

Universidad Autónoma de Entre Ríos
Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales
Licenciatura en Psicología

Cuerpo y vejez. Las representaciones sociales que tienen las personas mayores de la vivencia de su propio proceso de envejecimiento.

Autora: María Belén Mourglia

Dirección: Celia Estela Giusti

Paraná, 15 de Septiembre de 2025



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 de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales.

Licenciatura en Psicología.
Trabajo Integrador Final.

***“Cuerpo y vejez. Las representaciones sociales que
tienen las personas mayores de la vivencia de su propio
proceso de envejecimiento.”***

Investigación con trabajo de campo.

Autora: Mourglia María Belén

DNI: 38.814.657

Contacto: belen.mourglia@gmail.com

Directora: Mg. Giusti Celia Estela

Agradecimientos.

A mis padres, por su incondicional esfuerzo que me permitió estudiar una carrera universitaria.

A mis hermanos y abuelos, por el apoyo incondicional que me han dado en cada momento.

A mis amigos, por sus consejos y acompañamiento que hicieron de este trayecto algo más sostenible.

Y a quién fue mi profesora y directora, Giusti Celia Estela, por su tiempo y predisposición para ayudarme a realizar el presente TIF.

Índice

Agradecimientos.....	2
Resumen.	5
Introducción.....	6
Descripción y justificación de la problemática.....	6
Planteo de interrogantes.	9
Objetivos.	9
Hipótesis.....	10
Estado de debate.....	10
Marco Teórico.	12
Envejecimiento y Vejez.....	12
1. Envejecimiento: como proceso de cambio e historización del sujeto.	14
2. Pensar la vejez.....	16
2.1. La etapa de la vejez.	17
2.2. La construcción social de las vejeces.	18
2.3. Las diversas formas de nombrar a las vejeces.....	20
3. Cuerpo y vejez.....	23
3.1. El cuerpo como materialidad orgánica y simbólica.....	23
3.2. El cuerpo de las vejeces: un cuerpo envejecido.	25
3.3. El duelo por el cuerpo.....	27
4. Representaciones sociales.	30
4.1. Concepto y origen.	30
4.2. Estructura y función de las representaciones sociales.....	32
4.3. Dos procesos fundamentales: objetivación y anclaje	34
4.4. El carácter social de las representaciones.....	36
4.5. Representaciones sociales, mitos y teorías científicas.....	37
Diseño Metodológico.	40
Modalidad y tipo de investigación	40

Técnica de recolección de datos y tipo de análisis.	40
Contexto y participantes.	40
Análisis y resultados.	42
Envejecimiento.	42
1.1. <i>Envejecimiento biológico.</i>	45
1.2. <i>Envejecimiento espiritual.</i>	50
Vejez	55
2.1. <i>Otra etapa más de la vida:</i>	56
A) <i>...como oportunidad.</i>	57
B) <i>... como menos vital.</i>	59
2.2. El comienzo de la vejez.	61
2.3. Características de la vejez.	65
2.4. Vejez y género.	68
Persona mayor y sociedad.	72
3.1. Vejez y jóvenes: “ya estás grande, ya estás mayor.”	73
3.2. ¡Mayores si, viejos no, viejos son los trapos!	76
3.3. El adulto mayor y la familia.	78
3.4. Vejez y persona mayor.	80
3.5. Vejez y sociedad: vivir el momento, sin proyecto de vejez.	81
Conclusión.....	84
Referencia bibliográfica.	89
Referencia bibliográfica de antecedentes.	96
Referencia bibliográfica metodológica.....	96
Anexo.	98

Resumen.

En la actualidad, las sociedades de todo el mundo se ven enfrentadas, en diferentes escalas y proporción, a un fenómeno social sin precedentes: el envejecimiento poblacional. Convirtiéndose en uno de los principales desafíos del siglo XXI.

En este escenario, dentro de las muchas demandas que genera el fenómeno de la longevidad, (a nivel político, económico, cultural y subjetivo), la deconstrucción de las representaciones sociales, mayoritariamente negativas y prejuiciosas que circulan sobre las vejez emerge como una necesidad para dar lugar a nuevas concepciones mucho más cercanas a la realidad de sus protagonistas, ya que estas construcciones no solo influyen y determinan la manera en que actuamos y nos relacionamos con las personas mayores, sino que además, los afecta a ellos subjetivamente en la manera que tienen de verse, pensar-se, sentir-se y de vivir-se. De ahí la importancia de su abordaje, fundamentalmente cuando las sociedades, cada vez más envejecidas, adhieren a ideales de juventud.

Frente a este escenario, la presente investigación se enmarca dentro de una de las problemáticas de la longevidad, la del cuerpo envejecido. En particular, el estudio se propuso explorar y describir las representaciones que tienen de sí mismas las personas mayores a partir de la vivencia de su propio proceso de envejecimiento, permitiéndonos indagar sus concepciones sobre el envejecimiento y la vejez, y de conocer cómo vivencian y subjetivan los cambios asociados a esta etapa vital.

El marco teórico utilizado proviene principalmente de la psicogerontología y del psicoanálisis, además del uso de la teoría de las representaciones sociales. Se trata de una investigación de campo, con un enfoque cualitativo, para la cual se utilizó la entrevista semi-estructurada como instrumento de recolección de datos. La muestra estuvo compuesta por 6 personas mayores, entre 60-75 años, que conforman la comisión directiva del Centro de Jubilados y Pensionados “San Miguel Arcángel” de la ciudad de Recreo, provincia de Santa Fe. Con la participación voluntaria de 2 hombres y 4 mujeres.

Lejos de buscar generalizaciones, esta investigación se centró en explorar las singularidades de los sujetos, con el objetivo de abordar la subjetividad y experiencia de las personas mayores. Los resultados permiten reconocer diversas concepciones sobre el envejecimiento y la vejez, así como una representación social positiva sobre lo que implica “ser mayor”. En este sentido, se considera que esta investigación es un aporte para pensar a las vejez en su diversidad y en formas de acompañamiento más adecuadas por esta etapa. Al mismo tiempo que nos invita a reflexionar sobre las representaciones sociales que nos atraviesan y determinan nuestras prácticas, cotidianas y profesionales, con el fin de dar lugar a nuevas miradas sobre las vejez, que habiliten el sostén de tratos y actitudes más respetuosas y empáticas.

