente de él.

De una forma un poco parecida a la anterior, supuestamente el momento de la jubilación tiene que ser una fase muy feliz en tu vida, pero para mucha gente supone un momento de soledad, aburrimiento y aislamiento social, sobre todo

en las ciudades. Es un pequeño reencuentro consigo mismo al que nadie te enseña a enfrentarte. (E4).

Qué hacer cada mañana cuando te jubilas y con quién hablar. (P12).

e) Cambios en la situación económica y la vivienda

Hablamos de situaciones sobrevenidas que cambian las condiciones de vida porque implican pérdida de recursos, incremento de la vulnerabilidad, entrada en contacto (muchas veces por vez primera) con el sistema de servicios sociales o imposibilidad de hacer frente a los gastos básicos de suministros o alimentación. A ello pueden sumarse problemáticas relacionadas con la vivienda y sus consecuencias. Hablamos, en general, de procesos de desahucio y de sus implicaciones sociales (vergüenza de comunicarlo a los vecinos o familiares, estigma social o impacto emocional). En este grupo de situaciones estarían, también, otras relacionadas con el sinhogarismo (ya sea por las implicaciones de la falta de hogar estable como por los procesos de salida de la red de personas sin hogar).

Otra cosa que me parece que pasa desapercibida, pero que luego afecta en un momento de la vida, es la sobreprotección de los hijos, en muchas ocasiones no se les cuenta la verdad, cuando los padres están sufriendo crisis económica u otras crisis, pero ellos se dan cuenta de todo y no son capaces de preguntar. (E39).

Lo que supone vivir en una habitación de una vivienda compartida para toda una familia de 3 o más personas de diferentes edades. (P16).

3.4. *Transiciones asociadas a la salud y la enfermedad*

Las transiciones relacionadas con la salud se concretan en tres tipos de escenarios: enfermedad grave o accidente vividos en primera persona, prestación de cuidados a otras personas que han vivido ese tipo de situaciones y escenarios específicos generados por problemas de salud mental.

A diferencia de otros ámbitos transicionales, el tipo de situaciones que aparecen no son, en general, específicos de cada escenario, sino que responde a aspectos transversales, en dos sentidos:

a) Impacto personal directo de las problemáticas

En el caso de enfermedades graves o de accidentes, este impacto se refiere tanto a lo vivido en primera persona como a lo que supone cuidar de alguien que lo sufre. Esto tiene implicaciones especialmente complejas si se trata de enfermedades terminales. Las situaciones a las que se hace referencia son las

siguientes: pérdida de movilidad, pérdida de autonomía, impacto en la alimentación o en las actividades que se pueden o no hacer, impacto en las rutinas y en la convivencia, afectación a los ritmos laborales (ya sea por la dificultad de conciliar la situación con el trabajo o por el tiempo necesario para las pruebas médicas) o impacto económico. En los casos específicos de salud mental se añaden ciertas problemáticas marcadas por la falta de autonomía (por ejemplo, procesos de demencia), especialmente en todo lo relacionado con la toma de decisiones (propias o de las personas a las que se cuida).

Miedo a lo desconocido: frente a la muerte, enfermedad, situación económica, vivimos en una realidad de postal (fotos de Instagram en la que reflejamos lo guais que somos, cuando quizás tenemos una realidad diferente de la que no podemos o sabemos hablar. (P43).

Ante el impacto que puede suponer un accidente de tráfico que deje paralizada alguna parte del cuerpo de la persona, cómo enfocar y reinventar las relaciones sexuales de forma natural y no traumática. (P4).

El estado de ánimo decaído cuando no te encuentras bien y parece que tienes que ser fuerte y no te debes quejar. (P50).

b) Impacto social derivado de las problemáticas

Al impacto personal de la enfermedad o del ejercicio de los cuidados, se une el manejo de las situaciones sociales inevitablemente afectadas por ello. Las situaciones o dificultades relatadas son: las dudas sobre la exposición social de la problemática (el caso paradigmático es el de si usar peluca o no cuando un tratamiento implica la pérdida de cabello), las dudas sobre comunicar a los hijos la situación, la afectación a las relaciones sociales en general y a las relaciones sexuales en particular, el afrontamiento del estigma social asociado a alguna enfermedad y el impacto en los roles de cuidado cuando se tiene una enfermedad (especialmente cuando se es padre o madre).

