Universidad Autónoma de Entre Ríos

Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales

Licenciatura en Psicología

Actividades Recreativas y Adultos Mayores: un estudio a partir de la implementación del Taller de Estimulación de la Memoria en la Comisión Vecinal del Barrio Mariano Moreno, de la ciudad de Paraná.

Autor: Matías O. G. Cáceres

Dirección: Bárbara Correa

Paraná, 30 de Noviembre de 2019

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional

RIDA Repositorio Institucional Digital Abierto

FHAyCS Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales

Universidad Autónoma de Entre Ríos

FACULTAD: Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales.

CARRERA: Licenciatura en Psicología.

TITULO: Actividades Recreativas y Adultos Mayores: un estudio a partir de la implementación del Taller de Estimulación de la Memoria en la Comisión Vecinal del Barrio Mariano Moreno, de la ciudad de Paraná.

MODALIDAD ELEGIDA: Trabajo Final Integrador: Sistematización de Experiencias.

NOMBRE DEL TESISTA: Cáceres Matías O.G.

DNI: 28.062.609

TEL: 343-4382046

CORREO ELECTRÓNICO: caceres_matias@hotmail.com.

DIRECTORA: Licenciada Bárbara Correa.

LUGAR: Paraná, Entre Ríos.

FECHA: 30 de Noviembre 2019.

A mi Madre Teresa: quien hoy transita esta etapa de la vida como Adulto Mayor y quien siempre fue un ejemplo de incesante lucha y constante superación.

Este es el resultado de todo el amor y los valores que me inculcaste, de esas noches frías en las que me esperabas con la comida caliente y la salamandra encendida. Por el enorme sacrificio que hiciste para que nunca me faltaran los pasajes para viajar y mis fotocopias para estudiar. Que la vida nos siga regalando muchos momentos más juntos.

A mi hermana Romina, quien estuvo y está siempre a mi lado, en cada momento de mi vida. Quien nunca dejó de alentarme y confió en que iba a lograrlo; mi motor, mi cómplice, mi sostén, mi vida.

A Maitena, mi bella Maite. tu llegada fue un regalo hermoso que nos dio la vida. Este trabajo es para que puedas leerlo algún día y comprendas el valor de amar y respetar a nuestros Adultos Mayores.





A la memoria de mi querida Abuela María: en tan pocos años compartidos, marcaste con tu dulzura mi corazón, y desde allí te llevo por siempre.

Dedicatorias:

A Nicolás, mi compañero de vida, por esta hermosa familia que construimos a diario juntos.

A Mauro, un hermano que me regaló la vida.

A mi Abuela Olga y a la memoria de mi Abuelo Sadi, gracias a los dos por su amor.

A mi Madrina Moni, quien tiene la magia de acortar distancias con su amor.

A la Memoria de mi Padre, por todos los momentos que no pudimos compartir.

A Camilo, Palmito, Igor, Mora, Monita y Chiquita, por acompañarme en estos años y en esas largas noches de estudios.

A mi gran Amiga y Hermana Latina Natalia Fedullo, y a Mamá Carola por su ejemplo de lucha.

A Daniela Cabrol, mi profesora y amiga que me enseño y transmitió esta pasión por los Adultos Mayores.

A mis Tías Susana, Alicia y Marina, las que siempre me acompañan en todo momento. A la Memoria de mi tía Blanca.

A mi prima y amiga Stefania.

A Susana Abreu, mi madre del corazón.

A Gloria Tarulli, Norma Bearzotti y Daniela Amarillo, mujeres que aprecio y admiro mucho.

A la Memoria de Gladis y Juan Alberto mis ángeles protectores.

A Griselda Peltzer, tu vocación y compromiso fueron un ejemplo a seguir. Gracias por todo lo compartido.

A todos aquellos estudiantes que luchan por sus sueños, que hacen enormes sacrificios para estudiar, ¡y pese a las adversidades continúan adelante!

A los integrantes del Taller de Memoria Feliz-Mente del Barrio Mariano Moreno, por estos hermosos años de risas y buenos momentos compartidos.

A nuestros Adultos Mayores, para que esta hermosa etapa de la vida sea vivida con el respeto, amor, contención y comprensión que se merecen.

Agradecimientos:

A Bárbara Correa, mi Directora de Tesis, y una gran persona a la que quiero y admiro mucho. Sin tu compresión, tu dedicación, tu esmero y tu vocación nada de esto sería hoy posible, por siempre agradecido.

A Los docentes que marcaron con su ejemplo y su saber mi paso por el ámbito universitario: Leticia Costa, Soledad Eguiguren, Adriana Beade, Mirta Segalle. Laura Leiva, Claudia Bolzán, Leo Blanco, Nilda Vitale y Angelina Uzin Olleros.

A Carolina Maidana, gracias por haberme ayudado a dar tan importante paso y nunca dudar que podía hacerlo. Que la profesión nos encuentre concretando proyectos juntos y la amistad nos siga uniendo.

A la Memoria del Profesor Domingo Nanni, por esas clases magistrales a las que me encantaba asistir.

A los amigos que me permitió conocer esta amada carrera: Vanina Geist, Pamela Peltzer, María Cruz Muzzo, Magali Eggel, Ana Bornice, Sandra Herrera.

A esa amiga-madre por los tantos momentos compartidos: Rosana "Negra" Borini (para otros tiempos).

A mi gran amiga y compañera Yanina Tarulli, por este camino que transitamos juntos, siempre acompañándonos y alentándonos a alcanzar nuestro tan anhelado título.

A mis amigos y compañeros de trabajo que nunca dudaron de que podía lograrlo y siempre me alentaron: Liliana Moroni , Estela Gross, Maillen Barreto, Valeria Montero, Vanesa Quintana.

A mi adorado Luis Quiroga, quien nunca dejó de estar e incentivarme a recibirme.

A la Comunidad del Barrio Mariano Moreno, en especial a Gabriel Massimino.

Al Departamento Alumnado de la Facultad, por el trabajo incesante, en especial a Jonathan Miño, por siempre estar presente.

Al Departamento de Tesis por su acompañamiento y asesoramiento.

A mi Universidad, mi querida UADER, Universidad Pública y Gratuita, sin la cual no hubiese podido acceder a mi tan anhelado Titulo, la que me contuvo, acompaño y brindo la posibilidad además de trabajar de lo que amo, y al Departamento de Personas Mayores por convocarme para los Talleres ¡Gracia

Índice

Portada	1
Dedicatorias	2-4
Agradecimientos	5
Resumen	8
Introducción	9
Datos según el paso del tiempo	9
Capítulo I: Emprendiendo mi camino	11
Mis inicios en el trabajo con Adultos Mayores	12
Capítulo II: Pequeños pasos, que llevan lejos.	14
La Universidad Autónoma de Entre Ríos y los Adultos Mayores.	15
Sobre la Comisión Vecinal Mariano Moreno.	19
Feliz-Mente: el taller como dispositivo	21
El taller pensado como espacio de creatividad.	25
Sobre algunas dinámicas utilizadas y su impacto en los asistentes.	26
El teléfono descompuesto	28
Dígalo con mímica: el arte de expresarse sin hablar	29
El tutifruti y Ta Te Ti	30
Capitulo III: Pisando terreno firme, comenzando a construir	33
Acerca de la denominación: ¿generalizaciones que fracasan?	34
Representaciones sociales y prejuicios en la vejez.	36
Vejez como sinónimo de enfermedad	41
Salud y Adultos Mayores.	42
Adultos Mayores y abuelidad desde una mirada social	44
Memoria en el Adulto Mayor	45
Acerca de la memoria	47
La presencia del olvido	47
Nostalgia y reminiscencia	49

Capítulo IV: Reencontrándonos en este andar 52
¿Quiénes somos? 53
Definición de Grupo 55
Aprendizaje y educación en los Adultos Mayores 59

La jubilación 62
La jubilación y su impacto en el hombre y la mujer 65
Envejecimiento activo. 68
Recreación 71
El sujeto de la recreación en el envejecimiento 72

Capítulo V: Memorias en mí camino 77
Soy… 78

Capítulo VI: Dejando huellas. 81
Aproximaciones generales 86
A modo de finalización 92

Bibliografía 93

Anexos: 98
Modelo de carta consentimiento para realización de entrevista 99
Entrevista 1 100
Entrevista 2 108
Entrevista 3 113
Entrevista 4 118
Entrevista 5 121
Entrevista 6 126
Datos 1º Censo Nacional Entre Ríos. 131
Decreto Comunidad Vecinal Mariano Moreno. 135
Resolución de creación Programa UPAMI 136
Registro fotográfico de actividades en el taller. 141
Trabajos en relación al Adulto Mayor. 144-149

Resumen:

El presente Trabajo Final Integrador, bajo la modalidad de Sistematización de la Experiencia, tiene como objetivo realizar una producción de conocimiento a partir de la implementación de un Taller sobre Estimulación de la Memoria, que se llevó a cabo en el periodo comprendido por los años 2017 -2018, en la Comisión Vecinal del Barrio Mariano Moreno de la Ciudad de Paraná, provincia de Entre Ríos, el cual se encontraba bajo mi coordinación y que tuvo como protagonistas a Adultos Mayores que se encontraban jubilados.

A partir de este taller, se pretende poder establecer como impactó en los asistentes que conforman el grupo **Feliz-Mente**, la realización de actividades recreativas en el período de tiempo mencionado, y posterior al mismo.

Así mismo y a lo largo de los seis capítulos en los que está estructurado este TFI, se intenta plasmar el proceso que significó, en el plano personal, transitar el ámbito universitario y ser parte de esta experiencia, como también la relevancia social y académica que se desprendió del mismo.

Esta modalidad elegida, forma parte de los requisitos establecidos para poder aspirar a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, carrera correspondiente a la Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales de la Universidad Autónoma de Entre Ríos.

Palabras claves: Adultos Mayores - Jubilación- Recreación

Introducción:

A modo de poder situar al lector en el plano de las temáticas planteadas, comenzaré diciendo, lo que tal vez para muchos hoy en día, y encontrándonos en el año 2019, no sea una novedad, y es que la población mundial está envejeciendo a pasos acelerados. Hago propicia esta aclaración porque allá por al año 2001 cuando comencé mi carrera de Licenciado en Psicología juntamente con la de Técnico en Psicogerontología, esta frase ya se ponía en palabras y se podía vislumbrar una tendencia ascendente de este fenómeno generacional, pero el impacto que tenía sobre la población no cobraba, por aquellos días, la misma dimensión que en nuestros tiempos.

Hoy sabemos que es un hecho lo que plantea la Organización Mundial de la Salud respecto que entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%. En números absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo (párr. 1). En estos mismos periodos la cantidad de personas de 80 años o más aumentará casi cuatro veces hasta alcanzar los 395 millones (párr. 3). Es un acontecimiento sin precedentes en la historia que la mayoría de las personas de edad madura e incluso mayores tengan unos padres vivos, como ya ocurre en nuestros días. Por tal motivo y como lo plantea Naciones Unidas (2019) *"A las personas mayores se las percibe cada vez más como elementos que contribuyen al desarrollo; se considera que sus habilidades para mejorarse a sí mismas y a la sociedad se deberían integrar en las políticas y en los programas a todos los niveles. En las próximas décadas, muchos países estarán sometidos a presiones fiscales y políticas debido a las necesidades de asistencia sanitaria, pensiones y protecciones sociales de este grupo de población en aumento."* (párr. 3). Y más allá de que estas cifras estadísticas corresponden a nivel mundial, Argentina y más precisamente la provincia de Entre Ríos no escapa a la excepción.

Datos estadísticos según el paso del tiempo.

En Argentina, según los datos que ofrece el Ministerio de Economía de la Dirección Provincial de Estadísticas, el cual corresponde al Primer Censo realizado y que data de septiembre del año 1869, se puede observar como resultado, un número de 238 "lonjevos" término este último, que denota la conceptualización utilizada en aquella época, y sobre la que me explayaré más adelante. Lo cierto es que este número correspondía a personas que superaban la barrera de los 100 años, de los cuales 23 se encontraban en la provincia de Entre Ríos sobre una población de 5.837 habitantes. (p. 634).

El registro proporcionado por la Dirección General de Estadísticas y Censos, del Ministerio de Economía, Hacienda y Finanzas del Gobierno de Entre Ríos, muestra como la provincia paso de contar en el año 1.947 con 28.583 personas de 65 años en adelante, pasando por 74.425 en 1980, 109.987 en 2001 y 126.953 en 2010 (p. 66). En cada período se puede observar un crecimiento de características considerables. Según las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), más de 4 millones de argentinos son mayores a 65 años, lo que representa al 10.5% de la población. Se espera que para el 2030 sea del 13.6% y

continúe creciendo hasta llegar al 19% en el 2050, es decir que 1 de cada 5 personas será un Adulto Mayor (párr. 1).

Sin dudas que este crecimiento demográfico de la población adulta mayor, implicó entre otras cosas, que más políticas de Estado se implementaran para garantizar una correcta calidad de vida, y más aún cuando el proceso de jubilación, que coincide con esta etapa, marcaba un antes y un después en la vida de estos sujetos, en los cuales muchas veces no encontraban espacios pensados en sus intereses y deseos. Por tal motivo reorganizar y reestructurar sus vidas, y dar lugar al deseo de realizar actividades de índole recreativa, que por diversos motivos habían quedado postergadas o inconclusas, dependía de que existieran espacios de recreación, de estimulación, de acompañamiento y encuentros con sus pares. En el decir de Zarebski (2005) *"cabe reflexionar si se tratan de actividades para "matar el tiempo", para que el tiempo pase "sin pensar, sino recreación para re-crearse a través de ellas, para recuperar el sentido que tiene para cada uno el estar vivo" ;* y agrega*: "No se trata en este punto de fomentar el "se puede todo" para contrarrestar el "no se puede, se trata de incorporar el "¿qué se quiere?" y el "¿Cómo se puede?", propiciando para esto actividades de autogestión que promuevan el cuestionamiento conjunto, a fin de contrarrestar la tendencia actual de nuestra cultura en desmedro de la reflexión que no facilita la toma de conciencia de los límites"* (p. 32).

Recchini (2000), al respecto afirma: *"La población adulta mayor es el sector de la población que crece más rápidamente en el país y en el que las mujeres constituyen la inmensa mayoría. Como grupo se diferencia muy claramente de la población adulta y es a su vez internamente muy heterogéneo. En primer lugar, hombres y mujeres tienen características muy diferentes, y cada uno de ellos según sean más o menos viejos. Los rasgos distintivos de la población adulta mayor femenina y masculina deberían tomarse en cuenta para el diseño de programas y políticas dirigidas a ellos"* (p. 94).

Y en este punto la Universidad Autónoma de Entre Ríos, universidad de la que con mucho orgullo puedo decir que soy egresado, cobró un papel primordial a lo largo de estos últimos años, pensando, articulando y posibilitando estos espacios no solo para los Adultos Mayores, sino también para que los egresados de esta Casa de Altos Estudios comenzaran a transitar sus primeros pasos como profesionales.

Tal como lo expresa Di Mari (2012-2013), "*pensar hoy la universidad y sus sentidos implica pensarla hacia sí misma, y al mismo tiempo, hacia la realidad social en que ella despliega sus prácticas. Intervenir en el campo de las necesidades sociales puede ser una elección, pero para quienes transitamos, nos formamos y somos parte de una universidad pública, es también un deber*" (p.19).



12 ENFOQUES

PSICOGERONTOLOGÍA . Análisis desde un cuerpo interdisciplinario

Claves para un buen envejecer

Se realizará el Primer Congres Iberoamericano Psicogerontolo

"Revelar lo interior sobre lo exterior sobre lo artístico y la imagen", es uno de los consejos que brinda una especialista en la materia. La doctora Graciela Zarebski. La profesional estuvo disertando en Paraná, y dejó algunas reflexiones para tener en cuenta.

Capacitándome con la Dra. Zarebski, invitada por la FHAyCS-UADER- fuente El Diario de Paraná, 22 de junio de 2005

CAPÍTULO I

Emprendiendo mi Camino

Mis inicios en el trabajo con Adultos Mayores

Posterior a graduarme como Técnico en Psicogerontología allá, por el año 2004, mientras hacía a la par la carrera de Licenciatura en Psicología, continúe capacitándome y formándome en todo lo referente a Adultos Mayores principalmente en al ámbito de la Universidad Autónoma de Entre Ríos, universidad, de la cual, como lo expresé anteriormente, soy egresado a través de la Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales. Entre las formaciones realizadas puedo destacar mi primera experiencia laboral gracias a una propuesta de la Facultad, y como integrante del Proyecto de Extensión Universitaria denominado *"Reivindicando la Tercera Edad en nuestra Sociedad Actual"*, (Res. C.C FHAyCS Nº1024/2005), el cual dio lugar año después a mi primer proyecto de Extensión Universitaria en el que participé activamente como autor y codirector, y el cual denominé "*Construyendo Redes Sociales en la Tercera Edad"* (Res. C.C FHAyCS N.º 385/2006); el mismo se llevó a cabo por el término de dos años en el Hospital Enrique Fidanza situado en Colonia Ensayo, Departamento Diamante. Proyecto que me valió la disertación y representación como Técnico en Psicogerontología a nivel Universidad en el Primer Congreso Iberoamericano de Gerontología, que se realizó en la Ciudad de Buenos Aires.

Transitaba el año 2006, cuando habiendo cursado y aprobado la Cátedra "Psicología del Desarrollo III" la cual tenía como eje central la temática del Adulto Mayor, me presenté a concurso por antecedente y oposición como Auxiliar Docente Alumno (Disposición FHAyCS 016/2006), y fui parte de la cátedra por el término de dos años; esta experiencia fue de suma relevancia ya que pude aprehender nuevos contenidos referentes al trabajo e intervención con Adultos Mayores. Fue así que formé parte junto con el equipo de docentes, de un Proyecto de Extensión Universitaria del cual se desprendieron dos disertaciones; "La Memoria y el Olvido" y "La Melancolía" (Res. C.C FHAyCS N.º 0506/2006).

En el año 2007, fui invitado al Primer Congreso Uruguayo de Psicogerontología y Primer Encuentro de Adultos Mayores al vecino País de República Oriental del Uruguay, del cual participé y obtuve mi primera publicación en el libro *"Envejecimiento, Memoria Colectiva y Construcción de Futuro"* (p. 247).
Ese mismo año participé de un nuevo proyecto de Extensión Universitaria como autor y codirector nuevamente y que denominé *"Música para tus Oídos"* (Res. C.C FHAyCS N. º2415/2007), el cual se ejecutó en el Hogar de Damas San Vicente de Paul, de la ciudad de Paraná, y en el que se trabajó interdisciplinariamente con una estudiante de la Carrera de Música de la Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales. Le siguieron luego, y allá por las 2008 capacitaciones en el marco del Curso de Cuidadores Domiciliarios impulsado por la Secretaria de Extensión Universitaria de Rectorado de UADER y el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, en las que participé capacitando a interesados sobre temáticas referentes al cuidado y buen trato al Adulto Mayor.

Hago propicio este recorrido porque sin dudas el trabajo con Adultos Mayores siempre despertó mi interés y conforme cursaba la carrera de Licenciatura en Psicología, más reafirmaba mi decisión de elegir esta temática para mi Trabajo Final Integrador y de esta manera obtener mi tan ansiado título. En el año 2015 y a través de una propuesta realizada por el aquel entonces Departamento de Adultos Mayores, dependiente de la Secretaria de Integración y Cooperación con el Territorio y la Comunidad de la Universidad Autónoma de Entre Ríos, comencé a dictar talleres de Estimulación de la Memoria para Adultos Mayores. En primera instancia y por el periodo de tres años consecutivos, lo llevé a cabo en la localidad de General Ramírez. En el año 2017 comencé a dictarlos en la ciudad de Paraná, más precisamente en el Centro de Amigos del Ciego (CACER) y Comisión Vecinal del Barrio Mariano Moreno. Este último Taller tuvo un fuerte impacto dentro de los talleres que se llevaron a cabo en esta ciudad, no solo por el número de asistentes, el cual era numeroso y constante, sino también porque fue allí donde pude comenzar a implementar técnicas diferentes en el trabajo de estimulación de la memoria, técnicas que en la medida que ponían un efecto del orden instituyente, permitían un nuevo modo de relacionarse y conocerse entre las asistentes y en lo personal despertaba el interés por profundizar y llevar al plano de la sistematización la experiencia obtenida de ellas; sistematización que como señala Jara (1994) *"es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido en ellas: los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo. La Sistematización de Experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse de los sentidos de las experiencias, comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora".* (p. 4).

Lo que encontrará el lector a lo largo de este Trabajo Final Integrador, es la sistematización de la experiencia de haber llevado a cabo un Taller con Adultos Mayores, en el marco de estimular la memoria. Las características de los actores que participaron del mismo, como así también de la comunidad en donde se desarrolló dicho taller; intentando dar respuesta, en el capítulo último, al interrogante sobre el cual se establecieron los ejes que guían esta producción de conocimiento, y que es la siguiente:

¿Qué impacto tuvo la realización de actividades recreativas en los Adultos Mayores Jubilados de la Comisión Vecinal Mariano Moreno, de la Ciudad de Paraná, a partir de la implementación del Taller de Estimulación de la Memoria en el periodo comprendido de 2017 a 2018?



CAPÍTULO II

Pequeños pasos, que llevan lejos

La Universidad Autónoma de Entre Ríos y los Adultos Mayores.

En los últimos años los Adultos Mayores han encontrado en las aulas universitarias un espacio para poner en evidencia que cualquier edad es propicia para aprender, descubrir nuevos intereses y ampliar experiencias. Las propuestas, en este sentido, cada vez más presentes en las universidades públicas tienen como objetivo posibilitar un fecundo intercambio intergeneracional. Se responde así a una creciente y compleja demanda sociocultural, en la que concurren una multiplicidad de factores y circunstancias. Entre ellas, cabe mencionar tanto la imposibilidad que, para los ciudadanos de varias generaciones, en particular mujeres, supuso acceder a estudios universitarios como así también, la compleja evolución laboral de las últimas décadas, que ha ido generando la exclusión de personas de cincuenta años o más, con plenas capacidades y destacadas trayectorias de trabajo.

Si bien la creación de la Tecnicatura en Psicogerontología constituyó desde sus orígenes un espacio académico orientado a la formación en la temática del Adulto Mayor desde una perspectiva de acción comunitaria en la promoción y prevención de la Salud Mental, la articulación de la Universidad Autónoma de Entre Ríos con los Adultos Mayores cobró auge en el año 2009, cuando el actual Rector, Bioingeniero Aníbal Sattler, se desempeñaba como Secretario de Extensión Universitaria y fue quien inició los convenios y las coordinaciones con todos los organismos que trabajaban con Adultos Mayores,

Por otra parte, y a lo largo de los años, esta universidad en sus tan solo 19 años de creación ha sabido demostrar su compromiso y participación constante hacia el empoderamiento de los Adultos Mayores. Entre las más reconocidas acciones, se pueden destacar la participación en el Consejo Provincial de Adultos Mayores en la cual Sattler fue designado vicepresidente. En la misma línea de acciones, se destaca la creación del Observatorio de Adultos Mayores de la Universidad Autónoma de Entre Ríos, el cual comenzó a funcionar en noviembre de 2014, con el objetivo de consolidar un equipo interdisciplinario que pueda sistematizar, organizar y difundir temáticas sobre los Adultos Mayores. Se trata de un espacio de trabajo e investigación que indaga, en el contexto de la provincia, acerca de la calidad y los estilos de vida de los Adultos Mayores entrerrianos. En 2018 se llevó a cabo una encuesta que, en el decir de la actual Coordinadora, Licenciada Celia Giusti, "*el objetivo fue visibilizar las vidas de los Adultos Mayores para derrumbar los prejuicios sobre la vejez*". Giusti. (2018, 26 de abril). Actualmente lo integran psicólogos, estudiantes de Psicología, técnicos en Psicogerontología y es un espacio abierto a quienes estén interesados en aportar y participar.

En el año 2015, y en el marco de las acciones que se realizaron para celebrar los 15 años de su creación, la universidad llevó a cabo en la ciudad de Paraná "Las Primeras Jornadas Provinciales de Adultos Mayores". Esta propuesta de intercambio y reflexión fue organizada de manera conjunta con el Ministerio de Desarrollo

Social de Entre Ríos, a través de la coordinación de este organismo en el seno del Consejo Provincial de Adultos Mayores. Actualmente continúa realizándose y lleva su cuarta edición.

Desde la Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales, se destaca la carrera Universitaria en Psicogerontología, la Cátedra Psicología del Desarrollo III en la carrera de Licenciatura en Psicología; participación en Congresos Iberoamericanos de Psicogerontología y Geriatría, y un gran número de proyectos de Extensión Universitaria e Investigación. Y en este punto, es menester recalcar algunas de las tesis propiamente elaboradas por estudiantes y supervisadas desde el Departamento de Tesis de Psicología de la FHAyCS, que sustentan el trabajo reflejado en esta sistematización de experiencias. Uno de ellos es el de la Licenciada Castro (2009) denominado "Un estudio exploratorio acerca de vínculos Familiares y Calidad de Vida en Viejos Institucionalizados en geriátricos ubicados en la Ciudad de Gualeguay", bajo la dirección de la Licenciada Bolzán, el problema sobre el cual giró este trabajo fue investigar qué características adquieren los vínculos familiares y la calidad de vida en viejos institucionalizados en Geriátricos ubicados en la Ciudad de Gualeguay. Basada en la metodología cuantitativa con aspectos cualitativa y con un tipo de investigación de carácter exploratorio, los resultados obtenidos arrojaron como dato que no se hallaron diferencias significativas en los dos grupos de geriátricos.

Por su parte, la autora. Berón (2012) con su tesis "Viejismo, mitos, prejuicios y estereotipos en la vejez" cuya dirección y codirección estuvo a cargo de la Licenciada Puglisi y la Licenciada Turinettis Astori respectivamente; centró el objetivo general en describir cómo se manifiestan las concepciones viejistas, en la subjetividad de las trabajadoras de la Residencia para Adultos Mayores "Sagrado Corazón" y en su relación con los mismos. En concordancia con objetivos específicos que estriban en analizar la construcción de la subjetividad de las trabajadoras respecto de la vejez, a partir de las identificaciones primitivas con las figuras significativas de su entorno; determinar las representaciones e imaginario social de la vejez que poseen las trabajadoras de dicha institución y reflexionar sobre la influencia que tienen los factores socio-culturales en las concepciones viejistas de las mismas. Dicha tesis se encuadró dentro de un diseño Descriptivo y se consideró pertinente el empleo de la estrategia metodológica Cualitativa.

En 2014, Loker expuso su trabajo de investigación denominado "Práctica del Acompañamiento Terapéutico con Viejos. Representaciones sociales de los Psicólogos", con la dirección de la Licenciada Flory y la codirección de la Licenciada Homar; esta tesis fue una investigación de tipo Cualitativa, en la que se intentó identificar las representaciones sociales de los psicólogos que trabajan en instituciones públicas de salud, respecto a las Prácticas del Acompañamiento Terapéutico con viejos. La misma se llevó a cabo en cinco instituciones públicas de Salud de Paraná, y utilizó como técnica para la recolección de la información la modalidad de entrevista y una combinación de estrategias: frases significativas y comparativo constante.

Por otra parte, en su tesis denominada: “Los Adultos Mayores y los significados construidos acerca de la Muerte”, la autora Klocker (2016), describe y analiza los significados construidos acerca de la muerte en los Adultos Mayores que asisten al Centro de Jubilados de Villa Urquiza. La dirección estuvo a cargo de la Licenciada González María Graciela; el diseño fue de carácter cualitativo con un enfoque descriptivo.

Bajo el objetivo de aportar conocimiento acerca de las significaciones sobre el cuerpo que tenían los Adultos Mayores que participaron de una actividad físico-recreativa y como operaron dichas significaciones en la construcción de una imagen corporal, así como en la salud mental en la vejez, la autora Varliero (2015) tituló su investigación “Significaciones sobre el cuerpo y su operancia en la imagen corporal y en la salud mental en la vejez” la dirección estuvo a cargo de la Licenciada Toledo .Por su parte el diseño metodológico fue de carácter cualitativo, la muestra no intencional y probabilística, utilizando como método de recolección de datos la entrevista semi dirigida. En cuanto al método de análisis de datos, se utilizó el método comparativo constante.

“Hablando de Vejeces; palabras mayores” fue el título elegido por González Schiavoni (2017), para investigar cuáles fueron las representaciones sociales de la vejez como etapa del ciclo vital que poseían hombres y mujeres mayores de 75 años y que asistieron a los talleres de UPAMI- de la ciudad de Paraná. Para llevar adelante este tipo de investigación, se utilizó la metodología cualitativa. En cuanto al tipo de estudio, tuvo un carácter de tipo descriptivo. La dirección estuvo a cargo de la Licenciada Giusti.

Por otro lado, la autoría del trabajo denominado “Características de las historias de vida de Adultas Mayores de Paraná”, le correspondió a Pérez (2017). Este trabajo de investigación abordó los relatos de historias de vida de Adultas Mayores que asisten a Talleres de memoria en la Ciudad de Paraná. Los objetivos se centraron en describir y analizar las características comunes de las historias de vida de las personas mayores a través de un estudio de sus narrativas. El diseño de la investigación fue de carácter descriptivo y la metodología cualitativa. La dirección y codirección estuvieron a cargo de las Licenciadas Bonelli y Correa. Del resultado de la investigación se pudo establecer, por un lado, que, a partir de la construcción del relato, en la mayoría de los casos fue posible reflexionar acerca de la narrativa que cada persona mayor logró construir, y que el fin del relato permitió realizar un balance positivo de la etapa que transitan actualmente.

Continuando desde las facultades que componen la UADER, con las acciones destinadas al trabajo con Adultos Mayores, cabe destacar las realizadas desde la Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud, más precisamente las llevadas a cabo en la cátedra correspondiente a la carrera Licenciatura en Enfermería y denominada Enfermería del Adulto y el Anciano, la cual incorpora todos los años la participación de referentes en la temática del trabajo con Adultos Mayores para los estudiantes del 2º año. Por otra parte la Campaña del Buen Trato al Adulto Mayor, bajo la modalidad de carteles que invitan a apoyar esta iniciativa , y desde hace dos años con la incorporación de videos institucionales llevados a cabo por los

mismos estudiantes, ha cobrado gran significado en esta Casa de Altos Estudios y en la comunidad; de igual manera, la realización y proyección del documental: “Memorias para no Olvidar” con la participación de docentes Adultas Mayores y en coordinación con un Técnico en Psicogerontología, propuesta realizada en el marco del Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia. Actualmente el inicio del curso de Posgrado “Teórico-práctico de gerontología: “La Intervención multidisciplinaria en el envejecimiento”, pone de relieve la importancia del trabajo con este grupo etario. Por otra parte, la capacitación llevada a cabo con estudiantes de la carrera del Profesorado en Educación Física, la cual se dicta en la ciudad de Gualeguay y cuya actividad fue parte de una propuesta de extensión de cátedra en el marco del 28 de agosto y denominado “Día de la Ancianidad, actividad física, salud y bienestar”, completa y refleja la labor y compromiso puesta por esta institución educativa.

En esta misma línea de acciones, en la Facultad de Ciencia y Tecnología, es pertinente mencionar, el taller de “Libre Expresión para Adultos Mayores- Dibujo y Pintura” (Res. C.D FCyT 382/13), el Proyecto de Extensión denominado “Estrategias de prevención ante posibles estafas a adultos mayores frente a la emisión del nuevo papel moneda”. La iniciativa surgió en el marco de la Licenciatura en Criminalística y resultó aprobada en la convocatoria 2017 (Res. FCyT CS N°003-18). El objetivo consistió en desarrollar capacidades de prevención ante situaciones de estafas financieras, brindando orientación y asesoramiento para disminuir los casos donde, con frecuencia, las víctimas son Adultos Mayores. Por otra parte, el curso "Ingresando al mundo digital", tuvo como meta capacitar en el manejo de PC, celular y cajeros automáticos a Adultos Mayores con ganas de aprender y de integrarse a la era digital. De igual manera, trabajos presentados en las Jornadas Provinciales del Adulto Mayor tales como: “Hábitat para el envejecimiento activo saludable” y “El escenario urbano como espacio de participación de personas mayores: construyendo saberes, integrando miradas”, se destacan entre otros.

Por su parte la Facultad de Ciencias de la Gestión, ha participado activamente del programa “la Experiencia cuenta”, propiciando los espacios necesarios para el dictado de talleres destinados al Adulto Mayor en Federación y Gualeguaychú, ciudades en donde esta unidad académica dicta algunas de sus carreras.

A las ya mencionadas acciones, no podemos dejar de destacar lo que dio origen al presente trabajo, y corresponde a la labor mancomunada que desde hace una década UADER viene desarrollando con el Programa de Atención Médica Integral (PAMI). Por Resolución N.º 1274/2009, emitida por el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados, se expone el desarrollo de un Programa Integral con y para los Adultos Mayores dando lugar a lo que luego se conoció como UPAMI, es decir la Universidad para Adultos Mayores Integrados; el cual tiene como objetivo promover el crecimiento personal, mejorar la calidad de vida y hacer efectiva la igualdad de oportunidades para el desarrollo de valores culturales y vocacionales. Además, posibilita la adquisición de destrezas y habilidades para afrontar

nuevas demandas, recupera y valora saberes personales y sociales, estimula el diálogo intergeneracional y facilita la inserción del Adulto Mayor al medio socio comunitario.

Y es que sin dudas la implementación de este programa posibilitó posicionar al Adulto Mayor como un sujeto que no es ajeno a la posibilidad y al deseo de insertarse en al ámbito universitario desde el plano de la recreación, más allá de la extensa y variada oferta académica que ofrece esta institución y que actualmente supera las 100 carreras.

La Secretaria de Integración y Cooperación con la Comunidad y el Territorio (antes llamada Secretaria de Extensión Universitaria), dependiente de la Universidad Autónoma de Entre Ríos y Julián Osoro, Coordinador del Departamento de Personas Mayores, son quienes, en la actualidad, impulsan y llevan adelante esta iniciativa que consiste en el dictado de diversos talleres e instancias de capacitación tanto para los Adultos Mayores como para sus talleristas, brindando además espacios de participación en donde los Adultos Mayores tengan decisión y sean escuchados sobre las políticas públicas que para ellos se generan, de allí que deriva, entre otros, el Consejo de Adultos Mayores Municipal.
De los talleres que se ofrecen, los más pedidos a nivel estadístico, han sido desde siempre los talleres de Informática, Ejercitación de la Memoria e Inclusión a Nuevas Tecnologías, a estos se suman talleres de Fotografía, Cocina regional y saludable, Ajedrez, Ritmos Caribeños, Pintura, Grabado sobre cuero, Inglés, Portugués, Teatro y Radio Teatro.
En 2009 se comenzó con 13 talleres ubicados en la zona céntrica de la ciudad de Paraná. Tal como lo expresa Osoro (2019) en entrevista radial: "*Dada la demanda que producían dichos talleres, se comenzó a solicitar la implementación de estos en diversos barrios, redoblando luego la apuesta al interior de la provincia. Hoy suman más de 150 distribuidos en 18 localidades entrerrianas"*

Sobre la Comisión Vecinal Mariano Moreno.

El 15 de noviembre de 1976, mediante Decreto N.º 960 de la Municipalidad de Paraná, la zona delimitada por las calles Monseñor Dobler, Avenida Blas Parera, Avenida Don Bosco y Lavalleja en inmediaciones del Arroyo Colorado, fue reconocida como Vecinal con el fin de representar las inquietudes materiales, culturales y sociales de los vecinos de ese sector de la ciudad como lo es el Barrio Mariano Moreno.
Tal relevancia ha cobrado en el trascurrir de los años esta Comisión Vecinal que ha sido elegida en más de una oportunidad para sesionar el Consejo Deliberante de la Ciudad de Paraná, y es que además de las acciones propias de la vecinal, trabajan mancomunadamente con el Centro de Salud del barrio, escuelas aledañas y puesto policial, ampliando de esta manera la difusión y el trabajo comunitario.
El salón comunitario en donde se llevan a cabo la mayoría de las actividades está ubicado sobre calle Alvar Núñez Cabeza de Vaca al 1222, este espacio adquirió desde sus inicios gran importancia para la comuna, y

esto se debe en gran parte a que el mismo fue realizado con el esfuerzo conjunto de la vecinal; más precisamente el techado de dicho salón fue hecho ni más ni menos que por los hoy Adultos Mayores del Barrio.

En el año 2006, y siguiendo la línea de incorporar nuevas acciones a la comunidad, comenzaron a realizarse actividades destinadas a los Adultos Mayores, y esto se debe, en palabras de su presidente Gabriel Massimino a que "*es una vecinal orientada al Adulto Mayor*" (G. Massimino comunicación personal, 15 de noviembre de 2018), prueba de ello es la Sala que se creó de Informática en donde se dicta el Taller de nuevas Tecnologías, el Taller de Folclore, Taller de Estimulación de la Memoria, Gimnasia Kinésica, Taller de Pintura sobre tela, taller de Zumba, Taller de Grabado en Cuero, Taller de Yoga, Taller de Coro para Adultos Mayores, entre otros.

De los talleres que actualmente se encuentran vigentes, asisten aproximadamente 70 Adultos Mayores, las cuales corresponden en su mayoría a mujeres.



Feliz-Mente: el taller como dispositivo

Pensar la dinámica de un taller de memoria puede resultar a simple vista una tarea sencilla, más aún si queda a criterio de quien está a cargo del dictado, la manera en que lo lleva a cabo. Sin embargo, pensar un taller en el cual se articule la recreación y estimulación de la memoria, y de manera simultánea, integrar la universidad y concebirla como un espacio de encuentro no solo académico sino también social, cultural y político; da como resultado un abordaje que permite llevar a cabo acciones, que además de poder resultar favorables, influyen en la calidad de vida de la comunidad; más precisamente en los Adultos Mayores que asistieron a este taller.

La palabra taller, según González Cuberes (1983), *"proviene del francés, "ateller", y significa estudio, obrador, obraje, oficina. También define una escuela o seminario de ciencias donde asisten los estudiantes. El Taller aparece, históricamente, en la Edad Media. En aquella época, los gremios de artesanos pasaron a ocupar el lugar, de los mercaderes. Esta organización de trabajadores se continuó hasta el siglo XIX. Sólo los "maestros" artesanos eran miembros del gremio y llegar a serlo no era fácil. El "maestro" hábil en su oficio, aceptaba en su Taller a un cierto número de aprendices, quienes comenzaban su aprendizaje alrededor de los doce años. Durante su entrenamiento, que podía prolongarse entre cinco y doce años, según la habilidad requerida, los aprendices compartían casa y comida con el "maestro" Una vez completada su formación, el aprendiz adquiría la condición de oficial, y aunque estuviera en condiciones de abrir su propio comercio, aún no podía incorporarse al gremio. Para ser admitido debía rendir exámenes orales y presentar su "obra maestra"; aprobados estos requisitos, pasaba a ser maestro".* Tal como sostiene esta autora*, "el Taller, como lugar de trabajo y aprendizaje, no es un hecho novedoso, y con los años fue incorporándose en distintas áreas"* (p. 4).

En esta misma línea, González Cuberes (1983), expresa: "*Desde esta vertiente es que me refiero al Taller como tiempo-espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización, como síntesis del pensar, el sentir y el hacer. Como "el" lugar para la participación, el aprendizaje, y la sistematización de los conocimientos."* (p. 3). Para esta autora, el dar inicio a la modalidad de taller, debe ser más una decisión personal que producto de una consigna o normativa pedagógica. Es decir, el Taller no puede deberse a una imposición, ni tampoco improvisarse. De no ser libre opción para el quien lo coordina, sólo puede generar resistencias, encubiertas en razones ciertas o pretextos, como la falta de espacio, de tiempo, de materiales. Por el contrario, y de no ser libre opción para el alumno, tropezamos con el desinterés y el desorden, independientemente de la temática, del número de participantes o del profesionalismo de quien lo lleva delante. En ambos casos se instala el "como si se estuviera haciendo"; los resultados del trabajo son pobres, el proyecto tiene corto alcance, la experiencia concluye tan pronto como la rutina permite reorganizar las defensas.







Particularmente el sujeto de este Taller, fue desde el inicio, un sujeto protagonista; un sujeto de derechos, un sujeto, que, como tal, se le posibilitó expresarse sobre sus deseos y necesidades, y sin dudas que posicionarse desde esta mirada dio como resultado ni más ni menos que dos años de trabajo conjunto. Llevar a cabo este taller, trajo consigo el aprender de esta experiencia, aceptando en todo momento la divergencias y disensos que se planteaban, como así también la apertura a nuevas modalidades de intervención.

¿Y cuál fue el primer dispositivo instaurado a los fines de indagar los intereses de los asistentes a este taller?; en primera instancia, la de utilizar la técnica conocida en el trabajo grupal como "el ovillo" o "la telaraña" Se trata esta, de una dinámica de grupo muy divertida a la vez que útil y sencilla, ya que el único material necesario es un ovillo de lana. A través de esta dinámica fue mucho más ameno realizar un primer contacto con estas asistentes, conociendo sus nombres y una breve descripción de su vida, sus expectativas frente al taller, como habían llegado a él, y si realizaban alguna actividad previa en relación a la memoria. De esta dinámica se puedo establecer quienes se conocían de vista, o solo por el nombre, detalle no menor este, si se tiene en cuenta, que las asistentes eran de la misma comunidad barrial; quienes gustaban más de la lectura como actividad complementaria a la estimulación de la memoria, quienes optaban por la escritura, quienes por juegos de ingenios tales como sopa de letras, crucigramas, palabras cruzadas entre otras. Esta diversidad de gustos, planteó de manera casi automática el repensar una modalidad en la cual pudiera ofrecerse diversas alternativas que despertasen el interés y el deseo individual, pero sin olvidar que me encontraba, en todo momento, frente a un grupo, con la implicancia que ello conlleva.

Sería casi imposible poder delimitar específicamente como se estructura un taller, cuáles son sus características puntuales o los pasos para llevar adelante uno. Es por tal motivo que González Cuberes (1983), aporta en su libro, la siguiente expresión: "*si nos dedicáramos a pautar el trabajo, estaríamos estereotipando un modelo de operar que precisamente intenta el cambio, la creación. De todos modos, de manera general podemos caracterizar el Taller como un aula, un salón, un sector del patio cubierto, un depósito dotado de ciertas facilidades y con materiales adecuados."* (p. 6). Es justamente esa "impronta" la que le da el sabor característico a cada taller, y al igual que una comida, podrá haber cientas que a simple vista se vean iguales, pero cada una tendrá su manera de prepararse, de condimentarse y de servirse; y serán esas características particulares las que la diferenciarán del resto. Pichón Riviére propone que el sujeto "aprende a aprender", es decir: mientras aprende, va configurando una actitud de aprendizaje, un modelo comunicacional, su "adaptación activa a la realidad". Ese modelo de aprendizaje, construido en la historia de los encuentros con los objetos de conocimiento, sintetiza en cada aquí y ahora lo que podemos y lo que no podemos, nuestras posibilidades y limitaciones.

Es a partir de esta matriz que organizamos nuestra experiencia; que interpretamos lo permitido y lo no permitido, la queja y la protesta, la obediencia y la transgresión.

Prosiguiendo con este grupo de Adultos Mayores que comenzaban a formar parte de este taller, la







representación simbólica de una "red" que fue tomando el ovillo al pasar de mano en mano, permitió desde el primer momento, establecer la importancia del trabajo conjunto, no solo como grupo orientado a una finalidad concreta, en las casi dos horas que duraba cada taller, sino también (y aquí comenzaba a perfilarse lo que luego terminaría siendo uno de los objetivos específicos de este trabajo), sostenerse en el tiempo.

El Taller como tal, y en el decir de González Cuberes (1983) "*intenta lograr el progreso de cada participante en función de sí mismo. Así queda explicitado el criterio unificador de la experiencia, se busca un progreso acorde con cada sujeto, se evita uniformar o privilegiar a un participante por sobre otro. Esto marca una concepción frente a la rivalidad, la autoestima, el respeto de la individualidad: se promueve que cada uno sea competente y ello desde su deseo, sus posibilidades*" (p. 19). Y este último aporte de la autora, resultó clave en el ejercicio de llevar a cabo este taller. En primera instancia porque hablamos de sujetos que estimulaban de manera distinta su memoria, pero por otro lado, el destacar constantemente que las

actividades no implicaban realizarlas al cien por ciento correctas o retener una determinada cantidad de palabras, por el contrario aquí lo que siempre se valorizó, es el esfuerzo de poder llevar adelante la actividad, y de esta manera comenzar a trabajar el concepto de "Salud Funcional", del cual me explayaré más adelante y que cobra gran significancia en esta etapa de la vida. Sin olvidar además los prejuicios que hay en torno a los Adultos Mayores y sus olvidos, como si fuesen estos episodios propios y constitutivos de la edad que se encuentran atravesando, y no como un proceso el cual, puede llegar a mermar en cuanto a su funcionamiento, en distintas etapas y circunstancias de la vida, y por consiguiente necesita ser nuevamente estimulado.

