

Las transiciones vitales: un marco conceptual para la innovación en la intervención, la formación y la investigación en Trabajo social

Paco López, Santa Lázaro, Lisette Navarro-Segura y Rosalía Mota

1. ACELERACIÓN, CAMBIO Y COMPLEJIDAD: RETOS Y OPORTUNIDADES PARA LA INNOVACIÓN EN TRABAJO SOCIAL

La acción social ha puesto, históricamente, el acento en acompañar a las personas en procesos cuyo objetivo era lograr ciertas dosis de estabilidad o equilibrio en sus vidas. En contextos en los que predominaba un determinado modelo de familia y unos mecanismos más o menos estandarizados de incorporación social, a través de la escolarización o el empleo, las dificultades sociales y sus soluciones estaban asociados a la gestión de las oportunidades para transitar por esos caminos “normalizados”. Nacer, crecer, formarse, trabajar, independizarse, formar una familia... eran momentos de la vida por los que la mayoría transitaba con ciertos márgenes conocidos y aceptados de diversidad. Los desajustes en esos procesos tenían respuestas también bastante estandarizadas: la institucionalización ante la ausencia de familia o la promoción de la formación y el empleo para hacer frente a la marginación y la pobreza, por poner ejemplos habituales.

Pero ¿qué ocurre cuándo la diversidad aumenta? ¿qué pasa cuándo los itinerarios vitales, los modelos de familia, las formas de acceder a la formación y al empleo son muchas, muy diferentes entre sí y cambian de manera acelerada? ¿qué ocurre cuándo tener trabajo ya no es garantía de tener cubiertas las necesidades básicas? ¿Cómo afrontar los momentos de cambio o la toma de decisiones cuándo la vida no es tan lineal? ¿Y cómo transitar por esos contextos cambiantes y acelerados cuando no se conoce el idioma, no se cuenta con amigos o familia cerca o cuando el cuerpo o la salud no responden a las exigencias de la “normalidad”?

Y, desde el punto de vista de los y las profesionales del Trabajo social, ¿cómo dar respuestas a las necesidades surgidas en esos contextos de “vida líquida” (utilizando terminología de Bauman, 2006)? ¿cómo acompañar en esos escenarios cambiantes y acelerados, en los que también están inmersos nuestros propios procesos personales y profesionales?

Efectivamente, los objetivos de muchos procesos de acompañamiento actuales están asociados al manejo de la incertidumbre y de la adaptación al cambio en contextos complejos. Los marcos conceptuales que tradicionalmente habían permitido comprender y actuar en las trayectorias de vida de las personas se han vuelto más inciertos y se desarrollan en escenarios caracterizados por la flexibilización, la desinstitucionalización o la personalización de esas trayectorias.

Esto supone dificultades y también oportunidades que pueden orientar la investigación, las estrategias de intervención y el desarrollo de las competencias en Trabajo social.

El objetivo de este capítulo es presentar una revisión del marco conceptual de las transiciones

vitales y comprender el potencial de este concepto para generar innovaciones en los tres ámbitos señalados (investigación, intervención y formación) del Trabajo social.

Para ello hemos realizado una revisión de las publicaciones que, en las últimas décadas, han hecho aportaciones sobre el concepto de transiciones vitales y su relación con la intervención social. Haremos una síntesis de esta revisión¹, que nos servirá para poner el foco, más que en los escenarios de salida o llegada que se producen en múltiples situaciones de la vida de las personas, en lo que sucede en los caminos que transcurren entre ellos. Intentaremos aportar elementos relativos a los tipos de transiciones más relevantes que vivimos y a las variables asociadas al modo en que las personas las afrontamos. Acabaremos con un repaso a los retos que surgen cuando esos momentos ponen a prueba la igualdad de oportunidades y los recursos personales y comunitarios que permiten construir itinerarios biográficos llenos de sentido. Estamos convencidos de que, en un mundo marcado por la aceleración y el cambio, la mirada de las transiciones vitales puede resultar una fuente sugerente de innovación para la intervención de los profesionales, para su formación (incluyendo la capacidad para manejar las propias transiciones personales y profesionales) y para la investigación en Trabajo social.

2. UNA APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE TRANSICIONES VITALES

El concepto de transición está vinculado, habitualmente, con el de estadios o etapas en el que se secuencia la vida de una persona. Durante el transcurso del ciclo vital, todas las personas pasamos por distintos periodos que suponen procesos de adaptación y reorganización para paliar el efecto desestabilizador de aquellas demandas de cambio que perturban el equilibrio ambiente–individuo y que pueden suponer una transformación en la comprensión de nosotros mismos y de nuestras relaciones con el entorno. Estos cambios no son puntuales, sino que abarcan periodos extensos y requieren procesos de adaptación. Son momentos vitales que actúan como puentes de interconexión entre las situaciones anteriores y posteriores a los procesos de cambio o como ritos de paso que consolidan algún cambio de posición de la persona (Corominas e Isus, 1998; Colom, 2000).

Una definición de transición vital que incluye todos esos elementos es la que propone Pérez (2013, p. 24):

Una transición es un período de cambio significativo entre dos etapas de estabilidad que exige un importante esfuerzo de adaptación, provocado por la ocurrencia o no ocurrencia de algún evento o por la acumulación o persistencia de conflictos e insatisfacción, fácilmente observable externamente o no, que afecta a cualquier área de la vida de una persona, que

¹ La revisión se enmarca en un proyecto financiado por la III Convocatoria del Programa de ayudas a proyectos de investigación Aristos Campus Mundus.

es experimentado de manera idiosincrásica y peculiar por la persona y cuyo desenlace, positivo –mayor madurez, autoconocimiento, satisfacción personal– o negativo –depresión, conductas autodestructivas–, es desconocido a priori.

Un período de transición implica también un cambio de actividades o la formulación de nuevas exigencias o responsabilidades sociales que obligan a replantearse el modo de ver la propia vida (Funes, 2009). Estos cambios suelen producirse como consecuencia del propio proceso de adaptación o por la transformación o redefinición de los roles o posiciones sociales que de él se derivan (Perrig-Chiello y Perren, 2005). No son sólo nexos entre periodos de estabilidad, sino momentos de una actividad importante de construcción y configuración de estructuras y trayectorias vitales, momentos exigentes y con muchas implicaciones en la calidad de vida a largo plazo (Lane, Leibert y Goka-Dubose, 2017).