El pensamiento del cuidador de que la vida sin tener que cuidar a la persona dependiente sería mejor y el sentimiento de culpa después de haber pensado en eso. (E2).

Cómo hacer partícipes a los hijos de las dificultades con una enfermedad o un despido. Hacerles parte sin olvidar que son hijos y no sobrecargarles. (PU19).

3.5. *Transiciones asociadas al ciclo vital*

En este ámbito encontramos las transiciones clásicas asociadas a los procesos de desarrollo. En la información recogida se subrayan diferentes retos en cada etapa.

a) Retos de la infancia

Las situaciones aparecidas tienen que ver con la toma de conciencia de los límites del mundo adulto y de la fragilidad, la imperfección o las dudas asociadas a la condición humana. El foco central de las transiciones infantiles se pone en la aceptación de la crudeza de la realidad frente a la construcción idílica de la misma que, en ocasiones, caracteriza los relatos infantiles. Los ejemplos van desde ver llorar o enfadarse a los adultos, descubrir la inexistencia de algunos mitos infantiles (los reyes magos, por ejemplo) o las dudas sobre la religión, la familia o el amor.

Cuando un niño/a se entera de la no existencia de los reyes magos. Comienza a cuestionar su mundo artificial y creado por los adultos. En mayor o menor grado. Pero lo cuestiona. Y puede dudar entonces de todo lo que le rodea, la religión, el amor, su familia, el colegio...no hay nada de lo que sea dueño/a. Todo puede estar manipulado... (E3).

b) Retos de la adolescencia y la juventud

Las situaciones aparecidas, en este caso, coinciden con las atribuidas clásicamente a esta etapa: los cambios relacionados con la pubertad, su impacto en la configuración de la identidad en general y de la identidad sexual en particular (con las particularidad de las transiciones asociadas a la orientación sexual o a los procesos de cambio de sexo, por ejemplo), la experimentación de nuevas relaciones o actividades (entre ellas, el consumo de drogas u otras actividades que implican riesgos para la salud) y la confrontación entre el yo ideal y el yo real (con la integración de las experiencias negativas o limitaciones de la propia historia personal). Las situaciones relacionadas con la juventud se centran en la toma de decisiones (académicas, vocacionales, laborales, ideológicas o relacionales) y la gestión de las influencias familiares y sociales en esos procesos.

Por ejemplo, en la adolescencia, la ropa que vistes, el peso y físico que pueden importante (autoestima), hasta qué hora te dejan a la noche, qué hacer a las tardes, la preocupación excesiva que pueden tener los padres. (E6).

Tomar decisiones que cambiarán tu vida para siempre, como el itinerario formativo a seguir. (P58).

El joven, en la búsqueda de su propósito, tiene que decidir entre lo que se espera de él social y familiarmente, y lo que quiere hacer vinculado a sus valores, a sus cualidades, a lo que él es. La persona se encuentra ante mandatos familiares y sociales que pueden no coincidir con los propios y en este dilema interno y callado tiene que tomar una decisión (muchas veces en los estudios, en la elección de carrera, en el trabajo, etc.) que luego tendrá repercusiones en una u otra dirección. (P52).

c) Retos de la emancipación y la madurez

Aunque la emancipación es una transición que se atribuye a la juventud, la recogemos en este apartado por su función de puente entre juventud y adultez. El proceso de emancipación recoge las situaciones que prototípicamente se asocian al hecho de ser adulto: vivir de manera autónoma, generar recursos propios y hacerse cargo de la gestión económica que ello implica, afrontar el estrés provocado por las actuales dificultades respecto al trabajo y la vivienda, afrontar la soledad que implica prescindir del acompañamiento y los cuidados paternos o maternos o afrontar los retos propios de la convivencia con compañeros de piso o pareja.

Cuando tienes tu primer empleo y guardas la primera nómina porque quieres recordar con alegría la primera vez que recibiste un sueldo, y te das cuenta de que la independencia de casa de tus padres no está tan lejos como crees, y en el fondo te atemoriza que llegue. (E31).

Proceso de emancipación. El cambio de la dependencia de los progenitores a volverse autónomo. (E24).

d) Retos de la vejez

En este caso, las situaciones recogidas están centradas en las pérdidas propias de la evolución física o cognitiva y en la soledad. Se pone el acento en la menopausia, en la pérdida de facultades, en las dificultades asociadas al hecho de utilizar apoyos para la movilidad o el control de esfínteres y en el aislamiento o soledad que se puede vivir en esta etapa.