El taller pensado como espacio de creatividad.

Este capítulo lo comencé diciendo que organizar el taller resultó un desafío; implicó, entre otras cosas, posibilitar a los participantes que asuman el proceso de aprender- aprehender, de generar conocimientos, que se atrevan a crear y recrearse. La creatividad aparece como ruptura de lo pensable, como el establecer nuevos enlaces, como irrupción de lo impensado, como salto cualitativo. González Cuberes (1983), nos remite al origen de la palabra crear y al respecto subraya: *"La palabra crear proviene del latín creare, que significa engendrar o producir algo nuevo. Cuando hablamos de creatividad en educación, hablamos de desarrollar o potenciar la capacidad creadora de todos aquellos comprometidos en la tarea, maestros, alumnos, padres, supervisores."* (p. 42). Pero no se debe olvidar que lo nuevo, lo novedoso, lo original, suele despertar muchas veces desconfianza, crítica, temor. Y en este punto significó en lo personal, redoblar la apuesta de introducir nuevas maneras de aprender y aprehender no solo para los asistentes quienes a lo largo de los talleres comenzaron a desplegar sus potenciales y a sugerir dinámicas, sino también para mi formación, en el sentido de tener a mi alcance nuevas herramientas de intervención y dejar instaurado a su vez, tal como lo expresaba al comienzo, algo en el orden de lo instituyente en esta modalidad de trabajo.





Sobre algunas dinámicas utilizadas y su impacto en los asistentes.

El punto clave en que el taller propuesto por UPAMI, se entrecruzaba con la universidad, lo fuimos co-construyendo con los asistentes. Las dinámicas que comenzaron a surgir fueron posibilitando otras maneras de trabajar la memoria, dinámicas que además de desestructurar y permitir conocerse entre pares, posibilitaba en lo personal un descubrir de nuevos actores sociales, y en los asistentes, un redescubrir "algo" que ya se había descubierto o que se conocía pero que había quedado olvidado o relegado a un segundo plano. Fue así que una de las técnicas por mí creada, y la cual denominé *"Me quito el sombrero"*, no solo incluía aprender y debatir sobre el origen de una expresión tan usada en tiempos anteriores y que aún hoy se conserva como señal de respeto o admiración por algo o alguien, sino también el de luego recrear una situación de paseo en el cual cada integrante portaba un sombrero de color o con alguna característica: a rayas, a cuadros, la cual debían recordar al momento de colocarse el sombrero, y ante la consigna: Stop, "cambio color por rayas" o "cambio rayas por cuadros", los participantes que portaban los sombreros con dichas características, debían realizar el intercambio.

Además de crear un clima desestructurado para trabajar la memoría, se podía observar, que algunas participantes introducían en la dinámica, el baile, otras pos su parte la plasticidad para adoptar un personaje determinado en función de una consigna, y no faltaron las risas cómplices y quienes ayudaban a su compañera cuando esta olvidaba las características del sombrero que portaba. Y en este último punto, quedó nuevamente manifiesto la importancia del trabajo conjunto, ya no como un objetivo a cumplir dentro de una determinada dinámica, sino por el contrario, como una modalidad instaurada dentro del mismo grupo.

Partiendo de la base de la importancia que tiene para un sujeto como ser social poder formar un grupo en su ámbito de estudio o mismo en su vida cotidiana, a partir de estas dinámicas y a lo largo de este trabajo, se intenta exponer, entre otras, las razones por las cuales se piensa que es mucho más productivo y eficiente que las personas realicen sus actividades en grupo y no individualmente, y la importancia que reviste que quien estén a cargo de coordinar y llevarlas a cabo, potencie estas actividades. Dado que toda tarea tiene sentido en un grupo, ese grupo tiene sentido en una institución, y esa institución tiene un sentido en la sociedad. El trabajo grupal es mucho más placentero y deja mejores frutos que el trabajo individual porque

permite a las personas poder divergir y debatir acerca de las diferentes posturas para poder llegar de manera tranquila y franca a una decisión en común. Los miembros poseen el poder de compartir a otras personas lo que piensan y sienten en un ambiente agradable donde la colaboración y la motivación son primordiales. Hay un espíritu en equipo que no se siente en ninguna parte, permite a los miembros expresarse en forma libre sin tapujos y lo más importante es que en la medida que se van conociendo y fomentando la empatía, se pueden llegar a construir y entretejer lazos y redes de contención entre pares.

Por otra parte, el juego que detallaré a continuación, no tiene un nombre particular, de hecho quizás el lector lo conozca bajo otro nombre. Sin embargo, lo hemos denominado dentro del grupo como "Barco cargado de" ya que este nombre hace alusión a la esencia misma del juego. Este es un juego simple que aporta varios beneficios, entre otros aspectos, favorece a la agilidad mental, a la concentración y por sobre todo a la diversión. Para dar inicio al juego todos los participantes se colocaban en semicírculo para que puedan estar ordenados y poder verse entre sí. Una vez ubicados, se le anexaba una pelota (siendo esta, un agregado propuesto por quien suscribe) a uno de los integrantes, quien debía sujetarla y pronunciar: "de Argentina viene un barco cargado de", dejando a libre elección la temática, por ejemplo, "de Argentina viene un barco cargado de verduras", acto seguido la pelota era lanzada al azar a otro compañero y este debía, tomarla, y de manera inmedianta decir una verdura y pasar la pelota a otro, y así sucesivamente, de a uno por vez, y sin repetir verduras. Esta actividad sirvió para fomentar la actividad física, como un complemento de gran importancia y que ayuda a la estimulación de la memoria. Por otra parte el agregarle una pelota, creó una nueva modalidad de juego, y respecto a la posibilidad de crear o inventar juegos, González Cuberes (1983) retoma a Winicott y expresa: "Lo universal es el juego y comprende a la salud, facilita el crecimiento y, por lo tanto, esto último conduce a relaciones de grupo"(p.86).



El teléfono descompuesto

En este juego, se les pedía a los integrantes del grupo, se distribuyeran de manera individual, por todo el espacio del salón comunitario. Se elegía al azar un primer jugador, a quién se le transmitía en secreto, una historia. Este debía contársela al oído al segundo jugador, que a su vez la reproducía al siguiente y así sucesivamente hasta que el mensaje recorría todo el circuito y el último jugador, era el encargado de reproducir en voz alta el mensaje para que el primer jugador pudiera escucharlo. ¿Qué sentido cobraba esta técnica en el grupo? Pues cuando cada uno iba contando lo que le habían transmitido, todo el grupo de jugadores corroboraban de qué manera, algunos más otros menos, pero, en definitiva, todos habían ido introduciendo modificaciones en la historia, dando por resultado que la misma no se parecía en nada a la

original. En primer lugar, el expresar de manera simbólica algo que ocurre en lo cotidiano respecto a la comunicación, situaciones tales como el cansancio, las preocupaciones, el estrés, la forma de vida que llevamos y el exceso de información audiovisual al que estamos sometidos constantemente por todo tipo de medios, hace que la mayoría de nosotros no prestemos demasiado atención a la hora de escuchar, es decir, no realizamos una escucha activa. Domínguez Boullosa (2019), expresa que *"la escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo"* (párr. 1). Para llegar a entender a una persona se precisa cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona, la que nos está hablando, transmitiendo un mensaje que desea que entendamos y al que necesita que demos respuesta o que sepamos recoger para su correcta utilización.

Este problema de comunicación provoca que, al no captar bien la idea, se imagine una parte de ésta para completarla y así poder transmitir el mensaje a otra persona, pero el mensaje que se transmite no es el inicial, ya que la falta de conexión entre emisor y receptor ha provocado una distorsión, creando un mensaje, el cual está influenciado por los filtros ideológicos o culturales de cada persona.

Con este juego se intentaba por un lado desmitificar, la tan instaurada creencia popular respecto a que la memoria solo debe ser motivo de preocupación en la vejez. Esta técnica en la cual requería ante todo concentración, servía como ejemplo para comprender como impactaban factores externos tales como ruidos, murmullos, imágenes, objetos en movimiento que muchas veces distraían la atención, y permitiendo además reflexionar que la distorsión de un mensaje se da por no tener claro el mismo, pues por lo general, se nos queda en la memoria aquello que nos llama más la atención, lo que creemos que es más importante, o por el contrario olvidamos aquello que nos resta importancia o sobre el cual, la represión cobra efecto.

Por otra parte, dinámicas de este estilo, servían para mejorar el feedback el cual provoca muchos males entendidos y la incorrecta realización de las tareas cuando no se realiza de manera pertinente.
Este concepto, según el diccionario, alude a la alimentación en un sistema, por medio del retorno de elementos en una sección o de una parte de la salida. La retroalimentación se genera cuando algún elemento o dato sale del sistema y después una parte o proporción de estos elementos vuelve a entrar al sistema. A veces el regreso de los elementos genera correcciones en el sistema (párr. 2)
El feedback es una respuesta durante el proceso de comunicación y se invierte los roles de forma continua entre emisor/receptor, generando la retroalimentación.



Dígalo con mímica: el arte de expresarse sin hablar

La comunicación no verbal es un proceso en el que existe un envío y recepción de mensajes sin palabras, es decir, mediante indicios, gestos y signos. Los elementos principales del lenguaje corporal son los gestos de rostro, manos y postura. Es una dinámica muy antigua ya que era practicado por los griegos y romanos para escenificar la vida y costumbres de los pueblos. Actuaban en las calles y plazas hasta que consiguieron espacios cerrados o escenario. El mimo es especialmente importante en el campo del teatro, pero también es importante por sí mismo, como expresión artística, ya que actualmente se valora la expresión corporal tanto como la verbal. Requiere una técnica muy depurada. Los gestos deben de ser claros, exagerados y muy precisos. En el marco del taller lo que se buscaba a través de la mímica era la superación de los miedos para desinhibirse en el trabajo corporal y, por otra parte, conocer y dar rienda suelta a las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, intentando hacerlo de la forma más imaginativa y creativa, potenciando de esta manera la memoria, y por sobre todo recreándose en un clima de risas y reconocimiento por parte de sus pares por el trabajo realizado.

E1: *"Me gustaban las actividades porque eran variadas y nos divertíamos mucho. El teléfono descompuesto me acuerdo nos hacía reír a todas, o cuando nos tocaba hacer dígalo con mímica que te hace trabajar la manera de expresarte sin hablar"*

E2: *"Por ejemplo cuando hacíamos dígalo con mímica, el estar parada frente a todos y actuar, me sirvió para vencer esa timidez"((sonrisa)).*





El tutifruti y Ta Te Tí

El tutifruti posibilitó desde el plano de la memoria, trabajar la concentración y el recordar, a los fines de evitar, escribir la misma palabra que el otro grupo ,y por consiguiente, valerse del recuerdo para escribir una distinta. Por su parte en el caso del Ta Te Ti, planificar con anticipación la posible jugada que podía llegar a realizar el integrante del equipo contario, y de esta manera realizar una jugada acorde a ese fin. En ambos casos, representó para muchas de las asistentes, reencontrarse con un juego de su infancia, el cual pudieron recordar y contar los recursos con los cuales lo realizaban; y para otras, el aprender un juego nuevo, el cual podían poner en práctica en su hogar.

De las entrevistas realizadas se desprenden fragmentos que adquieren gran relevancia para poder precisar el impacto subjetivo que adquirieron estas dinámicas grupales desde el punto de vista de la recreación y estimulación de la memoria:

E1: "Me gustaban las actividades porque eran variadas y nos divertíamos mucho."

E2: "y me hizo muy bien estar con las demás chicas, porque me doy cuenta de que lo que me sucedió a mí, también les pasó a otros "











E3: "Me gusta el taller porque además de reencontrarme con las chicas me divierto mucho, y aprendí otras maneras de estimular la memoria"

E4: "y te agradezco porque después de esto, de tantas charlas que tenemos en el taller y las consignas que das, los juegos que nos divertimos y reímos tanto"

E5:"el taller me encanta, me hace prestar atención. A mi sirvió muchísimo"

E6:"entonces me probó mentalmente, me probó la parte del estímulo para saber si yo iba a tener la perseverancia de continuar y eso me ayudó a decir decir: bueno yo estoy en este taller y me gusta"

E6: "Y bueno el taller, también me permitió en el tiempo libre, compartir con mi marido, contarle las actividades, lo que habíamos hecho y desafiarlo a él ((risas)), a ver si a él le salían las cosas, cuando nos dabas tarea".

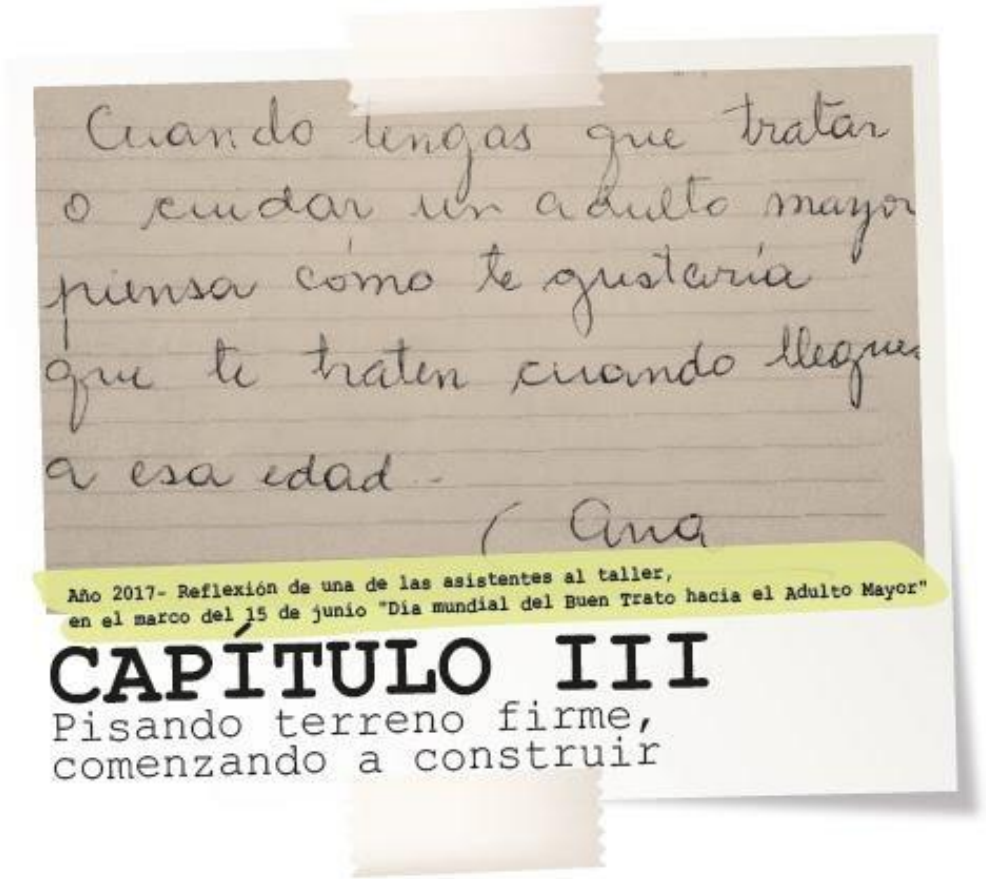
En las dinámicas y juegos anteriormente descriptos, se puede precisar, que los mismos cobraron relevancia en la medida que no solo eran aceptados por sus integrantes, sino que ellas mismas comenzaban a proponer nuevos; fue así que luego surgieron el juego de reconocer caras y nombres, o el memo-test pero con imágenes en grandes dimensiones y esparcidas en el suelo, para facilitar de esta manera el juego y trabajo en equipo.

Así comenzaba a gestarse este pequeño, pero conciso trabajo de hacer posible que los participantes se asumieran como protagonistas del proceso de aprendizaje y de cambio y a su vez, poder acompañarlos en ese generar de conocimientos grupal, co-pensando con ellos.









Año 2017- Reflexión de una de las asistentes al taller,
en el marco del 15 de junio "Dia mundial del Buen Trato hacia el Adulto Mayor"

CAPÍTULO III

Pisando terreno firme, comenzando a construir

Acerca de la denominación: ¿generalizaciones que fracasan?

Se debe precisar, tal como lo expresa Zarebski (2005), que, en primer lugar, es muy común en nuestros tiempos, que se plantee como inquietud social, la cuestión de cómo denominamos a las "personas añosas", en casi toda ocasión en que se aborda el tema. En bibliografías especializadas anteriores a las dos o tres últimas décadas, no aparece como un interrogante en especial. Incluso en relatos de la vida cotidiana o en la literatura anterior a este período, no se menciona tampoco como una cuestión polémica. La denominación habitual era, por lo general, "anciano" y no había lugar a demasiadas disquisiciones (p. 13). ¿Porque antes era más sencillo?, se pregunta Zarebski (2005) y responde: *"quizás tenga que ver que más allá de determinada edad -los cuarenta o cincuenta a principio de siglo-la persona (si llegaba) pasaba a formar parte de otra categoría, con otras expectativas, otros ideales. Pasaba a retiro en múltiples sentidos*" (p. 13). A principios de siglo, la categorización era más rígida a partir de la edad, ya sea por las limitaciones sociales que acarreaba o las de orden biológico que implicaba. Esa denominación, indicaba el respeto hacia quien, por ocupar una posición de reposo, se le adjudicaba como fundamental virtud su acervo de experiencia o bien, alguien en que se destacaba su limitación física o mental. La categoría de anciano era indicativa además de que había menos chance de hacer valer los envejecimientos diferenciales, sea porque la vida terminaba más temprana o abruptamente, o por una cuestión cultural que condicionaba que se dejaran ver menos las diferencias particulares, en el sentido de que todo "anciano" acataba con mayor sometimiento, lo que la sociedad esperaba de él.

Iacub (2001), en su libro "Proyectar la Vida" hace referencia que, en la Biblia, y para el judaísmo clásico, la vejez feliz se definía como la recompensa por haber cumplido con los valores culturales. En el Deuteronomio (libro bíblico del Antiguo Testamento y del conjunto de los 24 libros sagrados canónicos en el judaísmo), el viejo es el encargado de velar por el cumplimiento de las tradiciones, atribuyendo un rol conservador. Por su parte, las consideraciones negativas, ubican a la vejez en relación con la muerte y el desprestigio social. Los aspectos negativos serán interpretados como el no haber cumplido con los deseos de Dios, los cuales quedarán evidenciados en el tipo de envejecimiento que se experimente o en la cantidad de años que se alcance. A diferencia de los hebreos, los griegos, en el periodo clásico consideraban la vejez como un "inevitable destino" junto con la muerte, la enfermedad, la fealdad y los deseos excesivos a bienes terrenales (p. 23). Según Simone de Beauvoir (1980), citada por Iacub (2001) *"la imagen que más parece sublevar al griego es la del viejo libidinoso e impotente"* (p. 24). Toda pasión, por ello, quedará ridiculizada, y es así como Iacub. (Iacub 2001), retoma a Aristófanes para precisar que el amor físico no es para los viejos *"Porque su fealdad hace repugnante cualquier ayuntamiento carnal; y el simple pensamiento de que un viejo pueda sentir deseo basta para hacerlo repugnante a los ojos de un griego, para quien belleza, juventud y amor son indisociables"* (p. 23) y agrega Iacub (2001) *"estas marcas forjarán en la cultura, una idea de*

que lo deseable de un cuerpo se define por la juventud como un elemento inalienable , que deja a la vejez fuera del campo estético y de esta manera fuera de lo deseable"(p. 24).

Por otra parte, los ancianos de los países orientales tienen una consideración muy diferente a la de las sociedades occidentales. China y Japón son dos de las culturas donde más se respeta y se venera a las personas mayores. En Japón, se celebra el Keirō No Hi (Día del Respeto a los Ancianos), una festividad muy importante en la que participa activamente la familia. Los ancianos japoneses son respetados como pilar de la sociedad, y los jóvenes aprenden desde pequeños a valorar la experiencia y la sabiduría de sus mayores. China por su parte, considera que el paso del tiempo recubría a los sujetos de cierta sabiduría, asociada esta a la cercanía de la muerte.

Iacub (2001) sostiene que: *"para el budismo, la muerte significa el pase a otra reencarnación, a menos que la persona consiga una iluminación que lo libere del ciclo eterno"* (p. 25).

En India, el respeto a los mayores es uno de los pilares de la cultura, algo que se enseña en las escuelas; los más jóvenes piden su opinión y su aprobación a los más viejos. Por otro lado, en la religión hindú es costumbre arrodillarse ante los ancianos para tocar sus pies como símbolo de respeto.

Hoy en día todo ha cambiado, y siguiendo a Zarebski (2005) "*ahora si es notable que, no solo cada cultura tiene su propio tipo de envejecimiento, sino que cada estructura psíquica particular lo tiene. Como consecuencia de lo hasta aquí planteado, el tema de la vejez es actualmente objeto de estudio de múltiples disciplinas que, al teorizar, proponen sus propias denominaciones, y aportan sus fundamentos desde diversas ópticas. De ahí: senescente, para vejez normal, senilidad para vejez patológica; gente mayor; adultos mayores; viejos jóvenes; viejos-viejos"* (p. 14).

Salvarezza (2007), en una oportunidad en la que le realizaron una entrevista, y frente al titubeo del reportero al no saber cómo llamar a las personas ancianas, llegó a la primera idea clara: los llamaremos viejos, y agregó: *¿O acaso nos da vergüenza esa palabra que nos definirá a todos si llegamos a vivir muchos año*s? (párr. 1).

Esta decisión de hacer frente, llamando a las cosas por su nombre, en el decir de Zarebski (2005) *"Salvarezza reemplaza el término anciano por el del Viejo, porque insiste en que hay que perderle el miedo"* (p.16). Así mismo, Mazzetti Latini, Ré, Rodríguez Maiztegui, Mansilla y Zampar (2015), expresan: *"Frente a este temor reinante, manifiesto en el habla y el lenguaje, el especialista Leopoldo Salvarezza se preguntaba: si la niñez produce niños, la adolescencia adolescente, la adultez adultos, ¿por qué la vejez no puede producir viejos, sino ancianos, gerontes o tercera edad?* (p.5*)*; por su parte, Zarebski (2005), retoma a Salvarezza (1998) quien, siguiendo a Strejilevich (1971), llega a la conclusión de que lo que sucede en realidad, es que todas estas conceptualizaciones no son más que eufemismos para evadir el fondo de la

cuestión y es que; se teme a la vejez y por eso se evita la denominación de la palabra "Viejo" (p.15). Continuando en este eje, Zarebski (2005) remarca: *"se comienza hacer campaña a fin de imponer ese término por todos los medios posibles, en un intento implícito de que la población en general, y los profesionales en especial fueran perdiendo el miedo a la vejez, a su propia vejez, a través de perderle miedo a la palabra que la designa"* (p. 15). Pero el impacto, según esta autora solo obtuvo el resultado esperado en el círculo gerontológico. Concretamente, en mi formación como Técnico en Psicogerontología la palabra viejo se utilizó desde un primer momento, sacándole la envestidura que socialmente se le ha impuesto y la utilizo con frecuencia cuando soy invitado a dar charlas, pero como dice Zarebski, (2005) *"hablar de Viejo solo funciona en la postura teórica"*, y agrega: *"en la práctica, en el trabajo cotidiano con los viejos", si intentamos así llamarlos, encontramos habitualmente su rechazo a esta denominación"* (p. 15).

A modo de cierre, y luego de haber realizado un breve recorrido por distintas culturas y denominaciones en relación con la vejez, es pertinente remarcar que la Organización Panamericana de la Salud (OPS), considera como "personas mayores" a aquellas que cuentan con 60 años en adelante, mientras que la Organización de Naciones Unidas (ONU) denomina a este grupo humano como "Adultos Mayores", de conformidad con la Resolución 50/141. A esta última definición Iacub (2001), sostiene que *"el vocablo más aceptado es el de Adultos Mayores. Este refiere, en primera instancia, situar la cuestión de ser adultos con todas las implicaciones de autonomía que esta palabra tiene en la actualidad". (*p. 67). Este último concepto es el que utilizaré de aquí en adelante al hacer referencia a este grupo etario y a lo largo de mi Trabajo Final Integrador, dejando en claro que, desde mi formación, el término viejo es válido a fin de erradicar, tal como ha sido expuesto por diferentes autores, la connotación negativa que la palabra adquiere.

Representaciones sociales y prejuicios contra la vejez.

"En una ocasión, fui invitado a dar una breve charla sobre Vejez, para estudiantes de la carrera de Podología Universitaria de la Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud de UADER. Se me ocurrió poner en práctica a través de una dinámica de juego, como percibían ellos la palabra viejo y la palabra joven y que relación establecían al pedirles la asociaran con otras palabras. Se comenzó proyectando el siguiente listado de palabras, una a la vez y allí debían decir si la asociaban con viejo o joven: dia-noche-primavera-verano-invierno-otoño-gris-verde-frio-calor. Las respuestas no fueron distintas a los que Salvarezza, Zarebski y otros tantos autores han teorizado al respecto: las palabras día-primavera-verano y calor, fueron asociadas de manera unánime por los 87 estudiantes al término joven, en tanto las palabras: invierno-otoño-gris-frio en su totalidad lo asociaron con la palabra viejo. En cuanto a la palabra noche, hubo quienes se inclinaron por joven y otros por viejo. Más curiosa aún fue la respuesta que dieron para la palabra verde que estuvo bastante debatida por los estudiantes. Aquellos que optaron por asociarla con la palabra joven, lo hicieron en contraposición del color gris, que según ellos era indiscutiblemente "color de viejo". Sin embargo, aquellos que optaron por asociarla con la palabra viejo, fundamentaron su

respuesta en que la palabra verde los remitía a la expresión de la cual muchos de los lectores la habrán oído en más de una oportunidad: "viejo verde"

Esta breve introducción, formó parte de una experiencia personal, como disertante en una charla, denominada "Conceptualización sobre Vejez y abordaje Profesional". (Res CD 0719/2018-FCVyS), y me pareció sumamente pertinente traerla a colación para introducir al lector en este capítulo que cobra gran significancia cuando se habla de Adultos Mayores desde el imaginario social.

El concepto de Representación Social, que surge de la Psicología Social y es utilizado por Iacub (2001), servirá para comprender una serie de mecanismos sociales que hacen a los usos y a las formas de una época. Este autor toma como referencia a Jodelet (1986), el cual concibe a la representación social de la siguiente manera: *"imágenes que condensan un conjunto de significados. Sistemas de referencias que nos permiten interpretar lo que nos sucede, e incluso dar un sentido a lo inesperado. Categorías que sirven para clasificar las circunstancias, los fenómenos y los individuos con los que tenemos algo que ver. Teorías que permiten establecer criterios sobre los hechos. Ello supone una manera de interpretar y pensar la realidad cotidiana, conformando un tipo de conocimiento social. Este conocimiento da cuenta de la actitud mental de las personas o de los grupos humanos ante las diversas situaciones"* (p.27). Estas definiciones resultan claves para comprender las nuevas representaciones sociales en la vejez, aunque como sostiene Iacub (2001), resulte necesario contraponerlas con otro tipo de conocimiento social vigente también en esta época como son los prejuicios. (p. 28)

La Real Academia Española, define Prejuicio como: "*Juicio previo o idea preconcebida, por lo general desfavorable".* Esta definición ya deja entrever el motivo por el cual los prejuicios cobran relevancia a nivel social cuando hablamos, en este caso, de vejez. La vasta mayoría de la población de todas las culturas tiene un cúmulo de conductas negativas hacia las personas viejas, algunas son inconscientes, pero muchas conscientes y activas. Mingorance (S-F), en su artículo "El miedo a la vejez", retoma a Butler, quien ha sido uno de los primeros en llamar la atención acerca de este fenómeno y al respecto se expresa: "*el viejismo, el prejuicio de un grupo contra otro, se aplica principalmente al prejuicio de la gente joven hacia la gente vieja. Subyace en el viejismo el espantoso miedo y pavor a envejecer, y por lo tanto el deseo de distanciarnos de las personas mayores que constituyen un retrato posible de nosotros mismos en el futuro" (p.120);* y agrega más adelante *"por último por detrás del viejismo encontramos un narcicismo corrosivo, la incapacidad de aceptar nuestro destino futuro. Estamos enamorados de nosotros mismos jóvenes"* (p.120). Por su parte Strejilevich (2004) expresa: "*El viejismo, es el término que encierra las variadas formas de discriminación que se ejercen contra los viejos, excluyendo y no reconociendo que todos somos sujetos que llevamos dentro nuestro el proceso de envejecimiento. Si se intenta negar el propio proceso de envejecimiento y el de la sociedad humana misma segregando, excluyendo, victimizando o maltratando a los viejos o permitiendo que otros lo hagan, seguramente, pagaremos caro este error*". (p.17)

Según Salvarezza (1998) los prejuicios en la vejez, como cualquier otro prejuicio, son adquiridos durante la infancia, y luego se van asentando y racionalizando durante el resto de la vida de los seres prejuiciosos ; textuales palabras del autor hacen referencia al respecto: *"son el resultado de identificaciones primitivas con las conductas de personas significativas del entorno familiar y, por lo tanto, no forman parte de un pensamiento racional adecuado, sino que se limitan a una respuesta emocional directa ante un estímulo determinado"*(p. 30). Más adelante, Salvarezza (1998), retoma a Busse (1980), intentando explicar el origen del prejuicio hacia los viejos de la siguiente manera: *"en cierto momento durante los años de formación educativa, los niños observan que la vejez va asociada de declinación mental y física. Ven en sus abuelos la pérdida de vitalidad, un declinar del vigor mental y del atractivo corporal. De particular importancia en los cambios corporales son la pérdida de la suavidad y tersura de la piel, y las modificaciones físicas asimétricas. Se agregan a estos otros muchos cambios tales como la pérdida de cabello, la pigmentación de la piel, las arrugas y la tristeza en la mirada. La persona en desarrollo ve estos cambios indeseables que acompañan a la vejez e inconscientemente rechaza tanto el proceso de envejecimiento como a las personas que son portadoras de él"* (p. 31).

Retomando el concepto general de prejuicio y en relación con el viejismo, podemos precisar que este último, definido por el conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos, es simplemente en función de su edad. Salvarezza (1998) en relación con el viejismo enuncia *"en sus consecuencias, son comparables a los prejuicios que se sustentan contra las personas de distinto color, raza o religión"* y agrega más adelante *"la diferencia radica solo en el hecho de que los viejos no poseen ese estado en razón de su nacimiento en un medio determinado, sino que lo adquiere en razón de la acumulación de cierto número de cumpleaños"* (p. 28-29). Esta diferenciación adquiere enorme importancia, si pensamos que un sujeto que tenga un pre-juicio, es decir un juicio previo sobre otra persona por su color, raza o religión, hay algo sobre lo cual tiene certeza, y es que bajo ningún aspecto va a terminar convirtiéndose en aquello que tanto rechaza (no se va a volver, por ejemplo, de otro color de piel, ni raza). No obstante, en el caso de la vejez y concretamente, para quien adquiere el prejuicio del viejismo, implica aceptar un proceso que rechaza rotundamente, (el del envejecimiento) el cual en algún momento inevitablemente comenzará a transitar, aun cuando realice todos los intentos posibles para que esto no suceda. Al respecto, Zarebski (2011) agrega: *"Lo que aterra es la aparición repentina de la propia imagen vieja, disruptiva respecto a quien creemos ser (...) La imagen vieja anticipada en el espejo actúa como una aparición que viene a cuestionar al yo"* (p. 38). Por su parte, Strejilevich (2004), afirma: "*Un viejo, frente a nosotros, es como un espejo del tiempo, por eso, muchas veces, elegimos no atenderlos negando nuestro propio envejecimiento adjudicando al viejo cosas y cualidades desfavorables que realmente no tiene"* (p.18). Y es que en este juego de la imagen y lo que nos devuelve el espejo, Zarebski (2005), profundiza un poco más enunciando: "*le pone un marco a nuestra imagen. La recorta y la destaca del resto de nuestro ser. En este sentido, en él nos desconocemos, porque la imagen es un recorte que no nos representa*

cabalmente. Pero también es una vía para reconocernos, porque nos refleja lo que no vemos habitualmente "desde adentro" de nosotros mismos: las marcas del paso del tiempo. Este efecto inquietante del espejo -el de reconocernos y desconocernos a la vez- se acentúa a medida que envejecemos. La cuestión pasaría, por un lado, por relativizar la imagen, no recortarla del resto de la persona y valorar a ésta íntegramente. Por otro lado, ir internalizando, ir reconociendo "desde adentro" las marcas del paso del tiempo para que su aparición "afuera" no nos sorprenda con horror. Si, como afirma Neugarten, los cambios predecibles son elaborables y no producen crisis, cuando no se pueden anticipar -por la fuerza narcisista en mantener ocultos nuestros agujeros-, la imagen repentina en el espejo nos sorprenderá sin recursos, con efecto siniestro". (p. 100).

A continuación, se transcriben fragmentos de una de las entrevistas en los cuales se pueden vislumbrar lo que Zarebski (2005) denomina sutiles efectos siniestros y sobre el cual plantea: *"Todos somos susceptibles de experimentarlo, frente a determinadas imágenes de viejos que parecerían confirmar esa inquietante extrañeza que la vejez nos genera anticipadamente."* (p. 75). Es por ello que al utilizar el término "sutil", esta autora indica que lo son en la medida en que habitualmente, o pasan desapercibidos, o su efecto es instantáneo y rápidamente superado. Por consiguiente, su repetición insistente ante iguales estímulos conducirá, ya sea a su desbaratamiento, en las condiciones psíquicas del envejecimiento normal o a su consolidación como representación siniestra de la vejez, en las condiciones psíquicas que favorecen un envejecimiento patológico.

E3: "y entonces ahí fue cuando a mí me marginó el miedo de verla. Ella era sorda; se ponía a rezar y estaba horas rezando, y yo salía y veía el sol entrando, y entonces eso me angustiaba."

E3: "murió a los 71 años, así que habrá tenido 68, pero viste que antes eran ancianas. Era de esas mujeres que se vestían de negro entero, con el pañuelo. No te escuchaba, y yo le hablaba a señas nomás. Esa imagen me asusta aún hoy."

E3: "y eso me marcó. Me marco el miedo, el miedo a la soledad. Encima siempre sueño, tengo el mismo sueño, de que estoy con mucha gente, pero yo estoy sola. Veo que me dejan sola. Siempre como que estoy sola. Es algo que me marcó de chica, ver esa imagen."

Al respecto, y como una manera de contrarrestar, Zarebski, propone un proyecto anticipado del envejecer; un proyecto personal que consciente o inconscientemente cada uno iría gestando durante el transcurso de su proceso vital. El concepto de anticipación juega así un papel capital y requiere una especial profundización teórica e investigación en el discurso de los sujetos, a fin de poder entender cuáles serían esos mecanismos psíquicos, que podrían ser indicativos de la posibilidad de promover un envejecer normal o patológico (p.34). Zarebski entiende por tales, a la posibilidad o no, de seguir otorgando sentido a la propia vida y de

sostener proyectos en tanto sujeto activo, a pesar de los avatares del paso del tiempo. Es decir, que la vejez constituya o no, quiebres en la continuidad de la identidad y el derrumbe o no, del sujeto.

Al comienzo de este capítulo hice referencia a una experiencia personal cuando ofrecí una charla a estudiantes universitarios, en donde tomando como disparador una actividad, se le adjudicaba una connotación negativa a la palabra viejo, y como a partir de otra palabra (verde) quedaba demostrado el papel determinante que juegan ciertos estereotipos negativos hacia los Adultos Mayores. Al respecto quería agregar, que socialmente se utiliza el término "viejo verde" para describir a aquel hombre que siendo ya maduro o anciano persigue, piropea, coquetea o mira lujuriosamente a mujeres u hombres más jóvenes. De igual manera el color verde se asocia a nivel cultura con aquello que todavía está sin madurar, pero antiguamente también se le daba el significado de "lozanía", "juventud" o "vitalidad", por lo que un viejo verde era aquella persona que a pesar de haber llegado a la vejez todavía gozaba de buena salud, energía y vigorosidad. El adjetivo "verde" en latín era "viridis", utilizado para referirse al vigor, entre otras cosas de las plantas y los árboles llenos de savia. Ya en el siglo I A.C, el famoso poeta del Imperio Romano, Publio Virgilio Marón (S. I a.C), en su obra la Eneida Libro VI, describe al barquero Caronte del siguiente modo: *"Caronte, barquero muy desaseado, guarda destas aguas y riberas, está muy poblado de canas en la barba y sin afeytar, resplandeciendo sus ojos como llamas. La capa astrosa le cuelga de los hombros con un fiador. El mismo gobierna la nave con el varal, y extiende las velas, y pasa en la barca mohosa, ya viejo, las almas; pero la vejez deste Dios es briosa y verde".* Por lo tanto, en sus orígenes, el término "viejo verde" no se utilizaba con un sentido negativo o peyorativo, todo lo contrario. Fue posteriormente cuando se le dio un giro semántico a partir del siglo XVIII (Covarrubias en 1611 todavía daba la acepción anterior) utilizándose a partir de entonces de un modo despectivo y para desaprobar las conductas lujuriosas de las personas ya entradas en la vejez.
A partir de ahí el término se popularizó y nacieron expresiones como "ser un viejo verde" utilizada con frecuencia en el lenguaje coloquial de hoy en día.

Siguiendo la línea de Salvarezza (1998): *"El viejismo lleva a las generaciones jóvenes a ver a los viejos como diferentes, a no considerarlos como seres humanos con iguales derechos y, lo que es peor, no les permite a ellos-a los jóvenes- identificarse con los viejos"* (p. 38).

Fragmentos resultantes de las entrevistas realizadas, podrían sugerir algunos prejuicios instaurados socialmente y de los cuales, en muchas ocasiones, en este juego de lo instituido, no reparamos en ellos.

E1: "cuando les planteé a mis hijos de continuar estudiando después del secundario, me dijeron: ya está ya es una meta que tenías a cumplir y ya la cumpliste (...) y así que quedó ahí relegado"

E2: *"No conseguí trabajo, aparte 50 años, ya era grande para empezar a trabajar en algún otro lado"*

E2: "Porque yo ahora me doy cuenta que nosotros muchas cosas que le quisimos hacer bien a mi mamá, se los hicimos mal. Le hacíamos mal a ella; "no hagas esto, no hagas esto otro"

E4: "al taller llegué comunicándome con las chicas en el taller de reciclado, comentando, viste que cuando nos juntamos las chicas hablamos ((risas)) y yo les decía: ¿Qué voy a hacer yo allá? A estas alturas, no voy a aprender nada".

E6: "y también empecé zumba y pensaba: ¿me dará el físico? ((risas))".

Expresa Salvarezza al respecto (1998): *"el resultado es que se tiende a ver la vejez como algo que no nos pertenece, como algo que está más allá, en un futuro lejano, y, por consiguiente, sentir que no nos concierne nos impide prepararnos para enfrentar nuestro propio envejecimiento. El viejo siempre es el otro, y no reparamos que el otro somos nosotros mismos más adelante"* (p.38).

Vejez como sinónimo de enfermedad

E2: "Cuidar a mamá era "no te muevas", "no hagas esto", "no hagas aquello", como si estuviese enferma, cosa que ahora, no nos gusta que nuestros hijos lo hagan con nosotros"

En el punto anterior se hizo mención del concepto de prejuicio en relación con la vejez, y como el viejismo se va construyendo en los primeros años de la infancia y reafirmando conforme pasan los años. A nivel social existen una lista considerable de prejuicios asociados con los Adultos Mayores, entre ellos podemos nombrar: "los Adultos Mayores se llevan mal con los jóvenes", "en la vejez todo es pérdida", "no deben enterarse de nada ni sufrir disgustos", "no pueden aprender nada nuevo" "son gruñones y malhumorados", "les gusta estar solos", "los bebes y los viejos son iguales en el trato", "todos los Adultos Mayores son abuelos". Sobre este último me ocuparé más adelante porque cobra una significación importante al momento de cómo definirlos desde el punto de vista social. Lo que es importante señalar es que, de todos los prejuicios mencionados, y de los cuales, seguramente, el lector haya escuchado en más de una oportunidad, el que más impacto tiene es el de asociar a la vejez como sinónimo de enfermedad y reducir la vida del Adulto Mayor a un problema médico.

Iacub (2001), retoma a Neugarten para precisar que *desde el siglo XIX, la medicina y la psicología han entendido el proceso de envejecimiento como una triste letanía de enfermedades físicas y psicológicas. Hasta la década de 1970 la mayoría de los reportes médicos, psicológicos y psiquiátricos y de asistentes sociales sobre la población mayor, estuvieron basados sobre la experiencia con personas enfermas e institucionalizadas, que correspondía a una franja menor al 5% de la población de los países desarrollados (p. 32-33). La idea de declinación fue el concepto clave para su comprensión. A partir de esa década*

comienza a cambiar el parámetro de comprensión, de investigación y de trabajo, y presta atención al potencial de salud que existe entre los mayores, pone el acento en esa mayoría saludable que empieza a representar, hoy en día, a la totalidad de las personas de edad (Neugarten 1970). (p.32-33).

Salud y Adultos Mayores:

De lo anteriormente expuesto, y en el decir de varios autores, queda de manifiesto, que aun hoy en día sigue resultando complejo quitar la carga negativa de ciertas palabras y expresiones que están asociadas a los Adultos Mayores. Se puede observar la dificultad que existe para nombrarlos de una manera univoca y sin caer en generalizaciones que solo logran confundir y acrecentar la distancia que existe entre mitos y realidades. Ahora bien, bajo la premisa que el prejuicio más grande hacia los Adultos Mayores es considerar a la vejez como sinónimo de enfermedad, las preguntas que emergen en este punto son las siguientes: ¿Cómo desmitificamos esta creencia?, y, por otro lado, ¿Qué concepto de salud utilizamos al hablar de Adultos Mayores?

Para responder al primer interrogante debemos precisar que intentar romper la sinonimia viejo = enfermo implicar definir qué se entiende por salud y enfermedad desde el punto de vista del Adulto Mayor.

En su libro "Proyectar la Vida" Iacub (2001) expresa en relación a los prejuicios en torno a la vejez que *"uno de los prejuicios más habituales es el de asociar a la vejez como enfermedad y reducir la vida del Adulto Mayor a un problema médico"* (p.33). Este mismo autor sostiene, como ya enunciado anteriormente, que desde el siglo XIX, la medicina y la psicología han entendido el proceso de envejecimiento como una triste letanía de enfermedades físicas y psicológicas.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud, define a la Salud de la siguiente manera: "*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*" (p. 100). La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, (Official Records of the World Health Organization, Nº 2,), que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, y firmada por los representantes de 61 Estados, y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde entonces.

Continuando en la línea de dar respuesta al interrogante: ¿Cómo definimos la salud al hablar de vejez en los Adultos Mayores?, la respuesta está proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (1959) *"la salud de los viejos es mejor medirla en términos de función…"* y continua luego diciendo: *"…el grado de ajuste más que el alta de patología debe ser usado como la medida del monto de servicios que el viejo requiere de la comunidad"*

Por su parte Iacub (2001) agrega: *"la Organización Mundial de la Salud introdujo este criterio con el que se alude a las capacidades concretas que tiene un sujeto, más allá de padecer ciertas patologías que no inhiben el desarrollo de las actividades diarias. Este criterio no solo debería ser tenido en cuenta por los Adultos Mayores, sino también por familiares y profesionales, ya que muchas veces es el entorno quien dificulta la continuación de sus tareas"* (p. 33).

Del decir de las entrevistas suministradas, se desprenden fragmentos enunciados por las mismas protagonistas y que dan cuenta de una mirada respecto a su salud, que podríamos decir, se condicen con esta definición.

E1: "Yo me imagino manteniéndome con mi cabello arreglado, mis tacos hasta cuando pueda usar, voy andar de tacos... y cuando no pueda, me voy a quedar sentada, pero de tacos ((risas))"

E3: "Y bueno yo quería seguir haciendo algo siempre me gustó el deporte y las actividades, y quería hacer algo dentro de mis posibilidades físicas"

E4: "Yo continué asistiendo al costurero, sigo ayudando, ahora dentro de lo que puedo ¿no?"