Palabras claves: envejecimiento, vejez, cuerpo, representaciones sociales.

Introducción.

Descripción y justificación de la problemática.

Envejecimiento y *vejez* se enuncian como dos categorías teóricas que han sido problematizadas y devenidas objetos de estudio de diferentes disciplinas y especialidades del campo de la salud y ciencias sociales, dando lugar a la apertura de múltiples discursos, debates y reflexiones a lo largo de la historia, contribuyendo con la producción y divulgación de saberes, prácticas y representaciones sociales.

Durante el siglo XIX se han realizado investigaciones sobre el proceso de envejecimiento y la vejez desde una mirada médica-geriátrica que enfatizan en las pérdidas y declinaciones de un cuerpo más maduro. Sin embargo, a mediados del siglo XX surge un interés más general por ambos fenómenos desplazándose de lo biológico hacia otras áreas, como lo psicológico y lo social, debido a que con la vuelta de la Segunda Guerra Mundial los científicos, y la comunidad en general, se vieron enfrentados con una mayor población envejecida (Carbajo Vélez, 2008).

Desde entonces, nuevas disciplinas y diversas construcciones teóricas se han desarrollado hasta el momento al explorar sus distintas dimensiones (biológica, emocional, mental, relacional, etc.) Sin embargo, desde los inicios indagatorios y hasta la actualidad, perdura y predomina una lectura médico-geriátrica negativa con descripciones patologizantes y deficitarias, que genera en la sociedad el rechazo a envejecer, y provoca el desprecio y segregación de la población envejecida.

Tales concepciones no solo no abordan, de manera integral, la realidad compleja de ambos fenómenos, sino que además promueven una visión fatalista de este destino humano, que es la vejez, al que cada vez llegan a vivir más personas. Desde entonces se alza una lucha, tanto en el ámbito científico-académico como en lo social, contra aquellas formas de mirar, de nombrar y de hacer con la población envejecida, que se apoyan en una mirada generalista y negativa que hace énfasis en las declinaciones que pueden llegar a darse, con el paso del tiempo, en las facultades cognitivas, físicas, socioemocionales, y contra aquellas representaciones sociales que no reflejan la realidad de las vejeces.

En la base de todo este escenario está lo que cada cultura y sociedad crea, promueve y transmite en calidad de valores, creencias y representaciones sobre cada etapa del curso vital, con los cuales es moldeada la unidad biopsicosocial que es el ser humano, determinando así sus formas de ver, de pensar, de sentir, de hacer y de vivir.

Actualmente nuestra sociedad valoriza el mantenerse joven, bello, independiente y productivo. La promoción de estos ideales hace que se confronte el cuerpo de la juventud con el cuerpo de la vejez, provocando la estigmatización y el rechazo de quienes encarnan este último, por no cumplir con estos ideales. Esto no solo genera un rechazo a envejecer que dificulta el poder reconocernos en el viejo que posiblemente seremos mañana, sino que, además, hace de la vejez un destino no deseable y proyectable, creando así una resistencia al paso del tiempo que desatiende la cuestión de que la vejez no es una

tragedia, sino que forma parte de la vida. Así, nuestra sociedad habla del envejecimiento como un momento de decadencia y deterioro del hombre, y tiende a representar a la persona mayor como un ser inferior e inútil que pierde su rol social, reduciéndolo a un simple cuerpo que se perpetuaría en la enfermedad y dependencia, desconociéndolo como semejante.

Se vuelve entonces necesario problematizar y revisar las representaciones sociales que circulan sobre las vejeces en tanto que éstas son una suerte de descripciones que, en cierta medida, influyen y afectan en la subjetividad de toda la población, pero en especial a los mayores. Estas representaciones, las más de las veces, suelen ser prejuiciosas, negativas y discriminatorias. Este hecho, conocido como *viejismo* (Salvarezza, 1988; 1998/2013) puede verse no solo en el lenguaje, en cómo se los nombra y en cómo se les habla, sino también en el comportamiento, en el trato que se tenga con y hacia ellos.

Abordar esta cuestión representativa desde las personas mayores se vuelve interesante debido a que no todos envejecemos, vivenciamos y enfrentamos los cambios de la misma manera, por eso es que podemos hablar de “vejeces” y de diversidad subjetiva, permitiéndonos tensionar las representaciones sociales que generalizan, casi siempre prejuiciosamente, un estereotipo de vejez y del sujeto que la transita. Además, este abordaje se vuelve indispensable actualmente, ya que las sociedades de todo el mundo se ven enfrentadas a un fenómeno social sin precedentes, el envejecimiento poblacional. Esta transformación demográfica muestra un aumento en el tamaño y proporción de la población mayor, convirtiéndose en uno de los principales desafíos del siglo XXI, cuya causa se debe principalmente al mejoramiento de la supervivencia del hombre y a la disminución de la tasa de natalidad y de mortalidad.

En el año 2002, en la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, celebrada y organizada por las Naciones Unidas, ya se proyectaba la espera de un envejecimiento poblacional significativo para las próximas décadas. El Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, División de Población de las Naciones Unidas, en su informe “World Population Prospects 2022” [Perspectivas de la población mundial 2022] afirma que el 2018 fue la primera vez, a nivel mundial, que las personas de 65 años o más superaron en cantidad a los niños menores de cinco años; que la esperanza de vida alcanzó los 72,8 años en 2019, y se prevé que nuevas reducciones en la mortalidad darán como resultado una longevidad promedio de alrededor de 77,2 años para el 2050. A nivel Nacional, en el portal Salud en las Américas+ (s.f), de la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, se hace mención de que la Argentina presentó en 2023 un perfil demográfico en el que los mayores de 65 años representaban el 12.1% de la población total, lo cual reflejaba un aumento del 2.3% respecto del 2000, siendo la esperanza de vida al nacer de 78 años.

Frente a este escenario, en el que se celebra el vivir más años, resulta controversial el sostenimiento de ideales de juventud, junto con representaciones peyorativas sobre las personas mayores, cuando las estadísticas indican que se avanza desde una sociedad joven hacia una cada vez más envejecida. Además, de que es posible apreciar que llegar a viejo no implica estar en un estado

deplorable y de inferioridad, lejos de plantear una caída del sujeto en lo social, el vivir más tiempo les permite a las personas tener nuevas oportunidades para planificar y realizar nuevos proyectos o actividades, con las cuales poder seguir estructurando su identidad a través de un cuerpo más envejecido.