Cómo llevar tu madurez sin cargárselo a los demás. Ejemplo: ya no voy en bici porque siempre la utilizáis vosotros... (P66).

Empezar a utilizar aparatos para la movilidad (silla de ruedas, basta, andador), utilizar pañales. (P20).

3.6. *Transiciones asociadas a la educación formal*

En la información recogida existen pocas referencias a este tipo de transiciones, probablemente porque se dan por conocidas o se asocian a la evolución general del ciclo vital. Las transiciones relatadas en este ámbito giran en torno a dos procesos, que se interrelacionan. El primero está asociado a los cambios de etapa educativa y, por tanto, de escenario de aprendizaje y de relaciones. Se hace referencia especialmente a dos de estos cambios: del colegio al instituto y del instituto a la universidad.

El segundo proceso está centrado en las relaciones interpersonales que se producen en esos escenarios: la búsqueda de amigos, el miedo al rechazo, los

cambios en los grupos de referencia o situaciones especialmente críticas, como los casos de acoso escolar.

Ambos procesos interactúan en un tercer tipo de situaciones, que son las relativas a la toma de decisiones académicas y vocacionales, que son vividas como situaciones que condicionan muy significativamente el futuro y en las que cuesta manejar la influencia de padres o de iguales.

El hecho de empezar en un ambiente nuevo no conlleva que todo sea positivo. También puede ocurrir que los chavales no sean justos con algunas personas, y se dediquen a hacerle la vida imposible a través del *bullying*. (E18).

La primera vez que te sientes rechazado por amigos/compañeros de clase es un momento duro y difícil, por lo que lo único que deseas es que pase rápido y lo único que buscas es cambiar la situación, por eso la etapa escolar es importante en la vida de una persona. (E31).

3.7. Cambios en el contexto, territorio o sociedad

En este ámbito transicional se recogen todas aquellas situaciones de cambio derivadas de los cambios culturales o sociopolíticos que más impactan en la vida de las personas. Aunque hay situaciones muy diversas, la mayoría están vinculadas a uno de los siguientes grupos:

a) Evolución tecnológica y cambios en las relaciones interpersonales

La digitalización de muchos procesos cotidianos hace que, para muchas personas, se esté produciendo un proceso de transformación cultural que genera retos de adaptación en distintas esferas. Las situaciones recogidas son las siguientes: cambios en las relaciones sociales en general y vecinales en particular como consecuencia de los cambios en la manera de comunicarse e interactuar, dificultades en la gestión de la imagen personal en las redes sociales (con consecuencias no previstas, especialmente por los adolescentes) y brecha digital que profundiza la desigualdad de oportunidades en general y en las relaciones con la administración pública en particular (por ejemplo, una persona sin hogar y sin teléfono móvil a la que se le requiere éste como método de intercambio de información en la gestión de determinadas ayudas sociales).

La indefensión que mucha gente siente debido a que quizá no están muy al día con las herramientas digitales, y desde las administraciones públicas, Lanbide [servicio vasco de empleo], por ejemplo, se les indica que es a través de una plataforma digital concreta desde la que tiene que comunicarse, preguntar dudas, enviar documentación... (P60).

b) Cambios derivados de los procesos migratorios

Las transiciones asociadas a la migración comportan situaciones de cambio diversas que aparecen en la información recogida: gestión de las pérdidas relativas a las personas que se quedan en el lugar de origen o a los objetos significativos que no se pueden llevar, afrontamiento de los estereotipos y conductas discriminatorias en la sociedad de llegada (a veces, con la doble estigmatización de acabar siendo también extranjero en el lugar de origen), dificultad de comunicar con realismo las situaciones vividas (huyendo del mito del emigrante enriquecido), soledad derivada de todo ello, cambio de idioma y dificultades de comunicación (se hace referencia, por ejemplo, a la dificultad para interpretar el humor o las dobles intenciones), adaptación a un estilo diferente de alimentación, dificultades relacionadas con las gestiones administrativas en cuestiones laborales, económicas, sociales o sanitarias. A estas situaciones se unen otras más específicas: la paradoja actual de estar físicamente lejos pero conectado digitalmente, lo cual puede facilitar el mantenimiento de las relaciones, pero también hacer que estas sean más artificiales (cosa que puede complicar procesos posteriores como las relaciones tras una reagrupación familiar); la dificultad de manejar los saltos culturales entre generaciones de personas migradas con los hijos ya nacidos y educados en el lugar de llegada; o cuestiones personales como las decisiones relativas a dónde quiere que reposen sus restos cuando fallezcan.