Así mismo, en la siguiente expresión desprendida de una de las entrevistas, se puede entrever cierta dificultad respecto de aceptar la salud desde una perspectiva funcional:

E2: "tuvo un accidente cerebro vascular, y quedó a media vista, casi casi ciega y a ella eso la mató, porque ella era una mujer de campo, o sea que estaba intacta, aparte muy activa que le gustaba trabajar y estar metida en todo"

E2: "Ella tenía ganas de tomar mate con alguien, de salir, pero cuando le pasó eso como que se le vino el mundo abajo"

Es entonces que el concepto de Salud Funcional, viene a instaurar y romper un prejuicio que por años ha sido sostenido a nivel social. Es menester, para aquellos que trabajamos en el campo de la Salud Mental, derribar este mito y por consiguiente demostrar que, en la etapa de la vejez, se puede seguir hablando de salud, y que esta no se limita únicamente a una determinada edad. Si podemos comprender que aquel Adulto Mayor, que en su juventud era un excelente maratonista y corría 30 km diarios, y hoy sigue estando igual de activo, solo que caminando dos cuadras diarias, habremos por fin, entendido el significado de pensar la vejez desde una perspectiva que nos ubica frente a un espejo, en el cual la imagen que nos devuelve ese Adulto Mayor, no aterroriza ni inquieta, sino por el contrario nos hace comprender, trabajar nuestra empatía, y por sobre todo anticipar nuestro propio envejecimiento.

Son las mismas Adultas Mayores de este taller, quienes ponen en palabras este concepto de salud, desde una perspectiva de considerarse como sujetos activos, reconociendo por un lado sus limitaciones, pero por el otro, aquellas capacidades que aún les permiten seguir disfrutando y viviendo una vejez activa.

Adultos Mayores y abuelidad, desde una mirada social

Ya habiendo interiorizado al lector acerca de los prejuicios en torno a la vejez y cuáles son los más comunes, me referiré en este capítulo, a la utilización del término abuelo o abuela, ya que merece un análisis especial porque goza de amplia aceptación social sin ningún tipo de cuestionamiento que reconozca la confusión de la condición de vejez con la de abuelidad; términos que no representan sinonimia pero que se usan como tal. Los diferentes conceptos y denominaciones son producto de construcciones simbólicas cargadas de significados y connotaciones que se sustentan en supuestos que las originaron, de allí la necesidad de identificar y desnaturalizar los diversos usos que intentan "suavizar" o "agradar"; como si por utilizar palabras aparentemente más "amables" sonara menos "duro" nombrarlos. Y en este punto los medios de comunicación muchas veces hacen eco, acrecentando, y reforzando así la idea errónea que se tiene desde el imaginario social. Noticias tales como: *"le hicieron el cuento del tío, y le robaron a un abuelo de 94 años*", donde este mensaje "subliminal" en el cual además de asociarle un rol, lo justifican con la edad, a modo tal que quien lo lea asocie que abuelidad únicamente se corresponde con Adultos Mayores, es un claro ejemplo de ello. Otro encabezado reza: *"un abuelo murió de un susto por una broma",* y más abajo en el desarrollo de la noticia agrega*: "en el día de hoy, un anciano de 80 años";* nuevamente la atención puesta en reafirmar conceptos que como expuse en otro capítulo, son generalizaciones que fracasan. En tan solo dos oraciones se encuentran maneras totalmente erradas de definir por un lado la vejez y por el otro la abuelidad.

En primer lugar, indica Zarebski (1994) "*Llegar a abuelo no implica necesariamente ser viejo*" (p.125), y es que hoy en día, y dado el aumento de la expectativa de vida, y los cambios acaecidos en los últimos siglos, han hecho que aparezcan cadenas generacionales conformadas por abuelos, bisabuelos y tatarabuelos. En nuestros tiempos y tal como lo afirma Zarebski. G. (2005) *"la cuestión de la abuelidad queda comprendida en la denominada "etapa de la mediana edad"* (p.125), y en este punto se espera que no se caiga nuevamente (a futuro) en la generalización ante la cual todos aquellos sujetos que estén comprendidos en esta etapa sean catalogados de "abuelos". La abuelidad es un rol social, como lo es ser tío, primo, sobrino, ahijado y por lo tanto no es constitutiva de una edad determinada. Llegar a abuelo hoy en día es solo una de las facetas posibles en la identidad de quien lo es. Afirma Zarebski (2005) *"Se puede ser muchas cosas además de abuelo"* (p.126). Este aporte tan significativo por parte de la autora sirve modo de cierre de este capítulo y lograr entender, porque genera tanto malestar ser llamado "abuelo - abuela" por cualquier sujeto, y en cualquier circunstancia**.**

Invito al lector a que realice la simple prueba de escribir la palabra abuela o abuelo en un buscador de internet, y ver con que imágenes se encuentra. No ha de asombrarle segurante, que el estereotipo de imagen sea el que todos asociamos: cabello cano, arrugas, lentes. La pregunta en cuestión es saber: ¿Cuántos de esos Adultos Mayores, son efectivamente abuelos o abuelas, y cuantos simplemente son catalogados así por sus características fisonómicas? Salvarezza (2005), realiza la siguiente pregunta: ¿Qué evoca en nosotros la palabra abuelo? Y al respecto responde: *"un viejito de cabellos muy blanco, bonachón o gruñón (depende*

de las circunstancias), siempre jubilado e inactivo, jugando a las cartas con sus amigos (en el mejor de los casos), o mirando pasar la gente sentado en el banco de una plaza, haciendo cola ante la puerta de los bancos o arrumbado y triste en el sillón de la casa y que sirve solo para hacer pequeños mandados o cuidar del nieto". Si esta es la imagen que tenemos de los abuelos, sostiene, debemos darnos cuenta, que es una imagen arbitraria, generalmente debido por el modo en que hemos vivido a nuestros propios abuelos. (p.135)

Seguramente nadie piensa en decirle abuelo a una persona que esté rondando la edad de 40 años, y que tranquilamente puede estar ocupando ese rol hoy en día, y sin embargo es tan común generalizarlo en los Adultos Mayores. Por eso y como sostienen varios autores, trabajar con Adultos Mayores, nos posiciona desde un lugar el cual aún mucho no hemos transitado.

Fuerte Vivencia Directa, es el término que utiliza Salvarezza (2002), para referirse a la dificultad que se le plantea al profesional de la salud desde el punto de vista del factor evolutivo humano: llámese niños, adolescentes, adultos y viejos, siendo estos últimos los que se presentan como los objetos vivenciales más desconocidos (p.35); entendiendo por tal que este profesional de la salud, en algún momento fue niño, adolescente, adulto, permitiéndole esto, poder acceder al entendimiento de la problemática de sus pacientes, a través de una vivencia subjetiva y directa de las experiencias. No obstante, al no haber pasado aún la instancia de convertirse en Adulto Mayor, carece de ese "plus", esa vivencia personal, que muchas veces crea una brecha que se torna difícil de salvar.

Las siguientes frases expresadas en las entrevistas pueden aportar al lector un panorama más exacto sobre este concepto, y cómo impacta en la medida que transitamos la etapa de Adulto Mayor:

E2: "y ayer cuando hablábamos en el taller yo pensaba: tantas cosas que hicimos y no nos dábamos cuenta. Vos querés hacer todo lo mejor para la persona mayor, pero no no, no sirve eso. Y ahora me doy cuenta que estoy atravesando la etapa de Adulto Mayor y me toca a mí tener que decirles a mis hijos y explicarles."

E6: "Mira yo era recién recibida y daba clases a Adultos Mayores, y bueno y gracias a Dios entre la Psicología y la pedagogía con la que te preparan mínimamente, pero no voy a negar que me di mis tropezones. Entonces vos decís con un montón de reparos, con una lengua nueva que vos le enseñabas, sus miedos a pasar vergüenza y creo que lo entendés cuando llegas a esta etapa con mayor claridad".

Memoria en el Adulto Mayor

Sala en casa de Sergio. Clase media baja. Muebles de distintas épocas. La buena madera se codea con la fórmica y con adornos de material plástico. En el fondo izquierda, una puerta conduce a la cocina. A la derecha, dos puertas que conducen, una al dormitorio principal y la otra al cuarto de Matilde. Para que este decorado sirva por espacio de varios minutos para introducirnos en la casa de Susana y Jorge, está todo prácticamente cubierto de pañales que cuelgan, que cubren los sillones. Un recipiente de plástico para

bañar a un bebé; un cochecito en el camino y otros objetos que hacen a esta etapa de la infancia. Susana, sentada ante la mesa cubierta de cosas, prepara una mayonesa. Se oye llorar a la bebita.

Jorge.- ¡Susana!

Susana.- No puedo dejar la mayonesa. ¿Querés que se corte?

Mamá Cora.- Puede que tenga hambre. Le voy a preparar una mam... una mamadera.

Jorge.- No, mamá. Hace media hora que tomó la última. ¿Dónde va?

Mamá Cora.- Debe estar nerviosa. Querés que le dé una cucharadita de tilo.

Susana.- ¡No, no le dé nada! ¡No le dé nada! ¡Métale el chupete en la boca y déjela tranquila!

Mamá Cora.-¿Querés que te haga algo?, ¿Querés que te haga algo?

Susana.- No, no me haga nada. ¿Por qué no se sienta a leer el diario tranquila?

Mamá Cora mira la mayonesa. Esto debe ser para hacer flancitos

Abre la heladera y saca una botella de leche. Vierte poco un poco sobre la mayonesa mientras revuelve y exclama: "no hagas esto, no hagas aquello.."

Susana.- volviendo de la habitación de cambiar a la bebé y con cara de desconcertada: ¿Qué pasó...

Mamá Cora.- ¿Adonde?

Susana.- ...con la mayonesa?

Mamá Cora.- ¿Qué? ¿E... eso era una mayonesa?

Susana.- ¿Dónde está la mayonesa?

Mamá Cora.- Yo creí que...

Susana.- ¡¿Qué creyó?!

Mamá Cora.- No parecía una mayonesa, Susana.

Susana.- ¿Qué hizo con mi mayonesa?

Mamá Cora.- Flancitos. Vos anoche hablaste de flancitos. Vos la oíste, Jorge. ¿Iba o no Iba a hacer flancitos?...

Jacobo Langsner (2015) "Esperando la Carroza" (p.11)

Expresa Iacub (2005) "Lamentablemente *existen muchos mitos acerca de la memoria en los Adultos Mayores. Uno de estos es personaje interpretado por Antonio Gasalla, en la mítica película "Esperando la carroza") pareciera representar, que en la medida en que envejecemos, el deterioro será inevitable y donde la figura de Mamá Cora es una forma normal de envejecimiento. Esta creencia es falsa, dado que solo*

algunos padecen un deterioro de ese tipo, y el personaje que hacíamos mención tiene un deterioro patológico" (párr.2)

Archibaldo Donoso (s.f), sostiene que la memoria es una de las principales funciones del cerebro y su objetivo es recoger y guardar la información proveniente del mundo externo, para evocarla cuando sea necesario El sustrato de la memoria es un sistema funcional, en el cual participan diversas áreas cerebrales, cada una de las cuales hace una contribución relativamente específica a la función normal. A modo de ejemplo podemos decir que el hipocampo (en la cara interna de los lóbulos temporales) es fundamental para conservar la información de lo que sucede en ese momento; que el lóbulo temporal izquierdo es importante para la memoria verbal y el derecho para la memoria visuoespacial; que las áreas pre frontales son importantes para establecer estrategias de memorización o de evocación; que en el lóbulo parietal izquierdo se almacenan habilidades motoras adquirida (parr.1). Al decir que las áreas pre frontales son importantes para establecer las estrategias de memorización estamos diciendo que la memoria no es un registro pasivo de lo que sucede a nuestro alrededor, sino que un proceso activo, en el cual la persona decide qué desea recordar, a qué dirigir su atención para conservarlo. Algo similar sucede al evocar, uno se acuerda mejor de lo que le interesa, y la organización de los recuerdos depende de los propósitos del momento.

Acerca de la memoria:

Palacios Expósito y Morales Ruiz (2011), afirman que dada la complejidad de los fenómenos que subyacen a la memoria y la diversidad de funciones agrupadas en torno a dicho proceso cognitivo, se han formulado diferentes clasificaciones, de acuerdo con los elementos asumidos como referencia. La más conocida es la de Atkison y Schiffrin, autores que conciben la memoria como un sistema de estructuras fijas e independientes que cumplen las funciones antes mencionadas, encontrándose alguna debilidad del modelo en el hecho que se encuentra planteado en torno a los elementos que componen el sistema y no se ocupa significativamente de las interacciones funcionales que subyacen al mismo. A partir de este modelo, la memoria estaría conformada por tres estructuras fundamentales: memoria sensorial, responsable de la percepción de los estímulos y el almacenamiento de información ilimitada durante un lapso de un segundo aproximadamente; memoria a corto plazo, capaz de manejar entre cinco y nueve datos durante un plazo de treinta a sesenta segundos y memoria a largo plazo, cantidad ilimitada de información y tiempo variable de acuerdo con las condiciones del almacenamiento (p.17)

La presencia del olvido

Ricardo Iacub (Iacub 2005) enuncia que después de los 50 años se producen cambios en nuestra memoria que se manifiestan, básicamente, en el olvido de los nombres propios, ya sea el apellido de la vecina, el nombre de la amiga, que suelen aparecer luego de un pequeño esfuerzo mental, haciendo conexiones que

nos permiten llegar al dato buscado, pero que pueden generar que nos demoremos y hagamos algunos rodeos en nuestra charla (p.14). Este autor, utiliza un chiste que refleja muy bien esta situación: *"cuenta que dos mujeres mayores charlaban y una le dice a la otra "te acordás cuando hablábamos de corrido"*. Esa fluidez suele verse afectada, aunque no es para preocuparse, sino para saber que debemos darnos más tiempo y saber que algunas cosas deberemos saber reemplazarlas por otras. A este olvido se lo llama benigno y es esperable que suceda con la edad (párr. 5).

Kral (1962) acuñó el término "olvido benigno asociado a la edad" para describir el déficit leve de memoria que presentan las personas ancianas y que no empeora con el paso del tiempo.

Gramunt Fombuena (2012) en su Tesis Doctoral, manifiesta que este término con el paso del tiempo fue sufriendo variaciones, tratando de ganar precisión: "alteración de la memoria asociada a la edad" (Crook et al 1986), "olvido de la edad avanzada"-Blackford y La Rue 1989, "deterioro cognitivo asociado al envejecimiento" (Levy 1994), o "Trastorno amnésico sin especificar (APA, 1994 DSM-IV), entre otros (p. 44).

Hay otro tipo de olvido, el maligno, donde lo que se pierde no es el nombre de la cosa, sino que no entendemos que es esa cosa, lo cual nos estaría indicando un daño que no es propio del envejecimiento, sino que es parte de una patología.

Por su parte Zarebski (2008) sostiene que "uno de los cambios que más inquietan en el envejecer es la pérdida de memoria. El factor detonante suele ser alguna confusión o pequeños y llamativos olvidos. Estos son esperables, al igual que otras disminuciones, pero suelen generar angustia pues se los asocia inmediatamente con lo que inspira mayor terror en el envejecimiento: la demencia. Y hay un mito todavía presente, el de suponer que, al envejecer, a todos nos espera ese destino" (párr.1).

Considero pertinente transcribir, fragmentos, de las entrevistas que pueden resultar un aporte a la comprensión del lector en relación a tan temido mito:

E4: "Yo a veces tengo mucho miedo porque mi mamá tenía Alzheimer, entonces este tema de la memoria y digo: no soy yo viste, a muchas les pasa".

E4: "Mi mamá estuvo 4 años postrada con Alzheimer. Y viste que a veces los genes están. Y yo pensaba que a veces eso es porque uno crece viendo una realidad y después se da cuenta que no siempre va a ser igual para uno ((sonrisa))".

Además, sostiene Zarebski (2008), que, por la escasísima formación en el tema de muchos profesionales, la "demencia" es una etiqueta que demasiado a menudo se aplica en instituciones y consultorios a la persona que pasa los 70 años. Se estima que entre un 10 y un 12 por ciento de los pacientes diagnosticados como dementes no lo son (párr.1)

Al abordar las temáticas del recuerdo y la memoria, Salazar (2007) pone énfasis en que *es fundamental reconocer que, con la vejez, aparecen dificultades específicas y no incapacitantes para el funcionamiento cotidiano en la memoria episódica explícita, tales como dificultades para recordar detalles contextuales de algunos eventos recientes aún y cuando se recuerdan bien eventos del pasado remoto; mientras que la memoria semántica tiende a mantenerse intacta. Esto se ha denominado deterioro de la memoria asociado a la edad y se caracteriza por una queja subjetiva debida a la pérdida gradual y esporádica de memoria en personas mayores de 50 años y una evidencia objetiva de esta pérdida en exámenes estandarizados, sin manifestaciones de demencia o condiciones médicas que puedan causar estos deterioros cognitivos (D´Esposito & Weksler, 2000; Schacter, 1996; Bäckman, 1991)*. (p.7)

Iacub (2006) destaca que es cierto que los mayores le otorgan al recuerdo más valor que en otras edades, lo cual puede ser un factor de regocijo. Sin embargo, también tendríamos que considerar dos cuestiones: por un lado, no siempre el recuerdo es tan positivo; además cuando una persona le dedica demasiado tiempo a recordar puede correr un riesgo, que estas memorias se vuelvan nostálgicas Este anegamiento no permitirá liberar al pensamiento en todas sus dimensiones temporales. La otra cuestión es que la mirada sobre el pasado puede promover el descompromiso y la desvinculación del presente con todo lo que ello implica: abandono de roles familiares, sociales y políticos (párr.5).

Nostalgia y reminiscencia

Fortuna Terrero (2016), afirma que hablar de reminiscencia nos lleva a reconocer que éste no es un término reciente. El mismo ha seguido atrayendo a investigadores y profesionales desde la publicación en 1963 del artículo de Butler sobre la revisión de la vida, el cual sirvió como punto de partida para la realización de esta nueva técnica terapéutica. Butler (1963), propuso la idea de que la revisión de vida es un proceso normativo que todas las personas sufren cuando se dan cuenta que su vida está llegando a su final, señalando luego los beneficios de la aplicación de terapia mediante reminiscencia como forma de adaptación al envejecimiento (p.106). En los 80, la reminiscencia llega a tener una brecha de credibilidad importante, pues la aplicación de esta ya estaba basada en una gran cantidad de resultados de investigación en relación a los beneficios de la terapia. De este modo, los estudios realizados profundizan sobre los resultados y la eficacia de intervención terapéutica analizando principalmente los efectos sobre la depresión, la autoestima y la satisfacción de vida, a menudo con resultados contradictorios (p.107).

Salvarezza (1996), precisa a la reminiscencia como "*una actividad mental organizada, compleja y que posee una finalidad instrumental importantísima: la de permitirle al sujeto reafirmar su autoestima cuando sus capacidades psicofísicas y relacionales comienzan a perder vitalidad*" (p. 111).

Viguera (s.f), remarca que mediante la reminiscencia el Adulto Mayor, refuerza su autoestima porque recuerda hechos en donde se tenía mayor vitalidad, recuerda lo hecho y lo reconoce como propio. La

intensidad de esos momentos vividos, vuelven a la memoria y fortaleza lo disminuido en el presente, resignificándolo. El Adulto Mayor puede de esta manera, realizar una relectura de esos hechos del pasado, ubicándolos en el presente con una mejor significación y, con un sentido más apropiado a sus necesidades del presente (párr.35). por otra parte, puntualiza las funciones de la reminiscencia y su contribución hacia un buen envejecer diciendo que, entre otros beneficios, favorece la integridad, refuerza la identidad y aumenta la autoestima. Permite la resignificación, estimula los duelos, manifiesta el logro de la longevidad, ayuda a mantener la memoria colectiva. (párr.17). Esta autora sostiene que lograr la integridad, es una de las características del buen envejecer (párr.25), y que la reminiscencia favorece la integridad porque relaciona lo vivido, el pasado al presente constituyéndose así en una vivencia de continuidad, de historia de vida. Además, al integrar el pasado, hay una reconciliación con la vida que tocó vivir, evitando así una excesiva añoranza por lo no vivido. (párr. 29). A su vez, refuerza la identidad y aumenta la autoestima.

Identidad es la vivencia del propio yo, una unidad que nos distingue de los otros es lo que nos hace singulares y como nos reconocemos a nosotros mismos. Uno se visualiza como único a través de la vida, se reconoce entonces en el niño y el joven que fue, en el adulto que creció y ahora en el Adulto Mayor en una nueva etapa de la vida a vivir (párr.29).

En cuanto a la nostalgia, nos dice Salvarezza (2002) etimológicamente la palabra Nostalgia viene del griego nostos=regreso y algos=dolor. Y tiene la misma construcción que las palabras neuralgia (dolor de nervios) y lumbalgia (dolor de la región lumbar). En la segunda acepción dada por la Real Academia Española (1992), significa tristeza melancólica originada por el recuerdo de una dicha perdida. (p. 158). Salvarezza (2002) al citar a Liberman (1962) expresa: *"nostalgia significa tristeza dolorosa por el recuerdo de los momentos buenos obtenidos con un objeto que creó una ilusión de independencia, y que ahora puede añorarse debido a que la memoria ha determinado que el presente de este objeto está ubicado en otro lugar y pertenece a un tercero."* (p. 158).

Continuando con Salvarezza (2002), el incremento de la interioridad-nostalgia-en este caso, llevará entonces al sujeto a transitar por sus recuerdos poniendo el énfasis, no tanto en los elementos constitutivos por los cuales podría sentirse satisfecho y que los reafirmarían en su identidad positiva, sino en todo aquello que considera que ha perdido, y que ahora siente que pertenece a otros, los jóvenes, tanto como en todas aquellas realizaciones que siente que no ha podido concretar a lo largo de su vida y que la personificación de la muerte en sí mismo le hace aparecer sin el tiempo necesario para alcanzarlas. El ideal se representa como inalcanzable y su sentimiento de autoestima se reciente severamente (p.158).

Neugarten, 1972 en Zarebski (2005), expresa: *"Cuando intentemos entender por qué razón un individuo acepta bien la jubilación o la enfermedad y otro no, deberemos estudiar en mucha mayor profundidad las formas en que los individuos mayores relacionan sus pasados con sus presentes, cómo reconcilian sus expectativas con la realidad. Y de qué forma interpretan e integran sus vidas haciendo de ellas una unidad con sentido"* (p. 53). Y si lo pensamos puntualmente posicionándonos desde la vejez, el aporte que realiza

Zarebski (2005) refiere que: "*La vejez actúa, así como un espejo anticipado de aumento de los agujeros presentes-pasados. Si nos perturba esa imagen que anticipamos es porque hay algo del pasado-presente que nos está perturbando y que no lo queremos ver ahora. Los sutiles efectos siniestros que se suscitan ante toda experiencia que anticipe ese devenir, se repetirán incólumes, sin modificación, promoviendo cada vez mayor rigidificación identificatoria y - asentados como representación anticipada de la vejez de contenido siniestro – bloquearán la posibilidad de elaboración gradual del envejecimiento e irán preparando las condiciones para el triunfo de la profecía auto-cumplida*." (p. 108). Y en este punto es válido preguntar: ¿Por qué la vejez puede anticipar horror?, la respuesta clara y concisa la da Zarebski (2005) *"Cuando no se soporta, a lo largo de la vida, el cuestionamiento a la propia identidad, la vejez podrá adoptar imaginariamente todas las formas de lo siniestro (unheimlich): aquello que, habiendo debido permanecer oculto, sin embargo, se ha manifestado. (Freud, 1919)"* (p. 110).

Si consideramos que lo siniestro sería aquella suerte de espantoso que afecta las cosas conocidas y familiares desde tiempo atrás, pregunta Zarebski (2005) *¿qué más familiar para nosotros que nuestra propia imagen, la cual en ese espejo se anticipa como espantosa?* Y agrega: *"El carácter de metamorfosis que conlleva el paso del tiempo a nivel de nuestra imagen -el horror a un pasaje súbito de lo heimlich a lo unheimlich- es lo que nos desconcierta. Cuanto más engañoso, más forzado el ocultamiento, más disociado y mayor el desconocimiento de lo oculto, para no dejarlo hablar, no reconocernos en ello, con mayor violencia aparece. Podríamos decir que el grado de siniestro es proporcional al grado de ocultamiento de vivencias arcaicas no procesadas simbólicamente. El mayor énfasis que se ponga en la suposición de haberlas superado totalmente, indicaría mayor fragilidad de base, pero fragilidad de la dimensión simbólica*" (p.110). Al decir de Ulloa (Ulloa 1984 en Zarebski, 2005): "*Las personas varían en alto grado con referencia al impacto que lo siniestro hace en ellas, dice Freud citando a Jentsch. Esta diferencia del efecto siniestro depende del grado de distancia y negación o por el contrario de proximidad y conocimiento de lo que está oculto y es fuente de horror... Y cuando mayor es la degradación de los ojos que no ven, más siente el corazón el terror eficaz que paraliza. Entonces la mayor verdad es la mentira que encapucha la evidencia"*. (p. 110).

A grandes rasgos, podemos decir entonces, que la reminiscencia se asocia a la vejez normal; la nostalgia, en tanto recuerdos cuya impronta invariable es la tonalidad efectiva de dolor, a la vejez patológica.

Habiendo introducido al lector en los términos nostalgia y reminiscencia, Zarebski (2005) sostiene que "*el trabajo preventivo no consistirá tan sólo en modificar las creencias distorsionadas acerca de la vejez e intentar modificar esa imagen que se anticipa, sino también en favorecer la disposi-ción a replantear el presente, "comprendiendo su sentido esencial", en este punto, y para esta autora, el eje del trabajo preventivo consistirá en llevar a los sujetos a cuestionarse, a reflexionar, a abrirse a los cambios y disponerse a planificar estratégicamente sus vidas, de modo tal de incluir a la vejez como proyecto - ideal a alcanzar"*(p. 311).



CAPÍTULO IV

Reencontrándonos en este andar

¿Quiénes somos?

En todo camino que cada uno va forjando, lo hace en compañía de quienes deciden caminar a la par. Uno puedo mirar a sus costados y verá mucha o tal vez poca gente. Pero hay algo que nunca deja de suceder, y es que, en esta travesía de construir y construirnos, nunca estamos solos. Es por eso que en este capítulo voy hacer hincapié en cómo nos fuimos reencontrando en este grato andar.

¿Quiénes son los sujetos con los cuales se establece la transferencia? el Diccionario de Psicología Social, establece que el mismo Pichon Rivière responde esta cuestión siguiendo los lineamientos de Ezriel, basados a su vez en Freud: en un contexto grupal, *"la situación transferencial no es específica de la relación terapéutica, y en mayor o menor grado se da en cada ocasión en que un individuo encuentra a otro. Nosotros hemos caracterizado este proceso como reencuentro, determinante de la telé positiva o negativa de los integrantes de un grupo entre sí"* (p.62).

Se podría resumir esta definición, para mayor comprensión del lector, diciendo que cada *encuentro es un reencuentro*, refiriendo a que cuando uno se encuentra con alguien que jamás había visto, éste probablemente nos disparará sentimientos y recuerdos de personas que pasaron por nuestra vida, y que quizá las hagamos aparecer como atributos de esta persona. Así en este contexto, surgió este espacio al que primero lo llamamos simplemente taller, y que luego fue consolidándose para convertirse en Feliz-Mente.

Allá por el año 2017, nacía un nuevo desafío personal; luego de estar transitando mi tercer año de dictado del taller de Estimulación de la Memoria en la vecina ciudad de General Ramírez, finalmente se consolidaba la propuesta de llevarlo a cabo en la Ciudad de Paraná, más precisamente, darle continuidad al que ya se venía dictando en la comunidad del Barrio Mariano Moreno. ¿Quiénes serían los asistentes? ¿Cuántos? ¿Cómo venían trabajando años anteriores? ¿Qué expectativas tendrían frente a un nuevo coordinador del taller? Estas y otros tantos interrogantes surgían mientras iba camino a presentarme. Llegué al enorme salón de la Comisión Vecinal, y allí estaban 5 Adultos Mayores, mujeres todas ellas, y listas para dar inicio a lo que luego se convertiría en ni más ni menos que dos años de trabajo, compartiendo experiencia, aprendiendo y aprehendiendo de manera conjunta, y por, sobre todo, marcando una de las experiencias más enriquecedoras dentro de mi formación. Por aquel entonces no me imaginé que iba a ser tan significativo el impacto de este taller, que sería el elegido para poder concretar mi tan ansiado título como Licenciado en Psicología.

En el capítulo anterior realicé un recorrido en relación a conceptos que cobran gran significancia en el trabajo con Adultos Mayores. Aquí veremos cómo comienzan a entretejerse varios de ellos al momento de describir e introducir al lector en una descripción más detallada y precisa acerca de las características de quienes conformamos este grupo.







Grupo y Adultos Mayores

Rodríguez Ravera, Cruz, Martínez Camusso, Andreoli, Villar y Gentilini (2007), afirman que, desde el inicio del desarrollo de las ciencias del envejecimiento, se ha reconocido la importancia de las esferas biológica, psicológica y social en la evolución individual y colectiva de la calidad de vida. Mantener la salud y especialmente prevenir los quebrantos de salud en la vejez exige el encare de sus aspectos tanto físicos como psicosociales (párr.1). Así mismo sostienen que uno de los aspectos más importante a afianzar, refiere a la importancia de políticas de estado que incluyan la participación del Adulto Mayor en grupos sociales organizados. Estos han adoptado diferentes denominaciones a lo largo de los años: club, club de la tercera edad, club de abuelos, grupo con tal o cual nombre propio, etc. Ya se ha hecho referencia en otro capítulo, a cómo impacta las generalizaciones, y hasta se podría arribar a qué momento histórico pertenece cada uno en función de su denominación. No obstante, esos núcleos organizados constituyen un eslabón, informal pero imprescindible de la red social del Adulto Mayor, y puntualizan que *"la integración del Adulto Mayor a un núcleo organizado, mejora el humor, crea nuevos vínculos, genera sentimientos de autoestima, estimula la iniciativa, abre la posibilidad de participar en actividades nuevas, comparte vivencias con gente de su misma edad, pone en contacto con individuos del sexo opuesto no familiares, permite participar en un ámbito de sana recreación, fortalece la intención de adoptar medidas preventivas de salud, entre otros. Estos grupos pueden tener diversos orígenes y orientaciones: los hay de creación autogestionaria motivados por alguno de sus miembros en contacto con sentimientos solidarios o inquietudes estrictamente personales: soledad, necesidad de recrear vínculos afectivos, recreación, etc.; otros se originan en un sentimiento religiosos común y se mantienen relacionados por lo menos por la utilización del local de culto en sus actividades grupales; algunos se vinculan fuertemente a la convivencia barrial: grupos habitacionales, cooperativas de vivienda y usufructúan los locales comunitarios, clubes sociales y deportivos; las instituciones locales (alcaldías, municipios) o nacionales"*(párr.4).

Lo cierto es que en el caso particular del Taller *Feliz-Mente*, la comisión vecinal, facilita la participación del grupo en sus múltiples actividades que ofrece como forma de estimular el fortalecimiento de vínculos, propiciar la creación de grupos, y aportar herramientas que permitan consolidar una mejor calidad de vida al Adulto Mayor que asiste.

Definición de grupo:

Para una mayor comprensión del lector, es importante señalar a que nos referimos cuando hablamos de grupo, y al respecto Bleger (1961) retoma a Pichón Riviere y expresa: "*un grupo es un conjunto restringido de personas que, ligadas por constantes espacios temporales, el cual, articulado en su mutua representación interna, se propone de forma implícita y explícita una tarea que conforma su finalidad, interactuando a través de complejos mecanismos de asunción y adjudicación de roles* (p. 57).

Al decir de Quiroga (1992) "*Interrogarnos acerca de la esencia de lo grupal no es una tarea intranscendente, ya que al preguntarnos qué es un grupo, cuál es su estructura, qué es lo que define al grupo como tal, cuál es la sustancia de ese proceso interaccional, estamos cuestionándonos acerca de la esencia de la situación que constituye el escenario, el horizonte de toda experiencia humana. En consecuencia, la temática del grupo nos reenvía necesariamente a la problemática del sujeto*" (p. 79).

Por su parte Freud en su obra: "Psicología de las Masas y Análisis del Yo" (1921) refiere: *"Así pues la psicología colectiva considera al individuo como miembro de una tribu, de un pueblo, de una casta, de una clase social o de una institución , o como un elemento de una multitud humana, que un momento dado y con un determinado fin se organiza en masa o colectividad"* (p.2.564) ; y agrega más adelante, citando a Gustavo Le Bon: "*El más singular de los Fenómenos presentados por una masa psicológica es el siguiente: cualesquiera que sean los individuos que la componen y por diverso o semejante que puedan ser su género de vida, sus ocupaciones, su carácter o su inteligencia, el solo hecho de hallarse transformado en una multitud, les dota de una especie de alma colectiva. Este alma les hace sentir, pensar y obrar de una manera por completo de como sentiría, pensaría y obraría cada uno de ellos aisladamente."* (p.2.565).

Siguiendo en esta línea, Quiroga (2009), cita a Enrique Pichón Riviere, quien al respecto enuncia: "*El hombre es un ser de necesidades que solo se satisfacen socialmente, en relaciones que lo determinan."* y más adelante continúa diciendo: "*Entiendo al hombre como configurándose en una actividad transformadora, en una relación dialéctica mutuamente modificante con el mundo, relación que tiene su motor en la necesidad*" (p. 9). Más adelante, Quiroga (2009) agrega: "*dos o más sujeto comparten un tiempo y un espacio, hay entre ellos un juego corporal de miradas, de gestos. Se perciben recíprocamente, y sobre la base de esa percepción recíproca, intercambian mensajes, utilizando un lenguaje verbal y gestual. Decimos que ese establece entre esos sujetos, un proceso comunicacional, en tanto intercambian signos de un código, por lo que describen objetos y expresan emociones*" (p. 84). Para esta autora el hecho de que las actitudes de ambos actores no aparezcan aisladas, ni desarticuladas, sino que posibiliten establecer relaciones casuales entre el compartimiento de uno y otro, nos deja entrever que se da una reprocidad e intercambio. Se da una interacción, dice Quiroga, cuando ocurre un interjuego que queda efectivo cuando la presencia y la respuesta del otro es incluida, anticipada en la actitud de cada sujeto.

Es por esto que Riviere (1983) insiste al enunciar que *"estos procesos de codificación y decodificación de señales pertenecen a esquemas referenciales individuales y de los grupos a través de los que se hace posible, según sea el funcionamiento y la estructura de estos esquemas, configurar situaciones de entendimiento y malentendimiento. En última instancia, la comunicación grupal es posible por la existencia de un esquema conceptual, referencial y operativo de carácter grupal*" (p.115). Recordemos que para Pichón Riviere, el grupo se define como una estructura de acción de operación, es de allí, que, para él, todo el grupo es operativo.

Continuando en la línea de pensamiento de Riviere, el grupo, como red vincular, es estructurado sobre la base de una constelación de necesidades objetivos-tarea. Expresa Quiroga (2009) *"podemos caracterizar al objetivo o proyecto, como aquello que, definido desde la necesidad, significaría su satisfacción; es aquello de lo que carece y hacia lo que se tiende. La tarea podría ser entendida como proceso, el conjunto de acciones destinadas al logro del objetivo. La tarea se plantea desde la necesidad, y es la transformación de esa ausencia, esa carencia en aquello que lo satisface. Implica necesariamente la transformación de la realidad externa e interna"* (p.88). En esta línea Riviere le confiere gran importancia a la tarea, sosteniendo que no hay vínculo y en consecuencia grupo sin ella. Esta afirmación tiene su fundamento en que la acción hacia el otro, como búsqueda de objeto para lograr gratificación o evitar la privación, tiene siempre una finalidad. Esto es lo que la lleva a decir, en palabras del mismo Riviere, (2009) *"los roles en un grupo están fundamentalmente requeridos desde la tarea*". Como ya se había precisado, el grupo se estructura sobre la base de un interjuego de roles, de los cuales Pichón Rivière destaca principalmente tres, dada la importancia que adquieren en la vida grupal: el portavoz, el chivo emisario y el líder. Portavoz de un grupo es el miembro que en un momento denuncia el acontecer grupal, las fantasías que los mueven, las ansiedades y necesidades de la totalidad del grupo" (p. 90). El portavoz no habla solamente por sí, sino por todos, es decir, en él se conjugan la verticalidad que es lo referido a la historia personal del sujeto y la horizontalidad, que es el proceso actual que se cumple en el aquí y ahora en la totalidad de los miembros. Dice Riviere (1983) "*Las necesidades, las ansiedades y las fantasías enunciadas por el portavoz y su manera de formularlas, hacen referencia a su historia personal, en tanto que el hecho que las formule, en un momento dado del acontecer grupal, señala el carácter horizontal del emergente"* (p.158). El chivo emisario, es aquel miembro del grupo que, siguiendo el proceso natural de adjudicación y asunción de roles, se hace depositario de los aspectos negativos o atemorizantes del mismo o de la tarea, en un acuerdo tácito en el que se compromete tanto él como los otros miembros.

Por su parte, y a través del mismo proceso, a otro miembro pueden adjudicársele aspectos positivos del grupo, confiriéndole el rol de líder. Sin embrago Riviere deja en claro que tanto el líder como el chivo emisario, se encuentran íntimamente ligados, ya que el rol de chivo emisario surge como preservación del liderazgo a través de un proceso de disociación necesario al grupo en su tarea de discriminación. En efecto, la existencia de un chivo emisario procura al grupo la posibilidad de disociar los aspectos buenos del grupo de sus aspectos malos, proyectándolos en dos roles distintos: el de chivo emisario y el de líder, respectivamente A los ya mencionados, se suma el saboteador, quien asume el rol que intentará dificultar cualquier posibilidad de cambio o de lo que realiza en función de la tarea propuesta.











Mas arriba precisé, siguiendo lo postulado por Pichón Riviere (1983) que la comunicación grupal es posible por la existencia de un ECRO grupal. Ahora bien, es pertinente mencionar a que se denomina ECRO. Se entiende por ECRO, Esquema Conceptual, Referencial y Operativo, a un conjunto de conceptos teóricos ("conceptual"), que son referidos a un grupo y a una situación concreta ("referencial") para trazar instrumentalmente ("operativo"), sobre esas bases, una estrategia de cambio que se constituye como la tarea de un grupo operativo. El ECRO es ante todo un instrumento que debe ser construido en el contexto de las actividades de un grupo operativo. Que el ECRO sea un instrumento significa que no es un fin en sí mismo, sino un medio que deberá construir un grupo operativo para, sobre esa base, cumplir su cometido. En este sentido Riviere (s.f) sostiene *"Como instrumento es lo que permite planificar un manejo de las relaciones con la naturaleza y sus contenidos en las que el sujeto se modifica a sí mismo y modifica el mundo en un constante interjuego dialéctico" (párr.5)*



Aprendizaje y educación en los Adultos Mayores

García y Nelson (2007), refieren que; "la *educación de adultos se inició en Europa y Estados Unidos en forma tardía en comparación con la educación de niños y jóvenes. A finales de los años cincuenta se realizan intentos de sistematización, articulación y difusión de teorías sobre el aprendizaje del humano adulto. En 1833 se empieza a utilizar el término andragogía, acuñado por el alemán Alexander Kapp,*

expresión que, al no ser utilizada, cae en el olvido. Posteriormente, Eugen Rosemback, a principios del siglo XX, retoma el término para referirse al conjunto de elementos curriculares propios de la educación de adultos profesores, métodos y filosofía" (p.52). Estos autores, sostienen, además, que la sociedad, históricamente, ha sido receptiva para asumir la educación, formación y guía de los niños y jóvenes; pero no así de las personas mayores, pues todavía prevalecen representaciones sociales, estereotipos y numerosos prejuicios negativos acerca de la vejez (p.53). En general se cree que el aprendizaje está asociado a la educación, principalmente a la educación formal, es decir la impartida en instituciones educativas tradicionales, sin embargo, en los Adultos Mayores, cobra gran significancia, la denominada educación no formal, la que se realiza en la comunidad, en grupos y talleres. En esta misma línea, se sabe que se puede aprender a cualquier edad, dado que la educación es parte de todo el ciclo de la vida y abarca todas las áreas de esta. En ambos casos, tanto la educación formal como la no formal contribuyen al desarrollo del sujeto. Diversas investigaciones han demostrado que estudiar evita el aislamiento sociocultural y humano, permite un mayor contacto social y posibilita contar con el apoyo de otros. En el caso de los Adultos Mayores que acceden a una instancia de aprendizaje, del tipo que sea, suelen tener diferentes razones para asumir dicho desafío. Urbano y Yuni (2005), autores argentinos postulan que "*en tanto se entienda la educación de Adultos Mayores como un espacio de enriquecimiento, ensayo y exploración de nuevas posibilidades y capacidades, esta no puede encorsetarse en metas puramente reproductoras y estereotipantes. Las actividades educativas deben colaborar en la instalación de imágenes renovadas de Adultos Mayores en el imaginario social, revalorizando sus potencialidades, capacidades y posibilidades de contribución a la sociedad*" (p.54). En Argentina existe un antecedente muy importante a destacar: el Departamento de la Mediana y Tercera Edad, quién inicia sus actividades en la Universidad Nacional de Entre Ríos, de la ciudad de Paraná en el año 1984, dependiendo de la Facultad de Ciencias de la Educación. Sin dudas que su creación, marcó el inicio de una nueva oferta académica universitaria dirigida a una población que hasta entonces no encontraba en las universidades argentinas su espacio propio. Rápidamente se extiende esta modalidad en todo el país, en la actualidad estos programas se desarrollan en universidades nacionales, como Tucumán, San Luis, San Juan, Catamarca, Córdoba, Santiago del Estero, Mendoza, Comahue, Villa María, Tandil, Lomas de Zamora, UBA, La Matanza, Junín, Lanús, La Plata, Mar del Plata, entre otras.







Por su parte, la educación no formal, llevada al plano de la Universidad Autónoma de Entre Ríos, muestra como esta Casa de Altos Estudios, demostró la concepción de educación como un derecho adquirido de y para todos. La creación de espacios pensados pura y exclusivamente hacia los Adultos Mayores, hicieron que comenzaran a sentir que la universidad pública, un lugar muchas veces desconocido o considerado inalcanzable, también podía y debía ser un espacio para ellos. Romper con los estereotipos sobre la vejez, acrecentar conocimientos, encontrar espacios de socialización y recreación bajo la premisa de que un buen envejecer dependerá de adaptarse activamente a las circunstancias sociales, a la capacidad para la participación ciudadana, ya que una sociedad solo lo es si favorece la inclusión y rechaza toda forma de exclusión social. En una población adulta mayor que está en pleno apogeo en cuanto a su expectativa de vida, generar espacios de recreación, educación y contención, implica un importante desafío. Más aun cuando de manera paralela, se trata de erradicar ciertas connotaciones o estereotipos negativos que se tiene frente a este grupo etario, y que en algunas oportunidades se ve reflejado en el decir de los propios protagonistas:

E2: "Primero me costó el taller de la memoria, yo decía: ¿a qué voy a ir?"

E3:" El me invitaba para ir, pero yo pensaba: ¿qué voy a hacer?

E3: "yo antes estaba media vieja ((risas)) y fue rejuvenecerme"

A través del aprendizaje propuesto en estos Programas Universitarios para Adultos Mayores, se pretende abrir caminos para que el patrimonio cultural sea disfrutado y sirva como herramienta para el progreso de la sociedad, puesto que, tal y como afirman Velázquez y Fernández (1998), *"la edad no debe ser obstáculo para esta sintonía, ni se debe prescindir de las aportaciones de los mayores, que deben disfrutar culturalmente con su edad y no "a pesar de sus años"* (p.45).

Por lo anteriormente expuesto, significa un compromiso muy importante a nivel de políticas de Estado, el brindar estos espacios donde se propicie por un lado, los mecanismos para que puedan consolidar nuevas redes sociales con sus pares, sosteniéndolas en el tiempo, y por el otro que no aparte el objetivo de contenerlos y concebirlos como sujetos de derechos, pues no debemos olvidar que un elemento fundamental del derecho a la educación es que debe ser accesible a todos; y es mismo principio el que se aplica cuando nos referimos también, a la educación de nuestros Adultos Mayores.