Son períodos de especial vulnerabilidad, precisamente por su carácter condicionante sobre el futuro y la incertidumbre o las expectativas que se depositan sobre ellos (Rausky, 2014). La trascendencia que adquieren algunas transiciones hace que suelen llamarse crisis, pero conviene evitar una visión simplista de las mismas, que las reduzca a procesos de adversidad o patología. Las transiciones “impactan en nuestro sistema personal de significados” (Pérez, 2013, p. 35) porque suponen la toma de decisiones y la revisión y actualización de actitudes ante la vida y ante uno/a mismo. Por eso, son un desafío a la estabilidad, a la manera en que se venían ejerciendo determinados roles o a las relaciones con los otros. Todo ello implica también importantes retos, ya sea por los cambios en el entorno o por la manera en que la persona ejercita el manejo de la propia vida. Buchmann y Steinhoff (2017) consideran que son “llamadas a la acción” que presuponen capacidades de agencia que son necesarias para el establecimiento y el éxito de las demandas de cambio. Transitar es un proceso dinámico, “un tiempo de incertidumbres, tanteos, experimentaciones, toma de decisiones, correcciones y reorientaciones” (Funes, 2009, p. 22)

Algunos autores y autoras han intentado sistematizar la evolución de estos procesos. Por ejemplo, Harbottle y Bridges (2006) identifican las siguientes fases de un proceso de transición exitoso:

- Fin, pérdida o necesidad de cambio de la situación de partida. Es una fase marcada por emociones asociadas a las resistencias al cambio y la dificultad para aceptar que este se está produciendo.
- Zona neutral o periodo de moratoria. Es una fase puente en que la que pueden convivir la incertidumbre y el malestar con la construcción de expectativas o la apertura a nuevas posibilidades.
- El nuevo comienzo. Es una fase cargada de perspectivas positivas que permite finalizar la transición con la recuperación del control sobre la propia vida.

Dentro de esquemas similares, otros autores detallan los procesos emocionales asociados a las diferentes fases. Son procesos muy próximos a las fases tradicionalmente asociadas a las

situaciones de duelo (entre ellas las ya clásicas cinco fases propuestas por Kübler-Ross, en 1969: negación, rabia, negociación, depresión y aceptación). Uno de esos modelos es el propuesto por Adams, Hayes y Hopson (1976), quienes sugieren siete momentos en los procesos de transición, con efectos diferentes en la autoestima de las personas:

- 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.
- Internalización o integración de los cambios.

Corominas e Isus (1998) identifican tres condiciones que influyen en la adaptación a los cambios producidos durante el proceso de transición:

- La propia percepción de la transición.
- Las características del entorno previo y posterior a la transición.
- Las características del individuo (género o competencias, por ejemplo).

El estudio de las transiciones vitales nos sitúa ante trayectorias personales, pero también nos ayuda a entender cómo se estructura la sociedad en un momento histórico determinado y cómo se generan oportunidades y situaciones de riesgo para los procesos de inclusión o exclusión (Buchmann y Steinhoff, 2017). Por una parte, el análisis de esos procesos permite comprender cómo se construye el sentido de la vida en tiempos cambiantes, lo que distingue este enfoque de una perspectiva del ciclo de la vida estructurado, normativo y lineal (Sepúlveda, 2013). Por otra parte, hace posible también estudiar la afectación biográfica de la estructuración institucionalizada del curso de la vida.

Por ejemplo, la maternidad es una transición con efectos en el ámbito personal, relacional, laboral y familiar. O la jubilación es una transición del ámbito laboral cuyas transformaciones desencadenan cambios en las relaciones familiares y conyugales. El estudio de ambos procesos tiene una lectura psicosocial que nos permite entender las necesidades y retos que se les plantean a las personas que los viven. Pero ambas transiciones nos hablan, además, de cómo la sociedad afronta, en un momento determinado, la relación entre vida personal y laboral, cómo gestiona los cuidados, qué papel le otorga a la mujer o a las personas mayores, cuál es el imaginario dominante sobre envejecimiento o dependencia, o qué prioridades políticas facilitan o dificultan el tránsito por los cambios asociados a esos procesos.

Existen conceptos diversos que han servido para abordar, desde disciplinas o miradas complementarias, las experiencias vitales que estamos englobando en el concepto de transiciones vitales. Algunos ponen el acento en las secuencias de acontecimientos de la vida de una persona y hablan de itinerarios o trayectorias. Otros se fijan en los sucesos que originan los cambios y

centran su análisis en los que llaman puntos de giro (*turning points*) o sucesos desencadenantes de reajustes vitales. Por último, una parte importante de los conceptos utilizados tienen que ver con el ciclo o curso de la vida y ponen el acento en la edad y las etapas asociadas al desarrollo. De hecho, aunque muchos de los procesos estudiados tienen que ver con este último grupo, las tipologías de transiciones vitales no se agotan en el desarrollo evolutivo. Veamos a continuación algunas de las perspectivas posibles.

3. TIPOLOGÍAS DE TRANSICIONES VITALES

De manera genérica, algunos autores hacen una primera gran diferenciación entre transiciones normativas y no normativas. Las primeras son previsibles y se pueden anticipar porque vienen determinadas por las normas sociales, culturales y/o institucionales. En la sociedad industrial, existía un modelo lineal del curso de vida ternario (Guillemard, 2009) en torno a la que se consideraba como actividad principal, el trabajo. En ese contexto, existía un tiempo de preparación o formación (la infancia), un tiempo de actividad (la adultez) y un tiempo de descanso (la jubilación, a la que se reducía la vejez). Las transiciones normativas eran las que estaban asociadas al tránsito entre esas tres grandes etapas de la vida. Actualmente nos encontramos en un momento de mayor flexibilidad y heterogeneidad en las trayectorias vitales. Sin embargo, a pesar de la desestandarización, individualización o biografización de esas trayectorias, siguen existiendo ciertas transiciones normativas asociadas especialmente a la escolarización o la relación con el mercado de trabajo, y también a la jubilación.

Los eventos críticos no normativos, en cambio, son sucesos individuales inesperados (accidentes, enfermedades, muertes de personas cercanas, rupturas de pareja o despidos no previstos, por ejemplo) o eventos históricos que afectan a toda una cohorte (Krampen, 2013, Perrig-Chiello y Perren, 2005).

Gimeno (1997) distingue entre transiciones sincrónicas, que son aquellas que se dan entre diferentes escenarios de la vida en un mismo momento (la transición entre trabajo y familia o entre escuela y tiempo libre, por ejemplo), y las transiciones diacrónicas, que son las relativas a los eventos biográficos que se van situando en la línea del tiempo.

Por último, dentro de esta visión general, resulta también interesante la diferenciación que realiza Funes (2009) entre tres grandes grupos de transiciones interdependientes:

- las relacionadas con algunos ciclos evolutivos socialmente contruidos (como la adolescencia o la juventud, o la “tercera edad”).
- las derivadas de los cambios en las situaciones vitales que modifican las oportunidades, sean estas motivadas por transformaciones del contexto (por ejemplo, un duelo o el fin de un ciclo escolar) o por procesos personales (superación de enfermedades o situaciones de ruptura o conflicto).