La ambivalencia de la separación de las personas que emigran. Dejan atrás a sus seres queridos; sin embargo, continúan conectados a través de las Redes Sociales, compartiendo cuestiones 'superficiales' y esa cotidianidad que provoca cercanía, y, sin embargo, separados por miles de kilómetros y realidades completamente diferentes, que no se comparten. (P60).

Tener que hacer entender en un idioma que no es el tuyo, aunque lo domines, especialmente hacer entender emociones, chistes, juegos de palabras, etc. Puede generar sentimientos de incomprensión y soledad al no compartir el marco común de la lengua. (PU9).

c) Otros cambios derivados de la evolución política, económica, social o cultural

Existen otros tipos de escenarios situacionales marcados por el impacto de los cambios en el entorno. Entre las situaciones mencionadas, se hace referencia a los impactos emocionales de las crisis económicas, la pérdida de derechos o el debilitamiento del estado de bienestar. También aparecen situaciones en las que los cambios o los conflictos políticos afectan a las relaciones interpersonales. Junto a ellas, la información recogida hace referencia a situaciones de

soledad derivadas de la evolución social o la gestión de situaciones personales específicas, como la entrada en prisión (y la dificultad de comunicarlo, especialmente a los hijos).

La manera en la que afecta el cambio político en la vida de la persona, a nivel familiar (rencillas entre familia), a nivel de trabajo (confrontaciones entre compañeros), y a nivel personal (duda de qué pasará en la vida de la persona). (P48).

La crisis en la que España está viviendo desde años afecta a nivel personal, ya que provoca en las personas inestabilidad emocional de no saber qué será de su vida. (P48).

Para finalizar, aunque no es el propósito central de la investigación, cabe aportar que en el global de las respuestas obtenidas los estudiantes muestran diferencias con el profesorado y profesionales en cuanto a la importancia que le dan al ámbito transicional de empleo y situación económica, que la reducen a un 12.3% de las respuestas mientras que profesorado y profesionales la identifican en el 25.7% y 23.3% respectivamente. En cambio, el estudiantado responde a partir de experiencias del ámbito transicional de ciclo vital con un 20.2%, distanciándose del 8.6% y 10.4% de profesorado y profesionales respectivamente.

Por otra parte, el profesorado solo da un total de 12.9% respuestas respecto al ámbito transicional de la pérdida o duelo, cuando tanto profesionales como estudiantado lo hacen en un 19.2% y 23.7% de ocasiones.

Por último, el ámbito transicional de la familia y relaciones interpersonales es el que más respuestas obtiene de forma global tanto en profesionales (20.7%) y estudiantado (21.1%) como profesorado (25.7%).

4. DISCUSIÓN

El análisis de las respuestas nos indica que, a la hora de hablar de transiciones vitales, siguen teniendo importancia aquellos momentos determinados por los ciclos evolutivos socialmente reconocidos, que están marcados por la incertidumbre y que impactan en la construcción vital de las personas (Funes, 2009; Guillemard, 2009; Pérez, 2013). Nos referimos a todas las transiciones que aparecen en los resultados vinculadas al ciclo vital, pero también a una parte importante de las que aparecen asociadas a la educación, el empleo o la familia. Ello confirma la importancia que esos procesos siguen teniendo en el estudio de las transiciones vitales y que recogíamos en la revisión realizada en la introducción (Elias et al., 2023; Mansilla et al., 2022; Otero et al., 2023; Verd y Yepes, 2021; Paul, 2023).

Sin embargo, uno de los aspectos más relevantes del análisis es la identificación de situaciones emergentes que trascienden las etapas vitales, que pueden suceder a lo largo del tiempo y por diversos motivos (Funes, 2009; Gimeno, 1997; Lane et al., 2017; Rausky, 2014). Son aquellas situaciones que desbordan emocionalmente a la persona que las vive, bien por tener que experimentarlas en momentos en los que evolutivamente no está preparada, bien por carecer de herramientas personales que ayuden a manejarlas de manera adecuada.