La Jubilación

E1: "y bueno ((sonrisa)) con la primera jubilación que cobré, nos fuimos a ver el mar que hacía 35 años que no lo veía; caminar por la orilla del mar es una de las felicidades más grandes para mí, y eso lo pude lograr gracias a la jubilación".

Ante la pregunta ¿qué es la Jubilación?, la Real Academia Española, lo define de la siguiente manera:

Del lat. iubilatio, -ōnis.

1. f. Acción y efecto de jubilar o jubilarse.

2. f. Pensión que recibe quien se ha jubilado.

2. f. desus. Viva alegría, júbilo

Se podría decir, por consiguiente, que la palabra jubilación significa júbilo o alegría y supone el estado en que se encuentran las personas que han logrado llegar al momento del retiro laboral.

No obstante, y más allá de esta definición, se debe precisar que la jubilación no ha existido siempre, y que corresponde en realidad a un invento de nuestro sistema social, y más concretamente surge como producto de las diferentes revoluciones industriales y tecnológicas que enfocan a la sociedad cada vez más hacia la

producción y el consumo. Como afirman Sáez Narro, Meléndez Moral, Rico. y Manzanaro (1993), antiguamente la jubilación no existía, y al ser las familias los núcleos fundamentales de producción, el anciano no era apartado del trabajo, sino que simplemente adoptaba nuevas tareas y nuevos roles. Con ello permanecía activo y útil, representaba un valor para la familia, que a su vez se mostraba dispuesto a satisfacer las necesidades del anciano, a atenderle y cuidarle (p.168). Intentando llegar a una aproximación histórica del término jubilación, estos mismos autores enuncian que entre los judíos, la jubilación era un acontecimiento que se producía al terminar el período de siete semanas de años, suponía un motivo de gozo, una liberación de cargas, una ruptura con cadenas y obligaciones que habían aprisionado al individuo a lo largo de la vida. Los esclavos eran puestos en libertad, y no se trabajaba durante aquel año. Esta liberación sería asimilada entre los primeros cristianos con un sentido espiritualista de perdón y liberación de culpa: es lo que en contextos religiosos llaman ganar el jubileo. A su vez los romanos adoptarían el término judío "Yobel" latinizándolo bajo el fonema judío y pasaría a las lenguas neolatinas con el significado de júbilo, pero también de jubilación (p.169).

En Argentina, el antecedente primero que se encuentra sobre pensiones y jubilaciones data de 1919, más precisamente en la Provincia de Tucumán; un proyecto del diputado Alberto Aybar Augier denominado "Proyecto Humanitario". En 1919, los ancianos o desvalidos no recibían ayuda alguna del Estado. Por eso constituyó una positiva novedad el proyecto que el doctor Alberto Aybar Augier (1885-1950) presentó ese año a la Cámara de Diputados de Tucumán, de la que era presidente. Proponía que toda persona nativa del territorio de la provincia, que hubiere llegado a los 70 años o a cualquier edad en caso de invalidez absoluta e indigencia, tiene derecho a recibir del Estado una pensión mínima de 360 pesos al año, o su equivalente en asistencia directa o indirecta.

Según Freud (1930) *"Es imposible considerar adecuadamente en una exposición concisa, la importancia del trabajo en una economía libidinal. Ninguna otra técnica de orientación vital liga al individuo tan fuertemente a la realidad como la acentuación del trabajo, que por lo menos lo incorpora sólidamente a una parte de la realidad, a la comunidad humana. La posibilidad de desplazar al trabajo y a las relaciones humanas con él vinculadas, una parte muy considerable de los componentes narcisistas, agresivos y aun eróticos de la libido, confiere a aquellas actividades un valor que en nada cede en importancia al que tienen como condiciones imprescindibles para mantener y justificar la existencia social. La actividad profesional, ofrece particular satisfacción cuando ha sido libremente elegida, es decir cuando permite utilizar, mediante la sublimación, inclinaciones preexistentes y tendencias pulsionales evolucionadas o constitucionalmente reforzada"* (p. 3027). Estas consideraciones freudianas acerca de la importancia del trabajo en la economía libidinal del sujeto, dice Zarebski (2005), nos instala en la significación inconsciente que adquiere sus avatares en el envejecer y las perspectivas del retiro (p. 111). Otra definición más acorde a lo que realmente sucede con el concepto de jubilación la propone Ignacio Casals (1980), *"es el hecho de irrumpir de una manera, por lo general brusca, la actividad laboral o profesional desarrollada*

durante la vida o una parte importante de ésta, por causa de la edad" (p. 99). La Jubilación supone una reorganización en este Adulto Mayor, organización en el plano personal, hogareño y de igual manera en sus relaciones sociales. Como sabemos, el envejecimiento es un proceso, pero de cómo cada sujeto va elaborando su propia vejez, es decir como la va anticipando, dependerá si esta se va procesando de manera gradual o por el contrario irrumpe de manera siniestra y sorpresiva. Al respecto, Graciela Zarebski (1999) señala que*: "La posibilidad de elaboración anticipada del envejecer se basa en la idea de que todo duelo posible, toda perdida posible a futuro, va siendo trabajada anticipadamente por el psiquismo, de modo tal que, al acontecer la pérdida, ya hay una posición tomada que ayuda, dificulta o impide la superación del duelo"* (p.153).

Muchas de las asistentes que llegaron al taller, lo hicieron bajo la premisa de que sentían que su memoria no estaba funcionando de igual manera que lo hacía antes de jubilarse, como si este proceso trajera aparejado además de un nuevo rol social, el de jubilado, la pérdida de algo que se tenía y que ahora se añora. Y en este punto no ha de asombrar al lector leer que la jubilación fue considerada, por mucho tiempo, un anti rito de paso.

La existencia de ritos de paso es una de las constantes antropológicas que caracterizan al ser humano de manera más universal y que, por tanto, no se resiente de la evolución económica y social. Según el estudioso francés Arnold van Gennep (2008), este tipo de ritos se estructuran en tres fases: separación, margen y agregación. Es complejo aplicar esta división a la mayoría de ritos tal y como los concebimos hoy. Lo que está claro es que el aparato ritual que comportan tiene como objetivo reforzar la cohesión, primero familiar y luego comunitaria, del individuo que los pasa. Los bautizos, las bodas, los entierros, etc., marcan las fases y también los derechos y deberes del individuo. Además, poseen un marcado carácter socializador: los regalos que se hacen en ellas, así como las felicitaciones o los pésames en los funerales, implican solidaridad e integración en el grupo. Todo ello refuerza los límites simbólicos de la comunidad familiar. El primer rito de paso, aunque evidentemente su protagonista no lo siente como tal, es el nacimiento. El segundo es también común a todas las sociedades, pero la franja de tiempo en que se da es un poco más flexible: se celebra el paso de la niñez a la adolescencia. El rito de la madurez suele ir ligado a la posibilidad de tener descendencia (p.25).

Las bodas de hoy en día, dejando aparte las connotaciones religiosas, que se van perdiendo progresivamente, no dejan de ser una celebración en que se construye un nuevo núcleo familiar. La jubilación por su parte, es un rito de paso en el cual, años atrás y quienes la transitaban, no podían vivenciar su tercera fase: la de reincorporación. Y en este último punto se hace referencia a las pocas oportunidades que tenían los Adultos Mayores cuando transitaban este proceso y como aún hoy persiste muchas veces esa incertidumbre entre lo que debería ser una etapa de júbilo y ese tiempo libre que se intenta reordenar.

A continuación, se transcriben algunos fragmentos de las entrevistas para mayor comprensión del tema abordado:

E1"me pasaba en el sentido de decir: ¿no voy a trabajar más? NO, no quería eso".

E1: "era como que de hecho todos me felicitaban y me decían ahora disfruta y yo les decía NO ((sonrisa)) porque yo no pienso dejara de trabajar. No está en mis planes"

E3" a los 62 años me jubilé, ya ahí fue todo distinto, trabajar, te digo hasta el día de hoy ya estoy acostumbrada y no puedo estar sin hacer nada. Siempre me gustó hacer"

La jubilación y su impacto en el hombre y la mujer.

Cuando hablamos del proceso de jubilación y de cómo este impacta en hombres y mujeres, es pertinente dejar en claro para el lector dos cuestiones que cobran gran significancia. La primera es que la población de Adultos Mayores que hoy está siendo objeto de múltiples estudios e investigaciones, entre ellas, este Trabajo Final Integrador, ha crecido en un contexto histórico y social determinado, siendo este un condicionante que cobra gran significación. La segunda cuestión radica, tal como se enunciaba en los primeros capítulos, en la significativa prolongación de la expectativa de vida, dando por resultado una diversidad de Adultos Mayores que comprenden el margen de los 60 hasta pasado los 100 años. De esta pluralidad emergen muchas veces interrogantes para quienes intentan comprender esta etapa de la vida y aún no se encuentran atravesándola. Es así que cuando soy invitado a dar charlas sobre conceptos generales de vejez, y hablo del impacto que produce volver a reorganizar ese "tiempo" que estaba destinado cien por ciento al trabajo, una de las respuestas inmediatas que se torna frecuente es: *"pero eso no pasa hoy en día",* y es totalmente válida esta observación, más aún si pensamos las escasas posibilidades de reinserción desde el punto de vista social que tenían esos Adultos Mayores de hace 30, 40 años atrás, en contraste con las que vislumbramos hoy en día. Esto se entiende por el simple hecho de que esos Adultos Mayores, crecieron en una etapa determinada de la historia, con sus propias particularidades y contexto social. Por consiguiente, no poseen las mismas características que tendremos (me incluyo) nosotros dentro de 20 o 30 años. Otras teorías, otras investigaciones, y seguramente otras formas de vernos habrá para quienes teoricen sobre nosotros en función del contexto social que hoy nos atraviesa y el que posteriormente nos atraviese llegada nuestra jubilación. Hecha esta aclaración emerge el siguiente interrogante: ¿Qué impacto adquiere la jubilación desde una perspectiva de género? A tal fin se expondrán las consideraciones de algunos autores que han teorizado sobre lo que significa desde una perspectiva de género culminar la vida productiva dentro de un mercado de trabajo formal, articulado con el decir de las entrevistas realizadas.

Bethasaida Maldonado Lagunas (2004), señala que, desde la perspectiva de género, la jubilación es percibida, representada y sentida de manera diferenciada, y agrega además que la perspectiva de género permite hacer visibles aspectos relacionados con la forma diferenciada en que se vive la jubilación en uno

u otro sexo, la división del trabajo al interior de la familia, y los usos sociales del tiempo. Se puede señalar que son las mujeres las que se adaptan mejor que los hombres en esta etapa del curso de la vida. Por lo general después de la jubilación el mundo laborar para muchos desaparece o se reduce, siendo el mundo que abrió sus puertas el doméstico; este es el que los acoge, y para las mujeres es un reencuentro con un mundo conocido, del que nunca se desvincularon, porque más allá de ausentarse las mismas cantidad de horas que el hombre, eran ellas quienes se encargaban de preparar los alimentos, realizar las compras en el mercado, administrar la economía del hogar. En contraposición para el hombre resulta este retorno al hogar, un mundo que poco conocen y al cual tienen que adaptarse. (p. 100).

Sostiene Osorio Parraguez (1988), "*En el caso de la mujer mayor, el trabajo y la jubilación presenta sus particularidades. Se constata que el potencial económico y social de funcionalidad de la mujer mayor es superior a la del hombre, puesto que, el perfil ocupacional del hombre es más rígido: en las sociedades industrializadas éste está, programado, para proveer a la familia; en cambio la mujer, se mueve en la esfera familiar, educacional y social. El hombre, al perder los roles que eran parte de su identidad social, pierde también la repercusión que puede tener en el ámbito de lo público. El trabajo doméstico de la mujer, resulta de gran relevancia para la supervivencia social y cultural -ella participa en forma directa en el proceso de socialización de los hijos-; sin embargo, se trata de un trabajo sumergido, no reconocido socialmente. La participación de la mujer en trabajos fuera del hogar es mucho menor que la de los hombres dentro de la población activa. Cuando la mujer desempeña ambos roles (laboral y doméstico) lo hace en forma eficiente y equilibrada. El hecho de que la mujer se mueva tanto en la esfera privada (hogar) como en la pública (sociedad) le permite, estar más preparada para adaptarse y enfrentar discontinuidades, y por otro, ésta nunca se jubila, puesto que, cuando la mujer abandona la actividad productiva, debe enfrentarse -ahora de tiempo completo- a la actividad reproductiva, como el cuidado de los hijos (en la mayoría de los casos, nietos), cuidado del esposo, ancianos (generalmente sus padres) y como sustento de la vida hogareña. Por lo tanto, la mujer no posee un rol sin rol como los varones, sino que con su jubilación en el sector productivo se enfrenta a una situación multirólica; aunque al igual como ocurre con los hombres, tales roles no son reconocidos ni legitimados socialmente, no constituyen un status social. Así es como las jubiladas buscan la continuidad de sus conexiones sociales. Sus características multirólicas no la limita solamente al refugio en la familia; busca un equilibrio entre las relaciones familiares y otras actividades en el espacio público"* (p.1066).

No ha de causar asombro al lector encontrarse con estos fragmentos de las entrevistas realizadas, las cuales permiten vislumbrar, en el decir de sus protagonistas, como era visto el rol de la mujer dentro del contexto familiar y como vivenciaron este proceso jubilatorio:

E2: "estaba entretenida con las cosas de la casa, y que, uno iba a la facultad, el otro, había cosas que hacer, y mi marido que no se hallaba estando en casa, empezó a trabajar nuevamente"

E3: "Yo, aunque ya no tomaba pedidos ni hacía comida seguí haciendo las cosas de la casa, en eso no cambió nada cuando me jubilé"

E4: "Yo siempre en casa, acá hacía algo, aunque yo trabajaba, siempre hacía algo, no me desligaba, pero limpieza, cocina, todas esas cosas y después costura, siempre costura y tejido"

E5: "Y bueno cuando me jubilé de todo, en ese ínterin, no me costó, al contrario, estaba re contenta. Porque yo siempre fui muy organizada. Me levantaba temprano, me bañaba, cocinaba y cuando volvía ya comíamos, porque ya estaba todo hecho. Así que no me costó volver a mi casa y estar más tiempo."

E6: "mi marido vivía viajando, así que cuando se retiró, ya estaba cansado. De todas maneras, años antes, se puso una carpintería con un compañero de trabajo, porque ellos mismos decían: cuando nos retiremos, algo tenemos que seguir haciendo"

Autores como Agullo y Garrido (2002) y mencionados por Maldonado Lagunas (2004) sostienen que el proceso de jubilación no es idéntico, y que adquiere características diferenciadas según la mujer o el hombre (p. 100).

Por su parte Sirlin (s.f.), agrega: "*A lo largo del ciclo vital se mantienen diferentes niveles de interrelación que tienen lugar en distintas instituciones sociales y contribuyen a crear identidad personal y social. Las actividades se encuentran compartimentadas en función del valor que se le otorga al trabajo. En sociedades industriales existía una diferenciación de roles según la división del trabajo tales como: cabeza de familia y ama de casa. La identidad del varón estaba dada por su legítima participación en la fuerza de trabajo para sus funciones de proveedor de recursos familiares; la identidad de la mujer estaba dada por las funciones de servicio y cuidado a la familia. En la familia el sistema de cuidado familiar se construyó alrededor de la mujer* (p.55).

Algunos ejemplos se ponen de manifiesto en las siguientes expresiones:

E1: "Yo soy la quinta de los 14 hermanos, así que detrás de mí había muchos ((sonrisa)), muchos hermanos para ayudar a criar, y ser un poco madre también de los más chicos."

E1: "rompí todas las reglas de mi familia y del pueblo, porque nunca había pasado una cosa sí que una chica se fuera de la casa, con el novio, que era doce años mayor que yo."

E3: "Después me dio la máquina; como la mamá de ella le dio la máquina, entonces a mí también. Era como una tradición. Va era como una tradición dijo ella. Con la plata que sacábamos de la leche ella. Va yo nunca vi la plata ((risas)). Yo no conocía la plata. Esa era la bronca más grande que tenía. Tenía 27 años y no conocía la plata, porque te manejaban todo, no te dejaban tocar nada, las mujeres no podíamos parecía tener plata. Veía la plata cuando la cobraban, pero pasaba."

E4:" yo quería ser maestra y me decían: NO, VAS A ESTUDIAR DE MODISTA"

E4: "era la mayor y los tenía que ayudar. Tenía que hacer la ropa para toda la familia"

En esta misma línea, Sirlin. (s.f.), continúa diciendo *"Actualmente con un aumento del nivel educativo y mayores posibilidades de empleo y satisfacción, la mujer tiene una mayor adhesión al trabajo. Los varones se identifican en relación con roles como trabajadores. Existen diferentes consideraciones con relación a la situación de la mujer ante la jubilación dado que, en parte, se sostiene que es menor el impacto negativo porque la mujer continúa con sus tareas en el hogar; con ello no se está reconociendo la importancia que el trabajo tiene para muchas mujeres como medio importante de autonomía, interacción social y relativa libertad frente a las tareas domésticas"* (p.55).

De lo expuesto hasta aquí, y en el decir de algunos autores como así también de sus protagonistas directas, se observa esta marcada diferencia de cómo es vivido el proceso jubilatorio, en función del contexto social e histórico de la población que es objeto de estudio en el presente trabajo.
Esta imagen social puesta en un ideal de mujer "pluriempleada" que trabaja fuera y dentro de casa, cuidando a los hijos, en los casos que así lo establecían o a sus mayores, y ocupándose de las labores domésticas, como así también encargada de establecer, entretejer y sostener lazos sociales en el vecindario; en contraposición de un hombre cuya imagen puesta en el trabajo y que fue considerado por muchos años como el responsable de sostener económicamente la familia, podría ser uno de los motivos por el cual, le resulta más complejo asistir a espacios recreativos posterior al proceso jubilatorio. A nivel general, espacios de recreación como el brindado dentro de este taller, son en un alto porcentaje, demandado y ocupado por mujeres, dejando en evidencia una ínfima participación de hombres, que, a su vez, en el caso de este taller, no han logrado sostenerse por un período mayor a una o dos clases.

Envejecimiento activo

La noción de envejecimiento activo se utiliza en los estudios de la vejez desde hace aproximadamente 40 años. Para Ramos Monteagudo, García y Ramos (2016), desde los años 60 se emplea el término que a su vez incluye otros similares como son, el de envejecimiento con éxito, satisfactorio, óptimo, positivo, productivo, e incluso, en los textos con un enfoque más biomédico se hace referencia al envejecimiento saludable. Entonces se puede afirmar que el concepto de envejecimiento activo es multidimensional, multidisciplinar y multinivel que abarca condiciones biológicas, psicológicas y sociales y que cuenta con repercusiones individuales y poblacionales importantes (párr.33).
Por otro lado, Petrettoa, Pilib, Luca, Gavianoa; y Zuddasa (2015), señalan que Havighurst ha sido reconocido como el primero en utilizar el concepto de envejecimiento activo, ya que en 1961 proporcionó

la primera definición de envejecimiento con éxito en términos de felicidad y satisfacción vital, y afirmó que para que la gerontología pudiese realizar correctamente su tarea, debería haber elaborado una teoría sobre el envejecimiento con éxito que describiese las condiciones a través de las cuales se pudieran promover el máximo nivel de satisfacción y felicidad. En esta línea, considera además que el envejecimiento activo puede ser interpretado como una adhesión continua a las actividades y a las actitudes de las personas de mediana edad, como alternativa a la sustitución de los roles que se han perdido debido a la edad, con el fin de mantener un sentido positivo de uno mismo. Para tener en cuenta las diferencias individuales, el autor habla del sentimiento interno de felicidad y de la satisfacción vital presente y pasada. Havighurst consideró el envejecimiento exitoso más como un marco teórico que como una experiencia evaluable a través de estudios empíricos. Sin embargo, indica que se debe tener precaución a la hora de considerar el envejecimiento con éxito, y recuerda que ninguna parte de la sociedad logra la satisfacción sin un costo para otros segmentos de la sociedad (p230). Continuando con los aportes de Ramos Monteagudo, García y Ramos (2016), y siguiendo a Havighust, refieren que las personas que presentan envejecimiento con éxito están satisfechas, son activas, independientes, autosuficientes y, sobre todo, contrastan con las descriptas en la Teoría de la desvinculación (Cummings y Henry). El modelo propuesto por Cummings y Henry (1961) hace hincapié en la necesidad de reducir la participación en diversos tipos de actividades a medida que aumenta la edad (p.230). Según Cumming, el envejecimiento activo se define como el deseo y la capacidad de la persona para alejarse de una vida activa con el fin de prepararse para la muerte. La teoría de la baja participación analiza el envejecimiento a nivel macro (sociedad y población) y a nivel micro (individual, familiar y grupal), y también tiene en cuenta los cambios fisiológicos, psicológicos y de la interacción social. Si, por un lado, la persona que renuncia a los roles se desvincula, por el otro, las redes sociales se alejan del individuo que envejece: es la misma sociedad la que limita los roles de las personas mayores. Esto sería la base de la renovación y de la estabilidad de la sociedad, ya que, si las personas mayores ejercieran durante demasiado tiempo su papel, podría crearse una crisis en la sucesión ordenada y en la estabilidad de las organizaciones sociales. Este modelo se enfrenta a una serie de críticas a pesar de que, en algunos aspectos, todavía hay referencias a este punto de vista, sobre todo en cuanto al hecho de que sea natural y hasta beneficioso para el individuo alejarse poco a poco de ciertos roles sociales (p.231).

También Neugarten (1972), y en el decir de Ramos Monteagudo, García y Ramos (2016), se hizo cargo de analizar el papel de la personalidad en el envejecimiento con éxito. Los estilos de afrontamiento, la capacidad de adaptarse y las expectativas, así como el nivel de ingreso económico, la salud, las interacciones sociales y los límites impuestos por el medio ambiente se consideraron como factores relacionados con la personalidad y, como tales, desempeñan un papel de gran complejidad en el envejecimiento con éxito (p. 231). Por otra parte, entre las entidades internacionales que se han dedicado a analizar el fenómeno del envejecimiento saludable y activo con el fin de elaborar y estimular intervenciones dedicadas a promoverlo, recordamos que la Organización Mundial de la Salud desde los años 90 se ha ocupado de este tema, y que

en los primeros años del siglo XXI ha elaborado diversos documentos en los cuales invita a los estados miembros a organizar intervenciones de promoción de la salud para las personas mayores.

En 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer el documento "*Envejecimiento activo: un marco político"*. En este marco se define el envejecimiento activo como "*el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen*". Se hace hincapié en la necesidad de actuar en múltiples sectores, con el objetivo de asegurar que las personas mayores sigan siendo un recurso para sus familias, comunidades y economías (p.5).

El planteamiento del envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los Derechos Humanos de los Adultos Mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento "basado en las necesidades" (que contempla a las Adultos Mayores como objetivos pasivos) a otro "basado en los derechos", que reconoce los derechos de las Adultos Mayores a la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen. El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia" (p.79).

El término "activo" se refiere a la participación continua de los Adultos Mayores en forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no solamente a la capacidad para estar físicamente activo en lo laboral o participar en la mano de obra.

Ramos Monteagudo, Yordi García. Y Miranda Ramos (2016), lo expresan de la siguiente manera: *"El envejecimiento activo es, por tanto, un fenómeno que tiene su origen en un conjunto de efectos multifactoriales, que, desde el punto de vista psicosocial, no sólo contempla el envejecimiento desde la atención médica, sino que incorpora factores de las áreas económicas, conductual y del entorno sociocultural que benefician al envejecimiento de las personas. Es una estrategia de promoción básica de la salud, que se guía por los principios de la ONU para las personas mayores, según los cuales la salud con independencia, la participación, la asistencia y la seguridad son la base de las intervenciones sociales, dirigidas a disminuir los factores de riesgo (personales, conductuales y ambientales), donde se fortalecen los factores protectores para que las personas disfruten de más años y con mayor calidad."* (párr. 13). En consecuencia, con las reflexiones conceptuales anteriores, los tres pilares estratégicos del envejecimiento activo según la Organización Mundial de la Salud serían los siguientes:

- Participación: las personas mayores tienen derecho a mantener el vínculo con la sociedad sin importar su edad. Además, las actividades sociales se relacionan con el bienestar personal en los mayores debido a la

aprobación de la integración y la pertenencia social. La importancia de mantener las actividades sociales a lo largo de la vida radica en el favorecimiento de la salud integral del individuo, donde ejerce una función protectora ante muchas enfermedades físicas y mentales, lo que contribuye a mejorar la salud y alargan el período de vida. Entonces los estados han de favorecer las oportunidades de participación de los mayores en la vida política, cultural e incluso laboral, de acuerdo con sus capacidades, necesidades, preferencias y derechos humanos fundamentales.

Salud: se refiere a la prevención de la enfermedad y a la promoción de hábitos saludables, con el objetivo de retardar la dependencia. En definitiva, los avances de las ciencias bio-médicas, de la educación y, en particular de la educación sanitaria y de las políticas públicas no sólo influyen en el incremento de la esperanza de vida a lo largo del siglo XX y en las proyecciones en las próximas décadas del siglo XXI sino en el incremento del envejecimiento saludable.

Seguridad: para garantizar una protección adecuada frente a situaciones de riesgo o necesidad, seguridad en las prestaciones económicas y sanitarias, acceso a los servicios, seguridad como persona consumidora y participación en la vida pública. (párr. 13 a 17).

Recreación

E3: "y acá sigo, y hoy por hoy mi rutina es: lunes tengo croquet, de ahí me voy a acuaerobic, de ahí vengo cocino, y me voy a la iglesia y de ahí a pintura, así que el lunes, está completo ((risas)).

Fajn (2001), postula que el ámbito de la recreación en el envejecimiento es relativamente joven. Las primeras experiencias que se relatan de recreación organizada en la Argentina con personas mayores aparecen descriptas por el año 1957 en la Ciudad de Buenos Aires, en el Club Edad de Plata; aunque es Eva Perón quien proclama los Derechos de la Ancianidad el 28 de agosto de 1948 y pone el tiempo libre de los Adultos Mayores en la dimensión del derecho (párr. 5). Hoy, afirma Fajn (2018) *"se han multiplicado los escenarios donde las experiencias han ampliado sus alcances y por eso nos animamos a explorar las concepciones y las herramientas conceptuales. Son los mismos viejos y nuestras prácticas quienes nos interrogan"* (párr.5).

Nuestro país, desde hace décadas, vive una importante transformación en el modo del empleo del tiempo libre de los Adultos Mayores, en donde en el inicio las comunidades de inmigrantes les han dado lugar a través de alguna organización recreativa, luego nacieron los centros de jubilados y los programas oficiales nacionales, provinciales y municipales. La participación en estos espacios favorece una serie de transformaciones en la vida cotidiana de los Adultos Mayores. Comienzan a realizar actividades que desean hacer, viajes, presentar obras de teatro, seguir aprendiendo y aprehendiendo.

La Universidad Autónoma de Entre Ríos, a pocos años de su creación, ha podido no solo consolidarse en el territorio entrerriano con su amplia oferta académica, sino también ha marcado un sello distintivo en lo que al trabajo con la comunidad refiere. En este último aspecto, las políticas llevadas a cabo en los últimos años con Adultos Mayores, a través de diversos Talleres de recreación, parten de la concepción de un sujeto que envejece desde una perspectiva integral, buscando que tenga oportunidades y posibilidades para seguir desarrollándose biológica, psicológica y socialmente. Es por ello, que tal como postula Fajn (s.f): *"se intenta organizar las actividades planteando preponderantemente lo físico-corporal, lo social-grupal, lo afectivo-emocional y solo a los fines didácticos se destaca circunstancialmente un área sobre otras, sin perder de vista la interrelación e integralidad de la propuesta. Esto indica que el modelo recreativo exige un trabajo interdisciplinario y complementario"* (párr.62).

La actividad recreativa para Fajn (s.f), aparece en la vejez con múltiples sentidos: como un tiempo para el recreo, un lugar donde cada uno puede darse permiso para desplegar sus capacidades junto a un grupo de pares que viva, sienta disfrute y padezca de cosas similares. Una recreación, dice este autor, que no sea el monto residual, el de menor valor para los Adultos Mayores, las familias, los profesionales, el tiempo de la angustia y el sopor, sino transformarlo en un espacio de uso y disfrute que pueda ser apreciado y defendido como un derecho ganado. (párr. 1-2).

El sujeto de la recreación en el envejecimiento.

Según Fajn (2018) el punto de partida es concebir al viejo como un sujeto que habla, y como tal, se trata de sostener que el viejo es un sujeto deseante y lo recreativo como lugar que posibilite la circulación del deseo del viejo con modos creativos, flexibles, porosos, permeables, abiertos (p.1). Es lo recreativo un lugar donde se escucha. Pero se necesitará estar en condiciones también de escuchar la dimensión subjetiva. La recreación en el envejecimiento aborda directamente la problemática de cómo el sujeto vive su relación con el paso del tiempo. En particular su relación con el tiempo libre. La recreación es el área privilegiada de las ciencias sociales que ubica una mirada sobre las actividades en y del tiempo libre. Desde allí emprende un tránsito sobre los distintos avatares que se ponen en juego frente a las elecciones en ese tiempo libre.

Fajn (2018), retoma a María Teresa Sirvent (1984) quien entiende por tiempo liberado, los momentos del día cotidiano liberados de una ocupación obligatoria. Por el contrario, el concepto de Tiempo libre nos remite a una dimensión subjetiva del individuo; a lo que cada individuo recorta o percibe como sus momentos libres (p.2). En esta misma línea Abraham Pain, retomado por Fajn (2018) define el Tiempo libre como "*la parte del tiempo liberado cuyo contenido está orientado a la realización de la persona como objetivo último"* (p.2).

Pablo Waichman (2002) remarca la dimensión subjetiva y el componente de libertad (de y para) inherente a la aceptación del Tiempo libre, definiéndolo como el modo de darse el tiempo personal que es sentido

como libre al dedicarlo a actividades autocondicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse y en último término afirmarse la persona individual y socialmente.

"La recreación tendrá que ver con las oportunidades que el sujeto sé de para hacer lugar durante su tiempo liberado de obligaciones a la construcción de un nuevo tiempo, el tiempo vivido con libertad o tiempo libre. Un tiempo libre de imposiciones". (párr. 9). Esta definición propuesta por Fajn (2018), la denomina operación recreativa. Y continúa diciendo *"Es durante el tiempo liberado de obligaciones cuando se presentan condiciones favorables para realizar esta operación, ya que es aquí donde bajan los niveles de exigencias y coerciones. Quizás el sujeto pueda dar el salto para habilitarse a realizar el pasaje durante su tiempo liberado de obligaciones de cuestiones que le posibiliten vivir este tiempo con libertad. Es una experiencia de autoconstrucción y de autonomía. Autoconstrucción en tanto se fabrica un tiempo nuevo, una vivencia subjetiva de autotransformación, de implicación con el deseo. Y de autonomía en tanto se instala un espacio único y propio, instante de soledad donde es uno y solo uno quien se hará responsable por el modo de transitar ese tiempo" (párr.9).* Esta operación recreativa, según este autor, presenta además la cualidad distintiva de ofrecer condiciones propicias, para que el sujeto también pueda hacer una revisión sobre su modo particular de posicionarse frente al envejecer; y asimismo anticiparse al futuro, redefiniendo o no, el proyecto por venir. Esta operación lo implica subjetivamente, llevándolo a poder realizar rectificaciones sobre su modo de encarar el envejecimiento. Pasado, presente y futuro quedan anudados en esta operación de revisión y resignificación histórica.

Concluye Fajn (2018*):"Si consideramos que uno de los temas claves que hacen a la problemática del envejecimiento es la relación que el sujeto establece con el paso del tiempo y de su plasticidad ,en cuanto posición saludable, para afrontar los cambios que esto le implica, entonces los ámbitos recreativos pueden brindar espacios fértiles para que las personas puedan interrogarse sobre sus modos de afrontar el envejecimiento, generar y generarse preguntas acerca de los temas que hacen al envejecer. Entonces, la recreación como una operación donde el sujeto revise y recupere el sentido que tiene para cada uno la vida. Recreación como sinónimo de cambio y crecimiento. De oportunidad para resituarse frente a la vida, frente al paso del tiempo"*. (párr 9).

Por su parte, Erickson (1978), en su libro Infancia y Sociedad, señala que el tránsito por la vida se compone de ocho edades o ciclos y que cada uno de estos está marcado por un conflicto específico. Indica que los seres humanos evolucionamos y permanentemente estamos adquiriendo nuevos conocimientos y experiencias a lo largo de nuestra existencia. De no ser así, se producirán bloqueos en algunas etapas de desarrollo. Bordignon (2005) agrega al respecto: "*Cada estadio psicosocial envuelve una crisis y un conflicto centrado en un contenido antropológico específico. La crisis es considerada una oportunidad para el desarrollo del individuo, un momento de escogencia, o un momento de regresividad. De la resolución positiva de la crisis entre las fuerzas sintónicas y distónicas emerge una potencialidad (fuerzas básicas), que pasan a hacer parte de la vida de la persona. De la no resolución de la crisis emerge una patología básica que, a su vez también pasa a ser parte de la vida de la persona. La resolución de la crisis entre la*

confianza e la desconfianza genera la esperanza. La resolución de la crisis entre la autonomía e la vergüenza, genera la voluntad. Y así se sigue hasta la sabiduría que nace de la resolución positiva de la crisis entre integridad e el desespero" (p.60).

En este caso en particular y en función de la temática abordada se tendrán en cuenta las dos últimas edades, para comprender aún más como impactan estas en las relaciones que establece el Adulto Mayor en relación a las actividades recreativas.

En la séptima edad, la denominada Generatividad Versus Estancamiento Erickson (1978) expresa al respecto: "*La generatividad, entonces, es en esencia la preocupación por establecer y guiar a la nueva generación, aunque hay individuos que, por alguna desgracia o debido a dotes especiales y genuinas en otros sentidos, no aplican este impulso a su propia descendencia. Y, de hecho, el concepto de generatividad incluye sinónimos más populares tales como productividad y creatividad que, sin embargo, no pueden reemplazarlo. La generatividad constituye así una etapa esencial en el desarrollo psicosexual y también en el psicosocial. Cuando tal enriquecimiento falta por completo, tiene lugar una regresión a una necesidad obsesiva de pseudointimidad, a menudo con un sentimiento, general de estancamiento y empobrecimiento personal. Los individuos, entonces, comienzan a tratarse a sí mismos como si fueran su propio y único hijo y, cuando las condiciones los favorecen, la temprana invalidez física o psicológica se convierte en el vehículo de esa auto preocupación*" (p.64).

Las siguientes expresiones, tomadas de las entrevistas, podrían bien adecuarse al concepto propuesto por Erikson sobre la generatividad.

E1: "Y ahora con mi nieta Maitena también me veo el verano que viene ya jugando con ella en alguna plaza, o acompañándola a algún cumpleaños"

E5: "Yo les enseñaba a los gurises también a cocinar ((sonrisa)). Intentaba darles el lugar de que participen y sintieran que colaboraban, ofreciendo los que ellos hacían."

E5: "Por ahí hoy me encuentro con las madres de esos chicos o con los mismos chicos y me recuerdan, porque yo hacía cosas por ejemplo para el día de la madre, hacíamos con los chicos bombones y los envolvíamos en papel celofán, quería se sintieran útiles y que pudieran hacer algo por su cuenta"

E6: "Yo tenía cien alumnos, cien, así que en esos momentos también me preocupaba poder reubicarlos con alguna otra profesora. No había ni sábados ni domingos, cenábamos juntos con mis alumnos, todo porque la demanda era continua. Así que cuando más o menos logré ubicarlos, dejé todo."

E6: "y sigo en contacto con mis alumnos que ahora ya van a la facultad y me alegra verlos estudiando"

Por su parte en la octava y última edad, la denominada Integridad del yo Versus Desesperación, el autor las define de la siguiente manera: "*Sólo en el individuo que en alguna forma ha cuidado de cosas y personas y*

se ha adaptado a los triunfos y las desilusiones inherentes al hecho de ser el generador de otros seres humanos o el generador de productos e ideas, puede madurar gradualmente el fruto de estas siete etapas. No conozco mejor término para ello que el de integridad del yo" (p.65), y agrega luego: "*A falta de una definición clara, señalaré unos pocos elementos que caracterizan dicho estado. Es la seguridad acumulada del yo con respecto a su tendencia al orden y el significado. Es un amor postnarcisista del yo humano —no el sí mismo— como una experiencia que transmite un cierto orden del mundo y sentido espiritual, por mucho que se haya debido pagar por ella. Es la aceptación del propio y único ciclo de vida como algo que debía ser y que, necesariamente, no permitía sustitución alguna: significa así un amor nuevo y distinto hacia los propios padres. (...) La falta o la pérdida de esta integración yoica acumulada se expresa en el temor a la muerte: no se acepta el único ciclo de vida como lo esencial de la vida. La desesperación expresa el sentimiento de que ahora el tiempo que queda es corto, demasiado corto para intentar otra vida y para probar caminos alternativos hacia la integridad. El malestar consigo mismo oculta la desesperación, las más de las veces bajo la forma de mil pequeñas sensaciones de malestar"* y agrega luego *"Para convertirse en un adulto maduro, cada individuo debe desarrollar en grado suficiente todas las cualidades yoicas mencionadas, de modo que un indio sabio, un verdadero caballero y un campesino maduro comparten y reconocen unos en otros la etapa final de la integridad. Pero para desarrollar el estilo particular de integridad sugerido por su ubicación histórica, cada identidad cultural utiliza una combinación particular de estos conflictos, junto con provocaciones y prohibiciones específicas de la sexualidad infantil. Los conflictos infantiles se vuelven creadores sólo si cuentan con el firme apoyo de las instituciones culturales y las clases dirigentes especiales que las representan. A fin de acercarse a la integridad o de experimentarla, el individuo debe aprender a seguir a los portadores de imágenes en la religión y en la política, en el orden económico y en la tecnología, en la vida aristocrática y en las artes y las ciencias. Por lo tanto, la integridad yoica implica una integración emocional que permite la participación por consentimiento, así como la aceptación de la responsabilidad del liderazgo"* (p.65-66).

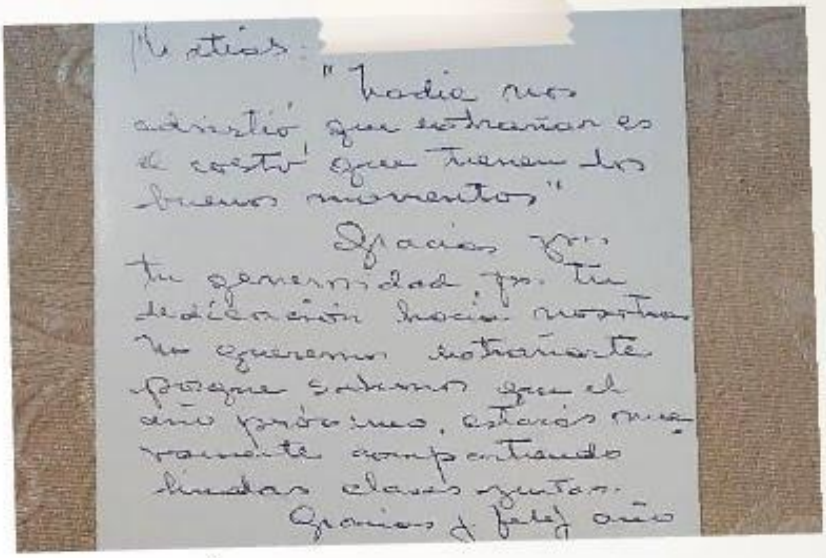
En relación a estas edades propuestas ,Bordignon (2005) sostiene, al hablar de como impactan las resoluciones de las diferentes crisis, lo siguiente: *"Otra consecuencia que transcurre en la resolución positiva de las crisis básicas es la capacidad de establecer relaciones positivas con otras personas desde los miembros de su familia (estadios 1, 2 y 3) y con otros miembros de grupos sociales y del trabajo (estadios 4 a 6), además de la sociedad y la humanidad como un todo (estadios 7 y 8). Estas relaciones establecidas de forma consistente son importantes para poder construir relaciones de cooperación, participación e integración. Volviéndose así semillas de los valores de amor, de la fraternidad y de la solidaridad entre los hombres"* (p.60).

Por lo anteriormente expuesto y volviendo puntualmente al juego y la recreación, Ana Luz Chieffo y Sergio Fajn (1999) sostienen*: "En un envejecimiento sano se puede contar con recursos para construir escenas de juego valiéndose de los recuerdos infantiles y a partir de ellos también se puede hacer uso de otras*

estrategias de creación. Sosteniendo y desplegando sus fantasías sobre objetos materiales que mutan, se deforman o sustituyen y además diseñando circunstancias a veces sin necesidad de elementos tangibles, tocables, palpables; haciendo circular y multiplicar la imaginación. Conocer estos aspectos permitirá analizar con cuidado que elementos pueden facilitar la elaboración de cuestiones referidas a la vejez y cuales podrán inhibirlas. En caso de que sea una ocasión dirigida es conveniente que el conductor o coordinador cuente con un dispositivo adecuado para intervenir, favoreciendo a que aparezcan cada vez mejores posibilidades para la creación, la diversión, el disfrute, la espontaneidad y el compromiso del jugador. Estableciendo un clima compartido de libertad, confianza, libre de prejuicios" (p.1).

El juego en la vejez permite hacerse un lugar para la expresión, la representación y presentación de conflictos, reconocer el deseo y desplegar la creatividad individual y social. Estas consideraciones resultan relevantes para la práctica de los profesionales dedicados al trabajo con viejos, en tanto puedan ofrecer, con los cuidados pertinentes, oportunidades para desplegar el imaginario, la creatividad, lo simbólico, lo fantástico y de esta manera posibilitar, la elaboración de cuestiones referidas a la vejez y al aparato psíquico. Sin dudas que plantear políticas que estén orientadas al Adulto Mayor debe ser un compromiso, mejor dicho, un deber por parte del Estado, en el decir de Iacub (Iacub 2001) *"la organización del tiempo libre es un desafío que debe ser acompañado por la sociedad, ya que los jubilados actuales tienen una perspectiva de varias décadas para programar, inventar o simplemente vivir"* (p.71).

Para Iacub (2001), "*el siglo XX, será considerado indudablemente, como el más paradójico con respecto a la vejez, ya que por un lado fue el que promovió y efectivizó las grandes respuestas sociales para los mayores, y por otro los alejó en tanto grupo del seno de la sociedad. Sin embargo, ese mismo siglo intento reparar algo de lo que había producido. Por eso aparecieron diversas formas de reintegración, ofrecidas desde organizaciones gubernamentales, comunitarias y privadas. Quizás en el siglo XXI se produzca el cambio más trascendente que podamos imaginar. Una sociedad envejecida, pero con nuevas generaciones que sabrán inventar una modalidad original de ser mayor".* (p.15).



CAPÍTULO V

Memorias en mi camino

Soy ese abril de 2001, llegando para mi primer día de clases.

Soy además esos dolores de espalda de mi mamá limpiando 3 o 4 casas por día para costear mis estudios.

Soy esos días de invierno con un par de mates en el estómago, recorriendo los pasillos de la Escuela Normal haciendo tiempo entre clases teóricas y prácticas.

Soy esas medianoches llegando a mi casa en San Benito, sintiendo el calor de una salamandra encendida y las sonrisas de mi mamá y mi hermana esperándome.

Soy esas clases públicas y esas marchas acompañando cuando hablaban de cerrar la Universidad.

Soy esas madrugadas estudiando hasta que me vencía el sueño.

Soy esos compañeros que se convirtieron en amigos y también soy esos profesores que pronto se volverán colegas.

Soy ese almuerzo, y merienda que no tenía y más de una vez ocupaba mi atención en clases.

Soy esas fotocopias prestadas y leídas un rato antes de cada clase.

Soy ese único para de zapatillas al cual le pegaba suelas de goma eva cuando se rompían.

Soy esos más de 15 kilómetros que caminaba cuando solo tenía un pasaje de colectivo.

Soy esa beca que utilizaba para comprar comida o pagar la luz de mi hogar.

Soy ese desayuno con sabor a amor que me traía mi madre antes de irse a trabajar.

Soy esas juntadas y salidas de jueves universitarios, para después cursar el viernes a jornada completa.

Soy esa primera materia aprobada y esas desilusiones cuando debía volver a rendir.

Soy esa libreta universitaria que miraba e imaginaba completa algún día.

Soy esos conocimientos inculcados por los docentes, esos consejos y esas palabras de aliento.

Soy esas lágrimas de felicidad cuando me recibí y fui reconocido como primer Técnico en Psicogerontología.