- las resultantes de modificaciones en el estatus, el rol o el reconocimiento social de las personas. Entre estas últimas sitúa las transiciones relacionadas con los procesos de inclusión o exclusión social.

Más allá de estas diferenciaciones generales, podemos revisar tipologías más concretas que ayudan a identificar situaciones específicas por la que atraviesan (atravesamos) los seres humanos.

3.1. La edad como criterio: principales transiciones a lo largo del ciclo vital

Como hemos venido sugiriendo, la flexibilización de los ciclos vitales y la reducción de la estandarización de los itinerarios personales hacen que la edad vaya perdiendo significación como característica central de los procesos de transición vital (Sepúlveda, 2013).

A pesar de ello las transiciones relacionadas con la edad persisten en el imaginario social y organizan aún, desde políticas públicas y estructuras institucionales, muchos aspectos de nuestra vida. Revisaremos algunas de ellas, pero conviene recordar, antes, que la edad, más allá de un dato biofísico, es una construcción social que se legitima cultural e históricamente en lugares y tiempos concretos. Ser joven o viejo implica experiencias diferentes en función de variables como el género, la pertenencia étnica, la clase social o el tiempo y el lugar en el que esas condiciones se viven (Lozano-Poveda, 2011).

3.1.1. Las transiciones vitales en la infancia, la adolescencia y la juventud

Aunque, en ocasiones, las políticas sociales conciben a los niños o niñas, adolescentes y jóvenes como un único colectivo, las particularidades de cada una de estas etapas vitales justifica su diferenciación.

Las transiciones infantiles están menos estudiadas que las relativas a la adolescencia o la juventud y suelen reducirse a la transición del entorno familiar a la vida escolar, que hace adquirir el estatus de alumno/a o estudiante, con lo que ello comporta de dedicación a las tareas de aprendizaje, las relaciones con profesorado e iguales y el desarrollo de comportamientos adecuados para la vida en sociedad (aprender a “portarse bien”). A pesar de ello, Krampen (2013) considera que en todas las transiciones educativas, independientemente de la edad, se pueden producir adaptaciones discontinuas y problemáticas que afecten al bienestar subjetivo.

La adolescencia ha sido estudiada tradicionalmente como la etapa de transición vital por excelencia en nuestras sociedades occidentales, normalizadas y generalizadas, como el camino hacia una masculinidad adulta vinculada al entorno laboral y una femineidad adulta asociada al hogar y los cuidados (Colom, 2000; Du Bois-Reymond y López, 2004).

Algo similar ocurre con la juventud, que supone el tránsito hacia la vida autónoma y constituye uno de los momentos cruciales en la vida de las personas. Este proceso se desarrolla a través de la participación en escenarios sociales diversos, todos ellos relacionados con la construcción del

proyecto vital futuro. Uno de estos escenarios es el trabajo, por su importancia en el proceso de enclasmamiento (Casal, García, Merino y Quesada, 2006), lo que convierte el paso de la escuela al mundo laboral en una de las transiciones consideradas clave, aunque conviene recordar que no podemos reducir la transición a la vida adulta a un mero proceso de inserción profesional.

La configuración de la identidad o la gestión de las expectativas y aspiraciones en ámbitos diversos forman parte de los aspectos críticos de esta etapa que no se agotan necesariamente en la cuestiones profesionales o laborales. En muchos casos, hablamos de aspectos psicosociales más profundos que hoy se ven seriamente afectados por los replanteamientos que se están produciendo en la aceptación de unas biografías normalizadas en función del género o por las incógnitas relacionadas con la posibilidad de lograr el pleno empleo. Para algunos autores, esto explica el persistente fracaso de las políticas públicas dirigidas a los jóvenes (Du Bois-Reymond y López, 2004).

3.1.2. Las transiciones vitales en la adultez

Tradicionalmente se ha concebido la adultez como una etapa de estabilidad, entendida de tal modo que cualquier signo de duda o descontento era interpretado como anormal. Actualmente, “se acepta que el desarrollo adulto normal, al menos por lo que respecta a las actuales generaciones, implica necesariamente hacer frente a desafiantes cambios y decisiones que se viven con un cierto grado de inseguridad, malestar y conflicto” (Pérez, 2013, p. 29).

Las transiciones normativas más relevantes tienen que ver con el tránsito entre la formación y el trabajo, con la independencia residencial y con la formación de una familia, con lo que todo ello comporta de configuración de los procesos de identidad de los que hablábamos al referirnos a la juventud.

La centralidad del trabajo se expresa en que es el principal elemento de movilidad social, en la medida en que lleva asociados ingredientes socioeconómicos determinantes de la posición de clase (Casal, García, Merino y Quesada, 2006). Una vez ingresado en el mundo del trabajo, los roles profesionales y la propia ocupación pueden verse afectados por el panorama económico global, exigiendo hacer frente a diversas transiciones para adaptarse a la recolocación, los periodos de paro e inactividad o la reconversión profesional (Corominas e Isus, 1998).

A pesar del peso de lo laboral, la maternidad y la paternidad son, probablemente, las transiciones normativas con mayor impacto en la adultez, por su enorme exigencia durante la readaptación a los nuevos roles y porque afectan a múltiples dimensiones del individuo y su entorno (Colom, 2000).

Entre los cambios imprevistos, no normativos, podemos situar todos aquellos asociados a las actuales transiciones hacia la adultez, que se caracterizan por ser cada vez más flexibles, diversas y desestandarizadas. Esto complica la asunción de los roles y responsabilidades adultas por parte de los jóvenes, que, condicionados por la evolución del mercado de trabajo, por las dificultades

de acceso a la vivienda o por la evolución de las tipologías de relaciones personales y familiares, retrasando su emancipación, la realizan parcialmente o lo hacen de manera reversible en función de como evolucionan todos esos condicionantes.

3.1.3. Las transiciones vitales en la vejez

La centralidad del trabajo en la vida de las personas (especialmente los varones) también hace que tradicionalmente se hayan reducido las transiciones de la vejez a la jubilación. La jubilación es una transición de gran magnitud porque se producen simultáneamente cambios en distintos roles y ámbitos de la vida, que pueden producir malestar (Corominas e Isus, 1998; Osborne, 2012). El reto es reconstruir una estructura, estilo y rutina de vida al margen del empleo. Como señalan estos autores, la intensidad del malestar dependerá del estatus de trabajador y la vinculación de la identidad personal con la ocupación. A estas diferencias, debemos igualmente “añadir otras variables personales y del entorno, como el apoyo familiar y social, considerado como un factor de protección, que favorece la adaptación, el bienestar subjetivo y es un apoyo fundamental en las crisis” (Bueno y Buz, 2006 en Luján y González, 2013, p. 288-289). Estos mismos autores señalan que al tratarse de una transición normativa, su previsibilidad puede favorecer la planificación previa. Es imprescindible plantearse la jubilación como una continuación del desarrollo personal, aunque signifique el fin de la trayectoria profesional.