Todos estos datos hacen del fenómeno de la longevidad un tema central dentro del debate social contemporáneo que no debe ignorarse, sino que debe atenderse, y no solo desde su dimensión social, económica, de salud, condiciones de vida, sino que también desde su dimensión subjetiva, para lo cual deben producirse, entre otras cosas, nuevas representaciones que revaloricen a las vejeces e incentiven y permitan una preparación, social y personal, más adecuada para incorporar los cambios inherentes del proceso de envejecimiento. De ahí la importancia de emprender nuevos abordajes de investigación con este grupo poblacional, porque no solamente las vejeces y sus problemáticas se renuevan, sino que también el contexto social en el que se encuentran. De esta manera, uno puede conocer desde una mirada más actual a estas realidades y producir modos de intervención más afines para el mejoramiento de las vivencias y experiencias de las personas.

Así, nuestro interés está puesto en conocer las representaciones sociales que tienen las personas mayores de sí mismas, es decir, cómo se representan actualmente en tanto sujetos mayores, a partir de la vivencia de su propio proceso de envejecimiento, enmarcándose en una de las problemáticas de la longevidad, la del cuerpo envejecido, ya que, como lo plantea Kopelovich, et al (2009) el cuerpo es uno de los escenarios privilegiados del envejecimiento. Además, las representaciones que la sociedad suele construir de quienes transitan la vejez son hechas a partir de lo que evidencia el cuerpo, ya que los signos del paso del tiempo que este manifiesta son un elemento central en la construcción social de la vejez (Urbano y Yuni, 2011).

En esta etapa del curso vital, como en cualquier otra, el cuerpo no solo implica cambios físicos, funcionales, cognitivos y estéticos, sino que también involucra una elaboración psíquica de todas estas transformaciones que ponen en tensión el autoestima y a la representación que el sujeto tiene de sí mismo. La actitud que se tenga frente a esos cambios darían cuenta de cómo son incorporados y cómo se decide seguir viviendo, por eso, el cuerpo nos permite pensar sobre el trabajo psíquico que el adulto mayor debe realizar para mantener la unidad consigo mismo y con lo social (Kopelovich, et al. 2009).

El aumento de la población envejecida se ha vuelto un desafío para la acción social que demanda revisar y problematizar cuál es el lugar e importancia que se le da en la comunidad a las vejeces en la actualidad. Justamente, en esto radica la importancia social y académica de esta investigación.

El poder conocer y describir las representaciones sociales que las personas mayores construyen de sí mismas permite profundizar sobre esta problemática que se actualiza junto a una sociedad que otorga ciertas condiciones de envejecimiento y de subjetividad. De esta manera, se busca contribuir en la ampliación del conocimiento sobre este grupo poblacional, en quienes su abordaje subjetivo suele ser dejado de lado. Además, adaptarse y aceptar la propia vejez su vuelve difícil cuando sólo se promueven

espacios e ideales de juventud, por lo que no se trataría únicamente de una tarea individual, sino que también social, ya que el cómo incorporan e interiorizan las personas los cambios del propio proceso de envejecimiento, va a depender, en parte, de los discursos, ideales y representaciones sociales imperantes del momento, ya que estos moldean la subjetividad. En este sentido es importante lo que la cultura y la sociedad promueven y transmiten debido a que condicionan modos de pensar-se, vivir-se y sentir-se consigo mismo y con los otros.

Al centrarnos en conocer las representaciones que tienen las personas mayores de sí mismas a partir de cómo vivencian su propio proceso de envejecimiento podemos obtener una aproximación parcial de su realidad psíquica y de cómo se representa y se vive la vejez en la actualidad, pudiendo servir su referencia no solo para realizar intervenciones y acompañamientos más adecuados por esta etapa, sino que también para permita generar una reflexión sobre las representaciones sociales que nos atraviesan y determinan nuestras prácticas, cotidianas y profesionales, con el fin de desnaturalizar la visión generalmente negativa que existe sobre el envejecimiento y dar lugar así a nuevas mirada sobre las vejez que habiliten el sostén de tratos y actitudes más respetuosas y empáticas.

Planteo de interrogantes.

Ante lo expuesto anteriormente, no preguntamos: **¿Cuáles son las representaciones que tienen las personas mayores de sí mismas a partir de vivenciar su propio proceso de envejecimiento?**

Objetivos.

General:

- Conocer las representaciones que tienen las personas mayores de sí mismas a partir de vivenciar su propio proceso de envejecimiento.

Específicos:

- Indagar las representaciones sociales que tienen los sujetos de la investigación sobre el envejecimiento y la vejez.
- Interrogar sobre las vivencias de los signos del envejecimiento en el cuerpo de las personas mayores de 60 a 75 años del Centro de Jubilados y Pensionados “San Miguel Arcángel”.
- Ubicar las representaciones sociales que las personas mayores consideran que la sociedad tiene de la vejez para determinar su influencia en los sujetos envejecientes.

Hipótesis.

Teniendo en cuenta que las subjetividades son diversas y que las representaciones sociales influyen en la forma de pensar, sentir y de vivir de las personas, consideramos que las representaciones que las personas mayores construyen de sí mismas van a ser negativas como positivas, a pesar de la fuerte valoración social que hay por el ideal de juventud. De esta manera, esperamos encontrarnos con personas que vivan su vejez influenciadas por las representaciones sociales prejuiciosas que circulan sobre esta etapa, llevando una vida más inactiva y rígida en la que toleran con resignación los cambios en sus cuerpos. Y, por otro lado, con personas que vivan su envejecimiento de manera más activa y dinámica, con una mayor aceptación de esos cambios y sin que las representaciones sociales influyan negativamente en ellos.

Estado de debate.

Respecto a la temática a investigar, se llevó a cabo un proceso de búsqueda, exploración y revisión de investigaciones que nos aportarán información y sugerencias de bases conceptuales, ubicación de la problemática, para decisiones metodológicas y como respaldo de nuestra hipótesis.

En nuestra exploración nos encontramos con una monografía con trabajo de campo realizada por Serrana Dotta Yeraci (2014), para el título de la Licenciatura en Trabajo Social, titulada **“La construcción social del cuerpo en la vejez: acerca de los significados atribuidos a los cambios del cuerpo”**, de la Universidad de la República, Facultad de Ciencias Sociales, del Departamento de Trabajo Social en Uruguay. En la misma se abordan los temas vejez y envejecimiento desde una mirada que problematiza el cuerpo.