En este grupo podemos situar todos los resultados relativos a las tres categorías más transversales, etiquetadas como «procesos de pérdida y duelo», «salud-enfermedad» y «contexto, territorio o sociedad». La presencia de este tipo de transiciones en los resultados, mucho más idiosincráticas y menos previsibles, ayuda a entender la reducción de la estandarización y el aumento de la biografización de las transiciones vitales a la que se refieren algunos de los autores consultados (Artegui, 2017; Stauber y Walther, 2006).

Todas esas transiciones se viven, además, en contextos marcados por la fragilidad, la vulnerabilidad y la incertidumbre en esta «sociedad líquida» (Bauman, 2006) y están, probablemente, interconectadas con dinámicas sociales diversas y complejas: la ampliación de la jornada laboral de las mujeres al salir al mercado laboral, la propia precariedad laboral a manos del mercado globalizado, la (cada vez mayor) brecha entre la sociedad civil y la esfera política, los procesos migratorios (Kernis, 2020) o el impacto a diferentes niveles que ha producido la COVID-19 (Mejía y Velásquez, 2021).

Desde una mirada ecosistémica (Bronfenbrenner, 1992) entendemos que cualquier situación personal está atravesada por diferentes dimensiones o sistemas interconectados. Estas dimensiones, a su vez, deben entenderse desde una perspectiva global, que recoge espacios diversos y eclécticos que van de la nación-estado a espacios más micros, y de áreas convencionales a otras alternativas. En esta era que nos toca vivir, esa visión ecosistémica nos lleva a aceptar que se han dispersado o incluso desvanecido los elementos y principios que orientaban la búsqueda de un futuro «estable». En otras palabras, nos encontramos en una sociedad en continuo cambio donde todo está vinculado, y que, por tanto, cualquier acción en cualquier sistema puede provocar cambios imprevistos a diferentes niveles, impactando en la transición vital de las personas afectadas.

Esos son los escenarios en los que los y las profesionales de la acción social intervenimos, nos formamos e investigamos. A la complejidad e incertidumbre de esos escenarios y de las transiciones vitales que en ellos se producen hay que sumar las propias transiciones vitales como personas y como profesionales.

Estas transiciones están marcadas, en ocasiones, por el estigma social sobre nuestras funciones. Ese estigma afecta, de manera directa, al propio bienestar emocional (Beddoe et al., 2019). Añadir una pieza «incierta» (prejuicio social) a un marco «ambivalente» no parece ser, tampoco, una fórmula fácil de encajar. Todo ello plantea serios retos para los profesionales de la intervención social.

Algunos de estos retos tienen que ver con la propia formación. Además de la importancia que en ella tienen las competencias para comprender y manejar situaciones previsibles desde el punto de vista del ciclo vital, conviene incorporar, con más claridad, las competencias para la gestión de la incertidumbre o para el acompañamiento a personas que viven pérdidas imprevistas, problemas de salud, responsabilidades relacionadas con los cuidados, migraciones, efectos de la brecha digital u otras situaciones de cambios político, económico, social o cultural.

A estos retos se suman, al menos, dos más, relevantes para la práctica profesional. El primero es la necesidad de cuidar las estrategias de intervención cuando acompañamos a personas que viven esas transiciones vitales, incorporando, en el proceso, la comprensión de las dificultades inherentes al cambio (que están lejos de los automatismos con los que, en ocasiones, se perciben las «derivaciones» de un servicio a otro o entre profesionales). El segundo es la necesidad de supervisión o intervisión profesional, que se convierte en una exigencia casi inevitable si se pretende intervenir con garantías en situaciones cada vez más marcadas por la incertidumbre y la complejidad.

Precisamente la complejidad e incertidumbre del objeto de estudio es la principal limitación de nuestro trabajo. El análisis realizado nos permite realizar una fotografía de las tipologías de transiciones encontradas en un momento histórico determinado y en un contexto social y cultural concreto. Puede resultar útil como esquema de análisis y de acercamiento al fenómeno, pero ha de estar necesariamente abierta a los nuevos escenarios situacionales y ámbitos transicionales (utilizando la terminología que hemos utilizado) que irán surgiendo.

5. CONCLUSIONES

Nuestro objetivo era hacer un catálogo orientativo de situaciones que pueden representar retos para la praxis profesional de la acción social. Esas situaciones pueden ser, además, fuente de innovación, tanto desde el punto de vista de la intervención en el acompañamiento social de personas en situación de especial vulnerabilidad, como en la formación de los profesionales de la acción social, sus competencias y su capacidad de respuesta.