Junto a ello, la estigmatización de la vejez, el edadismo, confiere a esta etapa la condición de etapa de inactividad, deterioro y soledad, a la que se asocia una imagen negativa, sin aportaciones sociales de valor, lo cual puede reforzar la percepción de mala salud emocional y provocar procesos de adaptación difíciles. Desde la complejidad y una visión positiva, no se pueden reducir la jubilación y la vejez a estos estereotipos. Obviamente, no sólo existen muchos imaginarios sobre lo que significa devenir anciano o anciana, sino que existen heterogeneidad de experiencias, vivencias y subjetividades, dentro de la categoría social antaño estandarizada y uniforme de personas mayores. Personas que cada vez viven más tiempo de forma autónoma, con fuerzas para dedicarse a tareas socialmente útiles; abuelas y abuelos que cuidan de su familia y sus nietos; parejas mayores que disponen de una etapa cada vez más larga en el ciclo de vida de la familia tras la emancipación de los hijos; personas en situaciones extremas de dependencia, todos ellos son el rostro de la diversidad producida por la segunda modernidad.

En la vejez es donde existe y se visualiza más distancia entre los distintos itinerarios individuales (Lozano-Poveda, 2011), fruto de las decisiones, la temporalidad y la diversidad que representa cada trayectoria vital. Por otra parte, el proceso biológico de envejecimiento presenta una variabilidad interindividual (no todas las personas envejecemos igual), e intraindividual (los

cambios producidos en una determinada capacidad no predicen necesariamente cambios en otros ámbitos), muy significativa.

Junto a la jubilación, en la vejez existen otros tres grandes procesos de transición, que no siempre se producen, pero tienen más prevalencia en esta etapa de la vida, y cuando lo hacen tampoco presentan perfiles uniformes: la abuelidad, la irrupción de situaciones de dependencia, y la institucionalización en hogares o residencias.

3.2. Transiciones relacionadas con cambios en el cuerpo, en las capacidades, en las relaciones o en el contexto

Más allá de las transiciones evolutivas, existen circunstancias personales o sociales que, asociadas o no a aquellas, implican procesos de ajuste o reajuste de igual o superior significación para las personas que la viven. Repasamos, a continuación, algunas de las más habituales.

3.2.1. Las transiciones asociadas a la diversidad funcional

La discapacidad tiene un impacto significativo en los procesos de transición vital en un doble sentido. Por una parte, se pueden dar cambios en algún aspecto del cuerpo o del desempeño cognitivo que impliquen un antes y en después en la manera de funcionar y de relacionarse consigo mismo y con el mundo. Por otra parte, la diversidad funcional en sí misma es una variable que añade complejidad a los procesos de transición normativos.

Así, el proceso de emancipación o de transición a la vida adulta para los jóvenes con discapacidad afronta situaciones específicas de precariedad laboral o de dependencia familiar que no siempre garantizan un cambio real de estatus (Martínez, 2003). Si bien las formas y las dificultades para la emancipación de los jóvenes actuales son comunes y, por lo tanto, sería un error prestar excesiva atención a las particularidades, la vivencia de éstas puede ser distinta y específica en determinadas condiciones. Por ejemplo, para las personas con un trastorno del espectro autista las transiciones pueden ser una fuente de especial ansiedad, angustia y desafío (Roncaglia, 2013).

3.2.2. Las transiciones asociadas a los procesos migratorios

La movilidad humana, de corto o largo alcance, por motivos económicos, sociales o políticos, supone siempre procesos de adaptación, de reconstrucción de vínculos o de ajuste de la identidad y del sentido de pertenencia (Mendoza y Ortiz, 2016). La categoría “migrante” engloba realidades heterogéneas que deben ser analizadas y comprendidas desde la complejidad. Aunque puede haber elementos comunes, la distancia entre una intelectual refugiada de guerra, un adolescente que busca sobrevivir en un país rico o un estudiante internacional de doctorado obliga a análisis particulares de cada colectivo. Además, cada una de esas situaciones interactúa con otros procesos de transición que añaden complejidad a su análisis. Por ejemplo, el tránsito hacia la emancipación

de un adolescente subsahariano que llega a Europa hace coincidir la migración con la transición a la vida adulta, lo cual comporta procesos psicosociales específicos.

3.2.3. Las transiciones asociadas a la salud

Padecer una enfermedad puede necesitar de un proceso de transición que asegure la adaptación al rol impuesto e imprevisto. El ingreso hospitalario, la condición de cronicidad, la necesidad de reposo o baja prolongada, la pérdida de capacidades, la medicalización de la vida cotidiana, la gestión del sufrimiento y el dolor o el duelo por partes amputadas exigen procesos de adaptación temporal o permanente de roles, relaciones y estatus.

3.2.4. Las transiciones asociadas a otros estresores psicosociales

Además de las transiciones normativas y no normativas mencionadas, existen sucesos en la vida que precisan o provocan transiciones multidimensionales a las personas que los viven directamente y a las de su entorno. Una parte importante de estas transiciones tienen que ver con las pérdidas y/o están asociadas con relaciones significativas o con espacios en los que estas se desarrollan. Los ejemplos más habituales son la muerte de un ser querido, la preparación para la propia muerte ante un diagnóstico que la anticipe, la ruptura de una relación de pareja, la llegada de un nuevo miembro a la unidad familiar, un cambio de residencia o los cambios motivados por el cierre de un centro educativo.

4. NUEVAS MIRADAS A LOS PROCESOS DE TRANSICIÓN VITAL

La emergencia de nuevas transiciones, y de necesidades para su afrontamiento, viene dada por ciertos cambios en el modelo de ciclo de vital que tienen su origen en transformaciones multidimensionales y multicausales producidas en las últimas décadas. Como hemos señalado anteriormente, la ideología de la modernidad se caracterizaba por sugerir una planificación clara de normas en escenarios sociales marcados por la linealidad, la directividad y la irreversibilidad (Bauman, 2006). La modernidad tardía, en cambio, preconiza los itinerarios contruidos a pedazos (las *patchwork careers*) en un contexto de profundos cambios en el ciclo de vida estándar (Stauber y Walther, 2006).