La autora se centró en comprender y analizar que significa ser viejo en la actualidad a partir de los discursos de los propios sujetos, permitiendo indagar sobre el proceso identitario de los adultos mayores partiendo de cómo es la relación de los viejos con su cuerpo, los significados que le atribuyen a sus cambios y cómo influyen en su cotidianeidad. También fue pertinente indagar sobre la influencia social, en especial la de los medios de comunicación, en la construcción de la identidad vieja.

A modo de hipótesis se consideró que cada sujeto les otorgaría un significado personal a las transformaciones de sus cuerpos y que en general serían de aspecto negativo por cómo se considera a la vejez en la actualidad, esto dificultaría la aceptación personal, siendo así la identidad algo más “adjudicada” que propia. Por otro lado, la valoración de la sociedad por la juventud y su rechazo por los aspectos y cambios que se relacionan con el envejecimiento influirían en su cotidianeidad y en el modo en como los viejos se ven y se sienten.

La investigación fue realizada desde un enfoque micro social, de carácter cualitativo y flexible, utilizándose dos tipos de entrevistas, individuales en profundidad y grupo discusión (uno de hombre y otro de mujeres), las mismas eran del tipo estandarizadas no programadas.

Si bien las hipótesis no se confirmaron en su totalidad, se concluye que los viejos no vivencian solamente de manera negativa las transformaciones en sus cuerpos, sino que otros lo significaban como algo natural y a la vejez como una etapa más de la vida en donde se puede seguir manteniéndose activo. En este sentido, la autora propone que la construcción de la identidad va a estar relacionada con la forma en cómo se concibe el envejecimiento y cómo se experimentan los cambios corporales. Por otro lado, si bien lo social influye en la construcción singular de la imagen del cuerpo, esta es variable sobre cada sujeto, ya que la totalidad de los viejos han mencionado que no se creen influenciados por ello, considerando a la juventud como el momento en el que mayor influencia se recibe.

La siguiente investigación que consideramos de relevancia es de María de Lourdes Jacobo Albarrán (2017), profesora del área de Psicología Social, titulada **“Cuerpo, nostalgia y olvido: tejiendo significados en la vejez”**, de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México.

La autora se centró en conocer cómo significan el cuerpo los adultos mayores asilados, permitiendo tener un acercamiento sobre cómo estas personas enfrentan la vejez. El interés por la temática está en que la problemática del cuerpo envejecido es una cuestión poco atendida dentro de la subjetividad y ante el aumento de la población de ancianos, en la que una proporción grande de ellos padece discapacidad y pobreza, siendo muchos los que terminan en casas hogar.

Dicha investigación se realizó desde un enfoque cualitativo, entrevistando a personas de la tercera edad de bajos recursos que se encontraban en una casa hogar en el estado de Guanajuato. Como herramienta de recolección de datos se utilizó principalmente la entrevista en profundidad, también se hizo uso de la propuesta de realizar alguna manualidad (dibujos) cuando el diálogo no era muy fluido, acompañada de una entrevista abierta. La herramienta de análisis fue la interpretación.

La hipótesis de la autora era que dentro de la institución los ancianos se inician en un encierro que les es desconocido y que la memoria les permitiría mantener el sentido de la vida. Por otro lado, consideró que el sentido que le otorgaban a su cuerpo lo desligaban de su condición de ancianos y que la evocación del pasado sería un recurso que encuentran para organizar una interpretación del cuerpo.

Los resultados arrojaron tres figuras a través de las cuales significan el cuerpo y la vejez: La negación de la vejez, culpan a la enfermedad por la condición de su cuerpo y no a la vejez, en este sentido no reconocen un cuerpo envejecido sino enfermo; los encierros del cuerpo, esta figura tiene una doble vertiente, por un lado la vejez encierra al cuerpo a una condición de inmovilidad y de imposibilidad, dando lugar al ejercicio de la memoria y la nostalgia, en este sentido el cuerpo es memoria para muchos ancianos, por otro lado el cuerpo es encerrado dentro de las lógicas de la institución asilar; y el deseo como resistencia a la institucionalización, considerándose que a pesar de tener un cuerpo envejecido este sigue siendo el soporte de sus deseos y pasiones.

Por otro lado, también tomamos el Trabajo Final, para el título de Lic. en Psicología, realizado por Sabrina Peña (2018), titulado **“Representaciones sociales sobre vejez en adultos mayores”**, de la Universidad Siglo XXI de Córdoba capital. En esta investigación la autora buscó conocer y describir las representaciones sociales que tienen los adultos mayores en relación a la vejez, permitiendo identificar las representaciones que circulan en torno a la temática en la actualidad.

Dicha investigación, explorativa-descriptiva y de carácter mixta, usó una muestra no probabilística incidental, entrevistándose a adultos mayores (hombres y mujeres) de las instituciones “UPAMI” y “CEPRAM” de la ciudad de Córdoba. Se hizo uso de un cuestionario para obtener datos demográficos y una pregunta abierta para evocar la asociación libre de palabras.

Sus resultados sugieren que las representaciones sociales de la vejez de los adultos mayores están conformadas centralmente por una valoración positiva (salud, sabiduría, experiencia y disfrutar), adhiriendo al modelo de psicología positiva, y periféricamente se ubican representaciones vinculadas a las relaciones, soledad, deterioro, viajar, felicidad, amor, libertad, tranquilidad.

Por último, consideramos una monografía, para el título de Lic. en Psicología, realizada por Sabina María Iglesias Cortacero (2018), titulada **“La construcción de los cuerpos: performatividad y prejuicios sobre la vejez”**, de la Facultad de Psicología, Universidad de la Republica (UdelaR), Uruguay. En la misma se aborda la problemática de la construcción del cuerpo, pretendiendo ubicar cómo los prejuicios sobre la vejez construyen un tipo determinado de subjetividad. En este sentido la autora parte de la idea de que la vejez es un tema poco importante y relevante para las personas que se encuentran en la adultez y que le asignan sentidos negativos basados en prejuicios. A su vez, considera que las propias personas viejas interiorizan y naturalizan estos prejuicios, actuando conforme a ellos.