Soy ese orgullo en la cara de mi mamá y mi hermana cuando les entregué el título.

Soy esas lágrimas en silencio y ese deseo de poder ayudar económicamente y brindarle un mejor pasar a mi familia.

Soy esa ilusión cuando me postulé a pasantías rentadas en la Secretaría de Bienestar Estudiantil.

Soy el reflejo en esa mirada que creyó y me brindó mi primer trabajo en la Facultad.

Soy esa sonrisa y la emoción en los ojos de mi madre, cuando vio la luz del sol entrar, por la primera ventana que compré con mi primer sueldo y para nuestra humilde casa.

Soy esos equipos de mates donados para que otros estudiantes tengan para tomar y compartir.

Soy esas bolsas de bizcochos, esos paquetes de galletitas y también soy ese té caliente que invitaba a tomar a estudiantes que veía en los pasillos y que tanto me recordaban mi época de estudio.

Soy la memoria activa de aquellos compañeros de cursada y docentes que dejaron ya este mundo.

¡Soy historia, soy pasado, soy presente y soy futuro!

Allí, donde alguna vez solo vi un sendero, hoy veo un camino: Mi camino. A partir de ahora comenzaré a entretejer nuevos caminos. Nuevas experiencias cobrarán sentido a partir de mi intervención en la comunidad.

Han pasado ni más, ni menos que 19 años desde que comencé a transitar este camino. Por momentos se me tornó largo, con obstáculos y en ocasiones lo veía inalcanzable, pero lo que no me daba cuenta en aquel entonces, es que mientras se suscitaban estas particulares situaciones, yo continuaba avanzando. Hoy veo que nunca me detuve, que siempre fue mayor mi deseo de culminar esta etapa, y que todo tiene su momento exacto para suceder; no es ni antes, ni después. Hoy miro y veo que fue un camino complejo, pero en ese transitar, dejé huellas para que otros estudiantes que se encuentren como yo sepan cómo continuar y no se den por vencidos. Este es el resultado de no haber perdido de vista mi objetivo de conseguir mi tan ansiado título. Hoy recuerdo todos los momentos de mi vida como universitario y estoy convencido que cada uno fue importante en la medida que me hicieron crecer y dar lo mejor de mí siempre.

Y qué decir de todas esas instancias de capacitaciones en las cuales no solo asistí, sino también organicé, colaboré, diserté y sobre todo me formé, compartí y recogí maravillosas experiencias de compañeros, no solo de mí misma universidad sino de todo el país.

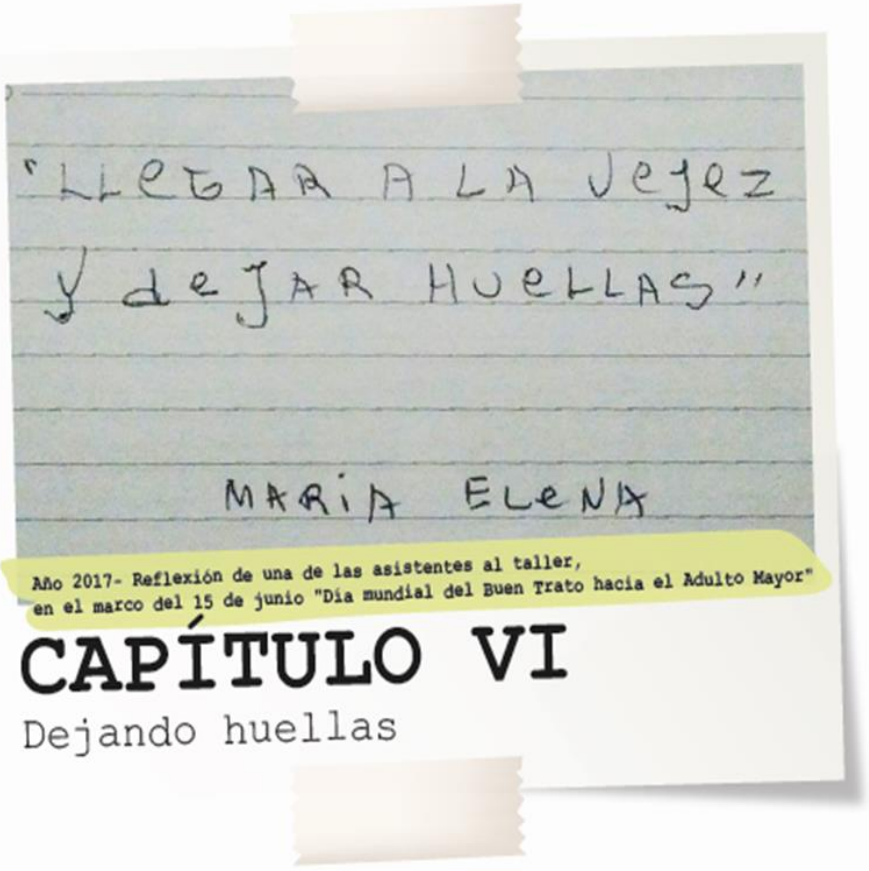
Mi primer proyecto de Extensión Universitaria, y los que vinieron luego. Mis aportes como Técnico en Psicogerontología en mi primera publicación escrita. El sostener con orgullo la bandera de mi universidad estando a miles de kilómetros, en el vecino país uruguayo, siendo la voz representante de cientos de estudiantes de UADER que buscábamos mostrar que no tomábamos la educación como una obligación, sino como un derecho a formarnos en aquello que desde siempre supimos que queríamos ser, y elegíamos esta Universidad Pública y Gratuita, aun cuando cada día despertábamos con la incertidumbre de saber si la cerrarían o que sucedería una vez recibidos.

El panorama allá por el año 2001, para UADER y desde el punto de vista social, era complejo, pero dentro de las aulas cada docente daba lo mejor de sí convencido de que en nosotros estaba el futuro, y que con nuestra formación podíamos demostrar que esta universidad apuntaba a promover la utilidad social del conocimiento y la práctica solidaria y formativa, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de la población. Y conforme pasaron los años, la Universidad Autónoma de Entre Ríos, demostró la importancia de correrse del esquema de educación centrada solo en aulas, impulsando acciones relacionadas al servicio y la extensión, con el objetivo de organizar y promover, en coordinación con otras instancias, diversos programas como así también las actividades de continuidad educativa, dirigidas a la comunidad universitaria y a la sociedad en general.

Por lo anteriormente expuesto, y por estas memorias compartidas, considero pertinente a nivel social y académico lo que pueda extraerse con respecto a este Trabajo Final Integrador tanto para aquellos profesionales que trabajan con la salud de los sujetos, como para la sociedad en sí. Desde el punto de vista

académico me parece fundamental el poder mostrar a la universidad como formadora de profesionales con compromiso social y humanístico.

La sociedad necesita de un trabajo integrado y organizado para lograr objetivos que transformen las realidades. En estos tiempos en donde mucho se ha debatido, acerca de la Universidad Pública y sobre quienes pueden acceder y formarse como profesionales, si mi experiencia sirve como incentivo para otras estudiantes, sabré que valió la pena contarlo. Divulgar este tipo de experiencias centrada en la participación de actividades realizadas en comunidades y que se enmarcan en una universidad que trabaja activamente para el beneficio social, dará como resultado, que sea reconocida por el entorno y se posicione, como ya lo viene haciendo, en terreno firme. Por otra parte, y desde el punto de vista de la Psicología, más precisamente como futuro licenciado, me parece sumamente valioso, visibilizar el trabajo con Adultos Mayores, a los efectos de poder tener herramientas teóricas-prácticas, que permita elaborar estrategias de abordaje, interdisciplinarios, y de esta manera abordar la importancia de la estimulación de la memoria y recreación en ámbitos que trabajan con este grupo etario.



Año 2017- Reflexión de una de las asistentes al taller,
en el marco del 15 de junio "Día mundial del Buen Trato hacia el Adulto Mayor"

CAPÍTULO VI

Dejando huellas

En el capítulo primero, dejé ver a grandes rasgos la pregunta que guiaba el presente Trabajo Final Integrador, el cual desarrollé bajo la modalidad de Sistematización de Experiencia, utilizando de manera simultánea y complementaria, narrativa literaria, argumentativa, descriptiva y explicativa.
Más adelanté mencioné acerca de uno de los objetivos generales. Aquí en este capítulo, y de manera más precisa, retomaré la pregunta inicial y me centraré en los objetivos como así también en la hipótesis sobre la cual me basé. Así mismo detallaré la modalidad implementada de recolección de datos, selección de los sujetos, para finalmente establecer las aproximaciones generales y conclusiones finales.

Comenzaré expresando lo que Jara Holliday (2011), entiende cuando nos preguntamos qué significa sistematizar experiencias. Al respecto enuncia: *"la palabra sistematización, utilizada en diversas disciplinas, se refiere principalmente a clasificar, ordenar o catalogar datos e informaciones a "ponerlos en sistema". Sin embargo, en el campo de la educación popular, y de trabajo en procesos sociales, lo utilizamos en un sentido más amplio, referido no solo a datos o informaciones que se recogen y ordenan, sino a obtener aprendizajes críticos de nuestra experiencia. Por eso no decimos solo "sistematización", sino "sistematización de experiencias"* (p. 3).
Entre las características esenciales que la sistematización de experiencia adquiere, este autor ,destaca la de producir conocimientos desde la experiencia, pero que apuntan a trascenderla; recuperar lo sucedido, reconstruyéndolo históricamente, pero con la finalidad de interpretarlo y obtener aprendizaje; valorizar los saberes de las personas que son sujetos de las experiencia, y además poder identificar los cambios que se sucedieron a lo largo del proceso y porque se dieron.
Se complementa con la evaluación y la investigación. En relación a la primera, aportando una interpretación crítica del proceso que posibilitó dichos resultados; en cuanto a la segunda al estar abierta al conocimiento de muy diversas realidades y aspectos, aportando conocimiento vinculado a las propias experiencias particulares (p. 4).

Según Torres (1997): *"aunque en la sistematización es central la producción de conocimientos (reconstruir, interpretar, teorizar), su contenido no se agota allí, también aparecen como dimensiones o dominios propios de la sistematización, la socialización a otros del conocimiento generado (comunicación), su carácter de experiencia pedagógica para quienes participan en ella (formación) y su interés en potenciar la propia práctica que se estudia (transformación y participación)"* (p.37). Por su parte López García (2013), retoma a Cifuentes (2011), quien destaca que escribir experiencias de índole educativo, permite comprenderlas de manera coherente y contextualizada mediante procesos de reflexión; le facilita recuperar, clasificar y organizar información para reconstruir y analizar sus vivencias escolares; e incluso, le posibilita su práctica cotidiana con conocimientos teóricos, conceptuales y metodológicos" (párr. 6).

De esta manera, se puede precisar que sistematizar, ofrece a quien lo lleva a cabo la satisfacción de poder comprobar que sus saberes existen socialmente, y que esta, su práctica cotidiana, realiza aportes

significativos a la educación, a la comunidad, a los actores a quien está dirigida y a quien lo lleva a cabo. Recordando tal como postula Borjas (2003) *"a toda sistematización le antecede una práctica. A diferencia de otros procesos investigativos, a este le antecede un "hacer", que puede ser recuperado, recontextualizado, textualizado, analizado y reinformado a partir del conocimiento adquirido a lo largo del proceso"* (p.26).

Me parecía sumamente oportuno introducir al lector en estas definiciones, de algunos autores y compartir la idea postulada por Jara Holliday de que las experiencias son procesos vitales, únicos y como tal, expresan una enorme riqueza acumulada de elementos y, por consiguiente, son inéditos e irrepetibles. Sistematizar la experiencia de llevar a cabo un taller de Estimulación de la Memoria, con Adultos Mayores en una comunidad como el Barrio Mariano Moreno, parecía indicar una tarea por lo más sencilla, más aún si se tenía en cuenta de que el mismo se encontraba en su tercer año de ejecución, cuando fui convocado a coordinarlo, y que el lugar de dictado no era otro que el Salón Comunitario del Barrio en donde se realizan todas las actividades encontrándose, en el corazón de esta comunidad.

En capítulos anteriores, puse de manifiesto de qué manera se van entretejiendo los vínculos en un grupo y como impactan estos en quienes lo integran. Cuando hablamos de un grupo tiene mucha importancia la estructura de este, su organización, su administración, el número que lo compone. Es necesario tener bien en claro estos puntos cuando se pretende encarar, en este caso un taller, porque solo se logra cuando existe voluntad de participación. Voluntad individual y grupal, y en esta última se manejan variables emocionales, como la confianza, la sinceridad, empatía entre otro.

En los orígenes del Taller de Estimulación de Memoria, el grupo inicial estaba conformado por 10 mujeres, jubiladas en su mayoría y de edad que oscilaban los 60 y 85 años. En el periodo comprendido por los años 2017-2018, y sobre los cuales se basará el presente Trabajo final Integrador, la asistencia llegó a un número máximo de 14 asistentes, de las cuales una no se encontraba jubilada aún. Por otra parte, en los dos años de duración del taller hubo concurrencias de 2 hombres, los cuales asistieron en promedio de 1 a 2 clases cada uno. De esta heterogeneidad de edades e historias personales, comenzaron a surgir interrogantes, que en muy poco tiempo adquirieron relevancia conforme se desarrollaban los talleres. Partiendo de la base que el mismo se llevaba a cabo una vez por semana , más precisamente los días miércoles en el horario de 15:00 a 17:00 en el primer año, y en el segundo , los días jueves de 9:30 a 11:30 hs, sumando además la disponibilidad de espacio dentro de las instalaciones del salón comunitario de la Comisión Vecinal Mariano Moreno, permitieron que se fueran estableciendo nuevas dinámicas de trabajo que con el transcurrir del tiempo dejaron vislumbrar aspectos del grupo e individuales, y que fueron registrándose oportunamente en fotografías, cuaderno de registros y video filmaciones.

Fueron estas características las que me impulsaron a elegir, este taller para la elaboración de mi Trabajo Final Integrador y las que fueron que despertando mi intereses a fin de poder establecer y describir qué

impacto tuvo la realización de actividades recreativas en los Adultos Mayores jubilados de la Comisión Vecinal del Barrio Mariano Moreno de la Ciudad d Paraná, a partir de la implementación del Taller de Estimulación de la Memoria en el periodo comprendido de 2017 a 2018, basado en la hipótesis de que la realización de actividades recreativas posterior a la jubilación, ofrece, a diferencia de otras etapas que se suceden en la vida, la posibilidad de que puedan iniciar, retomar, ahondar, descubrir, reencontrar deseos, intereses, o necesidades; convirtiéndose estos en un nuevo motor en la vida cotidiana de los Adultos Mayores, los cuales les posibilitan atravesar un envejecimiento activo y nuevas maneras integrarse y relacionarse con sus pares.

Por otra parte, se intentará arribar a una respuesta, a dos objetivos específicos establecidos. El primero hace mención a poder indagar si posterior a finalizar el Taller, los asistentes continuaron realizando actividades recreativas similares o complementarias a las propuestas en el Taller de Estimulación de la Memoria. Y en relación al segundo, lograr establecer si los Adultos Mayores Asistentes al Taller de Estimulación de la Memoria, se sostuvieron en el tiempo como grupo de pares, independiente de la continuidad del Taller.

A tal fin, los sujetos seleccionados se centraron en las Adultas Mayores que asistieron con frecuencia y durante los dos años que se tuvieron en cuenta para el presente trabajo. Por otra parte, los instrumentos de recolección de datos comprendieron la observación participante y entrevista en profundidad. Como primer punto de partida, un variable para la selección y realización de la entrevista, fue que las asistentes hayan tenido una concurrencia estable y prolongada en el tiempo en que transcurrieron cada uno de los talleres de Estimulación de Memoria. Así mismo, se tuvo en cuenta que al momento en que se llevaron a cabo cada uno de los encuentros del taller de Estimulación de la Memoria, que las asistentes hayan estado jubiladas. Cabe aclarar en relación a esta última variable, que si bien todas las asistentes se encontraban comprendidas en la categoría de “Adulto Mayor” solo una no se encontraba aún jubilada quedando, por consiguiente, no comprendida en la selección para la obtención de información del presente trabajo.

En el caso de las entrevistas, se consideraron aquellos sujetos asistentes, que, mediante la observación atenta y participante en cada uno de los talleres, fueron invitados a colaborar del presente trabajo, para dejar plasmadas sus experiencias en relación al taller y accedieron a ser entrevistadas. A tal fin, se tomó contacto con cada una de ellos de manera personal, y se explicó el objetivo del presente Trabajo Final Integrador como así también la dinámica de obtención de datos y la confidencialidad de los datos aportados.

Con intención de dejar bien establecido lo anteriormente expuesto, y dar la seriedad e importancia que dicho trabajo requiere, se firmó en cada una de las entrevistas, una carta consentimiento cuyo modelo se anexa a la presente.

Respecto a las entrevistas realizadas, en total se llevaron a cabo seis (6), considerando que de las diez Adultas Mayores que sostuvieron su concurrencia en el tiempo, al momento del presente trabajo, dos se encontraban realizando viajes de placer en el exterior, y de las dos restantes, una se encontraba con

problemas de salud, los cuales requerían reposo, y la otra asistente no se encontraba aún jubilada, como ya se explicitó oportunamente.

Por último y en relación a las principales formas de registro de la información utilizada en este Trabajo Final Integrador, se tuvieron en cuenta, el cuaderno de observación, y registro audiovisual a través de filmaciones, fotografías y grabaciones.

Este trabajo se inscribe en el marco de un proceso de reflexión sobre mi propia experiencia, reflexión que se viene realizando allá por el año 2015 desde que comenzaron los talleres. Esto remite a un proceso de revisión y aprendizaje constante y no a un producto terminado. A partir de este momento comienzo a trazar un nuevo camino, desde otra perspectiva, con nuevas experiencias, nuevos conocimientos. Del resultado de esta experiencia de haber coordinado durante dos años un taller de estimulación de la memoria con Adultos Mayores y bajo una modalidad libre, puedo extraer un abanico de herramientas que pueden aportar y servir al lector para poder trabajar dinámicas grupales con este grupo etario, entendiendo que todo aprendizaje que uno imparte hacia otra persona, no lo hace de manera vertical, sino por el contrario, que es justamente enseñando, donde uno también aprende.

Aquello que en su momento surgió como impronta, se fue convirtiendo con el paso del tiempo en técnicas de trabajo que posibilitaron un modo de relacionarse, de comprender, de aprehender y de poder generar algo del orden de lo instituyente. Utilizar el juego como un dispositivo no solo de recreación sino como aprendizaje, permitió posicionar a este grupo, como Adultos Mayores empoderados, que asisten a un espacio dentro del ámbito universitario, y adquieren conocimiento del mismo.

El trabajar con grupos requiere por sobre todo, conocer su funcionamiento, sus características, generales e individuales de quienes lo integran, y en este punto a nivel personal, fue sumamente importante tener presente la importancia de capacitarme, formarme constantemente, como así también contar con el acompañamiento de la institución educativa que me vio crecer y que a través de su equipo docente, y de las instancias de formación que proponen, posibilitaron que esto pueda ser posible.

Tener la oportunidad de poder articular, la futura profesión elegida mediante un proceso de trabajo en comunidad, significó en lo personal una experiencia sumamente enriquecedora, la cual además puede ser socializada para que otros puedan darle continuidad, y aportar desde una mirada interdisciplinaria, nuevas herramientas, nuevas visiones y nuevos abordajes para brindar un mejor bienestar a los Adultos Mayores.

Aproximaciones generales

En primer lugar, y respecto a la pregunta inicial, se consideraron oportunos los enunciados manifestados por las asistentes entrevistadas y que dan cuenta de su percepción sobre el taller, en estos dos años:

E1: "Me gustaba mucho. Era como una salida que tenía ahí, que me gustaba. Me obligaba a estar en actividad ese día. Me gustaban las actividades porque eran variadas y nos divertíamos mucho."

E2: "y ahora yo no lo dejo. No no no de ninguna manera, a mí me hizo bien. Me hizo bien por estas cosas que te estoy explicando, esto de aprender además de ejercitarnos. Ahora sabemos cómo estamos los Adultos Mayores, que es lo que necesitamos, y que es lo que nosotros hacíamos mal con los Adultos Mayores, entonces ahora te das cuenta de las cosas, que antes, si no hubiera ido al taller, capaz que no me doy cuenta tampoco. A mí el taller me sirvió un montón."

E3: "Y entonces fui y me gustó y gracias a Dios seguí y ya no dejé ((risas)) y acá sigo. Me gusta el taller porque además de reencontrarme con las chicas me divierto mucho, y aprendí otras maneras de estimular la memoria"

De estos decires, se puede vislumbrar, que el impacto que tuvo este taller de Estimulación de la Memoria en el periodo comprendido por los años 2017-2018, fue totalmente beneficioso desde el aspecto individual y subjetivo, impactando de manera favorable en el grupo "*Feliz-Mente"*. La actividad mental es uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo, pero que debe complementarse con la participación social, el ejercicio físico y una adecuada nutrición, todo ello de forma equilibrada. Este equilibrio también debe buscarse dentro de la propia actividad mental, alternando las formas de estimulación. Es decir, aunque un tipo de ejercicio nos resulte especialmente atractivo, lo ideal es combinarlos. Del mismo modo que para llevar una dieta saludable debemos ingerir alimentos de distintos grupos nutricionales, aunque unos nos resulten más apetecibles que otros, la óptima estimulación cognitiva es aquella que procura la ejercitación de las distintas capacidades mentales.
Estar implicado en actividades cognitivas como leer, participar en juegos de mesa, juegos que requieran movimientos o juegos informatizados, realizar manualidades y la formación permanente en la madurez o en edades más avanzadas suponen un factor protector del deterioro cognitivo.

Acortar la distancia entre actividad recreativa y aprendizaje, desde una perspectiva de universidad que incluye y empodera a los Adultos Mayores, como lo es la Universidad Autónoma de Entre Ríos, trae como punto favorable, que estos Adultos Mayores puedan encontrar y reencontrarse con una instancia que les permite comprender y contrarrestar la idea equivoca que aún hoy pesa a nivel social sobre ellos y es que "no tienen, no pueden o no quieren aprender".

E5: "vos sabes que cuando trabajaba como docente era memoriosa, pero después cuando uno se deja de ejercitar, en cierta manera, pierde la destreza, por eso a mí este taller me volvió a conectar en cierta manera con el estudio, porque siempre algo nuevo aprendido me llevo de cada encuentro."

E6: "las actividades que hacemos por ejemplo a mí que me gusta leer, retomar y decir: ¿dónde quedé? ¿Qué me queda?, poder contarle a mi esposo y decir: que leo, que me acuerdo."

Culturalmente se nos ha transmitido por muchísimo tiempo, una idea desvalorizada del ocio a la vez que el trabajo ha sido colocado en un lugar preponderante, esto ha hecho que las personas tiendan a considerarlo como algo secundario, superfluo y prescindible. Algo que se tiene que dejar para cuando no hay cosas "más importantes", (y aquí erróneamente se suele asociar a la vejez como única etapa de tiempo en demasía) o bien para "matar" el tiempo; sin embargo, el ocio cumple una importante función preventiva y rehabilitadora a cualquier edad. Entre ellas se pueden mencionar: optimiza los niveles de bienestar subjetivo, disminuye los sentimientos de soledad, mejora el estado de ánimo, incrementa la capacidad de afrontamiento en situaciones de estrés, facilita la adaptación a la jubilación, mejora las habilidades comunicativas, ejercita las habilidades cognitivas, Incrementa la autoestima, facilita la adaptación al entorno.

Al jugar, los Adultos Mayores del taller *"Feliz-Mente"* manejaban mentalmente distintos tipos de información: resolver problemas, comprender cambios que surgían durante el desarrollo del juego adaptándose a los mismos (flexibilidad de pensamiento), a tomar decisiones, hacer análisis, mantener la concentración, aplicar estrategias, lo cual conllevaba imaginar distintas posibilidades de acción por parte de sus compañeras de juego, coordinar su pensamiento con la ejecución. Y según el juego, también a interpretar las expresiones faciales de sus compañeros, a contar, calcular, recordar, memorizar reglas, etc.
Se pudo establecer que los juegos de palabras y letras como él dígalo con mímica, o el tutifruti, o los de cálculo, ayudaban a practicar algunos hábitos necesarios para el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana. Además de potenciar y mejoran el uso del lenguaje.

E2: "sí, porque me daba vergüenza, porque yo soy muy tímida ((risas)), pero me sirvió mucho para vencer esa timidez."

E3: "Además siento que aprendí a expresarme más y relacionarme con otras personas."

E5: "pero en este otro taller que iba, eran más actividades de escribir nomas, no como acá que pensamos, nos conocemos e interactuamos, y bueno hice dos años completos"

Así mismo aquellos juegos que requerían coordinar movimientos, movilizar articulaciones o realizar estiramientos contribuyeron al mantenimiento de las habilidades sensoriales y motoras.

E1: "También el hecho de que fueran actividades que no solo fueran escribir me gustaban como por ejemplo recordar palabras y lanzar una pelota, o hacer de estatua".

Por otra parte, y respecto a los objetivos, se puede precisar, que posterior a la culminación del taller en 2017 y 2018, y durante el período en el cual no se ejecutó, y que comprendió entre 4 y 6 meses respectivamente, los asistentes al Taller *Feliz-Mente,* continuaron realizando actividades recreativas, ya sean similares, o complementarias, a fin de continuar estimulando la memoria. Prueba de ello, son los siguientes fragmentos extraídos de las entrevistas realizadas:

E1: "Y bueno, como no pude ir al taller de la memoria por el trabajo, porque me coincide con el trabajo, este año me anoté a folclore, y eso me gusta."

E3: "Y hoy por hoy mi rutina es: lunes tengo croquet, de ahí me voy a acuaerobic, de ahí vengo cocino, y me voy a la iglesia y de ahí a pintura, así que el lunes completo ((risas))."

E4: "Y bueno cuando se terminó el taller, la pregunta fue ¿qué hacemos? ((risas)).Yo continué asistiendo al costurero, sigo ayudando".

E6: "soy coordinadora en la Iglesia. Hacemos reuniones, organizamos eventos. En noviembre tenemos uno importante, y bueno después voy tres veces por semana a gimnasia, y también empecé zumba"

Estas actividades de índole recreativa como complemento de mantenerse activo, impactaron de manera satisfactoria al momento de retomar el taller, porque en el decir de sus protagonistas, fueron justamente las que le posibilitaron ampliar no solo sus redes sociales, sino además mantenerse ocupadas.

Cabe recalcar en este punto, que, en el año 2018, participaron tres estudiantes de la Tecnicatura en Psicogerontología quienes se acercaron a observar e interactuaron en los talleres. Finalizada la fecha establecida por UPAMI de cierre de actividades (fines de noviembre), fue propuesta de las mismas asistentes, en conjunto con las estudiantes el continuar con actividades recreativas por el lapso de un mes más. Me parece sumamente valioso destacar esta instancia, porque sin dudas habla de un grupo que no solo se encontraba conformado y fortalecido, y prueba de ello es el haber escogido un nombre que los identifique, en este caso: *Feliz-Mente,* sino también que buscó sostenerse en actividades de estimulación de la memoria y además por fuera del taller, siendo esto último el pie para introducir el resultado del segundo objetivo específico planteado y sobre el cual, las entrevistas arrojaron como dato a ser considerado, que las relaciones entre pares continuaron por fuera del taller, se sostuvieron y perduran hasta el día de hoy. He aquí algunas frases que se consideran pertinentes destacar:

E1: *"y del taller me hice de un grupo de amigas, que ya hace dos años que no voy al taller y me siguen teniendo en el grupo y me escriben, me escriben por privado y fue muy lindo, no me desconecté. Siempre*

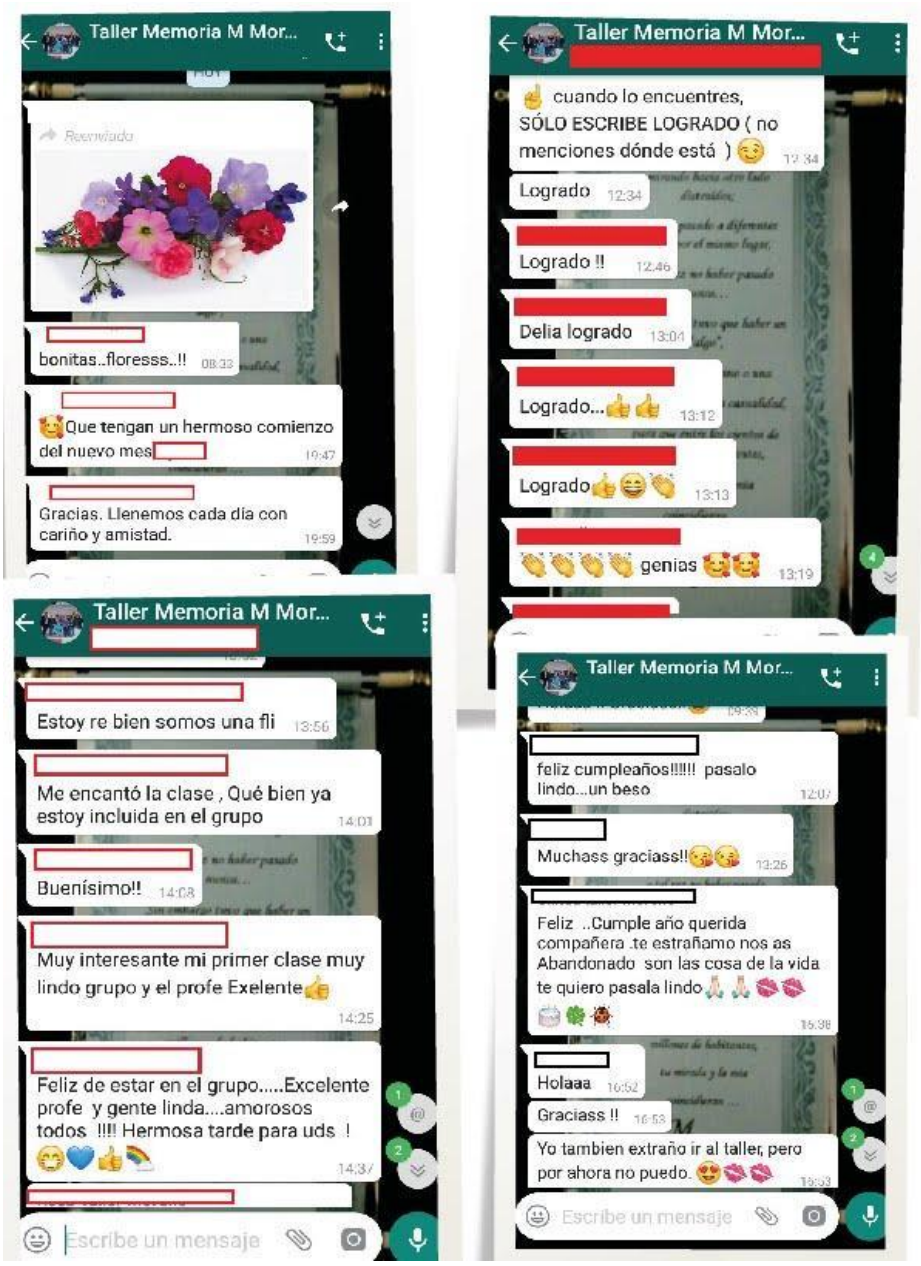
estoy interactuando con ellas, aunque no nos veamos. Bueno ahora en folclore me encontré con una de las personas que yo más quería en el taller que es María; que la amo, es un ser maravilloso."

E3: "Me gusta porque tengo un espacio para mí y porque puedo charlar con las chicas. Ahora cuando nos encontramos en algún festejo que se hace acá en la vecinal, ya nos vemos y nos ponemos a charlar ((risas))"

E4: "Yo continué asistiendo al costurero, sigo ayudando, ahora dentro de lo que puedo ¿no?, y ahí me veía a con Olinda y otras chicas.".

E6: "y segundo que conocí más gente, más gente linda con nuevos vínculos, nuevos compartires. Con decirte que me voy caminando y la encuentro a Irma y nos vamos charlando juntas ((risas)); y a la vuelta lo mismo. Esas pequeñas grandes cosas, porque en estas charlas surgen un montón de intereses, preocupaciones de compartir, de saber que la una está con la otra. Una relación linda, sana que suma y ayuda"

Y más allá de que estas frases hablan por sí solas, considero pertinente agregar además que en el año 2017 conformé un grupo de WhatsApp con todas las asistentes del Taller, para mantenernos en comunicación en caso de que ocurriera algún imprevisto que imposibilitara el dictado del mismo. Este grupo comenzó en primera instancia, interactuando solo en aquellos casos en el que informaba que no se dictaría el taller por cuestiones climáticas (lluvias, tormentas o frio excesivo), pero con el trascurrir del tiempo fue tomando otro sentido. En el año 2018 y luego que terminará el dictado del taller, decidí mantenerme al margen del grupo, sin interactuar y observar que sucedía en el lapso de tiempo en que el taller retomaba sus actividades. Por motivos externos, el taller en 2019 comenzó en el mes de junio, dos meses más tarde que lo que habitualmente comenzaba otros años. lo cierto es que en esos seis meses el grupo de WhatsApp continuó funcionando, saludándose para fin de año, enviándose fotos en las vacaciones, audios contando sobre lo que se encontraban realizando, saludos en los días de cumpleaños o festivos, y también enviando actividades de estimulación de la memoria como acertijos, adivinanzas, palabras ocultas o que se debían leer al revés, para no perder el hábito de ejercitarse, y tal como lo postulaban entre risas *"prepararnos para que el inicio del nuevo año de taller no nos encuentre desmemoriadas"* Creo sumamente destacable haber hecho mención sobre esta modalidad de relacionarse y sostenerse en el tiempo, porque sin dudas refuerza la hipótesis de cómo se ha afianzado y sostenido el grupo *Feliz-Mente.*



Por último, en cuanto a hipótesis se refiere, se han seleccionado los siguientes fragmentos de entrevistas para poder dar cuenta y arribar a una respuesta:

E1: "Y antes de jubilarme, empecé un curso de lenguaje de señas, rendí y aprobé el primer examen, pero se enfermó mi mamá de cáncer, yo seguía trabajando y cuidaba una sobrina nieta, y era como era demasiado también para mí. No podía hacer todo lo que quería hacer, y así que quedó ahí relegado, pero no nunca está de más de decir que un día de estos, me anote y vaya a estudiar dibujo, pintura, esas cosas que me gustaría y que ahora dispongo de tiempo"

E2: "mientras estaba trabajando, no podía hacer ninguna actividad; por cuestiones de horarios. Y después cuando los chicos ya, los chicos eran grandes, empecé a trabajar mediodía en el negocio, tres veces por

semana, como para poder quedarme un poco más en casa, este no no, no hice otra actividad mientras trabajaba"

E2: "Bueno retomando, después que me jubilé empecé caminata, primero yoga hice acá un tiempo."

E3: "Y a los 63 años, con más tiempo, empecé a dedicarme al deporte."

E6: "¿Que nos gusta hacer entre tantas cosas? viajar. Entonces hemos planificados cada dos años o uno por años. Tenemos uno que ha sido el sueño de mi marido por muchísimo tiempo y que ahora lo podemos cumplir. Mi marido dijo un día. Bueno jubilados, proyectamos, listo y nos vamos ((risas))."

De esta multiplicidad de experiencias, relatos, anécdotas, puede desprenderse que la hipótesis planteada se considera válida, dado que en cada entrevista se pudo vislumbrar como a partir del proceso de jubilación pudieron reencontrarse, redescubrirse e incluso retomar o comenzar actividades, ya sean estas, postergadas o nuevas, las cuales no pudieron ser realizarlas anteriormente por factores como falta de tiempo, obligaciones laborales, el ser sostén de la familia, hijos, cuidado de sus propios padres, entre otros.

El encontrar espacios que permitan recrearse, y a su vez, propiciar un ambiente en el cual sus integrantes se sientan a gusto, y que les permita además de realizar la tarea central que las convoca, en este caso la de estimular la memoria, el poder entretejer nuevas redes sociales, y sostenerlas en el tiempo, queda demostrado que impacta de manera totalmente favorable en cada uno de los asistentes.

Así mismo para conseguir este objetivo, absolutamente legítimo, las herramientas de que disponemos quienes trabajamos en salud, proceden esencialmente del campo de la prevención. Estudios demuestran que mantener hábitos de vida como practicar ejercicio, cuidar la nutrición, mantener la mente activa, seguir aprendiendo, relacionándose, en definitiva, teniendo proyectos personales de vida, contribuye a alargar la misma, haciéndola más útil y placentera, y si a esto le añadimos una actitud positiva acerca del proceso de envejecimiento y una participación social activa, estaríamos marcando las bases para hablar de lo que se ha dado en llamar "Un Envejecimiento Activo".

Nuestros Adultos Mayores de hoy tienen una percepción de la realidad y unas características culturales diferentes de otros tiempos, lo que les hace seguir activos y demandar una mayor participación en todos los ámbitos de la sociedad, por eso es destacable el trabajo de la Universidad Autónoma de Entre Ríos y de programas como UPAMI, ya que son estos espacios los que contribuyen por un lado a romper estereotipos y por el otro a mostrar una imagen "más real" de los Adultos Mayores, como sujetos de derechos, creando un espacio para un sector de la comunidad que simplemente se acercan por el placer de aprender, por la posibilidad de socializar, de tejer nuevas redes sociales, y es en este "espacio universitario", donde se posibilita la integración intergeneracional y permite que las otras generaciones modifiquen los prejuicios que se tiene hacia las personas mayores.

A modo de finalización:

Hoy y por medio de este trabajo, apuesto a la necesidad de reforzar la recreación en los Adultos Mayores, propiciando espacios que permitan una mejor calidad de vida y una utilización del tiempo liberado post jubilatorio, más saludable, y considero que para ello es necesario poner en marcha alternativas con abordajes interdisciplinarios, entendiendo que la interdisciplina estimula el uso de formas nuevas y distintas de aprender-construir, e incentiva el desarrollo y uso de destrezas de colaboración, comunicación e interacción.

Como he intentado expresar a lo largo de este trabajo, uno de los aspectos más relevantes de la experiencia del Taller fue la multidireccionalidad en la construcción diaria de recrear y enseñar. Así mismo subyace una manera de entender los procesos de enseñanza-aprendizaje, en la cual ningún saber asumió el monopolio de la "verdad", una forma que llevó intrínsecamente el reconocimiento del otro, una forma que interpeló a todos los actores de este taller bautizado *Feliz-Mente,* promoviendo la interacción y el intercambio de conocimientos. Una forma que marca en el taller la potencialidad de poder ser aplicado en distintos ámbitos institucionales, sosteniendo que muchos aspectos de su modalidad pueden brindar un importante aporte a la enseñanza en el ámbito de la educación no formal. Respetar la diversidad de opiniones, convertir el espacio en un espacio de diálogo, de conversación y de producción de conocimientos, repensando los contenidos en función de las múltiples realidades; son algunas de las contribuciones que, siempre y cuando se tenga en cuenta las características de los grupos y actores sociales, este modelo de taller puede proveer a la universidad.

Los tiempos que corren plantean nuevos roles y desafíos en el trabajo con Adultos Mayores, y en esta tarea, es importante la participación de todos los actores de la sociedad dejando de lado intereses o diferencia, poniendo la mirada en la complejidad para la implementación de un plan de atención integral que tenga continuidad en el tiempo, y que garantice por sobre todo el reconocimiento de los derechos que nuestros Adultos Mayores merecen.

Hoy di el paso que muchas veces veía lejano, y ahora sé que pude y que voy a seguir apostando a esta universidad pública y gratuita, que me vio crecer y voy a continuar formándome para dar lo mejor de mí. Otro desafío comienza y me siento preparado para afrontarlo.

Esta experiencia marca un antes y un después en mi formación, y deseo que pueda servir de motivación para aquellos estudiantes que pese a las adversidades no bajan los brazos y siguen luchando para alcanzar sus sueños. Gracias Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales; gracias a cada docente con el que tuve el placer de cruzarme, y a cada uno de los que hacen de la universidad pública un mejor lugar cada día.

BIBLIOGRAFÍA

1. Anuario Estadístico de la Provincia de Entre Ríos 2014. Dirección General de Estadística y Censos de la Provincia de Entre Ríos. Paraná, septiembre de 2015. Recuperado de: http://www.entrerios.gov.ar/dgec/wp-content/uploads/2017/05/anuario2014-ER.pdf
2. Ballesteros Jiménez. S. 2017. Psicología de las Memorias Editorial Universitas Editorial Universitas, S.A.
3. Beauvoir. S. 1980. La Vejez. Ed. Sudamericana, Buenos Aires.
4. Bethasaida M. 2004. La jubilación desde una perspectiva de género Recuperado de http://www.economia.unam.mx/publicaciones/reseconinforma/pdfs/324/11Bethsaida
5. Bordignon. N. 2005. El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto Revista Lasallista de Investigación, vol. 2, núm., Corporación Universitaria Lasallista Antioquia, Colombia.
6. Borjas, B. 2003. Metodología para sistematizar prácticas educativas: Por las ciudades de Italo Calvino. Editorial: Federación Internacional de Fé y Alegría.
7. Casals I. 1980. Hacia Una Sociología De La Ancianidad en España. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=273662
8. Chieffo A, . Fajn. L. 1999. El juego en la Vejez, recuperado de https://www.equiponaya.com.ar/congresos/contenido/3ra_edad/3/22.htm
9. De Viguera, V. Reminiscencia, Educ. para el Envejecimiento. Recuperado de http://www.psiconet.com/tiempo/educacion/reminiscencia.htm
10. Di Mari. D 2012-2013. La importancia de la Extensión Universitaria. Anuario Escuela de Archivología IV 2012-2013. Universidad Nacional de Córdoba.
11. Domínguez Boullosa.P. 2019. Más intuición (I): La escucha activa. Recuperado de https://www.excelsior.com.mx/opinion/paola-dominguez-boullosa/mas-intuicion-i-la-escucha-activa/1314323
12. Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-exito-o-saludable-S0211139X1500205X
13. Envejecimiento activo: un marco político* Organización Mundial de la Salud Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental Departamento de Prevención de las Enfermedades No Transmisibles y Promoción de la Salud Envejecimiento y Ciclo Vital https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
14. Envejecimiento, Memoria Colectiva y Construcción de Futuro. 2007. Editorial Psicolibros Universitarios Montevideo Uruguay.
15. Erikson E. 1987. Infancia y sociedad. Prólogo a la segunda edición en castellano por él Dr. Emilio Rodrigué. Ediciones Hormé s. a. e. Editorial Paidos Buenos Aires.