En la sociedad fordista prevalecía una articulación entre trabajo, protección social y ciclo vital materializada en las políticas públicas que, en el estado de bienestar europeo, vinculaban los derechos sociales y de ciudadanía con la condición de asalariado y de nacional (Guillemard, 2009). Cabe recordar que esta norma, generalizada en los imaginarios sociales, alude al trabajador industrial varón. Es, por tanto, un modelo masculino vinculado a la idea de estabilidad, continuidad y no precariedad. Por otra parte, el esquema de políticas sociales prestaba atención

fundamentalmente a transiciones normativas vinculadas con el curso de la vida, muy ligadas al proceso de formación, incorporación, estabilidad, progresión profesional, y retirada del empleo. La crisis de este modelo comienza en los 70, cuando el sistema de producción fordista evoluciona y el mercado de trabajo se flexibiliza y desregula (Artegui, 2017), agotando el paradigma productivo de la etapa industrial, y haciendo caer a una parte importante de la ciudadanía en un modelo “femenino” de empleo (inestable, precario y flexible). En ese contexto, las carreras profesionales se fragmentan, porque los tiempos de trabajo son discontinuos, lo que hace tambalear la distribución según edades de la protección social.

Hoy hablamos de un nuevo modelo socioeconómico que, impulsado por las tecnologías de la información y el aprendizaje, ha dado lugar a una nueva globalización social, económica y cultural. Dichas tecnologías son esenciales para la expansión de nuevas formas culturales, que afectan, por ejemplo, a la transición a la vida adulta de los jóvenes (Montiel, 2009).

El curso de vida ternario sufre profundas transformaciones, las etapas de la vida ya no están ordenadas ni jerarquizadas, se han vuelto más complejas y fragmentadas. Parece ser el fin del modelo lineal del ciclo de la vida y de la certitud y previsibilidad de las transiciones vitales, lo cual conlleva el debilitamiento de los modelos colectivos de socialización y un aumento de la responsabilidad individual (Du Bois-Reymond y López, 2004).

4.1. La biografización y el incremento de transiciones fallidas

La relevancia que adquiere el sujeto en la construcción de su propia trayectoria vital mediante la gestión de las oportunidades, los riesgos o el sentido de su vida se ha plasmado en el concepto de biografización. Las personas pasan de vivir biografías estandarizadas a construir biografías de elección (Artegui, 2017). El individuo se convierte en actor y, a la vez, producto de su historia biográfica, integrando en ella las demandas situacionales, los riesgos y las oportunidades.

En este marco, las personas (de manera especial los jóvenes) deben lidiar con la necesidad de una planificación anticipada y con la construcción constante de planes de contingencia, lo que implica que las transiciones tengan movimientos constantes de progreso y retroceso o de idas y venidas. Es lo que algunos autores definen como “transiciones tipo yo-yo” (Stauber y Walther, 2006).

Las transiciones tipo yo-yo hacen referencia a la reversibilidad, la sincronidad de distintas acciones y tiempos sociales, o incluso de itinerarios biográficos negativos. El problema es que muchos de estos itinerarios negativos, especialmente en determinados colectivos con menos oportunidades para elegir, tienen una baja reversibilidad y conectan con lo que otros autores llaman “transiciones fallidas”.

Du Bois-Reymond y López (2004) atribuyen el incremento de trayectorias fallidas a las discrepancias entre los itinerarios reales y las biografías normalizadas artificialmente por las instituciones sociales y las políticas públicas, que exigen la distinción entre lo que “debería ser” (asociado a una integración social exitosa) y lo que cada persona vive.

Todo ello supone riesgos y oportunidades. Estas últimas están asociadas al mayor protagonismo de la persona y al incremento del control sobre su propia historia. Sin embargo, la individualización del curso de la vida, desde un punto de vista crítico, implica una atribución de la responsabilidad casi exclusiva al individuo, que carga en solitario con los riesgos generados por una estructura social que distribuye de manera desigual las oportunidades. Tomar decisiones personales, en este contexto, significa asumir las consecuencias de hacerlo bajo la influencia de la aleatoriedad, la incertidumbre, la diversificación y/o el desorden. La soberanía individual conduce hacia trayectorias cada vez más diversas y negociadas, con mayor riesgo de equivocarse y estar socialmente excluido. Por ello, la manera en que se afrontan y gestionan las transiciones tiene un papel cada vez más decisivo en los procesos de integración social (Stauber y Walther, 2006).

4.2. La pérdida de peso del territorio y la emergencia de otros espacios comunitarios en los procesos de transición

A la flexibilización de los tiempos de trabajo se unen transformaciones que van modificando de manera relevante otros aspectos de la vida, como son el tiempo y el espacio. La digitalización ha provocado un cambio en la organización social y en la gestión de los tiempos y espacios asociados a la socialización, al trabajo y al ocio (Bauman, 2003). El espacio adquiere mayor importancia como dimensión ordenativa en detrimento del tiempo. Esto afecta a nuestras visiones de la temporalidad y la secuencialidad de los sucesos vitales, pues el modelo de la sociedad informacional sugiere la simultaneidad y la atemporalidad (Montiel, 2009). Bauman también analiza estos efectos y argumenta que, con la globalización y con esta transformación en las formas de entender el tiempo y el espacio, la libertad de desplazamiento entre distancias virtuales es inmensa, pero, al mismo tiempo, la vinculación con lo local y con el territorio como lugar identitario y de vinculación pierde peso.

Evidentemente, todo ello genera consecuencias en la comunidad como espacio de interrelación y convivencia. O, dicho de otra manera, se amplifican y diversifican las comunidades de referencia, que pueden ser múltiples, como las identidades. Conceptos como “individualismos en red” o “comunidades personales” (Wellman, 2001) ponen de manifiesto no tanto el declive de la dimensión comunitaria cuanto la aparición de nuevas formas de vinculación y pertenencia distintas de las tradicionales, menos ligadas a un territorio específico y más relacionadas con “espacios” emocionales o ideológicos (Maya, 2004).

Estas transformaciones en los escenarios comunitarios tienen, al menos, dos tipos de impacto en los procesos de transición vital. Por una parte, los referentes comunitarios como modelos de ajuste ante los cambios personales se diversifican y hacen más complejos. Ello incrementa la libertad de las personas para elegir referentes, pero también incrementa el riesgo de que estos sean más ficticios (construidos virtualmente) que reales, con los riesgos potenciales que ello comporta. Por

otra parte, la comunidad también modifica su papel como red de apoyo ante las dificultades surgidas en los procesos de transición vital. El núcleo más íntimo de apoyo social, constituido tradicionalmente por la familia y los amigos con los que se convive presencialmente, se amplifica con otros núcleos de intimidad virtual o incluso con la búsqueda de apoyos virtuales en otros niveles, por ejemplo, de ayuda profesional o de sustitución de esta por la búsqueda de información, con los riesgos y oportunidades que estas nuevas situaciones conllevan.