Para la realización de la monografía la autora toma diversos autores del campo de la antropología, la psicología, filosofía y sociología, para examinar cómo se concibe el cuerpo y al cuerpo viejo en la sociedad occidental moderna. Con este trabajo la autora pretendía poder pensar a la vejez desde un paradigma de construcción de cuerpos con el objetivo de adquirir más libertad para cuestionar los prejuicios en torno a la misma. Para tal fin se relacionaron conceptos como performatividad y vejez; abyección y vejez, y se piensa y reflexiona sobre acontecimientos que generalmente se ubican en la vejez, como, por ejemplo, a la jubilación como construcción y el lugar de los cuerpos ociosos.

Marco Teórico.

Envejecimiento y Vejez.

En la tarea de definir ambos conceptos es pertinente señalar dos cuestiones importantes al respecto. La primera consiste en distinguir al envejecimiento de la vejez, ya que muchas veces se los considera como sinónimos, aunque en realidad remiten a dimensiones diferentes en la que uno es un proceso y el otro es un estado o etapa del curso vital (Sande Muletaber, 2015; Otero, 2020).

En este sentido, el envejecimiento es comprendido como un “proceso de transición del ser humano hacia la vejez” (Salvarezza, 1988, p.40), y la vejez como la prolongación y conclusión de este proceso de cambio, en la que los signos del envejecimiento son más notorios (De Beauvoir, 1970/2013). Esta distinción permite destacar el aspecto de desarrollo que ubica al envejecimiento como un proceso vital que trascienden en todas las etapas de la vida, y no solo en la vejez.

En segundo lugar, es importante destacar que cuando hablamos de “envejecimiento y vejez” no solo nos estamos refiriendo a hechos biológicos, sino que también hablamos de construcciones sociales y culturales que revelan, en distintos momentos históricos, diversas concepciones de vida, de cuerpo y de sociedad (Parales y Dulcey-Ruiz, 2002). Por lo que no es posible pensar al envejecimiento de manera descontextualizada, ya que podemos encontrarnos para cada tiempo y lugar, e incluso en un mismo tiempo y lugar, con una diferente modalidad de vejez (Zarebski, 2009). Por eso se dice que no existe una sola vejez, sino una diversidad de vejezes. En este sentido, hablaremos de “vejez” como etapa de la vida heterogénea y no como una entidad homogénea, y de “vejezes” para enfatizar el reconocimiento de la diversidad de envejecimientos, perspectivas y experiencias de las personas mayores en la vejez.

Si bien, no se puede precisar cuándo comenzó a usarse el término “vejezes” en la Argentina, su uso se ha ido popularizando en los últimos años, sobre todo dentro del ámbito académico y social, según MODII, la guía de Comunicación Inclusiva sobre Vejezes y Personas Mayores. Autores como Oddone y Navarro se han encargado de su divulgación, el cual ha ido teniendo un gran alcance de difusión y desarrollo, tanto que el XX Congreso de Geriátría y Gerontología se llevó a cabo bajo el lema de “vejezes reales” para resaltar que cada persona vive y transita la vejez de manera única y singular, con su propia historia, necesidades y expectativas, señalando así la necesidad de una mayor reflexión sobre esta etapa.

Por ello, se parte de considerar que los significados sobre “envejecimiento y vejez” suponen narraciones o concepciones diversas y contradictorias entre sí; son dinámicas en el tiempo y con sentidos variables, positivos o negativos, que los convierte en espacios que se encuentran constantemente en construcción, lo cual suele generar inquietudes o temores que tienden a instaurar ciertas representaciones sociales que determinan el trato hacia las personas mayores. Revisar estos conceptos es lo que nos posibilita pensar lo que el envejecimiento y la vejez son y lo que pueden llegar a ser (Iacub, 2011/2014).

En la actualidad ambos son comprendidos como fenómenos biopsicosociales diversos y cuyo abordaje debe hacerse desde un enfoque interdisciplinario (Casas et al, 2013). En estos términos, la perspectiva del Curso de la Vida (Curso Vital) o Ciclo Vital Dinámico tiene mucho que aportar en conjunto con otras teorías de fines del siglo XX, como la Teoría de la Actividad o de la Continuidad, la de Selección Socioemocional y la de Selección, Optimización y Compensación (SOC) (Zarebski, 2009). Estas ofrecen al ámbito social, profesional, académico y científico, nuevas formas de comprender e intervenir; de representar y vivenciar el envejecimiento, que los libera de visiones deficitarias e imaginarios negativos y generalizables que caracterizan a la medicina moderna del siglo XIX, cuya

mirada aún se mantiene vigente, aunque de manera recortada dentro del intercambio social, lo cual contribuye con el sostén de representaciones estereotipadas y prejuiciosas sobre las vejeces, a pesar de que muchos de sus postulados han sido abandonados.

1. Envejecimiento: como proceso de cambios e historización del sujeto.

El interés del hombre por comprender el envejecimiento y la vejez ha estado presente a lo largo de la historia, aunque no siempre con un carácter científico, cobrando su mayor auge de curiosidad en periodos en que el envejecimiento poblacional comenzó a ser más evidente (Carbajo Vélez, 2008). De esta manera, el término “envejecimiento” admite dos tipos de empleo: el poblacional y el individual.

El envejecimiento poblacional hace referencia a un cambio demográfico en la estructura por edad de una población, lo cual nos indica un aumento en la proporción de personas mayores (de 60 años o más) al tiempo que disminuye el porcentaje de niños y el de personas en edad de trabajo (Roqué y Amaro, 2015). En la Argentina, en el 2024 la población mayor representó el 12,4 % del total, lo que implica un aumento del 2.8% respecto al año 2000 (OPS y OMS).

Respecto al envejecimiento individual, las conceptualizaciones más comunes y conocidas que podemos encontrar suelen apuntar esencialmente a su biología, planteando con ello un esquema evolutivo-involutivo que lleva a concebir al envejecimiento como un proceso que hace referencia a un deterioro progresivo (Iacub, 2011/2014; 2024). Esta referencia es herencia de una mirada mecanicista y organicista del siglo XIX, que tiende a igualar el envejecimiento con una enfermedad terminal, y a la vejez como ligada, inexorablemente, a enfermedades físicas y mentales (Rice et al, 2002).