16. Fajn S. 2018. Recreación en el envejecimiento: Espacio para la creación de nuevas versiones acerca del envejecer recuperado de https://herramientaspsi.blogspot.com/2018/10/notas-sobre-la-recreacion-en-el.html
17. Fajn S. Recreación en la Vejez, una propuesta saludable. Una mirada desde la Psicogerontología a los problemas en y del tiempo libre. En Revista Tiempo de Psicogerontología. www.psiconet.com/tiempo
18. Fajn S. Tiempo libre y Recreación en la Vejez. Recreación en la vejez: "Espacio para la creación de nuevas versiones acerca del envejecer" recuperado de https://es.scribd.com/document/217920729/Tiempo-Libre-y-Recreacion-en-La-Vejez
19. Fajn S. 1999. Santagostino L, Picoli. C, Zarebski G. Actividad Física en la Vejez: entre la recreación y la prevención. En Primer Encuentro Nacional Sobre Calidad de Vida en la Tercera Edad. U.B.A Universidad de buenos Aires.
20. Fajn S. Jugar no es jugarse la vida. Consideraciones sobre el envejecimiento normal. Editorial Tekné. Buenos Aires.
21. Fajn S.2002. El cuerpo en la Vejez, una mirada desde la recreación. Ponencia al IV Congreso Internacional de Educación Física. Tapachula, Chiapas, México.
22. Fajn S. 1998. La recreación en la vejez, perspectivas. En anais II Seminario Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade. UERJ. Río de Janeiro. Brasil.
23. Fajn S. 2018. Notas sobre la recreación en el envejecimiento. Recuperado de: https://herramientaspsi.blogspot.com/2018/10/notas-sobre-la-recreacion-en-el.html
24. Fernández-Ballesteros. 2016. Congreso sobre Envejecimiento. La investigación en España. Madrid, 9-11 marzo 2011 Envejecimiento saludable Universidad Autónoma de Madrid *versión On-line* ISSN 1025-0255 AMC vol.20 no.3 Camagüey mayo-jun.
25. Freud Sigmund. 2017. Obras completas. Editorial Biblioteca Nueva. S.L.
26. Fombuena Nina Gramunt. Normalización y validación de un test de memoria en envejecimiento normal, deterioro cognitivo leve y enfermedad de Alzheimer. Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport,Blanquerna. Recuperado de: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9261/NinaGramunt-tesis.pdf?sequence=1
27. Giusti. Celia. (2018, 26 de abril). Entrevista realizada por la Secretaria de Comunicación UADER, recuperado de http://uader.edu.ar/derrumbar-prejuicios-la-vejez/
28. González Cuberes, M. 1989. El taller de los talleres: aportes al desarrollo de talleres educativos Buenos Aires: Estrada.
29. Jara Holliday. O. Orientaciones teórico-Prácticas para la sistematización de experiencias. Biblioteca Electrónica sobre Sistematización de Experiencias. Recuperado de http://centrorecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

30. Iacub R (S.F). La memoria, un tema para recordar. Recuperado de http://www.ricardoiacub.com.ar/la-memoria-un-tema-para-recordar/
31. Iacub R. 2014. Empoderamiento, el envejecimiento actual. Recuperado de http://cajajubilaciones.cba.gov.ar/portal/cms/docs/20150515142349_REVISTAIACUB.pdf
32. Iacub. R. 2008. Los juicios sobre el erotismo en la vejez.pdf, recuperado de http://www.sasharg.com.ar/descargas/Articulos/Sociedad%20y%20Cultura/IACUB%20LOS%20JUICIOS%20SOBRE%20EL%20EROTISMO%20EN%20LA%20VEJEZ.pdf
33. Jodele D. 1986. La representación social: concepto y teoría, en Moscovici, S. psicología social II pensamiento y vida social, psicología social y problemas sociales. Barcelona Paidos 1986.
34. Kalache, A. y Kickbusch, I. 1997. Una estrategia global para un envejecimiento saludable
35. Langsner J. 2013. "Esperando la Carroza" Editorial Estrada S. A.
36. López García J.C. Algunas razones para sistematizar experiencias educativas. Recuperado de: http://eduteka.icesi.edu.co/artículos/sistematizaciónExperiencias1
37. Maldonado Lagunas. B. 2004. La jubilación desde una perspectiva de género. Recuperado de: http://www.economia.unam.mx/publicaciones/reseconinforma/pdfs/324/11Bethsaida
38. Martínez. P. 2017. En 2050, 1 de cada 5 argentinos será jubilado. Extraído de https://fortuna.perfil.com/2017-11-24-192607-2050-1-5-argentinos-sera-jubilado/
39. Mazzetti Latini, Ré, Rodríguez Maiztegui, Mansilla y Zampar .2015. En la Vejez: ¡Viejo!, ¡Vieja!, ¡Viejos!. Visible en: http://cdsa.aacademica.org/. Recuperado de: http://cdsa.aacademica.org/000-061/1095.pdf
40. Mingorance D. "El miedo a la Vejez". Recuperado de https://www.vocesenelfenix.com/sites/default/files/pdf/17Mingorance%20Web.pdf
41. Organización Mundial de la Salud "Envejecimiento activo: un marco político". Recuperado de: https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
42. Organización Mundial de la Salud. 1999-2006; Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/84566/1/s7.pdf https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-exito-o-saludable-S0211139X1500205X
43. Osorio Parraguez P. 1998. La Jubilación y sus Implicancias Socioculturales. III Congreso Chileno de Antropología. Colegio de Antropólogos de Chile A. G, Temuco. Extraído de https://www.aacademica.org/iii.congreso.chileno.de.antropologia/132
44. Osoro. J. (viernes 2 de agosto de 2019) Entrevista realizada por la Mg Angelina Uzin Olleros, Las Sofistas Radio de la Plaza FM 94.7; recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=AxYSRwQVCsU
45. Palacios Expósito V. y otros. 2011. Memoria en el Anciano Impresión: Intechnet Primera Bogotá, Colombia. Recuperado de

http://envejecimiento.sociales.unam.mx/archivos/Memoria%20en%20el%20Anciano.pdf?PHPSESSID=f2a0d5690a37c532e8ad768fec85d594

46. Petrettoa Donatella R, Pilib. R, Gavianoa. L, Matos López.C, Zuddasa. C. 2015. Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. Recuperado de: https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-exito-o-saludable-S0211139X1500205X
47. Pichón Riviere Estructura de una escuela destinada a la formación de Psicólogos Sociales. Recuperado de: http://procesogrupal.overblog.com/el-proyecto-de-pichon-riviere
48. Primer Censo de la República Argentina 1972- Buenos Aires. Imprenta Porvenir. Calle de la Deensa 129.
49. Puig Ximena 2012 Cartillas educativas calidad de vida en la vejez. http://adultomayor.uc.cl/docs/Estimulacion_Cognitiva.pdf
50. Ramos Monteagudo A; Yordi García. M; Miranda Ramos. M. 2016. Revista Archivo Médico de Camagüey. El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. Revista Archivo Médico de Camagüey versión On-line ISSN 1025-0255. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014
51. Recchini, Z. 2000. Situación Sociodemográfica de la Población Adulta Mayor. En: Secretaría de la Tercera Edad y Acción Social. Informe Sobre Tercera Edad en Argentina. (1a. ed., pp. 18-96). Buenos Aires.
52. Riviere. E. 1983. Enrique El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social Editorial: Ediciones Nueva Visión
53. Rodríguez Ravera D; Cruz. R; Martínez. H. Camusso. G; Villar. I; Gentilini. A.. Importancia de los grupos de adultos mayores como instrumento de salud. Instituto de Formación Gerontológico-Uruguay. infoguy@chasque.apc.org Recuperado de: http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2009/05/importancia_de_los_grupos_de_a.html
54. Sáez Narciso, Narro J, Meléndez Moral M., Aleixandre Rico ,Purificación de Vicentemanzanaro . Preparación a la jubilación. Departamento de Psicología Evolutiva, Universidad de Valencia Edita Diputación de Jaén
55. Sáez Narro. N, Meléndez Moral. J.C, Aleixandre Rico .M. y Vicente Manzanaro. P .1993) Preparación a la jubilación l. Sucesos evolutivos. Recuperado de https://www.uv.es/melendez/envejecimiento/Preparacionalajubilacion.pdf
56. Salazar M. 2007. Identidad personal y memoria en adultos mayores sin demencia y con enfermedad de Alzheimer Instituto de Investigaciones Psicológicas Universidad de Costa Rica recuperado de file:///C:/Users/EXO/Downloads/Dialnet-IdentidadPersonalYMemoriaEnAdultosMayoresSinDemenc-4794946.pdf
57. Salvarezza L. 2007. Vejez. Recreadulto. Recuperado de http://recreadultos.blogspot.com/2008/06/vejez-dr-leopoldo-salvarezza.html
58. Salvarezza L. 1996. Psicogeriatría, Teoría y Clínica. Editorial Paidós.

59. Sirlin Claudia (s.f). La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. Recuperado de https://www.academia.edu/37096593/La_jubilacion_como_situacion_de_cambio._c._sirlin
60. Sirvent M, Brusilovsky S, Fajn S. 1984. Comisión de trabajo sobre Tiempo Libre del Ministerio de Justicia y Educación., Informe Tiempo Libre y Sociedad. En Revista Argentina de Educación AGCE, Nº6, año IV.
61. Sirvent M. 1984. Cultura Popular y desarrollo humano en América Latina. En el desarrollo humano en la sociedad contemporánea. Editorial de la Patagonia.
62. Strejilevich L. 2004. Gerontología Social. Editorial Dunken; Buenos Aires; Argentina.
63. Strejilevich.L. Estereotipos y prejuicios acerca de la vejez. Recuperado de http://www.gerontovida.org.ar/archivos/estereotipos-7.pdf
64. Torres. A. 1997.La sistematización como investigación interpretativa crítica: entre la teoría y la práctica, en Santibañez. Ediciones CIDE.
65. Van Gennep. A. 2008. Los ritos de paso. Alianza Editorial, S. A. Madrid.
66. Velázquez.M. Fernández. C. 1998. Las universidades de mayores una aventura hecha realidad: estimulación y desarrollo en el último tramo del ciclo vital. Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Sevilla.
67. Yuni J. Urbano. C. 2005. Educación de adultos Mayores: teoría, investigación e intervenciones. Editorial Brujas - Santa Fe
68. Zarebski. G. 2005 hacia un buen envejecer. Editorial Universidad Maimónides, Científica y Literaria.
69. Zarebski G. Narcisismo, resiliencia y factores protectores en el envejecimiento. Nuevos aportes al campo de la intervención e investigación en psicogerontología. Recuperado de: http://www.redpsicogerontologia.net/xxfiles/Libro%20Narcisismo%20Resiliencia%20y%20Factores%20Protectores%20en%20el%20Envejecimiento.pdf
70. Zarebski G. 2005. El curso de la vida: diseño para armar. Trabajo psíquico anticipado acerca de la propia vejez: mecanismos y efectos en el modo de envejecer. Editorial Universidad Maimónides, Científica y Literaria
71. Zarebski. G. 2008. ¿Cómo me dijo que se llamaba? Recuperado de https://www.pagina12.com.ar/diario/psicologia/subnotas/9-31936-2008-04-02.html

ANEXO

Anexo Carta de Consentimiento.

Propósito:

El propósito de este documento es obtener su consentimiento, para poder grabar la siguiente entrevista que se lleva a cabo en el día de la fecha.

El objetivo de que sea grabada responde a poder analizar en profundidad la información consignada.

Los datos obtenidos, serán utilizados única y exclusivamente para el análisis y desarrollo de un Proyecto Final Integrador, por parte del Sr. Cáceres Matías, y que forma parte de la Carrera de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Entre Ríos, como requisito para la obtención del título de grado.

La información revelada en las grabaciones no será difundida o utilizada para ningún otro propósito que no sea el detallado en el punto anterior.

Si usted está conforme con la anteriormente expuesto, firme por favor, en prueba de conformidad.

Consentimiento:

Por la presente, doy mi consentimiento, por este medio, a que la entrevista que se realiza en el día de la fecha sea grabada y sirva para los propósitos arriba mencionados.

Nombre: _____

Firma: _____

Lugar y Fecha: _____

Entrevista 1

Agosto de 2019

Lugar: Estación Parera.

M-: Bueno, buenas tardes, mi nombre es Matías Cáceres, estamos hoy reunidos para hacer una entrevista, en función de un trabajo final que estoy realizando en la carrera de Licenciatura en Psicología, la cual estoy estudiando, y tiene que ver con un taller que se dictó en el Barrio Mariano Moreno, del cual fuiste integrante. Así que la finalidad de esta grabación tiene que ver en primera instancia con poder recopilar algunos datos que sirvan para esta investigación, no se van a utilizar los datos consignados en ningún otro tipo de investigación ni nada por el estilo. Así que me gustaría que arranque contándome un poco de tu vida, desde donde te sientas cómoda arrancar, para centrarnos después más adelante en lo que tenga que ver con tu etapa previa al proceso de jubilación y más adelante me gustaría pudieras contarme acerca de tu experiencia en el taller.

E1: - bueno, buenas tardes.

M: -buenas tardes, cuando quieras te escucho.

E1: - ¿eh, parte de la vida de mi infancia?

M: - como vos quieras. Podes presentarte, decirme tu nombre, tu edad.

E1: - bueno, mi nombre es T.D.R, tengo 67 años, y lo que siempre más me gusta contar es la parte de mi infancia, mis padres y mis hermanos, que fue una infancia muy, muy pobre, pero muy feliz. / Siempre rescato eso, de la unión que había a pesar de la pobreza. Que no veo ahora, por estos tiempos, a esta altura de mi vida, veo como desunión donde hay pobreza. Nosotros éramos muy unidos. Si había para uno había para todos; y eso es como un lema que tengo yo y mi grupo familiar también. Estamos uno para todos y todos para uno; y así que transcurrió así mi infancia con mis hermanos. Yo soy la quinta de los 14 hermanos, así que detrás de mí había muchos ((sonrisa)), muchos hermanos para ayudar a criar, y ser un poco madre también de los más chicos, porque mi mamá siempre trabajaba, mi papá también trabajaba, en el campo, desmontando los campos y haciendo leña o una cosecha de maíz, pero una infancia muy feliz. La adolescencia también fue una adolescencia feliz. Siempre andaba con mi hermana Emilce, que es como una madre hoy día para mí, y para la época que se vivía mi adolescencia fue muy linda, porque ella me llevaba a los bailes desde, para la época desde muy chica me llevaba; los 15 años ya me llevaba ella a bailar para, íbamos juntas, ella con su novio y yo sin novio, hasta que después tuve novio. Así que fue, mi adolescencia fue feliz también, / muy feliz. Tengo lindos recuerdo de los bailes. Nunca fui sola a un baile, ni con amigas, solamente con Emilce que era mi hermana mayor y después con mi mamá, siempre nos llevaba ella.

M:- pregunto, ¿sos de acá de Paraná?

E1:- soy de María Grande.

M:- María Grande, bien.

E1: - está situada a 70 km de Paraná. Hoy, actualmente, estoy viviendo en Paraná y mi otro lugar de residencia que Buenos Aires, que viví 15 años, donde nacieron mis dos hijos menores. Marcos, el mayor, nació en María Grande, porque era estaba viviendo en Buenos Aires, pero me vine a Entre Ríos para que naciera acá. En Entre Ríos, nació en María Grande y después me fui cuando la tenía 18 meses, me volví, porque el papá estaba allá y, bueno, allá continué mi vida, donde nacieron mis otros dos hijos: Matías y Romina.

M: - ¿Hace cuánto que estás acá, en Paraná?

E1: - desde los noventa. // (º En el año noventa, ya vine y me quedé acá). Romi tenía, no había cumplido los dos años cuando, (º cuando nos vinimos). // Pensando en recomponer una pareja que nunca ocurrió, pero, era como que tenía la necesidad de estar cerca de mi familia. No no fue mucho ((risa leve)) muy positivo el resultado porque nunca estuvimos tan apegadas también, porque era como que tantos años que como me había ido como escapándome de casa con el papa de mis hijos, siempre quedó como una fisura; al menos lo sentía así, lo siento así al día de hoy. Eh // y bueno después ya vine directamente a vivir a Paraná. A María Grande nunca más volví a vivir. No volvería tampoco. Esa era mi meta: no volver nunca más // y me las ingenié para e, solventarme yo sola trabajando y no pedir ayuda a nadie de mi familia. Esa era una meta que yo tenía. “Me fui y nunca les voy a pedir nada”. Me siento bien con eso ((sonrisa)).

M: - o sea que has trabajado a lo largo de tu vida.

E1:- toda mi vida, desde los siete años. en María Grande trabajé a los siete años; era niñera de una nena que era // era una nena más chica que yo, pero a la vez, para mí, mi físico era más grande que yo. Me costaba levantarla y en esa casa estaba por la comida y algún par de zapatillas. Lloraba mucho porque yo era muy regalona de mi papá y quería dormir en mi casa. No era que me trataran mal donde estaba, porque estaba cerca de mi casa, pero yo quería estar en mi casa. Y después de cuidar esa nena, ya cuando tenía doce años más o menos, doce o trece años, cuidaba un nene que hoy día es el ginecólogo de todas mis hermanas, con el cual mantengo una linda relación por, por internet ((sonrisa). Siempre nos saludamos, y por ahí me pasa fotos cuando los cumpleaños de él estaban yo de niñera ((sonrisa)). Eso es muy gratificante, muy lindo.

También cuidé a los primos de él, primero antes que, a Fabián, al Doctor Fabián R. me refiero, cuidé a los primos de él // a dos partes de primos, o sea que, de esa camada de niños, los cuidé a los tres en distintas casas, porque eran primos entre ellos. Y después ya a los quince años, entré a trabajar en un consultorio

médico, para por decirlo de alguna manera como de portera. Tenía que ir de guardapolvo blanco, pero era para avisarle a los pacientes que iban llegando que el doctor, o estaba en el campo que hacía consultorio en el campo o anotarlos el orden.

M: - ¿Cómo una secretaria sería?

E1: - era como una secretaria sí. Y esa fue una etapa linda de mi vida; me encantaba trabajar ahí. Y ahí trabajé hasta que me fui a formar mi familia ((sonrisa)).

M: - ¿y a qué edad fue aproximadamente?

E1: - y, yo trabaje ahí dos años. Hasta los diecisiete años trabajé ahí. Diecisiete años, casi dieciocho. Después fue el médico que me atendió cuando nació mi primer hijo; también tuve muy buena relación, y bueno después cuando me fui, que me fui, no me fui en buenos términos ((sonrisa)) con mis padres, con mi mamá sobre todo que era una mujer muy resentida de la vida y muy severa. Lo hacía como mejor podía ella ¿no?, pero como ella había sufrido cosas, siempre estaba como abriendo el paraguas para todas las hijas, que no les pasara lo que le había pasado a ella: ser mamá soltera y… y esas cosas. // cosas que fue lo que ocurrió conmigo. Hasta el día de hoy soy mamá soltera; ORGULLOSA de serlo ¿no? Pero lo de ella era en otra época, donde si bien la mía también faltaba mucho por superar de no ser tan madre castradora, ella había tenido una madre muy severa que se había quedado con un hijo de ella y todas esas cosas, la habían marcado mucho. // y después me fui a Buenos Aires con el padre de mis hijos, me fui sin el consentimiento de ellos, y después volví, recompuse la relación con ellos; no con todos mis hermanos, porque todos estaban muy enojados por lo que yo había hecho y rompí todas las reglas de mi familia y del pueblo, porque nunca había pasado una cosa sí que una chica se fuera de la casa, con el novio, que era doce años mayor que yo.

Y en Buenos Aires también trabajé en una casa de muy primer nivel que es Casa Ochoa, que aún está en Buenos Aires, cerca del Hospital de Niños, en calle Sánchez de Bustamante, y ya estaba embarazada de mi hijo y ahí trabajaba en la cocina. Entré para lavar tachos y ollas y después como estaba embarazada me pusieron en una parte de para hacer, me enseñaron para hacer flores de los vegetales y cosas para adornar los, los cerdos que cocinaban para los eventos y ahí trabajé un tiempo largo también, hasta que estuve avanzado mi embarazo. Una muy linda experiencia porque ese año que yo trabajé, se casó la hija del entonces presidente de la Nación, y en esa casa de servicio de lunch, prepararon todo el servicio, y fueron de la tele a filmar todo, la previa digamos del servicio que se iba a servir. Y como dije anteriormente después volví para que me hijo naciera en María Grande, y bueno regresé y ahí ya empecé a trabajar en casas de familia siempre.

M: - ¿Cuándo decís que regresaste para que nazca tu hijo, cuanto tiempo transcurrió? ¿Volviste a Buenos Aires?

E1: - volví, nació Marcos al mes que llegué. Quería estar cerca de mi mamá cuando naciera, llegara el momento, y tuve el apoyo de mi mama de mi papa, de todos, todos estuvieron, como que se limaron todas las asperezas, que no eran tanto conmigo, sino con el padre de mis hijos.

Este… y después me quedé; él se fue, mi marido se fue a trabajar a Buenos Aires y yo me quedé en la casa de la madre él, que me llevaba muy bien, era como una madre para mí la abuela María, y los dos chicos que él tenía que era separado y tenía dos chicos; los hermanos de mis hijos, con los cuales tengo muy buena relación hasta el día de hoy. Con Luis no me veo tanto, porque es medio ermitaño, o sale mucho, pero mantenemos un contacto por internet, siempre me saluda por el día de la madre por privado, a veces en público. Con Eli también ahora nos vemos un poco más seguido, siempre nos hablamos y después pasó el tiempo y ya cuando Marcos tenía 5 años, descubrí una infidelidad, ¿lo puedo contar?

M: - como vos te sientas cómoda. Lo que vos te sientas cómoda.

E1: - eh así que ahí se me derrumbó el mundo ((sonrisa)); porque yo había dejado todo por él, y descubrí que me engañaba y así fue por el resto de los años que vivimos juntos, hasta que se cumplieron quince años de vivir juntos, siempre me fue infiel. Fue una etapa muy difícil sobre todo cuando nació Romina. Me sentía muy sola. Y ahí trabajaba, a partir de los 20 días que nació Romina, Matías, mi hijo Matías, la cuidaba mientras yo trabajaba. Y ahí decidí en el último mes del ochenta y nueve decidí venirme a Entre Ríos. Ya Marcos estaba adolescente y necesitaba estuviera en un lugar donde fuera más seguro, y era acá en Entre Ríos, que por esos años vos podías dormir sin llave en la puerta y el que empezaba a salir a boliches, yo me sentía muy muy segura con él acá. Así que el terminó el secundario acá y Mati empezó a ir a la escuela, continuó con su escuela y yo siempre trabajando en casa de familias.

M: - inclusive en el último tiempo que hablabas en Buenos Aires, seguiste trabajando hasta antes de venirte.

E1: - sí, yo seguí trabajando.

M: - ¿nunca dejaste de trabajar?

E1: - nunca dejé de trabajar, no, porque me encanta trabajar. Lo tengo tan incorporado a mí que, aunque me me cuesta no ir a trabajar.

M: - ¿pero estás jubilada?

E1: - me jubilé con la moratoria gracias a Cristina ((sonrisa)), se lo agradezco porque nunca me en ningún lado que trabajé nunca me blanquearon. En la casa que actualmente estoy, que hace 30 años que estoy, tampoco me pagaron la jubilación, así que.

M: - ¿perdón te jubilaste bajo que rubro?

E1: - jubilada del Estado. Es una jubilación mínima que da el Estado y me ha servido de mucho, porque es la primera vez que tengo un recibo de sueldo, si si quiero comprar algo puedo presentar el recibo de sueldo; tengo una tarjeta del banco, que si bien es una jubilación mínima, a mí me sirve porque yo todo los meses compro algo, sobre todo para Romina ((sonrisa)) para Romina porque nunca le podía comprar nada cuando era chiquita, entonces ahora me puedo dar esos gustos de comprare algo o ahora que nació Maitena, la nena de Romina que bueno, me tiene un poco enloquecida de amor. Y Marcos cuando cumplió los 18 años, vino el papá lo convenció para que se fuera con él, así que formó su vida allá, su familia, así que está viviendo allá en Escobar. Matías, Romina y yo siempre estuvimos juntos los tres, nunca nos separamos. Nos separamos para hacer nuestras vidas, pero somos muy unidos.

¿No sé si vos me Querés preguntar algo?

M: - no, te quería preguntar en relación a lo que estabas hablando, ¿a qué edad te jubilaste?

E1: - a los 62.

M: - y que significó jubilarte?

E1: - como te decía anteriormente jubilarme, era tener un recibo de sueldo, porque sin un recibo de sueldo todo te limita.

M: ¿lo tomaste como un cambio, o indicaba algo para vos en algún punto jubilarte, el hecho de decir soy jubilada, estoy jubilada?

E1: - me , me como que me pasaba en el sentido de decir: ¿no voy a trabajar más? NO, no quería eso. Me gustaba estar jubilada por el sueldo que iba a cobrar, como te decía antes para poderme dar algunos gustos, no porque me faltara, pero era como que de hecho todos me felicitaban y me decían ahora disfruta y yo les decía NO ((sonrisa)) porque yo no pienso dejara de trabajar. No está en mis planes. Seguramente dejaré de trabajar cuando la señora donde trabajo no esté más; ahí si dejaré de trabajar porque ya no voy a salir a buscar un trabajo. Ahí ya. Eso si ya lo tengo bien claro que el día que… ahí termina. No me pesa ir a trabajar eso es lo que me. Hoy que andaba mal de mi espalda, no me pesa ir a trabajar. Me encanta ir a trabajar, y me encanta estar en mi casa también.

M: ¿hubo algo que antes de jubilarte o en el periodo de la mediana edad o adolescencia que quedó postergado, o a cumplir a futuro?

E1: - si me hubiera encantado estudiar un profesorado, ser maestra.

M: - ¿y cuál fue el motivo?

E1: - siempre me faltaba el tiempo, porque como no había terminado el bachiller lo terminé ya de grande, lo hice de noche. Y cuando les planteé a mis hijos de continuar estudiando después del secundario, me dijeron: ya está ya es una meta que tenías a cumplir y ya la cumpliste. Y antes de jubilarme, empecé un curso de lenguaje de señas, rendí y aprobé el primer examen, pero se enfermó mi mamá de cáncer, yo seguía trabajando y cuidaba una sobrina nieta, y era como era demasiado también para mí. No podía hacer todo lo que quería hacer, y así que quedó ahí relegado, pero no nunca está de más de decir que un día de estos, me anote y vaya a estudiar dibujo, pintura, esas cosas que me gustaría y que ahora dispongo de tiempo

M: - ¿y qué cosas sentís que han cambiado a favor desde que te jubilaste en relación a cosas que has podido realizar o hacer y que antes no podías?

E1: - y bueno ((sonrisa)) con la primera jubilación que cobré, nos fuimos a ver el mar que hacía 35 años que no lo veía; caminar por la orilla del mar es una de las felicidades más grandes para mí, y eso lo pude lograr gracias a la jubilación, porque con la plata que cobré de la jubilación, nos pudimos ir. Y también de decir que, si dejo de trabajar, tengo un sueldo. Antes trabajaba hasta los sábados, los feriados, y eso es un alivio no hacerlo ahora.

M.- ¿Cómo fue tu incorporación al taller?

E1: - ¿al taller de la memoria? Y llegué a través de mi hijo Matías. Hoy extraño mucho no poder asistir, porque cambiaron de día y ya, me mudé más lejos también y se me complicó para ir.

M: - ¿en qué año fuiste al taller?

E1: - fui en el 2017, el 18 que era el año pasado no fui. Me gustaba mucho. Era como una salida que tenía ahí, que me gustaba. Me obligaba a estar en actividad ese día. Me gustaban las actividades porque eran variadas y nos divertíamos mucho. El teléfono descompuesto me acuerdo nos hacía reír a todas, o cuando nos tocaba hacer dígalo con mímica que te hace trabajar la manera de expresarte sin hablar. También el hecho de que fueran actividades que no solo fueran escribir, me gustaba como por ejemplo recordar palabras y lanzar una pelota, o hacer de estatua. Y bueno, Como no pude ir al taller de la memoria por el trabajo, porque me coincide con el trabajo, este año me anoté a folclore, y eso me gusta.

M: - continuaste entonces con una actividad.

E1: - sí, tener una actividad para para salir. No decir: voy a trabajar y vengo para limpiar mi casa y estar pendiente de mi casa. Me gusta estar en mi casa, pero como que no quiero quedarme sin hacer nada, quiero seguir ejercitando la mente de alguna manera.

M_ y respecto a lo que hablabas del taller…

E1: - y del taller me hice de un grupo de amigas, que ya hace dos años que no voy al taller y me siguen teniendo en el grupo y me escriben, me escriben por privado y fue muy lindo, no me desconecté. Siempre estoy interactuando con ellas, aunque no nos veamos. Bueno ahora en folclore me encontré con una de las personas que yo más quería en el taller que es María; que la amo, es un ser maravilloso.

M: - ¿y con ella seguís frecuentándote?

E1: - sí, María ha venido a casa, ha venido a mi casa porque nos hemos juntado acá; y estamos programando una juntada con las demás integrantes.

Queda mucho por delante, todavía por vivir, si Dios quiere.

M: - ¿Cómo te imaginas, vos?

E1: - ¿yo? Yo me imagino manteniéndome con mi cabello arreglado, mis tacos hasta cuando pueda usar, voy andar de tacos, eso me imagino yo.

M: - ¿y cuando no puedas?

E1: - ((sonrisa)) y cuando no pueda, me voy a quedar sentada, pero de tacos ((risas)). Es fundamental para mí. Y ahora con mi nieta, Maitena también me veo, el verano que viene ya jugando con ella en alguna plaza, o acompañándola algún cumpleaños, porque ya me dijo Romina que me va a mandar con Maitena a los cumpleaños. Soy muy charlatana yo. Dice Romina que Maitena ha salido a mí, porque me gusta entablar, capaz que después no me veo con las personas, pero me gusta hacer amigas, y es lindo encontrarse así con amigos.

No sé si vos querés hacerme una pregunta. Mi etapa de la escuela, que no te conté era muy particular, porque éramos ocho en ese momento que íbamos a la escuela.

M: - perdón, ¿del secundario o de la etapa de la primaria?

E1: - de la primaría, así que a la mañana íbamos los más grandes y volvíamos y teníamos que darle la bolsita que nos había hecho mamá de con una telita de bolsa de harina que ella la blanqueaba, nos hacía como una mochilita, y teníamos que pasarle al otro darle la cartucherita de tela con la goma y el lápiz, porque en ese tiempo no era que teníamos muchos lápices de colores ni nada. Y esa fue también una linda etapa, porque ahora me reencontré con mis compañeros de la primaria y tenemos un grupo y nos hablamos también. A veces, ellos me pasan fotos a mí, porque yo nunca me sacaban fotos a mí, pero ellos los que podían que le sacaban fotos y me han pasado fotos bailando el pericón y eso. Esa fue una etapa muy linda de mi vida, la escuela. Toda mi etapa fue linda.

M: - bueno de mi parte te agradezco mucho el tiempo, espero que te haya sido en algún punto útil o beneficioso esta charla para vos.

E1: - sí, justo en un día que en uno de estos días que ando en conflicto con mis emociones, me encanta esto a mí. Es como una terapia. Es como que te lleva viste a contar cosas que a lo mejor las tenés ahí capaz que contándola, te alivianan. Capaz que hoy ya te lo conté y se me pasa, porque lo tenía. Dicen que todo lo que está de más hay que sacarlo, sino está dando vuelta adentro tuyo. Espero que todo esto sea útil para vos, para tu finalidad. Te agradezco que hayas venido.

M: - no, yo te agradezco a vos por tu disposición y bueno te invito cuando más adelante cuando ya esté el trabajo hecho, me gustaría estés presente, cuando esté rindiendo el trabajo final.

E1: - ¡ay me encantaría! Ahí estaré, obvio, avísame con tiempo para producirme ((sonrisas))

M: - así será, muchas gracias

E1: - a vos mi amor.

Entrevista 2

Agosto de 2019

Lugar: Paraná.

M-: Bueno, buenas tardes, mi nombre es Matías Cáceres, estamos hoy reunidos para hacer una entrevista, en función de un trabajo final que estoy realizando en la carrera de Licenciatura en Psicología, la cual estoy estudiando, y tiene que ver con un taller que se dictó en el Barrio Mariano Moreno, del cual fuiste integrante. Así que la finalidad de esta grabación tiene que ver en primera instancia con poder recopilar algunos datos que sirvan para esta investigación, no se van a utilizar los datos consignados en ningún otro tipo de investigación ni nada por el estilo. Así que me gustaría que arranque contándome un poco de tu vida, desde donde te sientas cómoda arrancar, para centrarnos después más adelante en lo que tenga que ver con tu etapa previa al proceso de jubilación y más adelante me gustaría pudieras contarme acerca de tu experiencia en el taller.

E2: - bueno, buenas tardes, soy Y.P. 76 años, vivo acá en la zona de D.B y B.P, fui empleada de comercio desde los 18 años hasta que cumplí los 50. A los 50 no me jubilé, pero si nos quedamos sin trabajo, y bueno tuve que esperar 10 años para jubilarme. Fue bastante duro, la pasamos bastante mal, pero llegó el tiempo de la jubilación y la cosa fue cambiando; gracias a Dios, bien, tranqui. Yo trabaje como secretaria, hacia todos los papeles para pasárselos al contador. Primero hacia todo eso en casa cuando ya no trabajaba más. Mi marido empezó con un remís, en seis meses los dos nos quedamos sin trabajo. La nuestra fue caótica la situación ((risa)). Mi marido trabajó 29 años para una distribuidora, y yo 34 en Sastrería León; en el mismo rubro, yo en un negocio y el en otro. Quedó sin trabajo y a los seis meses yo.

M: - ¿por qué quedaron sin trabajo?

E2: -porque cerraron las empresas, entonces la distribuidora no se envasó más acá, pasó a ser de Rosario, y ahí únicamente necesitaron dos o tres personas y chau. Y bueno yo en mi casa seguía con las entradas las salidas, anotaba lo que gastaba lo que entraba. ¡ME QUEDÓ!, y hasta ahora, a veces son las dos de la mañana ¿qué gastos puede haber en la casa?, pero yo tengo que anotar, tengo que estar escribiendo algo, llevo el secretariado lo llevo adentro ((risas)).

Tuve tres hijos, bueno, me casé en el ´64, y tuve tres hijos, claro, ((risas)). Me casé en el ´64 y tuve tres hijos, uno cada 5 años, cosa de criarlos un poquito ((sonrisa)), porque como los tenía que cuidar mi mamá entonces, le llevaba uno cada 5 años chiquito. Y bue.

M: - ¿fue planificado?

E2: - ¡SI!, si planificado. Por suerte me salió bien ((risas)). Estaba todo controlado ((risas)), pero era la manera de, y si no me echaban con todo ((risas)). Yo vivía cerca de la Base; empleada de comercio. Eran cuatro viajes por día; y antes abrían los negocios dos y media, no se abría a las tres en invierno. O sea que llegaba y volvía de vuelta. Y bueno este, viví cerca de la Base dos años y después ya nos mudamos a calle D.B. y ahí me quedaba más a mano. También no había colectivo, no había nada en la zona; y esta zona era baldía, no había nada. Y ahí donde estamos dando los cursos, todo eso era una barranca y atrás estaba el obrador de cuando hicieron el túnel. Y después ya hicieron el Barrio Aatra, y bueno.

M: - ¿y porque estos diez años que decías que pasó hasta poder jubilarte por qué...?

E2: -no conseguí trabajo, porque fue una época donde todo el mundo se quedó sin trabajo, muchísima gente. No conseguí trabajo, aparte 50 años, ya era grande para empezar a trabajar en algún otro lado, y claro, mi marido trabajó, y no me jubilé porque no tenía edad. Los aportes estaban, pero no la edad.

M: - ¿y cómo fue ese proceso cuando quedaste sin trabajo, de volver al hogar?

E2: - bueno primero, como que no me angustió primero, pero sí tenía que salir todos los días. Tomaba el colectivo, me agarraba la nena ((risa)) pobrecita; - "vamos al centro", y tenía que ir al centro, caminaba un rato y después venía. Y bueno aparte estaba entretenida, las nenas no eran tan nenas tampoco; estaba entretenida con las cosas de la casa, y que, uno iba a la facultad , el otro, había cosas que hacer, y mi marido que no se hallaba estando en casa, empezó a trabajar nuevamente pero esta vez de remisero, porque ya te conté que se había quedado sin trabajo, eh se puso de remisero y me angustió un montón, porque saber que se iba y no saber si volvía era durísimo. Lo asaltaron, le pusieron un revolver en la cabeza.

Gracias Dios, los chicos todos estudiaron, Raúl se recibió de profesor, Mariela se recibió de profesora de matemáticas y la más chica es maestra jardinera. Las dos hijas son casadas, mi hijo mayor es soltero, tiene 47 años y es soltero, las otras dos son casadas.

M: - esto que me decías, es como que tuviste una jubilación anticipada, en el sentido de…

E2: -una jubilación sin cobrar. Eso fue muy bravo, muy bravo porque era una época, te digo, la pasé mal en esa época, pero mientras estuve trabajando y todo, le pudimos hacer todos los gustos a nuestros hijos viste, estudiar, la fiesta de los quince, la recepción, el viaje de estudios. La hicimos todo bien viste, porque no trabajábamos que ganábamos mucha plata, pero si, trabajábamos para poder hacer todas esas cosas. Y vivir así digamos, que los dos tirábamos para el mismo lado. Después, después que pasó, bueno llegó la hora de la jubilación mía.

M: - la jubilación literal finalmente.

E2: - ((sonrisa)) y al mismo tiempo, los dos iguales. Porque nosotros con mi marido nos llevábamos claro, 4 años de diferencia; entonces a mi marido también le faltaban años para jubilarse, por eso tuvo que trabajar de remisero. Tuvo que hacer eso porque no le quedaba otra. Y entonces, claro, esos diez años que pasamos los dos sin jubilaciones, nos mantuvimos con el remís, y algo que podían ayudarnos nuestros hijos que ya trabajaban, por supuesto; colaboraban algo en casa. Y bueno ya después me jubilé yo y al tiempito se jubiló él y trabajó un año más con el remís, así que ahora vivimos, vivimos de arriba ((risas)). Estamos jubilados, SI, pero no de los nietos ((risas)). Mi marido viaje a la escuela, a la otra, al jardín ((risas)).

M.- ¿y hacías alguna actividad previa a jubilarte, mientras estabas trabajando?

E2: - mientras estaba trabajando, no podía hacer ninguna actividad; por cuestiones de horarios. Y después cuando los chicos ya, los chicos eran grandes, empecé a trabajar mediodía en el negocio, tres veces por semana, como para poder quedarme un poco más en casa, este no no, no hice otra actividad mientras trabajaba. Siempre atendiendo la casa, y también compartíamos el atenderla a mi mamá. Claro, después estaba la otra parte de la familia. Mi mamá había quedado viuda, vivía sola, después se enfermó, y había que atenderla, entonces era estar un poco en casa y un poco con ella, o traerla un poco, unos días a casa, y así viste, había que atenderla a mamá. Cosa que antes no sabíamos cómo hacerlo. Cuidar a mamá era "no te muevas", "no hagas esto", "no hagas aquello", como si estuviese enferma, cosa que ahora, no nos gusta que nuestros hijos lo hagan con nosotros.

Mi mamá era una persona muy fuerte, ¿pero sabes qué pasa?, tuvo un accidente cerebro vascular, y quedó a media vista, casi casi ciega y a ella eso la mató, porque ella era una mujer de campo, o sea que estaba intacta, aparte muy activa que le gustaba trabajar y estar metida en todo. Ella tenía ganas de tomar mate con alguien, de salir, pero cuando le pasó eso como que se le vino el mundo abajo. Y bueno había que atenderla, había que cuidarla y bueno, así.

M: - ¿y lo ves distinto a eso que me decías del cuidado que le diste a tu madre y…?

E2: -SI, SI. Porque yo ahora me doy cuenta que nosotros muchas cosas que le quisimos hacer bien a mi mamá, se los hicimos mal. Le hacíamos mal a ella; "no hagas esto, no hagas esto otro", NO TENES QUE COMER, NO LO COMAS, y no es así. No es así, porque vos te das cuenta que cuando uno es grande, vos sabes que hay cosas que te van hacer mal, y no te vas atragantar con eso; vas a comer un poquito, para darte el gusto. Bueno nosotros con mi mamá, no, no había que comer, tenía todo prohibido y le decíamos tenés que cuidarte y así, y ella a veces decía: "déjenme que yo me haga las cosas", claro, y bueno y ayer cuando hablábamos en el taller yo pensaba: tantas cosas que hicimos y no nos dábamos cuenta. Vos querés hacer todo lo mejor para la persona mayor, pero no no, no sirve eso. Y ahora me doy cuenta que estoy atravesando la etapa de adulto Mayor y me toca a mí tener que decirles a mis hijos y explicarles. Ayer cuando hablábamos, llegué a mi casa y le dije: -mira Raúl, a mí me hubiera gustado que vos estés en la conversación

del taller ((risa)). Me dice mamá yo no la hago porque ustedes lo hacen mal o cosa por el estilo. Yo lo hago porque cuando hago fila, a mí me revienta tener que esperar ((risas)). Estar en la fila y estar una hora ahí parado, y bueno le digo, pero a nosotros nos hace bien, porque si bien vos decís: bueno hace calor, me la tengo que bancar, pero mientras tanto estás charlando con el de al lado, pero bueno los hijos ahora quieren hacernos bien a nosotros, y nosotros ahora que entendemos que decir que no, no es siempre cuidar, tenemos que decirles: hasta acá te permito.

Bueno retomando, después que me jubilé empecé caminata, primero yoga hice acá un tiempo, hasta que nació mi primer nieto, entonces ahí empecé hacer como mi mamá cuando me cuidaba mis hijos ((risa)). Ahí empecé a ser yo, a ser el trabajo que hacía mi mamá por mí. Entonces mi nieto, digo mi hija, se iba a trabajar a la tarde y me dejaba el nene; el bebé recién nacido, lo dejaba en casa y a la hora que salía de trabajar lo pasaba a buscar y se iba a su casa. O sea que ahí se me terminó la actividad, y de mañana siempre hacía las cosas de la casa, porqué ahí todavía estaba trabajando mi marido. Pero, de cualquier manera, bueno de tarde ya te dije, y después empecé tejido que hice un poquito. Fui buscando otras actividades, pintura también., pero cuando empecé con el taller de la memoria, no largué más ((risas)).

Y ahora estoy también en el taller de la memoria y croquet, dos veces a la semana. Ahí me encuentro con Olinda. Ella va hasta casa y de ahí nos vamos juntas con mi marido, que también lo enganché. Eso surgió de haber ido un año a la colonia, porque mi marido es: “ay esto no, no”, viste no le gustaba compartir con otras personas, eso me costó desde que nos casamos ((risas)) y bueno un año logré que fuéramos a la colonia de adultos mayores, y le gustó. Había varias actividades, y nosotros veíamos que jugaban con unos palitos y unas bochitas y nos entusiasmamos y ahí formamos, ya estaba formado el grupo del Mariano Moreno y nos enganchamos con ellos.

M: - y se enganchó él.

E2: -SI, es que siempre todas las actividades las hicimos juntos. Vos no vas a creer, cuando nos casamos y trabajábamos, los horarios nos coincidían y viajábamos juntos. Primero en la moto, después yo hacía un viaje en colectivo y compramos un autito, un Chevrolet 40 ((risas)), divino era ((risas)). Después cambiamos el Chevrolet por otro Chevrolet ya más moderno; y siempre salimos juntos. Yo no sé el día que uno de los dos faltes, yo quiero irme juntos ((risas)), no sé qué vamos hacer, porque uno sin el otro no sabemos vivir, siempre andamos juntos. Y después este, las actividades ya te las conté y después somos en mi casa. No somos mucho de amistades, amistades así de paso tengo un montón, pero de juntarnos es la familia.

M: ¿y en el taller de la memoria no se enganchó él?

E2: -NO, no no no, ayer vio que había un solo hombre, no no no se va enganchar.

Tenemos un matrimonio hermoso, 50 años de casados, felices ((risas)). Y bueno como te decía mis actividades son croquet y el taller de la memoria. Primero me costó el taller de la memoria, yo decía: ¿a qué voy a ir?, porque yo redacción, hablar y todo, no sé; y ahora me hablo todo ((risas)) y ahora no me para nadie ((risas)). Yo empecé en 2017 a mediados.

M: - ¿así que estabas en duda de arrancar el Taller de Memoria al principio?

E2: -sí, porque me daba vergüenza, porque yo soy muy tímida ((risas)), pero me sirvió mucho para vencer esa timidez. Por ejemplo, cuando hacíamos dígalo con mímica, el estar parada frente a todos y actuar, me sirvió para vencer esa timidez ((sonrisa)).

M: - ¿y ahora que ya pasaron dos años que pensás?

E2: -y ahora yo no lo dejo. No no no de ninguna manera, a mí me hizo bien. Me hizo bien por estas cosas que te estoy explicando, esto de aprender además de ejercitarnos. Ahora sabemos cómo estamos los Adultos Mayores, que es lo que necesitamos, y que es lo que nosotros hacíamos mal con los Adultos Mayores, entonces ahora te das cuenta de las cosas, que antes, si no hubiera ido al taller, capaz que no me doy cuenta tampoco. A mí el taller me sirvió un montón.

M: - ¿y conociste más gente o ya conocías a todos?

E2: -bueno yo siempre fui igual, y hasta ahora sigo. En el barrio creo que soy una de las primeras y con todo el mundo me saludo, pero no conozco la casa de nadie. Yo creo que es por el tiempo, pero igual por ejemplo ahora que estamos haciendo esto de juntarnos con las chicas me gusta, los jueves es exclusivo para el taller. Ese día es mío ((sonrisa)). Los lunes y los miércoles igual. Entonces mi familia sabe que ese día no organizamos otra cosa, de no ser algo grave, no organizamos otra cosa. Pero los días nuestros ya son esos. Ellos respetan y eso es importante, muy importante.

Vos sabes que yo estaba al principio preocupada por la entrevista, tenía miedo de no saber que decir y ayudarte con lo que necesitabas.

M: - ¿sí?

E2: -sí, y me hizo muy bien estar con las demás chicas, porque me doy cuenta de que lo que me sucedió a mí, también les pasó a otros. Esto es como una terapia ((sonrisa)), así que de mi parte muchas gracias.