4.3. La diversificación de los estilos de vida y la desigualdad y variabilidad en las transiciones vitales

A los cambios directamente conectados con la organización del ciclo de vida, se suman otras transformaciones sociales y culturales que ensanchan el abanico de posibilidades y oportunidades aceptadas y posibles en nuestro contexto. Por ejemplo, la formación de una familia biparental clásica ya no es uno de los marcadores más importantes de independencia y realización personal adulta. A ello podemos añadir los cambios en la cohabitación, la forma de convivencia o los tiempos de reproducción, la diversificación de los estilos de constitución de parejas, la exigencia de formación permanente ante la aceleración del mercado de trabajo o la discontinuidad, la precariedad y la desestandarización del trabajo. Todo ello supone, en general, menos patrones que seguir y más reversibilidad, por el divorcio, el paro o los cambios forzados o voluntarios de trabajo. Estos cambios implican el retraso, el alargamiento, la provisionalidad o la simultaneidad de transiciones multidimensionales, especialmente en el proceso hacia la adultez.

Atrasar, alargar o revertir los planes de futuro no sólo afecta al individuo, sino a todo el núcleo familiar y su entorno. Muchos progenitores, por ejemplo, sustentan a sus hijos e hijas jóvenes, que viven en una situación de dependencia familiar propias de la infancia o la adolescencia, atrasando la autonomía personal, la independencia económica, y la asunción de responsabilidades (Artegui, 2017; Giner, Lamo y Torres, 2006). El retraso a la incorporación al mundo del trabajo y a la asunción de la independencia económica ha provocado otras tardanzas, como la independencia residencial o la formación de una familia. Es lo que algunos autores llaman la “emancipación diferida” (Casal, García, Merino y Quesada, 2006), en la que se prolongan algunos sucesos que definen la transición a la vida adulta. Además, con el acceso y uso masivo de las tecnologías digitales por parte de los y las jóvenes, se ha producido un desajuste entre la emancipación virtual (vinculada a la autonomía y madurez que otorga la creación de redes extensas, autónomas e independientes del entorno familiar con las que adoptar nuevas pautas de actividad social virtual) y la falta de acceso a otros bienes de consumo significativos para el proceso de emancipación social y adquisición de responsabilidades adultas, como la vivienda (Montiel, 2009).

Por otra parte, los itinerarios personales no son independientes de la estructura social y de la desigualdad. En las transiciones es donde mejor se puede advertir el impacto que tienen en la vida

de las personas las situaciones de ventaja o desventaja, que son previas al momento de cambio y que pueden perdurar en los estados y etapas posteriores. El modelado de las transiciones individualizadas depende, en gran parte, del capital cultural y social disponible. Por ejemplo, en el Sur de Europa, la tradición familista y la existencia de un Estado del bienestar débil, ha provocado que el mayor apoyo durante las transiciones juveniles sea por parte de los familiares, y en especial, de los progenitores, generando relaciones de (semi)dependencia más pronunciadas que en otros contextos donde es mayor el desarrollo del Estado del bienestar. Y es también aquí donde las personas o colectivos con más restricciones en ese capital corren mayores riesgos de exclusión (Buchmann y Steinhoff, 2017; Stauber y Walther, 2006).

Las principales restricciones o limitaciones de orden estructural están relacionadas con el género, el estatus socioeconómico, el origen étnico o cultural, la edad, la diversidad funcional, el lugar de residencia o con situaciones de especial vulnerabilidad asociadas a la acumulación de desventajas.

5. RETOS Y ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO SOCIAL EN LOS ACTUALES ESCENARIOS DE TRANSICIÓN VITAL

Como hemos visto hasta aquí, el modelo de ciclo vital definido por las certezas y la previsibilidad (como consecuencia de la estandarización y la linealidad) ha dado paso a un recorrido vital marcado por la incertidumbre y la reversibilidad. Así, afrontar los cambios y las transiciones se ha convertido en “una tarea altamente exigente” (González y González, 2015, p. 30). Las transiciones vitales son más inciertas, duran más tiempo y/o son más frecuentes. Todo ello conlleva vivencias de mayor inseguridad (Stauber y Walther, 2006) y la incapacidad de anticipar el porvenir.

Se ha producido una progresiva biografización del curso de la vida, demandando de las personas un papel cada vez más activo. Es necesario aprender a desenvolverse en este escenario que requiere de una constante redefinición y adaptación de los planes vitales propios a los nuevos objetivos y necesidades (Stauber y Walther, 2006) que limitan la posibilidad de actuar estratégicamente (Guillemard, 2009).

A ello hay que añadir que el impacto de la incertidumbre y el de las propias transiciones afecta de forma desigual a los individuos (Artegui, 2017). Su impacto es mayor en los colectivos desfavorecidos debido al predominio de lo aleatorio en las vidas de estas personas (Rausky, 2014). En estos casos, las transiciones son aún más inestables, indeterminadas y por lo tanto, más problemáticas.

Los nuevos riesgos a los que se enfrentan las personas en el contexto de biografización suponen nuevos retos para las políticas de protección social y de la acción social en general. Se producen así “desfases entre políticas ‘antiguas’ y realidades nuevas generadoras de incertidumbre, fallos en la protección de riesgos sociales, e inseguridad personal, familiar, comunitaria y social en el

futuro” (Guillemard, 2009, p. 28). Las políticas sociales han sido tradicionalmente recursivas y afrontan el reto de transformarse en políticas sociales discursivas y de pertenencia, que transiten hacia políticas de “gestión óptima de las incertidumbres” (Ewald, 1992, p. 21 en Guillemard, op.cit.: 30).

Se hace necesario potenciar políticas que movilicen y fortalezcan las disposiciones y capacidades personales de los ciudadanos y ciudadanas para fortalecer su capacidad de tomar conciencia, recomponer el sentido de las cosas y orientar sus proyectos de vida. Han de ser políticas que cuiden también los vínculos de las personas, factor de desarrollo y activación de apoyos para la construcción exitosa y satisfactoria de las trayectorias (Stauber y Walther, 2006; Luján y González, 2013; Salmela-Aro, 2009; Osborne, 2012).

Por otra parte, la individualización de las trayectorias biográficas provoca también una crisis de normatividad, en la que además las instituciones se desdibujan como referentes personales. En este sentido son cruciales políticas sociales que animen y promuevan instituciones desde las que las personas puedan desenvolverse con bienestar en su vida cotidiana, puedan encontrar los marcos de sentido para dar significado a su vida y en las que puedan participar cívicamente y contribuir al bien común. Entre ellas cobran especial importancia las dotaciones institucionales de los barrios, la organización de los servicios a las personas – significativamente los servicios sociales-, y las organizaciones de la sociedad civil.