Sin embargo, los avances en las investigaciones sobre este tema permiten comprender que “el envejecimiento constituye un fenómeno complejo con múltiples dimensiones de análisis . . .” (Zarebski, 2009). Así, el enfoque biomédico paso a ser una mirada más entre otras que se han ido desarrollando desde la segunda mitad del siglo XX. Estas últimas presentan una perspectiva más profunda al proponer un abordaje más integral y multidimensional sobre el envejecimiento y la vejez, convirtiéndolas así en realidades cada vez más heterogéneas y diversas (Baigorria, 2019).

Así, el envejecimiento dejó de ser visto como un proceso puramente biológico, al reconocerse la influencia de lo social, de la cultura y de los aspectos psicológicos, y comienza a ser estudiado y comprendido como un proceso complejo y dinámico, en el que interactúan factores bio-psico-sociales (Zarebski, 2016). Esta perspectiva permite enfatizar la experiencia de envejecer desde las singularidades de cada sujeto y abandonar, así, la idea de identificar un modelo estándar de vejez (Ferreira y Stahler, 2019). De esta manera, el envejecimiento queda comprendido

“... como proceso de diferenciación progresiva, el cual comienza con la vida y termina con la muerte, es una realidad característica de todas las formas de vida multicelular y, por supuesto, de la vida de todos los seres humanos. No obstante, su complejidad difiere en las distintas

especies, individuos y épocas de la vida; y las formas de envejecer son tantas como individuos existentes” (Dulcy-Ruiz y Uribe Valdivieso, 2002, p.5).

Esta nueva propuesta conceptual es dada por la Perspectiva del Curso Vital, siendo en la actualidad el enfoque que mayor relevancia cobra para los estudios sobre la vejez, y el desarrollo humano en su totalidad, ya que integra los aspectos biopsicosociales del envejecimiento al proponer “. . . interrelacionar influencias normativas biológicas en el desarrollo, por la edad y por el contexto histórico, con las influencias no normativas, dependientes de la propia biografía (multicausalidad en interacción)” (Zarebski, 2016, p.2).

Esta perspectiva representa un intento de superar concepciones unidimensionales y estáticas del desarrollo humano, que plantean una dicotomía de crecimiento-declinación, reconociendo que cualquier momento de vida se caracteriza por pérdidas y ganancias (Dulcy-Ruiz y Uribe Valdivieso, 2002), como también por permanencias y disminuciones que suelen ser esperables, pero que no necesariamente son generalizables, esto hace que cada etapa del curso vital sea diferente para cada persona (Urbano y Yuni, 2016).

De esta manera, se comprende al envejecimiento como “un proceso natural, gradual, de cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social, que ocurren a través del tiempo” (Sánchez Salgado, 2005, p.33). Dichos cambios no se dan simultáneamente en cada una de estas áreas, sino que varían entre sí y en cada sujeto (Iacub, 2011/2014). Esto daría cuenta de que no existe algo puntual que señale su comienzo, siendo múltiples los factores que determinan la forma y experiencia de envejecer: como genéticos, históricos, geográficos, psicológicos, sociales, culturales, clase social, género, nivel educativo, creencias, estilo de vida, etc. Estas variables (ambientales, biológicas y conductuales) se entrecruzan entre sí durante toda la vida, por lo que se señala que la vejez es la etapa de la vida en que mayores diferencias podemos encontrar entre las personas (Roqué y Amaro, 2015).

Otra manera de pensar al envejecimiento es en relación a su vínculo con el tiempo, por lo que envejecer implica que el ser humano vaya sumando edad, “. . . [es] volverse más viejo por el hecho de haber vivido más tiempo” (Dulcy-Ruiz y Uribe Valdivieso, 2002, p.11). De esta manera, las diferencias no sólo se dan entre individuos, sino que también entre las generaciones (Sánchez Salgado, 2005).

Todas estas referencias plantean la inevitabilidad de envejecer, salvo con la muerte prematura, ya que el organismo sigue envejeciendo por más que uno intervenga en él (Salvarezza, 2011). Por lo tanto, el proceso de envejecimiento constituye un fenómeno normal y progresivo, que forma parte de la vida y de la condición humana: nacemos envejeciendo, nos desarrollamos y vivimos envejeciendo hasta que morimos (Sande Muletaber, 2015). Comprenderlo de esta manera nos permite tener otra mirada sobre las vejez, una menos negativa, ya que nos da las pautas para poder pensarnos como sujetos envejecientes. “Entenderlo así permite superar el prejuicio que nos separa del *otro viejo* como un alter ajeno y extraño, que no nos convoca” (Sande Muletaber, 2015, p.63)

En este punto, es interesante resaltar que el envejecimiento no es algo que simplemente está destinado a suceder, sino que además es a construirse individual y colectivamente, por lo que habría una doble responsabilidad en la manera en cómo se envejece (Zarebski, 2009). De ello resulta que envejecer sea una experiencia personal que el sujeto no sólo vivencia y enfrenta de manera singular los diversos cambios que se producen en su trayecto hacia la vejez, en las dimensiones del cuerpo, la mente y lo social (Salvarezza, 1988), sino que además participa activamente de ellos por las decisiones que toma y por el estilo de vida que lleva y decide llevar. Por eso “... cada uno envejece como ha vivido, como ha llevado el propio proceso existencial, singular, único, de *‘hacerse a sí mismo’*” (Tamer, 2008, p.95).

Por lo tanto, las personas mayores no son un grupo poblacional homogéneo, sino más bien diverso, ya que no envejecemos ni significamos el paso del tiempo de la misma manera. La perspectiva Psicogerontológica justamente nos permite identificar un sujeto envejeciente desde su singularidad (Elisa y Moreira, 2023). Cada uno delinea a lo largo de su historia particular, de manera consciente e inconsciente, a partir de su formar de ser, vivir, hacer, sentir y subjetivar, su propio envejecimiento, por lo que a la vejez no sería más que otro momento en la historia subjetiva de cada persona (Baigorria, 2019). Desde esta perspectiva, el proceso de envejecimiento es comprendido también “como historizante y diversificante, como proceso de corrupción y dispersión. Eros y Tantos operando en el tiempo de autoproducción de sí, en un proceso de complejización creciente y desorganización creciente en el que aparecen ligadas las repeticiones, el progreso, la decadencia” (Zarebski, 2009).

2. Pensar la vejez.

Las referencias y representaciones sobre la vejez y las personas mayores suelen ser mucho más diversas y conocidas que el concepto de envejecimiento entendido como proceso. Esto se debe, en parte, a que dichas representaciones resultan ser menos abstractas, al estar relacionadas con un contexto determinado y experiencias observables (Parales y Dulcey-Ruiz, 2002). Esto hace que la vejez sea una realidad humana compleja y difícil de capturar en una concepción representacional única.