M: - las gracias te las doy yo por tu tiempo y tu dedicación.

Entrevista 3

Agosto 2019.

Lugar: Paraná.

M-: Bueno, buenas tardes, mi nombre es Matías Cáceres, estamos hoy reunidos para hacer una entrevista, en función de un trabajo final que estoy realizando en la carrera de Licenciatura en Psicología, la cual estoy estudiando, y tiene que ver con un taller que se dictó en el Barrio Mariano Moreno, del cual fuiste integrante. Así que la finalidad de esta grabación tiene que ver en primera instancia con poder recopilar algunos datos que sirvan para esta investigación, no se van a utilizar los datos consignados en ningún otro tipo de investigación ni nada por el estilo. Así que me gustaría que arranque contándome un poco de tu vida, desde donde te sientas cómoda arrancar, para centrarnos después más adelante en lo que tenga que ver con tu etapa previa al proceso de jubilación y más adelante me gustaría pudieras contarme acerca de tu experiencia en el taller.

E3: - buenas tardes me llamo O:P, tengo 73 años, y tengo una larga historia ((risas)). Por empezar, vengo de Cerrito, de afuera, del campo. Cuando nos casamos nos vinimos a vivir a Cerrito, pero antes vivimos en el campo.

M: - ¿Perdón, en el campo, en la zona de Cerrito?

E3: - sí, la zona de Cerrito, pleno campo, pero no en el pueblo.

Bueno éramos ocho hermanos, mi papá era, muy /, o sea, mis abuelos, de parte de mis bisabuelos que vinieron de otros países, ellos eran eslovenos, mis otros abuelos italianos, y los otros belgas, así que, así que tengo una mezcla importante ((risas)). Ellos estaban muy bien mi papá y mis abuelos, pero desgraciadamente mi abuelo murió de una apendicitis a los 36 años. Y bueno ellos, los P. y los P. eran las familias que tenían auto, o sea, eran ricos, estaban bien. Cuando fallece mi abuelo, mi abuela era porteña, no entendía nada del campo; entonces ellos tenían máquinas, tractores. Todo hacían ellos. Sembraban, trillaban. Tenían peones; cuatro o cinco peones, y los mantenían ¿viste? Ellos Vivían de la cosecha. La cosa es que mi abuela no supo manejar eso. Entonces empezaron. Quedaron muy pobres. Mi papá dice que quedó con unas pocas hectáreas. Y bueno ahí arrancamos. A nosotros en el campo no nos faltaba nada, porque teníamos todo, trabajábamos todo. Mi hermano sembraba, nosotros sacábamos leche, hacíamos queso. Lo único que nos hacía falta era la carne. Teníamos pollo, pato, todo. O sea que hambre no pasábamos.

Este… y fue duro. Nosotros íbamos a la escuela ((risas)) que nunca tomé la distancia, pero íbamos a caballo. En ese tiempo se inauguró el colegio de Cerrito, pero no pude seguir, y ahí hice hasta cuarto grado, que antes era un séptimo. Y yo lloraba. Fue la decepción más grande, no poder seguir, porque yo quería ser

maestra. Si habré llorado y me daba rabia y me enojaba con mi papá, pero bueno ¿Qué iban a hacer? Pero yo en ese tiempo no entendía. Encima me mandaron allá a Antonio Tomás, donde estaba mi abuela sola. Encima era sorda. Porque mi tío era joven y quería salir tenía novia, y no podía salir porque no la podía dejar sola, y entonces ahí fue cuando a mí me marginó el miedo de verla. Ella era sorda; se ponía a rezar y estaba horas rezando, y yo salía y veía el sol entrando, y entonces eso me angustiaba. Estaba sola ahí porque nadie me escuchaba. Y bue, tenía un montón de nietos, pero me mandaron a mí. Y mi papá se enojó con mi mamá, porque le dijo que yo era muy chica para mandarme sola tan lejos, PORQUE ERA LEJOS. Encima en esos tiempos íbamos en carro, en zulki, no había otra movilidad.

M: - ¿Qué tiempo estuviste cuidando a tu abuela?

E3: - estuve casi dos meses, porque me enfermé. Estuve anémica, y el médico dijo que era por eso. Qué vida estaba pasando yo. La abuela cocinaba para el hijo y a mí me daba leche ((sonrisa)), ¿cosas así viste?

M: - ¿Qué edad tenías ahí?

E3: - 9 años. Y eso me marcó. Me marco el miedo, el miedo a la soledad. Encima siempre sueño, tengo el mismo sueño, de que estoy con mucha gente, pero yo estoy sola. Veo que me dejan sola. Siempre como que estoy sola. Es algo que me marcó de chica, ver esa imagen.

M: - ¿y qué edad tenía tu abuela?

E3: - y murió a los 71 años, así que habrá tenido 68, pero viste que antes eran ancianas. Era de esas mujeres que se vestían de negro entero, con el pañuelo. No te escuchaba, y yo les hablaba a señas nomás. Esa imagen me asusta aun hoy.

Y bueno después cuando me casé, mi marido hizo todo el servicio, y bueno después se vino acá a Paraná por intermedio de un amigo y bueno ahí se vino a Paranatex, y ahí empezó a trabajar en la fábrica de telas, acá en Almafuerte. Y bueno ahí estuvo, gracias a Dios que consiguió trabajo ahí. Y yo me dedicaba a la casa, y sabía de todo gracias a Dios, porque en el campo, aprendí a coser, a bordar a tejer, y eso me enseñaba mami. Después me dio la máquina; como la mamá de ella le dio la máquina, entonces a mí también. Era como una tradición. Va era como una tradición dijo ella. Con la plata que sacábamos de la leche ella. Va yo nunca vi la plata ((risas)). Yo no conocía la plata. Esa era la bronca más grande que tenía. Tenía 27 años y no conocía la plata, porque te manejaban todo, no te dejaban tocar nada, las mujeres no podíamos parecía tener plata. Veía la plata cuando la cobraban. Pero pasaba. Mi mamá vendía huevos porque tenían muchas gallinas, pero el resto de la plata la manejaba mi papá. Si mi mamá iba a Cerrito mi papá le decía “toma tanto”. Para comprar telas iba mami. Porque nunca compramos ropa hecha. Antes no había. Y bueno después cuando vinimos acá, yo conseguí una señora que me dio para bordar, a máquina y a mano, las dos cosas. Y después el vecino de al lado, al terreno de nosotros, R. mi marido, le pidió un pedacito de tierra para hacer

una huerta; pero no flaco agárrate todo. Lo único que te voy a pedir, es sacar una verdurita de vez en cuando. Y entonces plantamos. Plantamos una bolsa de papa y sacamos diez. Teníamos unas acelgas grandes.

M: - ¿y vendían?

E3: - sí, porque una vecina tenía una verdulería. Y ella me iba pidiendo: deme cinco paquetes de lechuga amarga, lechuga criolla, cebolla, perejil, zanahorias. Y después tenía flores: vendía alverjillas, unos gladiolos hermosos y vendía ((risas)). Hasta caña de azúcar plantó, se daba maña para todo. Y bueno después tuvimos tres hijos y nos dieron la casa acá. Y bueno tuve los dos primeros son nacidos el mismo día con diferencia de un año. Me habían dicho que amamantando no iba a quedar embarazada. Porque yo tenía una tía que tenía familia cada cuatro años porque amamantaba, y yo me tomé la confianza de ((risas)). Siempre me internaba cuando estaba embarazada algún vecino, y otros me cuidaban los otros gurises ((risas)). Y bueno a los once años de trabajar en Paranatex, lo despidieron. Tenía 40 años cuando lo despidieron. El día que lo echaron no tuvo que ver con el cierre de la fábrica. Tenía 4 chicos ya, y no teníamos que comer. Fue difícil ese tiempo. Después comenzó a trabajar en otra fábrica y yo estaba abocada a la casa. Y un día le dije: yo voy a empezar hacer pasteles, y como yo siempre lo que hacía le parecía que no. Él siempre decía que no. Y yo digo un día: "voy a hacer, total a más tendré que comerlos, y teníamos los gurises". Al principio me salían chatitos, y una vecina que tenía un negocio que yo le sacaba ropa, me dice un día: trae yo te voy a vender y ella me enseñó a hacerlos bien hojaldrados. Yo me levantaba temprano a las ocho, y agarraba la carretilla y me iba por allá con uno de los gurises que se me despertaba. A buscar la bolsa de 5 kilos harina, porque me salía más barata. Yo con tal de que no me despertara a los otros, llevaba al gurí conmigo. Y después hacia pan también, pero decía mi marido que no hacía ganancia. Hacía diez panes, los primeros tres me los comían los gurises y después yo vendía cinco y con eso me alcanzaba para comprar la harina de vuelta. Después hacia tortas fritas. Yo con los delantales viejos de los gurises me había hecho un delantal, todo. Todos sabían cómo yo trabajaba. Y después un día se me dio por hacer un invento con la gelatina, en vez de echarle un litro de agua como lleva, le echaba uno y medio y le echaba un poquito de edulcorante, y compraba las bolsitas de los jugos al lado del Parque Berduc, los embazaba y los vendía; diez centavos salían ((risas)). Pero ahí en el barrio, todos lo conocen como el postre. Porque había tantos escases de plata que era un postre. Y lo bueno es que los chicos me ayudaban porque embazaba 70 y 80 juguitos por noche. Y bueno la cosa es que a los 40 años lo despiden, gracias a Dios, porque como yo siempre digo, Dios nunca hace las cosas para mal. Porque a él lo echaron a los 40 años, pero si lo hubieran echado a la edad de los otros, no hubiera conseguido más trabajo. Después consiguió con otro señor en una papelera y ahí nos ayudaban con hojas, manuales, los de antes, lo llevaban nuevitos y con esos hicimos la biblioteca. Y cuando estaba en Paranatex, con las piezas de tela que hacían de más, me daban y hacía yo los pañales de tela y toda la ropita a los bebés. Y bueno él consiguió en la papelera y yo seguí. Catorce años hice pasteles. Porque yo quería que mis hijos viajaran, los viajes de estudio, y mi marido me decía: "no porque no hay plata", y yo le dije: si ellos tienen que salir a juntar cartones que salgan. No me margines como e hicieron a mí. Yo venía

con ese dolor de lo que yo no pude hacer y no quería que mis hijos lo pasaran. Yo hacía los pasteles y cada uno levantaba sus pedidos. Aun con la lluvia, salía mojada entera, entregaba las tortas, volvía y seguía haciendo. Nunca me enfermé. Yo lo que más tuve fue salud. Entonces , bueno ya ahí en la papelera si ya, a él le gustaba mucho el taller y le dieron la oportunidad de trabajar en , cuando el terminaba sus tareas podía quedarse un rato más en el taller, ayudarles con los caños todo eso eh todo un artesano, porque sabe hacer de todo y él estaba muy contento de trabajar ahí porque ya la gente era otra clase de gente, y estaba lo que al él le gustaba, y en cambio allá…

Y bueno los chicos fueron a la Berduc, que en ese tiempo estaba en el tercer nivel, junto con la Santa Teresita y el Cristo y después eran muy buenos maestros. Y bueno yo los buscaba y los llevaba. Lo más lindo de mis hijos, que yo pude aprovechar, fue cuando iban a la escuela. Porque en ese trayecto que iba, bueno yo tenía el camino dividido; hasta acá uno, hasta acá el otro, porque si no hablaban todos juntos ((risas)). Y a la vuelta lo mismo, entonces yo iba sabiendo lo que la maestra le pedía, todo lo que habían hecho, porque una vez que llegaba a mi casa… y bueno así, gracias a Dios un día salió un programa de alfabetización y justo una maestra que daba clases a mis chicos me dijo: ¿no queres ira alfabetización vos, que querías ser maestra, bueno ahí tenés la oportunidad? Y bueno después teníamos que ir a rendir a la Escuela Hogar. Yo en un año hice las tres materias y me saqué un 9, pero no pude seguir porque así fue siempre, todo me cortó las alas siempre, porque hasta el día de hoy que vendo cosméticos y quiero tener mi espacio, ahí no me lo da, no. O sea que siempre fue cortarme, que eso fue un poco el dolor que yo quede ((risas)) con mis creatividades y no… y cuando me dijo de los pasteles yo dije: NO, tengo que hacerlo. Y bueno él se dedicó al futbol infantil, estuvo 10 años, así que trabajaba y el día sábado se iba con los chicos, y el domingo descansaba porque el lunes trabajaba. ¿Y yo sabes que me hacía? Me iba a la escuela de policías, que antes no había nada y ahí llevaba, como ahí no había peligro, los llevaba a los gurises y ahí tomábamos mate que era lo único que podíamos hacer.

M: - ¿y a qué edad te jubilaste?

E3: - a los 61. Yo no sabía de la jubilación, entonces un día mi hermana que es más seguida que yo me dice: mira yo voy a Hasenkamp, que un primo del marido que es abogado y entonces voy a ir hacer los papeles de jubilación, ahí le dije yo ¿y por qué? Y no me dice, es que tenés que hacer los papeles de la jubilación. Y bueno el primo de ella me hizo los papeles y a los 62 años me jubilé, ya ahí fue todo distinto, trabajar, te digo hasta el día de hoy ya estoy acostumbrada y no puedo estar sin hacer nada. Siempre me gustó hacer. Yo, aunque ya no tomaba pedidos ni hacía comida seguí haciendo las cosas de la casa, en eso no cambió nada cuando me jubilé. Lo mismo la ropa a los chicos, siempre se lo hice yo. Y a los 63 años, con más tiempo, empecé a dedicarme al deporte. Mi marido ya había empezado y una señora me dijo: ¿Por qué no vas con tu marido? No, si yo no práctico le dije; y me dijo: no, al hombre no tenés que dejarle espacio, y bueno fui ese día. El me invitaba siempre para ir, pero yo pensaba: ¿qué voy a hacer? Por trabajar, por

trabajar ((risas)) dejaba todo. Y entonces fui, el profesor que daba newcom me dije: ¿y vos que haces acá tomando mate?, no no dale andá. Y yo estaba con las manos con artrosis, no podía estar del dolor en las manos, no podía jugar, bueno al menos eso creía hasta ahí. Jugué 7 años. Yo lavaba mucha ropa a mano, a mí me gustaba el deporte, hasta la bolita. Siempre me gustó el deporte. Y estuve ahí 4 años, viajamos por todos con mi marido. Y después me fui al Club Talleres, y allá me recibieron con los brazos abiertos gracias a Dios y jugué por tres años al newcom. Viajamos por todos lados, pero más acá. Muy lindo, y eso me cambió la vida. Eso me rejuveneció. Ya es distinto cuando haces actividades, como te moves; por qué. Hasta el día de hoy, nunca me levantaba a las 7 de la mañana, me levantaba a las 8. Y el ante año me levantaba a las 7 con frío, con lluvia ((risas)) y me iba. Y después me cambiaron el colectivo, y una vez me caí, y mis hijas me dijeron: Ya estás grande mamá, son 7 años que ya jugaste. Y bueno de ahí de newcom, salía y me iba a la Sáenz Peña, y me quedaba a croquet. Y bueno yo quería seguir haciendo algo siempre me gustó el deporte y las actividades, y quería hacer algo dentro de mis posibilidades físicas, y en la vecinal, como mi marido fue el primer año, y dijo que era lindo, hermoso.

M: - ¿él fue cuando se inició el taller a cargo de otra persona?

E3: - claro, cuando inició, pero como mi marido sigue haciendo herrería, porque en casa quieto no sabe qué hacer ((risas)) no le daban los horarios; entonces el comentaba, y me dijo: vos deberías ir que estas bastante desmemoriada, y le dije: SI voy a ir. Y entonces fui y me gusto y gracias a Dios seguí y ya no dejé ((risas)) y acá sigo. Me gusta el taller porque además de reencontrarme con las chicas me divierto mucho, y aprendí otras maneras de estimular la memoria, y sobre todo ver que a mí me pasa lo mismo que a otra y eso que nos explicas siempre vos de los prejuicios y esas cosas me gusta aprender ((sonrisa))

Y hoy por hoy mi rutina es: lunes tengo croquet, de ahí me voy a acuaerobic, de ahí vengo cocino, y me voy a la iglesia y de ahí a pintura, así que el lunes completo ((risas)).

Me gusta porque tengo un espacio para mí y porque puedo charlar con las chicas. Ahora cuando nos encontramos en algún festejo que se hace acá en la vecinal, ya nos vemos y nos ponemos a charlar ((risas))

M: - te agradezco muchísimo por tu tiempo y dedicación.

E3: - Yo te agradezco, y espero te sirva mi aporte, ¡avisa cuando te recibas! ((sonrisa)).

Entrevista 4

Agosto 2019

Lugar: Paraná.

M-: Bueno, buenas tardes, mi nombre es Matías Cáceres, estamos hoy reunidos para hacer una entrevista, en función de un trabajo final que estoy realizando en la carrera de Licenciatura en Psicología, la cual estoy estudiando, y tiene que ver con un taller que se dictó en el Barrio Mariano Moreno, del cual fuiste integrante. Así que la finalidad de esta grabación tiene que ver en primera instancia con poder recopilar algunos datos que sirvan para esta investigación, no se van a utilizar los datos consignados en ningún otro tipo de investigación ni nada por el estilo. Así que me gustaría que arranque contándome un poco de tu vida, desde donde te sientas cómoda arrancar, para centrarnos después más adelante en lo que tenga que ver con tu etapa previa al proceso de jubilación y más adelante me gustaría pudieras contarme acerca de tu experiencia en el taller.

E4: - Buenas tardes, bueno a ver ¿por dónde podemos empezar? De chiquita no, bueno yo 26 años trabajé en el campo, también pasé por varias: tambo, lluvias, no me importaba. Nos casamos y nos fuimos a Buenos Aires. Quince años viví en Buenos Aires. Mi marido trabajaba en la empresa metalúrgica, nació la hija allá. Tengo una única hija, tres nietos. Y bueno y cuando la nena cumplió 13 años, los echaron a todos de la fábrica. De tres mil empleados que había, iban mermando, y un día cayó el también. Nos vinimos acá a Paraná. Y acá empecé con costuras, en un taller de costuras de jeans, de vaqueros y camperas. Un trabajo tan pesado, tan feo. Allí estuve dos años. Después entré de ordenanza en la Escuela Santa Teresita; 18 años y me jubilé. A los 61 años. Y los sábados cuando trabajaba todavía, hacía costuras particulares. En buenos Aires hacía costura y eso me cansó mucho ((risas)), porque viste que hay gente que hay que conocerlas. Y bueno acá de jubilada ¿Qué hago? Tejer, cuidar los nietos, cocinarles Y después hice voluntariado, y catequista. 8 años fui catequista, pero eso antes de jubilarme en Buenos Aires. Me insistían tanto, y bueno para encaminar la hija también, viste porque era solita ella y no había amistades. Había gente que, bueno no hay que discriminar, pero … a veces. Y entonces en la iglesia ella se metía. Y hoy gracias a Dios está casada. Y bueno ahora como te decía de jubilada, me dedico al tejido que me encanta, ya coser no quiero coser más, porque de chiquita siempre me metieron eso, porque yo quería ser maestra y me decían: NO, VAS A ESTUDIAR DE MODISTA. Había que coser lo papeles; si habré llorado por culpa de eso, hacer los moldes de papel y mandarlos a Buenos Aires, por correo y te lo revisaban si estaban bien y te mandaban la calificación. Si habré llorado, por esos papeles finitos, papel manteca, si habré llorado.

M: - ¿Qué edad tenías?

E4: - ¿edad? 15, 16 años.

M: - ¿y no pensaste en retomar estudiar maestra más adelante?

E4: - si, a los 19, pero te metés a un colegio de monjas, y como te digo, los alemanes son tan cerrados que vos no podes, no podía con ellos, era la mayor y los tenía que ayudar. Tenía que hacer la ropa para toda la familia; mamá iba al pueblo, compraba un rollo de tela, calzoncillos, camisas, te juro que parecía un equipo de futbol cuando colgaban la ropa ((risa)), pero marcándolo. Tenía tres hermanos varones, así que las camisas, los calzoncillos y los pantalones todo hacía, por eso la costura me cansó, me harto. Te digo más, tenía que marcarlos: 1, 2 y 3 viste, para saber de quién era, porque todos del mismo color viste, vos los colgabas en la soga y parecía un equipo de futbol ((risas)). Y allá cuando me casé, entré a trabajar en una fábrica, que trabajaban para Etan, ropa interior se cosía, ahí viste, y ahí trabajé con una señora que era de Entre Ríos, allá éramos re conocidas, porque yo llegué allá y no conocía a nadie. A la fuerza mayor, porque tenía que ayudar, seguí ligada a la costura. La nena nació recién a los dos años de casada, así que bueno después que nació ella, me llevaban a la casa para coser: los puñitos esos, las camisas, SI ME HABRÁN LLEVADO de once de los bolivianos. Cosía por serie, camperas; camperas con guata, vos sabes cómo abultan esos. A veces el comedor estaba, hasta las dos o las tres de la mañana a veces, porque había que terminarlo. Yo siempre en casa, acá hacía algo, aunque yo trabajaba, siempre hacía algo, no me desligaba, pero limpieza, cocina, todas esas cosas y después costura, siempre costura y tejido. Pero el tejido a mí me relaja, me da una paz cuando yo puedo tejer. Estoy a veces hasta las once de la noche mirando la tele y tejiendo. Las manos tienen que andar. Porque si yo me acuesto, miro la televisión adentro, me duermo.

Y bueno al taller llegué comunicándome con las chicas en el taller de reciclado, comentando, viste que cuando nos juntamos las chicas hablamos ((risas)) y yo les decía: ¿Qué voy a hacer yo allá? A estas alturas, no voy a aprender nada, pero no, y te agradezco porque después de esto, de tantas charlas que tenemos en el taller y las consignas que das, los juegos que nos divertimos y reímos tanto. Yo a veces me sentía discriminada que era sola, que yo era la equivocada acá en mi casa, que hacía todo mal viste. Y ahora me doy cuenta que algo todos tenemos y de diferentes Por eso me acerqué al taller. A mí me encanta, a mí me encanta, porque ya te digo, mis ideas eran distintas antes, y ahora que yo pienso: “no mira Matías dijo esto, la consiga era al final así” Y NO ME SIENTO SOLA, no me siento sola, con esto es una gran ayuda ((sonrisa)). Además, siento que aprendí a expresarme más y relacionarme con otras personas.

Y bueno cuando se terminó el taller, la pregunta fue ¿qué hacemos? ((risas)).

Yo continué asistiendo al costurero, sigo ayudando, ahora dentro de lo que puedo ¿no?, y ahí me veía a con Olinda y otras chicas. Yo extrañé este mes que por cuestiones de arreglos estuvo cerrado el salón, porque ya tenía destinado los días jueves a la mañana. “los jueves son de la memoria, tengo que ir al taller” entonces me organizo y trato de no faltar porque es lo que me gusta y me hace bien. Organizo la casa, ya la comida la dejas un poquito lista y cuando volvés la apuras y ya está. Yo porque tengo que cocinar para los nietos.

Pero es distinto ahora que no cumplimos un horario como antes en el trabajo. Eso a mí me tranquiliza, además de que puedo hacer cosas para mí.

Yo a veces tengo mucho miedo porque mi mamá tenía Alzheimer, entonces este tema de la memoria y digo: no soy yo viste, a muchas les pasa. Mi mamá estuvo 4 años postrada con Alzheimer. Y viste que a veces los genes están. Y yo pensaba que a veces eso es porque uno crece viendo una realidad y después se da cuenta que no siempre va a ser igual para uno ((sonrisa)).

E4: - Así que bueno, no sé si hay algo más que necesites saber

M: - por mi parte, solo agradecerte por tu participación, por tu tiempo y por tu dedicación.

E4: - bueno, gracias a vos y espero te sirva.

Entrevista 5

Agosto 2019

Lugar: Paraná.

M-: Bueno, buenas tardes, mi nombre es Matías Cáceres, estamos hoy reunidos para hacer una entrevista, en función de un trabajo final que estoy realizando en la carrera de Licenciatura en Psicología, la cual estoy estudiando, y tiene que ver con un taller que se dictó en el Barrio Mariano Moreno, del cual fuiste integrante. Así que la finalidad de esta grabación tiene que ver en primera instancia con poder recopilar algunos datos que sirvan para esta investigación, no se van a utilizar los datos consignados en ningún otro tipo de investigación ni nada por el estilo. Así que me gustaría que arranque contándome un poco de tu vida, desde donde te sientas cómoda arrancar, para centrarnos después más adelante en lo que tenga que ver con tu etapa previa al proceso de jubilación y más adelante me gustaría pudieras contarme acerca de tu experiencia en el taller.

E5: - Bueno yo soy Docente, Maestra Normal Nacional y Profesora de Jardín de Infantes. Entonces, empecé haciendo una suplencia en la Escuela Centenario, estoy hablando del año 79. Era por el embarazo de una jardinera, entonces me llamaron a mí. Terminé la suplencia, y al año siguiente me llaman de Dirección Departamental para cubrir una suplencia como maestra de grado en la Floresta, que fue una experiencia riquísima para mí como docente.

M: - ¿Cuántos años tenías ahí Irma?

I: - ahí tenía 30. Bueno este ahí era por una suplencia que la vicedirectora era titular y pasó a dirección por mayor quera quía. Tenía dos grados: sexto y séptimo; los gurises bárbaros. Una vez hice un teatro cómico que se han divertido. Fue maravilloso trabajar con esos chicos, pese a todas las carencias que tenían. Bueno en ese ínterin se abre el concurso que hacía 10 años que no titularizaban a nadie. Yo me inscribía todos los años y ya tenía 5 años y pico de antigüedad, más en realidad, porque tenía suplencias hecha en Concepción del Uruguay, bueno me jubilé joven.

M: - ¿A qué edad te jubilaste?

E5: - a los 54. Bueno y este, en ese año, fue el concurso y me titularicé como maestra jardinera en la Luz Vieira Méndez, ¿la conoces?, ahí estuve dos años. Después se abrió la escuela de Paraná XIV bueno ahí estuve dos años. Y el director que era nuestro, fue el organizador de esa nueva escuela, entonces la otra maestra que estaba conmigo me dice: vamos a anotarnos, así estamos más cerca de casa. Y era verdad, estábamos a mitad de camino. Entonces le digo: pero yo ni lo pensé; y ella ya había pedido permiso al director para ir a la departamental y hacer toda esa mañana ((risas)), y bueno agarré y fui. Y bueno ahí me

titularicé y estuve dos años en la Luz Vieira Méndez y 8 años como maestra Jardinera en Paraná XIV. Después, ya Mariana tenía, iba a cuarto grado entonces yo iba en la moto con ella, era toda una logística, a veces me llevaba mi marido. Y después me pasé, porque yo siempre me inscribía viste, me pasé como maestra de grado a esta que está acá más cerca. Así que hice un ping pong viste ((risas)). Pasé de maestra jardinera a maestra de grado. Y en el 75 fue que me pasé acá en la escuelita de la cuadra Gaspar Benavento. Y bueno ahí me jubilé, y mi hija fue alumna mía porque había ((risas)) un solo sexto y un solo séptimo.

M: - ¿y cómo fue esa experiencia?

E5: - y bueno, este fue, fue buena porque le tomaba los exámenes la directora. Pero fue buena alumna. No me costaba porque ella era una alumna más para mí y ella lo veía igual. Así que las dos nos ubicamos bien, nunca tuvimos problemas. Ella ya había terminado 5º año cuando yo dejé la escuela, cuando me jubilé. Bueno yo siempre tuve dos profesiones porque yo soy podóloga. Siempre trabajé en las dos, y como estaba matriculada y que se yo, seguía.

También trabajé en el PAMI, en un centro de salud por Bajada Grande.

M: - ¿y actualmente seguís trabajando como Podóloga?

E5: - no no no, ya después dejé, hace ya bastante. Y bueno después un día dejé. Habré dejado hace 4 o 5 años.

Y bueno cuando me jubilé de todo, en ese ínterin, no me costó, al contrario, estaba re contenta. Porque yo siempre fui muy organizada. Me levantaba temprano, me bañaba, cocinaba y cuando volvía ya comíamos, porque ya estaba todo hecho. Así que no me costó volver a mi casa y estar más tiempo. Ya antes de jubilarme yo hice un año teatro en la escuela con Aidé, hay no sabes lo que nos hemos divertido. Estaba a cargo una chica que me encantaba, se llamaba Bárbara y vos sabes que ella nos hacía ejercicios y me dijo: vos sabes que necesitamos guionistas de teatro y vio que yo escribía y hacía los diálogos y me había propuesto ser guionista de teatro. Hice un año de teatro y me encantó, fue maravilloso. Así que antes de jubilarme hice teatro y cuando me jubilé hice música, que quería aprender porque Yo tenía una flautita y cuando daba las prácticas en el jardín, tocaba algunas canciones y la otra maestra cantaba. Estuve como dos o tres años con un chico que se llamaba Matías, igual que vos y después seguí con otro chico, dos años más. Y bueno, después comencé el taller, hace 4 años, pero no al de acá, sino a uno que está en calle Perú; ahí fui dos años, pero en este otro taller que iba, eran más actividades de escribir nomas, no como acá que pensamos, nos conocemos e interactuamos, y bueno hice dos años completos y cuando me invitaron acá, que fue Cristina, la que va al taller también. Ella me dijo: ay está tan lindo este taller, y es acá en al barrio. Y Beatriz también me decía vamos a cambiarnos acá que dicen que es re lindo. Y bueno acá me encanta. Me gusta porque acá

uno se relaciona más con el entorno. Si bien vos te conoces, yo hace 30 y pico de años que estoy acá, pero a partir del taller pude relacionarme con otras personas desde otro lugar.

¿Querés tomar mates?

M.- dale dale.

E5: - te decía, acá te permite conocer más el entorno, interactuar en el taller y por fuera también. Por ejemplo, a Estela yo fui maestra de su hijo, pero acá la conocí más y desde otro lugar. Yo viaje con sus hijos cuando íbamos a la escuela. A mí me gustaba mucho viajar y llevarlos. Por ejemplo, una vez fuimos a Rosario. A los chicos de séptimo los llevé a Córdoba. No sabes todo lo que yo trabajaba para pagarles el viaje a los gurises. Atendía el kiosco de la escuela y los mismos chicos atendían para recaudar. O conseguía por ejemplo pan y entonces preparaba pan con dulces y les daba en el viaje a la tarde. Pedía en la municipalidad, yo me las rebuscaba. Y como te decía conocí en profundidad a otras porque el contexto era distinto. Mecha por ejemplo que la conocía porque me daba clases de tejido antes.

Y bueno ahora estoy además dedicada a ser abuela, fue una revolución hermosa la llegada de ese bebé. me dice "abu" es divino ese gordo. Pero volviendo a lo que hablábamos, el taller me encanta, me hace prestar atención. A mi sirvió muchísimo. Viste que a veces uno hace las cosas instantáneamente y después no te acordás, entonces cuando yo quiero recordar algo digo: bueno las llaves las dejo acá, y pienso que tengo que dejarla ahí, lo razono y entonces no te olvidas. Ayer se me salió un botón y le decía a mi marido: lo perdí, pero yo sé que en algún lado lo dejé, sin pensarlo, uno hace las cosas automáticas, eso es lo peor. No registré donde la había dejado, Entonces hoy a la mañana abro la puerta del patio, y arriba de la mesa ahí estaba ((risas)). A mí me ayuda un montón, me hace prestar atención. Y hay veces que no me acuerdo de una palabra o de algún apellido, entonces yo me pongo a pensar en las actividades que hacemos, por eso me gusta tanto ir. Porque yo tengo una memoria muy especial, asociativa. Yo si no asocio con algo, es seguro que me voy a olvidar, tengo que asociar con algo conocido. Y vos sabes que cuando trabajaba como docente era memoriosa, pero después cuando uno se deja de ejercitar, en cierta manera, pierde la destreza, por eso a mí este taller me volvió a conectar en cierta manera con el estudio, porque siempre algo nuevo aprendido me llevo de cada encuentro.

Por ejemplo, yo los resultados de los exámenes los presentaba en estadísticas. Aprendí estadísticas porque como yo era siempre la maestra en séptimo grado. Entonces una vez la directora de la escuela me pidió asistiera a una clase de estadísticas y que después lo socializara con mis compañeros docentes. Siempre me mandaban a mí ((risas)).

M: - ¿extrañas algo de eso?

E5: - nooo, bueno si los chicos, viste que había mucho, como te diría, mucho amor. Yo soy muy afectiva. La psicóloga de la escuela siempre me decía: me da tanto placer entrar en tu aula, porque le das tanta libertad a tus alumnos y todos trabajan. No sé qué pasaba, pero yo tuve mucha satisfacción como maestra, más que infortunios ¿viste? ((sonrisas)).

Y como te decía, bueno la relación con las chicas del taller es bárbara, te integras al grupo y al vecindario porque te conoces más. Yo conozco a Hayde y a Esmeralda que fueron docentes también y son del barrio. Y bueno y vos tenés algo que es muy importante con nosotras: la empatía, eso de poder ponerse en el lugar del otro. Vos tenés esa cualidad. Yo siento que vos te apasiona esto y que el taller te permite expresar eso. Y lo que haces tiene un resultado muy positivo para nosotras.

M: - te agradezco por tus palabras sinceramente ((sonrisa))

M: - ¿y que te imaginas a futuro?

E5: - la verdad que no pienso mucho sobre eso. Prefiero vivir el presente. Con mi marido viajamos mucho. Fuimos a Tucumán, La Rioja, Catamarca, fuimos a Córdoba en el `17; viajes que antes no podíamos hacer y ahora disponemos de tiempo. Seguramente el año que viene organicemos un viaje. Ahora está medio difícil. ¡Pero que hermoso es viajar! ((sonrisas)).

M: - ¿hay algo más aparte de viajar que te guste, o que antes no podías realizar y ahora lo podés hacer?

E5: - no mira lo que yo quería era estudiar música y lo realicé. No de la manera que yo quería, porque sufría de pánico escénico y me costaba. Después hice teatro, pero no alcancé a actuar con la obra "el herrero y el diablo" y el diablo era yo ((risas)). Pero con lo que te digo del pánico escénico me pasaba que tenía miedo de equivocarme, no sé.

M: - ¿te sucedió siempre?

E5: - no no, por el contrario, en la escuela cuando daba clases me sentía muy segura, con los chicos también. Es más, a los gurises, cuando era maestra jardinera, ya les enseñaba a leer y escribir su nombre. Por ahí hoy me encuentro con las madres de esos chicos o con los mismos chicos y me recuerdan, porque yo hacía cosas por ejemplo para el día de la madre, hacíamos con los chicos bombones y los envolvíamos en papel celofán, quería se sintieran útiles y que pudieran hacer algo por su cuenta. Yo les enseñaba a los gurises también a cocinar ((sonrisa)). Intentaba darles el lugar de que participen y sintieran que colaboraban, ofreciendo los que ellos hacían.

Acá en esta escuela, una vez para una fiesta patria, se me ocurrió hacer con los gurises polenta. Entonces me llevé una olla grande que tenía acá. Una madre me llevó un calentador y yo les escribía en los cuadernos que debía llevar cada uno: manteca, sobrecitos de queso. Así que cocinamos polenta, la hicieron ellos, yo

los supervisé. Y salió riquísima porque le habíamos puesto mucho queso. Y después de eso vino la evaluación con los gurises en el aula y debían poner cada uno lo que habían gastado para calcular los gastos, para hacer una suma nada más. Hicieron la suma y resulta que en esa época estaban las monedas de 5 y 10 centavos y por ejemplo un paquete de polenta estaba $4,75. ¿Y qué sucedió? ((risas)), que tuve que enseñarle los decimales. Así que los gurises de segundo grado, terminaron aprendiendo los decimales. Entonces les explicaba que de la comita para allá. Eran las moneditas y fue tan fácil mira. Así que solo a mí me pasaban esas cosas ((risas)).

No sé si queres preguntarme algo en concreto.

M: - ¿son de relacionarse con amigos, o emprender viajes juntos, o algo por el estilo?

E5: - si claro, mira, nosotros tenemos un grupo con mi marido, que somos 5 matrimonios y organizamos los cumpleaños. Y a veces cuando no hay cumpleaños, organizamos algo a la canasta, y nos juntamos a la noche y nos divertimos. Nos juntamos con frecuencia. Y después yo tengo mis amigas de la infancia con las cuales me sigo viendo. Desde los 4 años somos amigas. Estas son mis amigas (me acerca un portarretratos), y bueno esto es un poco mi vida ((sonrisa))

M: - yo te agradezco me hayas permitido conocer un poco más sobre vos y tu mirada del taller que llevamos a cabo juntos.

E5: - yo te agradezco me hayas tenido en cuenta, y bueno… avisanos cuando te recibas así festejamos con el grupo, este logro que surgió de este hermoso taller ((risas))

M: - ¡por supuesto! Allí quiero que estén.

Entrevista 6

Agosto 2019

Lugar: Paraná.

M-: Bueno, buenas tardes, mi nombre es Matías Cáceres, estamos hoy reunidos para hacer una entrevista, en función de un trabajo final que estoy realizando en la carrera de Licenciatura en Psicología, la cual estoy estudiando, y tiene que ver con un taller que se dictó en el Barrio Mariano Moreno, del cual fuiste integrante. Así que la finalidad de esta grabación tiene que ver en primera instancia con poder recopilar algunos datos que sirvan para esta investigación, no se van a utilizar los datos consignados en ningún otro tipo de investigación ni nada por el estilo. Así que me gustaría que arranque contándome un poco de tu vida, desde donde te sientas cómoda arrancar, para centrarnos después más adelante en lo que tenga que ver con tu etapa previa al proceso de jubilación y más adelante me gustaría pudieras contarme acerca de tu experiencia en el taller.

E6: - bueno espero que todo lo que yo te pueda contar te sea útil ((sonrisa))

Bueno muy feliz de decir que soy R.G, jubilada hace unos años, pero bueno soy docente, profesora de inglés. Trabajé en varias escuelas, varios colegios, institutos privados y toda mi vida con alumnos particulares que han sido mis favoritos siempre. Me jubilé hace algunos años y junto con la jubilación, pasé a ser abuela así que cambié de rol ((sonrisa)). Así que muy feliz de ejercer mi abuelazgo. Y bueno con mi jubilación, cambiaron mis rutinas, cambiaron mis tiempos y también cambiaron mis intereses. Porque al estar trabajando me absorbía mucho tiempo. Trabajaba y a la vez cuidaba a mi mamá, así que estaba bastante absorbida con todo eso, así que bueno, después el tema de mi mamá lo fuimos manejando un poquito diferente, con algunas cuidadoras y eso me permitió disponer más de mi tiempos y bueno, entre muchas cosas, me dediqué más a mi esposo. Mis hijos no estaban en Paraná, así que de vez en cuando podíamos viajábamos para compartir con ellos, y bueno, me abrí nuevamente a mis amistades, así que empezamos a reencontrarnos, con mucha chica que les pasaba lo mismo que a mí. Estábamos en la misma edad y la misma etapa de la vida, así que también, he si sido feliz con eso porque nos hemos reencontrado y compartido, nos hemos vuelto a acercar y compartir vivencias. A saber, más una de la otra, y bueno esa ha implicado, salidas, reuniones, diversión, esparcimiento y también me volqué nuevamente a la lectura que es mi hobby favorito, porque realmente me gusta y tengo una biblioteca preciosa y eso también lo he podido compartir con mis amigas, así que re lindo todo porque volvimos con mi esposo sobre todo a ir al cine que nos encanta. Mi hija es directora de cine ((sonrisas)). Todas estas cosas, antes era poco, era muy poco las veces que podíamos hacerlas. Primero porque mi esposo también trabajaba y bueno por distintos motivos, entre ellos económicos y otras responsabilidades. Los hijos eran más chicos y estábamos más limitados. Creo que después comenzamos recién a decir con mi marido: vámonos un finde de vacaciones, sabiendo que el lunes no

teníamos esas obligaciones, por ahí nos íbamos a las termas o al campo de unos amigos, sin horarios ya. Así que fueron bastantes cambios para bien, para bien.

Y entre tantas cosas lindas que empezamos a hacer, nos cambiamos de casa, que también coincidió con nuestra jubilación. Una vez que mi hijo formó su familia y tuvieron su hijo, volvieron a Paraná. Ellos estaban en Córdoba antes. Mi hija también vivía allá y decidió irse al exterior, así que hace cuatro, barra 5 años que vive en México. Así que vendimos el departamento de Córdoba y compramos esta casa. Y obviamente junto con la jubilación, el cambio de barrio, de comunidad y de todo, trajo muchísimas variantes que eso a mí me vino de 10. Tal vez justamente por tener ahora más tiempo, porque se presta que salís a cortar el pasto y ya te encontrás con el vecino y te pones a charlar. El cambio insisto nos vino de diez. Antes vivir en el centro nos optimizaba el tiempo cuando trabajábamos, pero ahora que ya no tenemos horario, tenemos auto, hay colectivos, si necesitamos ir algún lugar no tenemos horarios a la vuelta, así que bueno mucho más tranquilo.

Además, yo conocí muchísima gente nueva a través de la parroquia. Y ahí una compañera me invitó a los talleres que se hacían en la vecinal Mariano Moreno, que yo desconocía porque era nueva en el barrio. Y entonces me dijo, me habló muy bien del taller de la memoria, me dijo que era muy lindo y que me iba avisar cuándo comenzará para anotarme, Olinda fue ((sonrisa)). Y ahí comencé., y realmente de 10, porque no tengo nada negativo que decir, sino al contrario. Primero porque siempre lo he disfrutado muchísimo, siempre muy conforme, aprendo mucho, y segundo que conocí más gente, más gente linda con nuevos vínculos, nuevos compartires. Con decirte que me voy caminando y la encuentro a Irma y nos vamos charlando juntas ((risas)); y a la vuelta lo mismo. Esas pequeñas grandes cosas, porque en estas charlas surgen un montón de intereses, preocupaciones de compartir, de saber que la una está con la otra. Una relación linda, sana que suma y ayuda; y bueno y siempre esperando los jueves ((risas)), y lindo porque volvemos a lo que hablábamos hoy: el estar enfrascado en distintas cosas por ahí hace que inclusive la mente trabaje diferente, entonces a mí el taller me relajó, me incentivó y me desafió.

M: - ¿en qué sentís que te desafió?

E6: - me desafió, porque yo iba y no sabía en qué situación estaba yo. En que condición estaba yo, entonces me probó mentalmente, me probó la parte del estímulo para saber si yo iba a tener la perseverancia de continuar y eso me ayudó a decir: bueno yo estoy en este taller y me gusta, a este otro taller no. O si me invitaban a algo más o me aparecía otra cosa decir: ¡no, los jueves no! ((sonrisa)). Entonces las demás actividades, llámese gimnasia u otras, las organizaba en función de que no molestara los jueves, salvo que surgiera algo de cosa mayor. Así soy yo cuando me engancho con algo ((sonrisa)). Y bueno el taller, también me permitió en el tiempo libre, compartir con mi marido, contarle las actividades, lo que habíamos hecho y desafiarlo a él ((risas)), a ver si a él le salían las cosas, cuando nos dabas tarea, eso también compartir. Y eso me llevo también a volver a realizar sopas de letras, e inclusive le llevaba a mi mamá, cosas que antes

no hacía. Y bueno después de todo, porque al taller de la memoria le vas sacando el jugo a un montón de cosas, las actividades que hacemos por ejemplo a mí que me gusta leer, retomar y decir: ¿dónde quedé? ¿Qué me queda?, poder contarle a mi esposo y decir: que leo, que me acuerdo.

M: - ¿te consulto, cuando te jubilaste de dar clases en las escuelas, continuaste dando clases particulares?

E6: - no no, cuando me jubilé me jubilé de todo ((Risas)), porque como te decía hoy, coincidió con la llegada de mi nieto Gabriel. Yo tenía cien alumnos, cien, así que en esos momentos también me preocupaba poder reubicarlos con alguna otra profesora. No había ni sábados ni domingos, cenábamos juntos con mis alumnos, todo porque la demanda era continua. Así que cuando más o menos logré ubicarlos, dejé todo.

M: - ¿y te costó?