En estos escenarios, se requieren abordajes adecuados para este nuevo enfoque de políticas, entre los cuales destacaríamos los siguientes:

- Cambiar el enfoque de los recursos a los sujetos (García, 2007). Las políticas han de diseñarse teniendo como centro a las personas y a sus historias de vida, facilitando, acompañando y protegiendo su capacidad para movilizar recursos múltiples, reticulares, simultáneos, formales e informales, desde las diferentes dimensiones de una vida sostenible y de calidad. No se pueden reducir las biografías a una carta de recursos y servicios.
- “Prestar importancia a la dimensión subjetiva” (Du Bois-Reymond y López, 2004, p. 22). Diferentes autores han puesto de manifiesto cómo iniciativas tutoriales de proyección de itinerarios y de construcción de proyectos vitales contribuyen a proteger de los riesgos de las transiciones y a movilizar las oportunidades que éstas también encierran, ya sea en el tránsito entre etapas educativas (González y González, 2015), en la transición a la inserción socioprofesional (Corominas e Isus, 1998), o en la preparación a la jubilación (Osborne, 2012).
- Superar la compartimentación y segmentación presente en el diseño de políticas sectoriales y de atención a colectivos, para trabajar desde la complejidad biográfica y desde el planteamiento de políticas integradas de transición (Du Bois-Reymond y López, 2004).

- Flexibilizar apoyos e instrumentos (Du Bois-Reymond y López, op.cit.) para poder proteger los nuevos perfiles de riesgo.
- Generar “políticas del ciclo vital preventivas e inter-edad” (Guillemard, 2009, p. 32), revisando el criterio de edad como marcador de las principales transiciones a lo largo del ciclo vital. El género, la pertenencia étnica, la clase social, la salud, o el lugar en el que uno vive, implican experiencias de ser joven, hacerse adulto o envejecer singulares y únicas.
- Prestar atención, en la arquitectura de la acción social, a transiciones vitales menos normativas, de carácter más emergente, y especialmente a las situaciones microscópicas, de carácter más próximo a la cotidianidad de las personas, pero que forman parte de manera muy relevante de las dificultades que las personas afrontamos en algunas de esas etapas de cambio.
- Superar la centralidad que ha tenido la inserción o la retirada del empleo remunerado en las políticas de ciclo vital, dando cabida y promoviendo por ejemplo, experiencias de aprendizaje informal, de trabajo cívico, de cuidados, o de ocio (Kleiber, Bayón y Cuenca, 2012; Luján y González, 2013; Osborne, 2012; Sullivan, 2016).

Contar con profesionales que actúen como referentes de orientación y que puedan mediar en los procesos de integración y en la adopción de respuestas personalizadas que ayuden a transitar hacia nuevas etapas vitales es crucial en estos enfoques de la acción social y las políticas públicas (Corominas e Isus, 1998). El protagonismo del individuo en la gestión de las transiciones vitales requiere que disponga de competencias y habilidades de gestión del cambio. El uso eficaz de sus recursos y capacidades resultará determinante para conseguir transitar con éxito o no a otras etapas de la vida, especialmente cuando se trata de transiciones no normativas o que se desarrollan en contextos de poca estructuración del ciclo vital y orientación normativa (Salmela-Aro, 2009). Esta exigencia de afrontamiento se evidencia significativamente en las crisis vitales, entendidas como “puntos transicionales que suponen situaciones nuevas que el individuo no puede manejar con los mecanismos de superación habituales, lo que exige la movilización de nuevos recursos, y que pueden representar una oportunidad de crecimiento” (Caplan, 1966 en Mikulic et al., 2006, p. 176).

La acción de los y las trabajadoras sociales, en sus diversos espacios profesionales, se desarrolla en esos momentos de cambio o *turning points* acompañando y apoyando a las personas en sus procesos. Hutchinson (2019) señala que el propio encuentro con el profesional puede actuar como un *turning point*, como momento activador de cambio y transición en la vida de las personas.

Por eso, además de los criterios relacionados con el enfoque global de las políticas sociales, conviene formular o subrayar también algunos criterios relacionados con la acción de las y los profesionales:

- Adoptar una visión holística e integral (Martínez, 2003), no centrada en un rasgo diferencial, como la edad, el género, la discapacidad, sino que identifique las dificultades y vivencias compartidas por las personas en las distintas transiciones vitales.
- Incorporar una perspectiva de la persona centrada en las fortalezas, evidenciando los aspectos positivos de las experiencias de transición, y promoviendo la adquisición de competencias para la toma de decisiones y la asunción de responsabilidades, tarea que es cada vez más necesaria en los nuevos contextos (Du Bois-Reymond y López, 2004).
- Realizar un acompañamiento en el tránsito y la acogida de la nueva etapa (Funes, 2009), dinamizando y dando sentido a ese proceso en clave de proyecto vital. El medio, el instrumento fundamental, es el establecimiento de una relación de escucha, comunicación y apoyo entre la persona acompañada y el profesional que acompaña.
- Diseñar proyectos y procesos de intervención desde una perspectiva que situé a la persona en el centro (Roncaglia, 2013), favoreciendo la autodeterminación y la máxima participación posible en la toma de decisiones.
- Promover procesos de empoderamiento en las personas, a través del autoconocimiento y la mejora de la autoeficacia (Bandura, 1999), la creación de vínculos y redes interpersonales y apoyando su visibilización y participación activa en la comunidad y en la sociedad.

Sería prematuro aventurar cómo describirán los historiadores del futuro el inicio del siglo XXI. Si tuviéramos que imaginarlo con lo que ahora sabemos, probablemente diríamos que, entre los ingredientes que pueden acabar definiendo esta época, tendrá un lugar relevante la aceleración de los procesos económicos, políticos y sociales. El cambio es una constante de la existencia (no sólo del ser humano) y difícilmente podemos encontrar una época de la historia que no se defina por los procesos de transformación que en ella se dieron. Sin embargo, la velocidad que entre la segunda mitad del siglo pasado y el inicio del siglo actual han experimentado los cambios en la manera de vivir de una parte importante de la humanidad justifica que la condición líquida (usando la terminología de Bauman a la que ya hemos hecho referencia) sea asumida como el estado natural de las relaciones interpersonales, los conflictos políticos o los retos socioeconómicos a los que hacemos frente. En esta época de vértigo, la justicia, la paz o la igualdad de derechos y oportunidades entre los seres humanos siguen siendo el horizonte que hace avanzar las utopías y la necesidad de innovar en la manera de transitar esos caminos está más presente que nunca. El Trabajo social vive con intensidad esa necesidad. Nuevos tiempos entrañan nuevos retos y, como consecuencia, nuevas maneras de mirar, de responder y de aprender. Hablar de innovación social implica, al menos, esas tres perspectivas:

- Innovar en la manera de analizar y entender la realidad social.
- Innovar en las estrategias e instrumentos de intervención para contribuir al desarrollo o a la transformación de esa realidad social y contribuir a la mejora del bienestar de las personas.