De acuerdo con De Beauvoir (1970/2013), para comprender a la vejez en su complejidad, es necesario considerar la totalidad de los aspectos que intervienen en esta experiencia vital, de lo contrario, considerarlos por separado solo desemboca en una idea abstracta sobre ella. En este sentido, la autora se refiere a la vejez como un fenómeno biológico, ya que el cuerpo de la persona muestra algunas particularidades; acompañado de ciertos aspectos psicológicos, al considerar que hay conductas propias de una edad avanzada. Además de poseer una dimensión existencial, ya que la percepción y relación con el tiempo, con uno mismo y con la sociedad se ve alterada en las personas mayores.

Estos aspectos, a su vez, se encuentran condicionados por el factor socio-cultural en el que se encuentra el sujeto, ya que, como afirma De Beauvoir (1970/2013), “el hombre no vive jamás en estado de naturaleza; en su vejez, como en cualquier edad, su condición le es impuesta por la sociedad a la que pertenece” (p.15). Por lo tanto, siguiendo a la autora, la vejez debe ser entendida como *un destino*

biológico y una realidad transhistórica, cuya vivencia y concepción varía según el contexto histórico. Concebirla de esta manera nos indica que la vejez es también una construcción social y cultural que asume dos sentidos diferentes: el que le adjudica cada sujeto, en cuanto etapa y destino propio, y la valoración que la sociedad le da en cuanto categoría social (De Beauvoir, 1970/2013).

2.1. La etapa de la vejez.

Lejos de ser un periodo de involución, la vejez es considerada como un ciclo más del desarrollo, que forma parte del curso de la vida, así como lo son también la niñez, la adolescencia, la juventud y la adultez (Urbano y Yuni, 2016). Bajo esta perspectiva, la vejez es comprendida como otro momento más en la historia subjetiva de cada sujeto (Baigorria, 2019), que demanda un gran trabajo psicosocial para permanecer “integrado” a un psiquismo que ha atravesado diversas pérdidas, a un lugar en lo social; el cual ha ido variando con el tiempo, y a un cuerpo que manifiesta el desgaste natural de los años (Urbano y Yuni, 2016).

En este sentido, la etapa de la vejez presenta sus propias particularidades y desafíos que son vividos desde la propia historia personal y desde el propio envejecimiento, por lo que, al igual que otras etapas del curso de la vida, puede ser abordada desde diferentes dimensiones (biológicos, psicológicos y sociales), o, también definidos como criterios de edad, la cual asume varios sentidos, como ser: cronológica o de calendario, fisiológica o biológica, psicológica y social (Muchinik, 1998/2013; Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010). Estas raramente llegan a coincidir entre sí, lo cual acentúa las diferencias entre los individuos (Sánchez Salgado, 2005).

Tradicionalmente la vejez siempre ha estado asociada a una edad cronológica (Urbano y Yuni, 2011). Ésta refiere a los años vividos, se trata de una determinación social y cultural cuyo criterio fijado no es igual para toda sociedad. En Argentina, como en la mayoría de los países, se establece que la vejez comienza a partir de los 60 años; así mismo, también, suele ser fijada esta cronología bajo ciertas denominaciones que se le atribuyen a quienes la transitan, como “adulto mayor” o “persona adulta mayor” (Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010).

Por otro lado, aunque la edad cronológica es considerada una dimensión de la vida del hombre y un fundamento importante para la organización de la sociedad (Muchinik, 1998/2013), no es un indicador relevante y exacto que determine los acontecimientos o relojes biológicos y sociales que deban darse para cada periodo de nuestra vida, ya que estas variables son realidades que se presentan cada vez más impredecibles, cambiantes y flexibles (Muchinik, 1998/2013; Dulcey-Ruiz y Uribe Valdivieso, 2002).

Esto se relaciona con lo que se viene mencionando, que el envejecimiento, al igual que la vejez, es heterogéneo y contextual. Por lo que *la edad social* no está estrictamente sujeta a un determinante cronológico, sino que dependen más del contexto social y cultural. Esta sugiere lo que socialmente se

considera que es un niño, un joven, un adulto o un viejo (Muchinik, 1998/2013). De esto resulta lo que la sociedad espera de cada persona, para cada etapa de la vida, en cuanto a logros, conductas, hábitos, roles y relaciones (Sánchez Salgado, 2005).

Así mismo, en la vejez podemos encontrarnos con personas que presentan diferentes particularidades a nivel físico y psicológico por más que compartan la misma edad cronológica, por lo que estos aspectos no son igual en todas las personas. En cuanto a *la edad fisiológica o biológica*, esta tiene que ver con las condiciones de salud, el estado físico, cuyos cambios tampoco son paralelos entre los diferentes órganos (Muchinik, 1998/2013). Este envejecimiento se relaciona con cambios y disminuciones en la capacidad funcional, en el tono muscular y densidad ósea (Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010), los cuales pueden darse más tempranamente en algunas personas que en otras.

Por su parte, *la edad psicológica* es definida como la capacidad adaptativa y de respuesta que tiene la persona ante situaciones nuevas (Muchinik, 1998/2013). Esta capacidad está relacionada con los cambios que pueden producirse en el funcionamiento mental (memoria, inteligencia, aprendizaje), como también emocionales y de motivación (Sánchez Salgado, 2005). Sobre este aspecto se aplica el mismo criterio diferencial que con los cambios físicos, ya que, por ejemplo, podemos encontrarnos en la vejez con personas que presentan cambios en la memoria mientras que otras pueden conservar una significativa lucidez.

2.2. La construcción social de las vejeces.

Las personas mayores han estado siempre presentes a lo largo de la historia, así como también los niños, jóvenes y adultos, cuya condición ha sido desde siempre determinada social, cultural, política, económica e históricamente. Sin embargo, la categoría social de “vejez”, mediante la cual se les da reconocimiento a los mayores como un grupo etario diferenciado del resto, surge en la modernidad, al igual que las de niñez, adolescencia, juventud y adultez (Roqué y Amaro, 2015).