Las percepciones recogidas en tres territorios diferentes de España y de tres perfiles diferentes han permitido, también, profundizar en el concepto de transiciones vitales. Por un lado, nos ha ayudado a ampliar las fronteras geográficas, recogiendo perspectivas que pueden estar ligadas a las políticas sociales de cada territorio. Por otro lado, ha ampliado las fronteras testimoniales, recogiendo tanto experiencias personales como percepciones sobre las experiencias de aquellos «sin voz», al ser personas que realizan su labor profesional con colectivos que viven situaciones de especial vulnerabilidad social o exclusión.

Aunque no era la intención principal de la investigación, los resultados muestran algunas diferencias entre las diferentes poblaciones y que se centran especialmente en el grupo de estudiantes que dan menos importancia a los ámbitos transicionales relacionados con el empleo y la situación económica y por otro lado destacan más intensamente las transiciones del ciclo vital. Este puede ser un aspecto a investigar de forma específica en el futuro.

Nuestro análisis nos ha llevado a un listado organizado de transiciones vitales y esto ayuda a entender mejor la tipología de situaciones que hoy afrontamos las personas que nos dedicamos al Trabajo social o la Educación social. Pero, a nuestro juicio, lo más destacable es la importancia de ser conscientes del dinamismo social característico de nuestra época, tanto en el análisis de la realidad de los casos como en la propia intervención social. Es necesario, por ello, seguir investigando para identificar estrategias y técnicas de análisis de la realidad, de intervención profesional y de formación que den respuestas innovadoras y, sobre todo, eficaces para mejorar el bienestar de las personas y de las comunidades en las que se desarrolla nuestra praxis profesional.

6. FINANCIACIÓN

Los autores agradecen el apoyo de Aristos Campus Mundus, una agregación estratégica de la Universidad Ramon Llull, la Universidad de Deusto y la Universidad Pontificia de Comillas (Proyecto financiado ACM2020_14).

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAMS, J.D., HAYES, J., & HOPSON, B. (1976). *Transitions: Understanding and managing personal change*. Martin Robertson.
- ARTEGUI, I. (2017). El impacto de la incertidumbre en la transición a la edad adulta: Posiciones biográficas y consecuencias sobre la vida. *Arbor*, 193(784), a379. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2017.784n2002>
- BAUMAN, Z. (2006). *Vida líquida*. Paidós.

- BEDDOE, L., STANFORTH, B.L., & FOUCHÉ, C.B. (2019). 'Proud of what I do but often ... I would be happier to say I drive trucks': Ambiguity in social workers' self-perception. *Qualitative Social Work*, 18(3), 530-546. <https://doi.org/10.1177/1473325017725801>
- BRIDGES, W., & BRIDGES, S. (2019). *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Da Capo Press.
- BRONFENBRENNER, U. (1992). Ecological theory system. En R. Vasta (ed.), *Six theories of child development: revised formulations and current issues* (pp. 187-249). Jessica Kingsley.
- CASAL, Q., GARCÍA, M., MERINO, R., y QUESADA, M. (2006). Aportaciones teóricas y metodológicas a la sociología de la juventud desde la perspectiva de la transición. *Papers*, 79, 21-48. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v79n0.798>
- COLOM, J. (2000). *La adultez: cambios y contextos de desarrollo*. Edicions UIB.
- COROMINAS, E., e ISUS, S. (1998). Transiciones y Orientación. *Revista de Investigación Educativa*, 16(2), 155-184. <https://revistas.um.es/rie/article/view/136741>
- CRESWELL, J. W., & POTH, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- DANEL, P. M., y SALA, D. (2022). Debates disciplinares del Trabajo Social en el campo gerontológico. En G. Casas y M. Piña (Comp.), *Evidencias internacionales de trabajo social en gerontología. El ámbito comunitario* (pp. 73-89). Universidad Nacional Autónoma de México. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/146430>
- DOS SANTOS, R. O., BARBIERI, A. F., y DE LIMA AMARAL, E. F. (2023). Transiciones del curso de vida y migración interna en el Brasil: un análisis basado en datos de múltiples períodos. *Notas de Población*, 50(116), 105-135. <https://doi.org/10.18356/16810333-50-116-8>
- DU BOIS-REYMOND, M., y LÓPEZ, A. (2004). Transiciones tipo yo-yo y trayectorias fallidas: hacia las políticas integradas de transición para los jóvenes europeos. *Estudios de Juventud*, (65), 11-29. <https://injuve.es/sites/default/files/tema1.pdf>
- ELIAS, M., DAZA, L., TROIANO, H., y SÁNCHEZ-GELABERT, A. (2023). Desigualdad en las transiciones educativas en España. El efecto compensación. *Revista Mexicana de Sociología*, 85(1), 39-70. <http://revistamexicanadesociologia.unam.mx/index.php/rms/article/view/60414>
- FUNES, J. (2009). Transiciones, itinerarios y procesos. *Educació Social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (42), 15-27. <https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/download/165626/374973>
- GARCÍA, O. F., y SERRA, E. (2021). Perspectivas teóricas en el estudio del desarrollo humano: la escuela y la familia como oportunidad para el desarrollo. En I. Martínez (Coord.), *Padres y educación en la era digital* (pp. 49-58). Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. http://doi.org/10.18239/estudios_2021.169.04