- Innovar en la manera de aprender, de formarse, de desarrollar las competencias (también renovadas) que exige esa realidad social, para ser comprendida y para intervenir en ella.

El objetivo último de la acción de los y las profesionales del Trabajo social es crear condiciones que posibiliten a las personas transitar por los procesos de cambio que se producen en sus trayectorias vitales con la seguridad y los apoyos suficientes para afrontar los riesgos y para aprovechar las oportunidades de aprendizaje y crecimiento que en ese tránsito se presenten.

El estudio de las transiciones vitales nos invita a mirar la realidad desde la perspectiva de la incertidumbre y el cambio, a poner el foco no en los puntos de partida y llegada, sino en los momentos de tránsito. Es una invitación a aprovechar la acción social, en general, y el abordaje profesional de las transiciones vitales, en particular, como impulso para realizar también una “transición profesional” desde los escenarios, metodologías y procesos ya conocidos y consolidados hacia otros nuevos o renovados que sigan incidiendo con pasión y con rigor en la mejora de la calidad de vida de personas y comunidades.

Referencias bibliográficas

Adams, J.D., Hayes, J. y Hopson, B. (1976). *Transitions: Understanding and managing personal change*. London: 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). Disponible en <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2017.784n2002>

Bauman, Z. (2003). *Comunidad, en busca de seguridad en un mundo hostil*. Madrid: Siglo XXI.

Bauman, Z. (2006). *Vida líquida*. Barcelona: Paidós.

Bandura, A. (1999). Auto-eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Buchmann, M. y Steinhoff, A. (2017). Social inequality, life course transitions, and adolescent development: Introduction to the special issue, *Youth Adolescence*, 46, 2083–2090.

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, pp. 21-48.

Colom, J. (2000). *La adultez: cambios y desarrollos*. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears, Servei de Publicacions i Intercanvi Científic.

Corominas, E. y Isus, S. (1998). Transiciones y Orientación. *Revista de Investigación Educativa*, 16(2), pp. 155-184.

- 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, pp. 11-29
- Funes, J. (2009). Transiciones, itinerarios y procesos. *Educación Social*, 42, pp.15-27.
- García, J. (2007). La revancha del sujeto. *Documentación Social*, 145, pp. 37-54.
- Gimeno Sacristán, J. (1997). La diversitat de la vida escolar i les transicions. *Guix: elements d'acció educativa*, 238, p.5.
- Giner, S.; Lamo, E. y Torres, C. (2006). *Diccionario de sociología*, Madrid: Alianza.
- González, C. y González, N. (2015). Enseñar a transitar desde la Educación Primaria: el proyecto profesional y vital. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(2), pp. 29-41.
- Guillemard, A.M. (2009). Un curso vital más flexible. Nuevos riesgos y desafíos para la protección social. *Recerca. Revista de pensament i anàlisi*, 9, pp. 13-39.
- Harbottle, C., y Bridges, W. (2006). Managing transitions: Making the most of change. *The Journal of the Operational Research Society*, 44(4), pp. 416-416.
- Hutchison, E.D. (2019). *Dimensions of Human Behavior. The Changing Life Course*. London: Sage.
- Kleiber, D.A.; Bayón, F. y Cuenca, J. (2012). La educación para el ocio como preparación para la jubilación en Estados Unidos y España. *SIPS - Pedagogía social. Revista interuniversitaria*, 20, pp. 137-176.
- Krampen, G. (2013). Subjective Well-Being of Children in the Context of Educational Transitions. *Europe's Journal of Psychology*, 9(4), pp. 744-763.
- Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo.
- Lane, J. A.; Leibert, T. W. y 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, pp. 378-388.
- Lozano-Poveda, D. (2011). Concepción de vejez: entre la biología y la cultura. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 13(2), pp. 89-100.
- Luján, I. y González, E. (2013). Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación. *Internacional Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista de Psicología*, 1(2), pp. 287-296.

- Martínez, I. (2003). Facilitando nuevos procesos de adaptación a la vida adulta, en *I Congreso Nacional de Educación y Personas con Discapacidad. Libro de Actas*. Pamplona: Gobierno de Navarra. Departamento de Educación y Cultura, pp. 271-283.
- Maya, I. (2004). Sentido de comunidad y potenciación comunitaria. *Apuntes de Psicología*, 22(2), pp. 187-211.
- 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), pp. 103-131.
- Mikulic, M.I. et al. (2006). “Transiciones ecológicas”: estudio del afrontamiento de las crisis vitales migración, encarcelamiento y divorcio desde el enfoque de la psicología positiva. *Anuario de Investigaciones*, 13, pp. 175-184.
- Montiel, G. (2009). Transiciones virtuales en la juventud: una aproximación a la emancipación juvenil en la sociedad de la información. *Recerca. Revista de pensament i anàlisi*, 9, pp. 145-170.
- Osborne, J.W. (2012). Psychological Effects of the Transition to Retirement. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(1), pp. 45-58.
- Pérez, A. (2013). Aprender de los grandes cambios vitales. València: Tirant Lo Blanc.
- Perrig-Chiello, P. y Perren, S. (2005). Biographical Transitions From a Midlife Perspective. *Journal of Adult Development*, 12(4), pp. 169-181.
- Rausky, M.E. (2014). ¿Jóvenes o adultos? Un estudio de las transiciones desde la niñez en sectores pobres urbanos. *Última Década*, 41, pp. 11-40.
- Roncaglia, I. (2013). Transition Experiences: Perilous Passages or New Challenges? Theoretical and Practical Understanding of Transitions for People with Autistic Spectrum Conditions. *Psychological Thought*, 6(1), pp. 53–61.
- Salmela-Aro, K. (2009). Personal goals and well-being during critical life transitions: The four C’s—Channelling, choice, co-agency and compensation. *Advances in Life Course Research*, 14, pp. 63–73.
- Sepúlveda, L. (2013). Juventud como transición. *Última Década*, 39, pp. 11-39.
- Stauber, B. y Walther, A. (2006). De-standardised pathways to adulthood: European perspectives on informal learning in informal networks. *Papers*, 79, pp. 241-262.
- Sullivan, A.C. (2016). Empowering students in transitions. *Frontiers in Public Health*, 4(211).
- Wellman, B. (2001). Physical place and cyberplace: The rise of networked individualism. *Journal of Urban and Regional Research*, 25(2), pp. 227-252.