E6: - ((risas)) nooo , la verdad que no, hasta el día de hoy, mi nieto está por cumplir seis años, y sigo en contacto con mis alumnos que ahora ya van a la facultad y me alegra verlos estudiando, pero muy lindo todo, pero ya estaba. Yo ya venía cansada y me daba cuenta que era mucho. Cuidaba a mi mamá toda la mañana y llegaba y a las dos ya arrancaba con los alumnos, y a veces eran las diez de la noche y mi esposo ((risas)) cocinaba, ponele hacía una pizza o una tarta y traía y comíamos todos ((risas)). Y al otro día nuevamente iba a lo de mi mamá y me llevaba todo los papeles y carpetas para preparar las clases, y bueno con tantos años uno estaba canchero, pero requería un trabajo mental y bueno eran muchos. Y bueno cuando llegó el nieto, me inundó el alma me hizo tan feliz, pero sobre todo feliz de poder ser útil, porque eso también. Así que no extrañé ((risas)) guardé mis papeles y dije hasta acá llegué. Son etapas viste.

M: - ¿y tú marido como llevó su proceso de jubilación?

E6: - él se adaptó bien, porque llevamos una vida que no fue liviana. Mi marido vivía viajando, así que cuando se retiró, ya estaba cansado. De todas maneras, años antes, se puso una carpintería con un compañero de trabajo, porque ellos mismos decían: "cuando nos retiremos, algo tenemos que seguir haciendo", y bueno de a poco él iba ocupándose de la carpintería, y bueno aún hoy continua. De hecho, ahora se iba a la carpintería. Pero bueno, se va sin horarios, a la hora que se despierta se va. Pero es una cuestión más recreativa que económica. Tomando pedidos livianos. Mi marido hizo el curso años atrás de carpintería, tiene su título. Era como algo pendiente que tenía y lo pudo concretar. El por ejemplo los viernes no trabaja, entonces nuestros fin de semanas son viernes, sábados y domingos. Y después nos organizamos, por ejemplo, si hay cosas para hacer en el centro, juntamos todas esas cosas ((risas)) y vamos. El ya no quiere saber nada al centro. Así que bien también el, porque se mantiene ocupado y cada uno tiene sus actividades.

M: - ¿y que otras actividades me contabas que realizabas además del taller de memoria?

E6: - soy coordinadora en la Iglesia. Hacemos reuniones, organizamos eventos. En noviembre tenemos uno importante, y bueno después voy tres veces por semana a gimnasia, y también empecé zumba y pensaba: ¿me dará el físico? ((risas)) viste, y al final me re enganché, me hice también de un grupito, tengo un grupo en WhatsApp. El taller de memoria, ahí estoy, firme ((risas)) y después bueno me ocupo de los trámites de internación de mi mamá, que ella está bastante bien, en su condición, anda bastante guapa digamos, pero bueno, gracias a Dios nuestros hijos estamos más tranquilos, ahora que se pudo armar el rompecabezas y pudimos llevarla a una residencia. Obviamente igual hay que estar, pero sabemos que esta cuidada, está controlada. Y bueno, pero bien y eso es lo importante. Y ahora, la semana que viene nos visita nuestra hija que hace tres años que no vemos, así que estamos con todos los preparativos, así que vamos a compartir, a pasear, tenemos mucho para ponernos al día, aunque nos comunicamos todos los días, por WhatsApp, video llamadas, me terminé adaptando a la tecnología, viste que la necesidad hace al hombre ((risas)). Ella en el 2010 se fue a Estados Unidos, y yo ahí, no sabía nada de facebook y esas cosas, y ella me dijo: si queres saber de mí, vas a tener que meterte en facebook, y le dije bueno, si dale. Y fui la primera porque mi marido no quería saber nada, pero cuando veía que yo hablaba con ella, le empezó a picar la curiosidad, así que obviamente terminó el adaptándose. Y después me pasó lo mismo con el celular. No sé si me costó o no. Yo soy perseverante, si meto la pata lo llamo a mi hijo y le consulto ((risas)). Fue un cambio. Yo creo que nuestra generación ha tenido que abrir la mente a tantas cosas, tantas cosas. La tecnología yo pienso es algo fantástico, tal vez por todo lo que me sirvió cuando mis hijos estaban lejos.

M.- ¿y cómo te imaginas a futuro?

E6: - ay bueno, eso lo hablamos con mi marido, justamente cuanto viviremos y que nos irá a tocar. Yo tanto con mi papá que ya está fallecido y mi mamá hemos pasado muchas cosas. Mi viejita que tiene 89 años, ya han sucedido tres circunstancias que pensé que ya no salía y bueno acá seguimos. Mi esposo también perdió a su papá, gracias a Dios mi suegra está bien. Al serte sincera nosotros dos nos decimos: que bendición que nos tenemos. Que nos tenemos bien y nos amamos y respetamos. Los hijos es lógico, hacen su familia, su vida, y tenemos muchos amigos que están solos. Mirá no somos tan grandes y tenemos amigos que se encuentran solos, y bueno eso te hace pensar. Hoy gracias a Dios estamos bien. Yo creo que uno tiene que hacer lo que está a su alcance para estar lo mejor posible. Esa ha sido mi filosofía de vida siempre. Y por otra parte el disfrutar el hoy, disfrutar. Estamos bien tenemos los medios, entonces disfrutemos. Que nos gusta hacer entre tantas cosas: viajar. Entonces hemos planificados cada dos años o uno por años. Tenemos uno que ha sido el sueño de mi marido por muchísimo tiempo y que ahora lo podemos cumplir. Mi marido dijo un día. Bueno estamos jubilados, proyectamos, listo y nos vamos ((risas)). Mi hijo que es publicista, más de una vez ha venido y nos tría lugares para conocer y nos decía: miren esta oportunidad, miren ((risas)).

M: - ¿y vos tenés algún sueño pendiente?

E6: - mira, ni yo sé cómo voy a reaccionar cuando estemos toda la familia junta de nuevo, porque ese ha sido mi sueño por años. Así que digo al fin voy a tener una foto de nuevo con todos ((sonrisas)).

Vos sabés que yo estaba chocha con poder participar de esta instancia tuya, estaba chocha y decía: qué lindo me han elegido ((risas)). Vos sos una persona que inspiras muchísima confianza, por eso te conté todo del alma y de mi corazón, así que te agradezco muchísimo me hayas tenido en cuenta, y sobre todo por la calidez del taller.

M: - de mi parte, solo me resta palabras de agradecimiento, y desearte unos días hermosos de familia reunida nuevamente.

E6: - muchas gracias, te agradezco. Qué se yo, la familia es lo más importante. Yo la veo a mi mamá y veo que tiene tres biznietos y uno en camino y yo pienso: ¿qué más le podés pedir a la vida? Que ella pueda ver los hijos de sus nietos que cuidó. Y me pasa que estos son como proyecciones que uno se imagina a futuro también compartiendo igual. Es la maravilla de la vida todo esto. Yo creo que no cualquiera hace el trabajo que haces vos. Vos sos muy especial, mira que nosotras conversamos a veces en el taller y no hay ninguna que no piense distinto. Y yo a veces te miro y pienso: que paciencia y que sutileza, y vos siempre sin hacer alusión a nadie ni que nadie se sienta mal, nos haces ver y entender las cosas.

Mira yo era recién recibida y daba clases a Adultos Mayores, y bueno y gracias a Dios entre la Psicología y la pedagogía con la que te preparan mínimamente, pero no voy a negar que me di mis tropezones. Entonces vos decís con un montón de reparos, con una lengua nueva que vos le enseñabas, sus miedos a pasar vergüenza y creo que lo entendés cuando llegas a esta etapa con mayor claridad.

Visítame cuando quieras, no solo para entrevistas, sino para charlar.

M: - me encantaría

E6: - pero sí cuando quieran vengan cuando gusten yo encantada, me escribís y nos juntamos con mi esposo. Y por favor tenemos al tanto, porque ¡tenemos que celebrar! ((sonrisas)).

LONJEVOS

TABLA Nº 2.

ó sean individuos de mas de 100 años

RESUMEN GENERAL

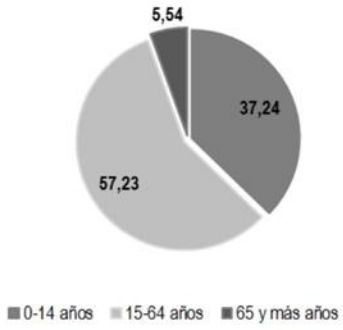
AGRUPACION		SEXO		ESTADO			ORIGEN		SABEN LEER		TOTAL
		V.	M.	C.	S.	V.	Estranjero	Arjentino	Si.	No.	
Del Este...	Buenos Aires..	20	34	2	6	46	22	32	7	47	54
	Santa Fé.....	1	.....	.....	.....	1	.....	1	.....	1	1
	Entre Rios....	5	18	1	3	19	7	16	.....	23	23
	Corrientes....	9	15	2	6	16	3	21	3	21	24
„ Centro..	Córdoba.....	9	14	5	3	15	.....	23	1	22	23
	San Luis.....	2	7	3	2	4	.....	9	.....	9	9
	Santiago.....	8	14	6	9	7	1	21	1	21	22
„ Oeste..	Mendoza.....	2	4	1	1	4	4	2	.....	6	6
	San Juan....	1	5	1	1	4	1	5	1	5	6
	Rioja.....	4	1	1	1	3	1	4	1	4	5
	Catamarca....	8	8	3	4	9	.....	16	3	13	16
„ Norte..	Tucuman.....	3	5	1	2	5	.....	8	.....	8	8
	Salta.....	9	9	2	5	11	1	17	2	16	18
	Jujuí.....	6	13	4	3	12	2	17	1	18	19
	Suma.....	87	147	32	46	156	42	192	20	214	234

Lonjevos ó habitantes de mas de 100 años. TABLA Nº 12

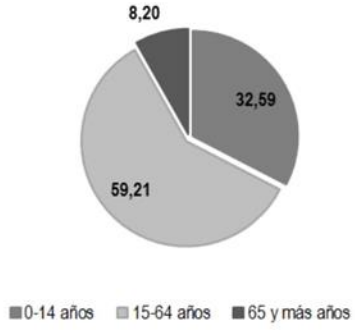
EN			
Buenos Aires	1	por cada	9168 habitantes
Santa Fé	1	„ „	89117 „
Entre-Rios	1	„ „	5837 „
Corrientes	1	„ „	5376 „
Córdoba	1	„ „	9152 „
San Luis	1	„ „	5921 „
Santiago	1	„ „	6040 „
Mendoza	1	„ „	10202 „
San Juan	1	„ „	10053 „
Rioja	1	„ „	9749 „
Catamarca	1	„ „	4997 „
Tucuman	1	„ „	13619 „
Salta	1	„ „	4910 „
Jujuí	1	„ „	2125 „
Ejército y Chubut	–	– –	— –
Término medio en toda la República	1	por cada	7450 habitantes

172

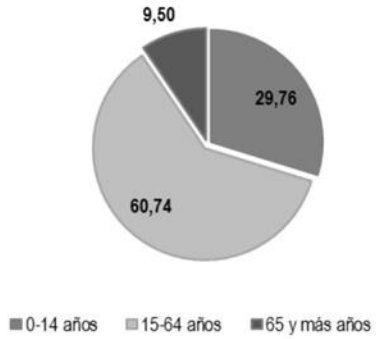
Entre Ríos. Grupos de edad. Censo 1970



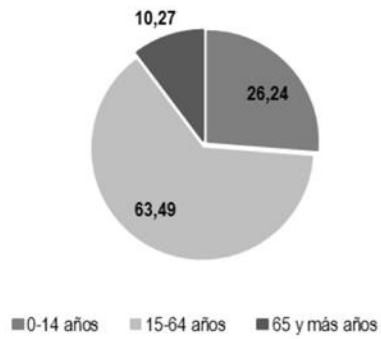
Entre Ríos. Grupos de edad. Censo 1980



Entre Ríos. Grupos de edad. Censo 2001



Entre Ríos. Grupos de edad. Censo 2010



2.1.2. Evolución de la población del país, de la provincia de Entre Ríos y ritmo de crecimiento según censos nacionales. Años 1869-2010.

Año Censal	Población		Tasa media anual de crecimiento intercensal (°/°° habitantes)		Peso relativo de la población de Entre Ríos en el Total del país
	Total país	Entre Ríos	Total país	Entre Ríos	
1869	1.830.214	134.271	.	.	7,30
1895	4.044.911	292.019	31	30	7,20
1914	7.903.662	425.373	36	20	5,40
1947	15.893.827	787.362	21	20	5,00
1960	20.013.793	805.357	18	2	4,00
1970	23.364.431	811.691	16	1	3,50
1980	27.949.480	908.313	18	11	3,20
1991	32.615.528	1.020.257	15	11	3,10
2001	36.260.130	1.158.147	10	12	3,20
2010	40.117.096	1.235.994	11	7	3,10

Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) - Dirección General de Estadística y Censos de Entre Ríos (DGEyC), Censos Nacionales de Población.

2.1.3. Población total de la provincia de Entre Ríos por grandes grupos de edad e índice de dependencia potencial (IDP). Años 1947-2010.

Grupos de edad e IDP	Años censales						
	1947(1)	1960(2)	1970(3)	1980	1991	2001	2010
Valores absolutos							
Población total	787.362	805.357	820.500	908.313	1.020.257	1.158.147	1.235.994
0-14 años	313.595	299.727	275.050	295.986	331.435	344.661	324.299
15-64 años	442.516	460.617	489.650	537.852	599.065	703.499	784.742
65 y más años	28.583	44.552	55.800	74.475	89.757	109.987	126.953
Valores relativos							
Población total	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
0-14 años	39,96	37,24	33,52	32,59	32,49	29,76	26,24
15-64 años	56,39	57,23	59,68	59,21	58,72	60,74	63,49
65 y más años	3,64	5,54	6,80	8,20	8,80	9,50	10,27
Índice dependencia potencial							
IDP Total	77,33	74,74	67,57	68,88	70,31	64,63	57,50
IDP Niños y jóvenes	70,87	65,07	56,17	55,03	55,33	48,99	41,33
IDP Adultos mayores	6,46	9,67	11,40	13,85	14,98	15,63	16,18

Notas: Indice Dependencia Potencial(IDP)
(1): El total de población incluye 2.668 personas de edad desconocida.
(2): El total de población incluye 461 personas de edad desconocida.
(3): Resultados obtenidos por muestra.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) - Dirección General de Estadística y Censos (DGEyC), Censos Nacionales de Población.

1.4.05: DECRETO Nº 960/1976 - COMUNIDAD VECINAL BARRIO " MARIANO MORENO"

DE FECHA: 15 DE NOVIEMBRE DE 1976

Jueves 5 de junio de 2008, por Javier Leggerini

ARTICULO 1º.- Reconócese a la Comunidad Vecinal del barrio "Mariano Moreno", con jurisdicción entre las siguientes arterias:

Norte: calle Monseñor Dobler, desde su intersección con el Arroyo Colorado (limite natural) hasta Blas Parera (acera sur).

Este: calle Blas Parera, desde calle Monseñor Dobler hasta Avenida Don Bosco (acera oeste).

Sur: Avenida Don Bosco, desde calle Blas Parera hasta su intersección con el Arroyo Colorado (acera norte).

Oeste: Arroyo Colorado, limite natural, desde su intersección con Avenida Don Bosco hasta su intersección con calle Monseñor Dobler (margen este).

(Texto según Decreto Nº 1199/2005) (*)

ARTICULO 2º.- Notifíquese a la Comunidad recurrente, expídanse copias a la Dirección de Consorcios, Becas y Acción Social y al Departamento de Prensa y Difusión.

ARTICULO 3º.- Cúmplase, comuníquese, etc.

Referencia:

(*) En su redacción anterior la jurisdicción de la Vecinal decía textualmente:

"Al sur Calle Don Bosco, al norte Calle Monseñor Dobler, al este Calle Magallanes y al oeste el Arroyo Colorado, en virtud de cumplimentar las disposiciones de la Ordenanza Nº 5326 que reglamenta la función y ejercicio".

PROGRAMA UPAMI

ANEXO I

Se expone el desarrollo de un Programa Integral con y para los Adultos Mayores a través de la disposición de capacitación y educación con responsabilidad compromiso y solidaridad social que haga efectiva la igualdad de oportunidades para el desarrollo de valores culturales y vocacionales, en el marco de un proceso de educación continua y permanente a lo largo de la vida, bajo la convicción de que ello no es patrimonio de ninguna edad, constituye una necesidad intrínseca para la mejor calidad de vida, promueve el crecimiento personal de los adultos y, sobre todo permite que éstos sigan aportando sus experiencias a la sociedad

La propuesta programática se enmarca en las teorías gerontológicas vinculadas a la fragilización como proceso y a la fragilidad como estado propio del ciclo de vida; a la vulnerabilidad social puesto que también se promociona el ingreso al ámbito universitario de personas que por razones de marginalidad han estado excluidas.

En relación a lo específicamente educacional el modelo de enseñanza aprendizaje que mas se adapta a los adultos mayores es el que se basa en el subjetivismo y el constructivismo en tanto se considera a la persona como un todo, el conocimiento se produce cuando se vincula el conocimiento interior, la experiencia y lo nuevo, externo. En este caso el docente es un estimulador, un facilitador para que la persona construya su conocimiento, lo importante no es la enseñanza sino el aprendizaje.

Este paradigma se considera superador al modelo de lección magistral, con flujo de información unidireccional, memorizante.

1.- MISIÓN

Articular acciones interinstitucionales formando redes prestacionales socio-sanitarias enmarcadas en políticas de Gerontología educativa, orientadas a mejorar en forma creciente y sustentable la calidad de vida de los beneficiarios institucionales

2. OBJETIVO GENERAL

Favorecer una mejor integración personal y un favorable desempeño de los afiliados en el ámbito comunitario a través de la adquisición de destrezas y habilidades, la recuperación y legitimación de saberes personales y sociales, valores culturales, de comunicación, de aprendizaje, de pensamiento y de participación social para afrontar nuevas demandas.

Promoviendo el mejor aprovechamiento de los recursos interinstitucionales y colaborando en la formación de RRHH que puedan intervenir adecuadamente en la vulnerabilidad local, en temáticas de interés socio preventivo.

2.1. Objetivos Específicos.

- Establecer espacios universitarios para la participación de Adultos Mayores en general.
- Establecer espacios universitarios específicos para la participación de Adultos Mayores en la cuarta edad.(mayores de 80 años)
- Incluir afiliados en cursos preexistentes destinados a Población Adulta desde las diferentes áreas de la Universidad

3. POBLACIÓN OBJETIVO.

Población Beneficiaria Directa:

Esta dirigido a la población afiliada al Instituto, Adulto Mayor auto válido o con semidependencia leve o complementable con ayuda externa, sin nivel educacional específico condicionado por la capacidad de comprensión de las consignas particulares de cada temática, de todos los sectores laborales e historia de vida.

Población Beneficiarios Indirecta:

Familiares de los afiliados con inclusión de hasta un 20 % o acompañantes o personas allegadas por vínculos afectivos,con el fin de mejorar vínculos familiares y así desarticular paulatinamente los prejuicios acerca de la imagen social de la vejez, a partir de la inserción de los mayores en espacios de educación y protagonismo social.

4. METAS

4.1 Meta Cuantitativa

Dados los criterios de inclusión y la necesidad de crear la voluntad de participación de los Adultos Mayores y, por otra parte la magnitud de la oferta educativa y la promoción de la adhesión de los equipos técnicos a esta nueva manera de gestión para programas preventivos,

se formula teniendo en cuenta la oferta educativa Universitaria con una meta general de concretar convenios con 60 universidades en tres años cubriendo 60.000 afiliados en todo el territorio nacional

Por consiguiente se fija la meta siguiente: a) Llegar a cubrir la población objetivo de 60.000 afiliados en tres años en todo el territorio nacional de acuerdo a: 30% primer año, 40% el segundo año y 30% en el tercer año

Se considera un periodo de instalación programática de tres años diferenciándose en función de ellos las metas programáticas de cobertura

4.2. Meta Cualitativa

Lograr que los afiliados reflexionen, se concienticen y actúen prioritariamente en temas de interés vinculadas a sus derechos ciudadanos y a la educación para la salud complementariamente lograr la participación y compromiso en temas de animación socio cultural .Desarrollar espacios de capacitación permanente para los AM en el ámbito universitario

Contenidos referidos a:

- **Envejecimiento Activo en un 15%**

- **Educación para la salud integral en un 40 %**
- **Ejercicio del derecho de Ciudadanía en un 45%**

Desde una perspectiva personal

- mejorar la comunicación, la convivencia y la integración social
- obtener, valorar y comprender la información
- aprender y aplicar lo aprendido
- adquirir habilidades para la participación y la asunción de compromisos
- ganar confianza generando au8topercepcion y autoestima positivas
- mejorar la armonía con el entorno
- comprender y aceptar los cambios individuales

Desde una perspectiva comunitaria

- establecer nuevas relaciones
- actuar en grupos
- mejorar la comunicación y participación en el entorno familiar
- conocer y enfrentar los cambios del entorno

5. GENERALIDADES METODOLOGICAS

Se tendrá preferencia por los contenidos más próximos geográfica, temporal y culturalmente en función de los intereses.

Por el perfil cognitivo de los AM deberá orientarse en proceso desde lo micro a lo macro más relieve a los contenidos más básicos y secuenciales

.-Dar preferencia a los contenidos con mayor poder de transferencia al ámbito cotidiano

.-Priorizar los conceptos, procedimientos y valores que ya posee el Adulto Mayor

5.1. Personalización del Proceso educativo para el Adulto Mayor

El prejuicio acerca de que al alumno Mayor hay que dárselo todo elaborado, de manera personalizada y que no hay que subir el nivel dentro del grupo de la clase, conlleva el riesgo de una actitud paternalista que impide la progresión del alumno,

mantiene su desvalimiento, alienta la dependencia y la inutilidad, mayor de una y lo mantiene frenado incapaz de progresar, en un discurso de alumno victimoso (Fernández Lopiz, 1994)

Suscitar la interacción dentro de la clase será la fórmula de enriquecimiento y permitirá la articulación de vías pedagógicas, a través de las cuales las potencialidades psíquicas del mayor se actualizan en el contacto enriquecedor con el potencial educativo del profesor y los pares.

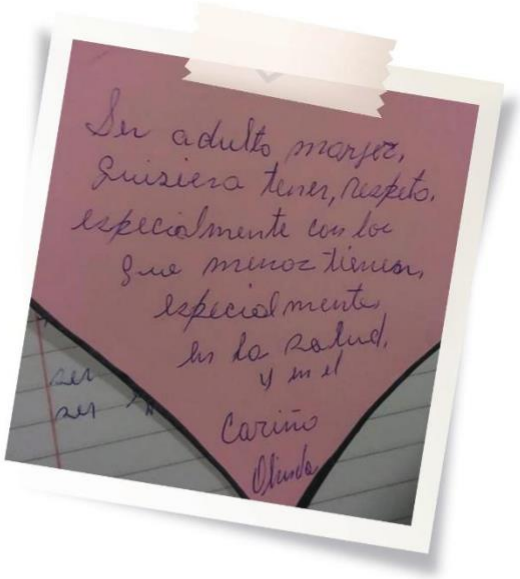
El ambiente de la clase debe fomentar el logro y la independencia de los alumnos y facilitar el apoyo pero también fomento de la autonomía, la necesidad de aumentar la pro-actividad educativa

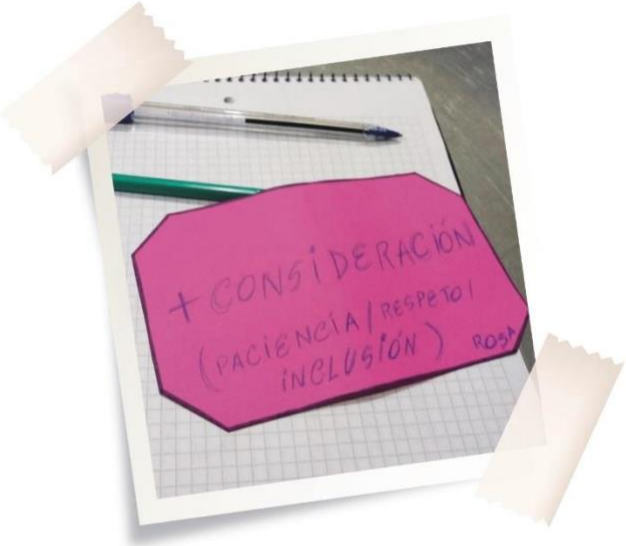
5.2 Perfil del Recurso Humano Universitario

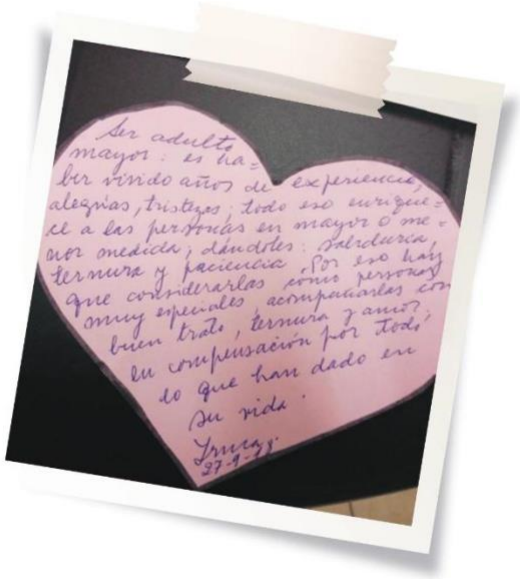
Los docentes de Adultos .Mayores, deben tener una comprensión social y relacional. Para alcanzar este objetivo de comprensión de la vejez en su faceta individual y relacional sería *deseable*, por un lado, una cierta formación psicogerontológica , *no excluyente* (se puede completar con una transmisión por parte de expertos en el tema de las principales ideas y concepciones sobre la vejez desde el plano de los comportamientos idiosincrásicos del mayor y los cambios que acontecen con la edad) y una formación psicosocial en lo que toca al trabajo con este grupo particular de alumnos (capacidad para empatizar con este colectivo, tratamiento de problemas y ansiedades que se desencadenan en el trato docente –alumno y la mutua comprensión).

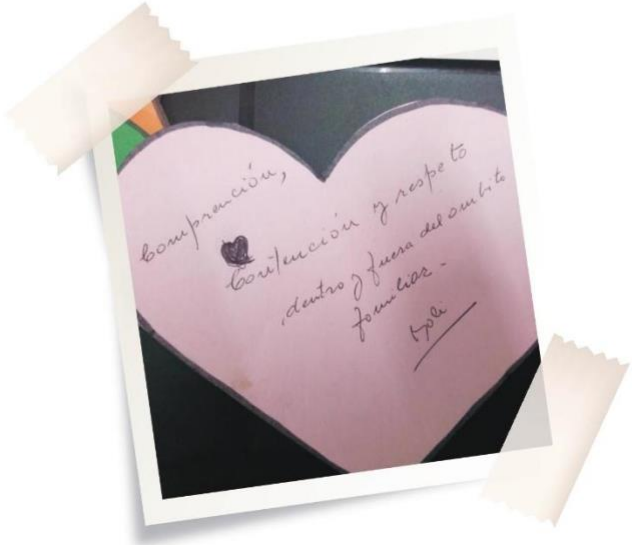
Es trascendental este tipo de cosmovisión teórica y experimental de la vejez en el educador de A.M., del mismo modo que un maestro debe tenerla de los niños.

Esto es algo que el educador ha de tener presente a través del estudio psicosocial del mayor como grupo de edad que tiene sus propias características pero, sobre todo, a través del contacto directo con ellos en lo que sin duda es un intercambio generacional.


Ser adulto mayor,
quisiera tener, respeto,
especialmente con los
que menor tienen,
especialmente
en la salud,
y en el
Cariño
Olinda


+ CONSIDERACIÓN
(PACIENCIA / RESPETO /
INCLUSIÓN)
ROSA


Ser adulto
mayor: es ha-
ber vivido años de experiencia,
alegrías, tristezas; todo eso enriqué-
ce a las personas en mayor o me-
nor medida; dándoles: sabiduría,
ternura y paciencia. Por eso hay
que considerarlas como personas
muy especiales, acompañarlas con
buen trato, ternura y amor;
en compensación por todo
lo que han dado en
su vida.
Irma
27-9-


Comprensión,
Contención y respeto
dentro y fuera del ámbito
familiar.
Ayli


28 de Mayo 2017
MI SALUD ES PRIORIDAD


28 de Mayo 2017
MI SALUD ES PRIORIDAD







Trabajos en relación con el Adulto Mayor de otras universidades

Las siguientes, son algunos Trabajos Finales Integradores, tesis y trabajos de investigación que se anexan a los fines de complementar y ampliar el trabajo realizado, tomándose estas como Estado del Arte.

Trabajo Final Integrador "Estrategias de orientación educativa y ocupacional en Adultos Mayores." (2011) Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación Autora: Natalia Ciano. El presente trabajo se propone articular el Modelo Teórico Operativo en Orientación, desarrollado por la Dra. Gavilán y el Modelo de Envejecimiento Activo con el objetivo de profundizar los aportes que pueden realizarse desde la Orientación y diseñar estrategias de intervención acordes a la población objeto de estudio. A los fines de esta investigación, se han tomado en consideración datos relativos a la expectativa de la vida de las personas, la transición demográfica de nuestro país y los lineamientos de organismos nacionales e internacionales en cuanto a la promoción de un envejecimiento activo y saludable. Con respecto a la Orientación Vocacional se adopta el enfoque de la orientación continua, es decir, como un proceso a lo largo de la vida.

Peirano, Rosana (2005) y su trabajo "La vejez: representaciones sociales y reminiscencia" fue exhibido en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, y se centró en investigar la representación social negativa hacia los viejos, que llevan la impronta de los olvidos, la falta de memoria y la repetición y recurrencia de temáticas, con las cualidades de la reminiscencia como modalidad de elaboración intersubjetiva. El estudio de los distintos aspectos de la representación social de la vejez se encaró desde una metodología exploratoria descriptiva. Los instrumentos de recolección de datos fueron desplegados en dos etapas: en la primera se realizaron entrevistas en profundidad a una muestra de sujetos de diferentes grupos etarios y estratos sociales. Las encuestas piloto y definitiva de la segunda etapa fueron construidas a partir estos datos e incluyeron una tarea de asociación de palabras, que se elaboró a partir de los significantes obtenidos en las entrevistas en profundidad, una escala Thurstone y una escala Lickert. En su forma definitiva esta encuesta fue administrada a 203 sujetos. Los datos fueron articulados con saberes y prácticas que contribuyeron a indagar el proceso reminiscente en la vejez. Como conclusión, se arribó a la idea de que la reminiscencia no siempre es evocación del pasado, repetitiva y monotemática; sino que da cuenta de sus múltiples dimensiones, desde el enriquecimiento de una subjetividad reflexiva. Desde esta mirada quien envejece cumple un papel activo en la transferencia de elementos de una generación a otra por la cual el momento de la reminiscencia o revisión de vida no sólo sirve al bienestar de quien envejece sino también al proceso de preservación cultural y a la evaluación de los elementos del pasado que servirá para construir el futuro.

Por su parte, "Adultos Mayores en un contexto de (Des) Protección Social" cuya autoría le pertenece a María Cecilia Barreiro, fue el trabajo presentado en el año 2007 en la Universidad Nacional de La Pampa

Facultad Ciencias Humanas Licenciatura en Trabajo Social. El objetivo general que se centró esta investigación fue el de analizar las estrategias de inclusión de los Adultos Mayores, desde la creación de la Coordinación de Políticas para Adultos Mayores en el gobierno de La Pampa, en agosto de 2004. De perspectiva cualitativa como manera de develar lo esencial del problema a investigar, se consideró conveniente utilizar un diseño exploratorio – descriptivo en el que se incluyeron el trabajo de campo y el análisis de fuentes secundarias que proporcionaron la posibilidad de contrastar, combinar y complementar hechos con teorías. La técnica que se aplicó fue la entrevista semiestructurada a informantes claves y a Adultos Mayores, la cual permitió facilitar y obtener información de individuos o grupos, siguiendo una línea temática determinada previamente por la investigadora. El título del presente trabajo de investigación pretendió dilucidar si los Adultos Mayores de la provincia de La Pampa percibían, desde su propia voz, estar inmersos en un contexto social de protección o de desprotección. De lo investigado se desprendió que el Estado con su discurso político intenta llegar a todos los actores sociales que interesan en este trabajo, pero en la realidad, en el hecho concreto sólo los Centros de Jubilados están protegidos socialmente. Los adultos que los integran poseen herramientas educativas, sociales, culturales y económicas que permiten conformar grupos de lucha por distintos intereses e interrelacionarse con el Estado en busca de ser escuchados. De esta manera se pudo afirmar que el Estado se ocupa de los que están nucleados, dándose fuerza entre ellos.

En 2012, se presentó en la Universidad Nacional de Cuyo, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. La investigación denominada “La significación que le otorgan a la institucionalización de Adultos Mayores las familias y cuidadores formales del Hogar Santa Marta” cuya autoría le pertenece a Soria Flavia Nerina. El objetivo general fue comprender que significación le otorgan a la institucionalización las familias y los cuidadores formales de los Adultos Mayores albergados en el Hogar Santa Marta. En cuanto a la metodología implementada se llevó a cabo un diseño de carácter cualitativo. Del análisis de los datos recabados, se desprendieron las siguientes conclusiones: Los familiares entrevistados tienen una visión positiva de las residencias y de la institucionalización, resistiéndose a los mitos que existen sobre las mismas. Entre los factores que condicionan el tipo y grado de participación familiar en la residencia se encuentran la salud de los adultos, el clima de los encuentros, el apoyo social y los problemas económicos. En relación con lo anteriormente expuesto se pudo establecer que la causa principal de institucionalización del Adulto Mayor, señalada por los familiares, era la problemática de salud y las conductas asociadas a esta. Los problemas de salud del cuidador familiar, el apoyo social y los problemas económicos constituyeron otras de las causas. Por su parte, Los cuidadores formales entrevistados, consideraron que las residencias son lugares donde se otorga atención integral al Adulto Mayor. Así mismo, los familiares entrevistados mostraron una visión estigmatizada de la vejez señalando que muchas veces los adultos mayores son abandonados por sus familias, generalizando esta situación, a través de la cual se instaura o afirma cada vez más los mitos sociales existentes al respecto. Por todo lo mencionado y considerando a la

institucionalización como un fenómeno de gran complejidad que impacta en los adultos mayores, en las familias y en los cuidadores formales se sugirió plantear la problemática en el seno de la profesión a fin de generar prácticas sociales que tiendan a mejorar la calidad de vida de las personas adultas.

En la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales-UADE, en el año 2016 se presentó el trabajo de investigación cuyo título fue: "Calidad de vida en Adultos Mayores de Capital Federal que participan de los talleres de UPAMI". Su autora, Lecot Julieta Carrera, de la carrea de Licenciatura en Psicología basó su trabajo en investigar las relaciones entre la calidad de vida de dos grupos formados por 50 Adultos Mayores cada uno, en el que el primer grupo participó de los talleres dictados por UPAMI (programa Universidad para Adultos Mayores Integrados) en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, y el segundo del cual no hubo participación en ningún taller, durante el primer semestre de 2015. Para tal finalidad se llevó a cabo un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, comparativo y prospectivo. La muestra estuvo conformada por un 72% de mujeres y un 28% de varones mayores de 60 años. Ambos grupos formados por 50 personas que debían mantener sus capacidades cognitivas conservadas. Se utilizó una Encuesta Sociodemográfica elaborada por las investigadoras Verónica M. Barrientos Cárdenas, Tamara M. Fiedler Bastidas y Alejandra P. Godoy Coronao (2011), el cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud WHOQOL-BREF y una breve encuesta acerca de los talleres de UPAMI realizada por la autora de este trabajo. Los resultados indicaron que es mayor la calidad de vida de los adultos mayores que participan de los talleres dictados por UPAMI que la de aquellos que no participan de ninguno

De la Universidad del Salvador, Facultad de Psicología y Psicopedagogía- Sede Bahía Blanca, se destaca el trabajo de investigación denominado "Sentido de la vida en la Vejez: Estudio sobre las ancianas que viven en el barrio Jubibi de Bahía Blanca". Su autor, García Myriam tuvo como pretensión demostrar como el sentido de la vida, concepto ampliamente trabajado por el médico vienés Viktor Frankl, puede desarrollarse en cualquier etapa de la existencia humana, incluida la vejez. Se eligió la tercera edad, por incluir personas que han atravesado la mayor parte de la vida, con el objetivo de investigar si los proyectos personales pueden construirse en cualquier momento de la existencia humana. A modo de conclusión y de acuerdo con el trabajo realizado, los datos respaldaron el supuesto hipotético planteado en la investigación. El mismo refiere que las adultas mayores del Barrio Jubibi elaboran y manifiestan el sentido de la vida a través de la realización de proyectos y la participación en diversas actividades en su vida cotidiana.

A nivel internacional

Otros trabajos que hacen referencia a Adultos Mayores y a la participación en actividades sociales y recreativas a nivel internacional son las propuestas por las autoras Verónica M. Barrientos Cárdenas, Tamara M. Fiedler Bastidas y Alejandra P. Godoy Coronao de la Universidad Austral de Chile, el cual se llevó a cabo en el año 2011 y fue titulada "Estudio comparativo de percepción de calidad de vida entre

adultos mayores de Valdivia que participan y no participan en las actividades de ocio y tiempo libre". El propósito de realizar ésta investigación, fue conocer la percepción de la calidad de vida actual de los adultos mayores que realizan actividades de ocio y tiempo libre en comparación con otro grupo de adultos mayores que no realicen este tipo de actividades, para así, poder presentar una realidad concreta, que procurar fomentar la participación de las personas de la tercera edad que no eran partícipes de alguna actividad, dando a conocer los beneficios a nivel físico, social y psicológico que conllevaba realizarlas. Para desarrollar este proyecto, se realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, comparativo, prospectivo. Para la recolección de datos se emplearon 2 instrumentos: WHOQOL-BREF y una encuesta biogeográfica. Ambas poblaciones en estudio fueron de 40 personas en donde sus edades fluctuaban entre los 60 años y más, de ambos sexos. El primer grupo, participó en actividades de ocio y tiempo libre ofrecidas por instituciones públicas, específicamente, la Casa del Adulto Mayor (CAM), de Valdivia. El otro grupo no realizó ningún tipo de actividad y pertenecían al Centro de Salud Familiar (CESFAM) Externo de Valdivia. Como requisito los informantes debían mantener sus capacidades cognitivas conservadas. De los resultados obtenidos gracias a las encuestas aplicadas, se destacó que las personas pertenecientes a la Casa del Adulo Mayor, presentan mayor seguridad en su vida y en el aspecto económico, se encuentran más satisfechos de las condiciones del lugar en el que viven. En cambio, los pertenecientes al Centro de Salud Familiar, difieren completamente en todos estos aspectos, en los cuales se sienten insatisfechos en relación con estos puntos. Por otra parte, La gran mayoría de los asistentes a la CAM, expresaron sentirse satisfechos con su estado de salud y sólo un mínimo de personas manifestó sentir alguna dolencia que le impidiera hacer actividades. Tales opiniones, no fueron compartidas por los asistentes al CESFAM que manifestaron sentir en su mayoría un gran dolor en general y estar bastante poco satisfechos con su salud. Con respecto a las patologías, ambos grupos presentaron las mismas enfermedades, sólo que, en diferentes proporciones y prioridad, por lo cual este aspecto no difiere mucho en ambos grupos en estudio. En el ámbito social, un número considerable de personas de este grupo consideró tener buenas relaciones personales y destacaron que luego de incorporarse a la Casa del Adulto Mayor tuvieron más amistades. En relación con el aspecto psicológico, estos adultos mayores pertenecientes a la CAM en la mayoría tenían mejor aceptación de sí mismo (autoimagen). Luego de asistir a los talleres impartidos manifestaron sentirse con mayor optimismo, aumentando su nivel de bienestar y por último disminuyendo la frecuencia de sentimientos y/o pensamientos negativos. Finalmente, de todos los parámetros evaluados en ambos grupos, se pudo inferir que el realizar actividades de ocio y tiempo libre, influyó de manera positiva en la calidad de vida de las personas de la tercera edad, reflejando una respuesta más optimista y de menor grado de negatividad por parte de los participantes de la CAM, a diferencia de los asistentes al CESFAM.

Siguiendo en esta línea, en el año 2011, los autores Osorio Parraguez, P., Torrejon, M. J., Meersohn, C y Anigstei, M. S. de la Universidad de Chile en Santiago de Chile, realizaron una investigación conocida como "Comprensión de la calidad de vida en personas mayores semivalentes en Chile". La investigación

tuvo como objetivo analizar y conocer las creencias, evaluaciones y percepciones de personas mayores semivalentes de su calidad de vida. La misma fue un trabajo con características cualitativas y con un muestreo intencional en la que se realizaron entrevistas en profundidad a mujeres y hombres semivalentes mayores de 60 años de la Región Metropolitana de Santiago de Chile. Los resultados a los que se llegaron denotan que la economía, la salud y la familia, son las dimensiones que más afectan la percepción de la calidad de vida de los adultos mayores encuestados. De esta manera los autores llegan a la conclusión de que las dimensiones de la calidad de vida no son absolutas, si no que se entienden como dimensiones con experiencias y significados individuales y sociales. "Asumiendo que la calidad de vida no es o positiva o negativa, buena o mala, sino que su percepción dependerá de la condición desde la que se evalúe y del entorno en que se la experimente" (Osorio Parraguez, Torrejon, Meersohn y Anigstei, 2011, p. 1).

En el año 2007, y con motivo de llevarse a cabo el II Congreso de Psicogerontología y I Congreso Uruguayo de Psicogerontología, del cual tuve la dicha de participar como expositor, se desprendieron varias investigaciones de diversos países entre la que destaco la realizada por la Dra. Silvia Martínez y Equipo y pertenecientes a la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación, de la Universidad de Deusto, España. El título de su investigación fue "Participación y envejecimiento activo: un análisis de las percepciones de personas mayores implicadas en tareas de gestión en asociaciones de mayores" el objetivo del trabajo fue el de indagar sobre los procesos de participación en las organizaciones o asociaciones de personas mayores y analizar su percepción sobre el envejecimiento. La muestra estuvo conformada por mayores que participaban en juntas directivas con responsabilidad en la gestión de la asociación de mayores sobre el envejecimiento activo. La metodología considerada adecuada fue de carácter cualitativo con administración de entrevistas en profundidad. Los resultados desprendidos arrojaron como dato que la participación en puestos de responsabilidad en la asociación proporcionó una importante percepción de participación y fue valorada como recurso de calidad de vida profesional.

De igual manera, se presentó por la Universidad de las Islas Baleares, de Palma de Mallorca, España el trabajo denominado ¿Cómo ven las personas jóvenes y mayores el envejecimiento? El objetivo fue estudiar la percepción de la vejez desde diferentes ángulos en un grupo de jóvenes universitarios (media de edad= 19.14) y en un grupo de personas mayores participantes en el Programa Universitario para Mayores (media de edad= 62.4). Concretamente, se analizaron las diferencias entre grupos de edad en los siguientes cinco aspectos: visión de la vejez en general, opinión sobre la visión social de la vejez, visión de la propia vejez, visión de las personas de su edad y visión de uno mismo/a. Para ello se elaboró un diferencial semántico compuesto por 30 pares de adjetivos con un polo positivo y un polo negativo. Los resultados mostraron diferencias entre los dos grupos de edad en la visión que tenían de las personas mayores o de la vejez en general. Estas diferencias iban en la línea de que las personas jóvenes tenían una visión más positiva de las personas mayores que las propias personas mayores, dejando entrever un cambio en la visión social de la vejez que las generaciones más jóvenes ya se encontraban interiorizando.

Entre las universidades que representaron la Argentina, cabe mencionar el trabajo titulado “Generatividad y motivaciones para el voluntariado en Adultos Mayores” Este trabajo constituye una reflexión teórica y una exploración empírica sobre las relaciones entre la generatividad y las motivaciones de los mayores para trabajar voluntariamente. Los objetivos que guiaron esta investigación fueron el describir el nivel de satisfacción y la intención de permanencia en el rol de voluntario; analizar la relación entre el interés generativo y distintos aspectos relacionados a la tarea voluntaria y determinar las motivaciones más frecuentes para el voluntariado en adultos y adultos mayores. La población en estudio estuvo constituida por los adultos y adultos mayores participantes en programas de voluntariado del Centro de Promoción del Adulto Mayor (CE-PRAM), organización no gubernamental de la Ciudad de Córdoba, República Argentina. La muestra estuvo constituida por 113 sujetos (70% de la población de voluntarios). Los resultados provistos por el cuestionario hallaron que el 89.4% de las expresiones escritas brindadas por los voluntarios indican satisfacción o mucha satisfacción con su rol, además, un 84.7% de las personas afirmó que era bastante probable que continuara en el programa de voluntariado de la organización.