- GIMENO, J. (1997). La diversitat de la vida escolar i les transicions. *Guix, Elements d'Acció Educativa*, (238), 5-10.
- GONZÁLEZ, C. (2021). *La inserción socio-laboral de los universitarios mediante proyectos profesionales y vitales compartidos* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Digitum: Repositorio Institucional de la Universidad de Murcia. <http://hdl.handle.net/10201/105882>
- GUILLEMARD, A.M. (2009). Un curso vital más flexible. Nuevos riesgos y desafíos para la protección social. *Recerca. Revista de pensament i anàlisi*, (9), 13-39. <https://www.e-revistas.uji.es/index.php/recerca/article/view/145>
- KERNIS, N. (2020). *Understanding the Reentry Experiences of Immigrant Nurses in the U.S. A Qualitative Case Study* [Doctoral dissertation, Columbia University]. Academic Commons. <https://doi.org/10.7916/d8-hf4j-xm12>
- KIM, K. T., HAWKINS, B. A., LEE, Y-H., & KIM, H. (2023). Social Support and Daily Life Activity: Determinants of Aging Well. *Activities, Adaptation & Aging*, 47(2), 171-194. <https://doi.org/10.1080/01924788.2022.2106013>
- KRAMPEN, G. (2013). Subjective Well-Being of Children in the Context of Educational Transitions: Cross-Sequential Results from Two European Countries with Different School Systems. *Europe's Journal of Psychology*, 9(4). 744-763. <https://doi.org/10.5964/ejop.v9i4.668>
- KÜBLER-ROSS, E., & KESSLER, D. (2005). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Scribner.
- LANE, J. A., LEIBERT, T. W., & GOKA-DUBOSE, E. (2017). The Impact of Life Transition on Emerging Adult Attachment, Social Support, and Well-Being: A Multiple-Group Comparison. *Journal of Counseling & Development*, 95(4), 378-388. <https://doi.org/10.1002/jcad.12153>
- LÁZARO, S., MOTA, R., y RUBIO, E. (2022). Una aproximación a la soledad juvenil: ¿De qué hablamos? ¿Qué podemos hacer? *Educació Social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (80), 13-35. <https://doi.org/10.34810/EducacioSocialn80id392868>
- LOZANO, A. y GALLARDO, L.P. (2022). Soledad y bienestar emocional en mujeres mayores. Diversas experiencias durante el confinamiento en Bilbao. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 29(2), 208-235. <https://doi.org/10.14198/ALTERN.20221>
- LOZANO-POVEDA, D. (2011). Concepción de vejez: entre la biología y la cultura. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 13(2), 89-100. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/2991>
- MANSILLA, D. N., GONZÁLEZ, E. M., SORIA, L. M., y VALDEZ, M. A. (2022). Rol de la orientación para la inserción laboral en las transiciones universitarias: entre la educación y el campo del trabajo. *Orientación y Sociedad*, 22(1), e046. <https://doi.org/10.24215/18518893e046>

- MEJÍA, P.X., y VELÁSQUEZ, P.A. (2021). Cambios generados por la COVID-19 en la práctica formativa e investigativa en Trabajo Social: oportunidades, dilemas y retos para la investigación social. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 28(2), 325-349. <https://doi.org/10.14198/ALTERN2021.28.2.08>
- MENDOZA, C., y ORTIZ, A. (2016). Procesos migratorios y transiciones vitales de un grupo de jóvenes universitarios extranjeros en Barcelona, España. *Economía, Sociedad y Territorio*, 50(16), 103-131. <https://doi.org/10.22136/est0502016761>
- MINUCHIN, S. (1986). *Familias y terapia familiar*. Gedisa.
- MOUSTAFA, A. A., CROUSE, J. J., & MATTOCK, K. (2020). Depression Following Major Life Transitions in Women: A Review and Theory. *Psychological Reports*, 123(5), 1501-1517. <https://doi.org/10.1177/0033294119872209>
- OSBORNE, W.J. (2012). Psychological effects of the transition to retirement. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(1), 45-58. <https://cjcc-ccc.ualgary.ca/article/view/59859>
- OTERO, A. E., CORICA, A. M., y MERBILHAA, J. G. (2023). Transiciones juveniles y procesos del pasaje entre la secundaria y la universidad en pandemia. *Perfiles educativos*, 45(179), 21-36. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2023.179.60614>
- PADILLA-WALKER, L. M., & VAN DER GRAAFF, J. (2023). Prosocial behavior during adolescence and the transition to adulthood. En L. J. Crockett, G. Carlo, & J. E. Schulenberg (Eds.), *APA handbook of adolescent and young adult development* (pp. 559-572). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000298-034>
- PAUL, R. A. (2023). Identity and Community: Erikson Reconsidered. *The Psychoanalytic Quarterly*, 92(3), 377-405. <https://doi.org/10.1080/00332828.2023.2267527>
- PÉREZ, A. (2013). *Aprender de los grandes cambios vitales*. Tirant Lo Blanc.
- PERRIG-CHIELLO, P., & PERREN, S. (2005). Biographical Transitions from a Midlife Perspective. *Journal of Adult Development*, 12(4), 169-181. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-7085-x>
- RAUSKY, M.E. (2014). ¿Jóvenes o adultos? Un estudio de las transiciones desde la niñez en sectores pobres urbanos. *Última Década*, 22(41), 11-40. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000200002>
- REILLY, E., HAFFORD-LETCHFIELD, T., & LAMBERT, N. (2020). Women ageing solo in Ireland: An exploratory study of women's perspectives on relationship status and future care needs. *Qualitative Social Work* 19(1), 75-92. <https://doi.org/10.1177/1473325018796138>
- REITZ, A. K., LUHMANN, M., BLEIDORN, W., & DENISSEN, J. J. A. (2022). Unraveling the complex relationship between work transitions and self-esteem and life

- satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(3), 597-620. <https://doi.org/10.1037/pspp0000423>
- SEIZ, M., CASTRO-MARTÍN, T., CORDERO-ROMA, J., y MARTÍN-GARCÍA, T. (2022). La evolución de las normas sociales relativas a las transiciones familiares en España. *Revista Española de Sociología*, 31(2), a106. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2022.106>
- SEPÚLVEDA, L. (2013). Juventud como transición. *Última Década*, 21(39), 11-39. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362013000200002>
- STAUBER, B., & WALTHER, A. (2006). De-standardised pathways to adulthood: European perspectives on informal learning in informal networks. *Papers*, 79, 241-262. <http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers/v79n0.835>
- STROEBE, M.S., & SCHUT, H.A. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies* 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- TORRAS, I., RUBIO, E. M., MOTA, R., y LÁZARO, S. (2021). Formación en técnicas para la innovación en trabajo social y educación social. Una experiencia interuniversitaria colaborativa. *Formación universitaria*, 14(5), 163-174. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000500163>
- VERD, J. M., y YEPES, L. (2021). El empleo irregular en las trayectorias laborales de la población joven. Una aproximación mixta de carácter descriptivo y secuencial. *Cuadernos de relaciones laborales*, 39(2), 329-350. <https://dx.doi.org/10.5209/crla.70237>
- VERDEJA, M. (2022). Abandono escolar temprano y reenganche socioeducativo a través de programas de educación no formal: una investigación con entrevistas en profundidad. *Pulso. Revista de educación*, (45), 123-140. <https://doi.org/10.58265/pulso.5287>
- VIVES, T., y HAMUI S.L. (2021). La codificación y categorización en la teoría fundamentada, un método para el análisis de los datos cualitativos. *Investigación en Educación Médica*, 10(40), 97-104. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2021.40.21367>