Estas categorías o edades del hombre son construcciones sociales que a lo largo de la historia han sido valoradas y asociadas a características y atributos diferentes (Muchinik, 1998/2013). Estas construcciones indican, para cada época y lugar, que es ser una persona mayor y lo que se espera de ellas, es decir, cada sociedad establece sus propias políticas sobre las edades, entendiéndose por ello “al modo en que una sociedad ejerce controles sobre el desenvolvimiento de los individuos con relación al concepto de edad; de un modo análogo al que se realiza con el de género” (Iacub, 2003, p. 31-32). Por lo tanto, no existe socialmente una concepción y una valoración única de la vejez y del sujeto viejo en particular (Sánchez Salgado, 2005).

Cada cultura produce estas políticas o expectativas que, de manera implícita, funcionan como mandatos sociales que habilitan y delimitan responsabilidades, roles y funciones, vestimentas,

posibilidades de trabajo y de goce, como también representaciones que estructuran estereotipos con una valoración tanto positiva como negativa (Iacub, 2011/2014; 2024).

En este sentido, De Beauvoir (1970/2013) sostiene que el lugar social asignado al sujeto viejo, tanto en lo micro como en lo macro; como así también su imagen y significado, ha cambiado a lo largo de la historia a partir de considerar su practicidad y en función de los valores e intereses imperantes del momento. Así mismo, la autora señala que la vejez no ha tenido ni tiene el mismo sentido ni las mismas consecuencias para los hombres que para las mujeres. Incluso, actualmente, se habla de una feminización del envejecimiento, con lo cual se plantea que esta etapa es un terreno de conquista femenino en términos de longevidad, ya que, estadísticamente, las mujeres tienden a vivir más tiempo que los hombres (Urbano y Yuni, 2010; Roqué y Amaro, 2015; Danel y Navarro, 2019; Urtubey y Moreira, 2023).

Por conveniencia práctica y estadística, las sociedades subdesarrolladas suelen utilizar la edad cronológica para definir el comienzo de la vejez y el de cualquier otra etapa (Muchnik, 1998/2013). Bajo este criterio normativo, la vejez es considerada como el tramo final de la vida, cuyo inicio suele ser asociado con el momento de la jubilación, por lo que también suele ser percibida como un corte en lo social, una herida en su economía, al estar vinculada con el final de la vida laboral y reproductiva (Iacub, 2011/2014; 2024). No obstante, existen otros criterios que una misma sociedad, o incluso otras, emplean para construir, significar y representar la vejez, para lo cual se toma al cuerpo como referencia en base a su estética, condiciones físicas e incluso mentales (Sánchez Salgado, 2005).

Estos diferentes criterios hacen de la vejez “una imagen incierta, confusa y contradictoria” (De Beauvoir 1970/2013, p.108). Por lo que no puede ser abordada de manera aislada del contexto en el que se encuentra, ya que los marcos interpretativos y representacionales varían en distintos momentos y lugares, por lo que no solo ofrecen diferentes formas de valorar al sujeto viejo, sino que además determinan también la experiencia de ir envejeciendo. En este sentido, podemos encontrarnos con representaciones tanto positivas como negativas, una ambivalencia que Parales y Dulcey-Ruiz (2002) destacan que puede darse en más de un sentido:

“Por una parte, cuando se hace referencia de manera dicotómica o escindida al cuerpo (que según algunas interpretaciones *es el que se ‘hace viejo’*), y a la ‘mente’ o al espíritu, (*que suelen mantenerse ‘jóvenes’*). Y de otra, cuando se contrasta la imagen de *la propia vejez* con la imagen de la vejez de *los otros*” (p.5).

Dar una breve mirada sobre estas referencias históricas sobre la vejez nos permite comprender las actitudes y representaciones sociales que predominan sobre las vejeces, así como el lugar que ocupan en la sociedad, ya que muchas de las concepciones, miedos y prejuicios que circulan en el pensamiento social actual son ecos de culturas y épocas remotas que han influido en las posteriores investigaciones sobre esta etapa de la vida y sus representaciones (Sánchez Salgado, 2005).

Aunque en la actualidad los mandatos ya no nos determinan y las sociedades contemporáneas están abiertas al reconocimiento de nuevas identidades y estilos para todas las edades, aún persisten ideas prejuiciosas sobre la vejez, motivadas por concepciones erróneas y reduccionistas, que nos vuelven pesimistas (Zarebski, 2009; Elisa y Moreira, 2023). Nuestra sociedad es heredera de dos grandes culturas que han valorado a la vejez de maneras muy diferentes y opuestas: los hebreos y los griegos (Salvarezza & Iacub (1998/2013).

La tradición hebrea se destaca por concebir de manera positiva y con respeto a la vejez, a la cual relacionan con la sabiduría, por lo que la longevidad es considerada una virtud. Así, las personas mayores son tomadas como un ejemplo de vida, a los que se le asignan cargos elevados y el trabajo de instruir y guiar a los más jóvenes (De Beauvoir, 1970/2013; Carbajo Vélez, 2008).

Por otro lado, la cultura griega ofrece visiones más ambivalentes sobre la vejez. Entre ellas, destacamos las posturas opuestas de Platón y Aristóteles, quienes enfatizan en aspectos diferentes del envejecimiento. En este sentido, Platón no considera la declinación física como un factor relevante para valorar esta etapa (De Beauvoir, 1970/2013). Por el contrario, Platón elogia a la vejez al concebirla, con el máximo respeto, “como etapa de la vida en la que las personas alcanzan la máxima prudencia, discreción, sagacidad y juicio, y las ofrece en la comunidad . . .” (Carbajo Vélez, 2008, p.241).

En cambio, Aristóteles, para quien “es preciso que el cuerpo permanezca intacto para que la vejez sea feliz . . .” (De Beauvoir, 1970/2013, p.135), adopta una mirada más negativa, al asociar a la vejez con enfermedad. Para él, la vejez “es una etapa de debilidades, digna de compasión social e inútil socialmente. Además, las personas mayores son caracterizadas como desconfiadas, inconstantes, egoístas y cínicas” (Carbajo Vélez, 2008, p.241).

Estas visiones son las responsables de muchos de los prejuicios, estereotipos y creencias que se encuentran presentes en nuestra sociedad actual. Además de que, como afirma Carbajo Vélez (2008), la visión platónica puede ser considerada como un antecedente de la mirada positiva hacia las vejeces.

2.3. Las diversas formas de nombrar a las vejeces.

A lo largo de la historia, la sociedad ha ido adoptando diferentes modos de nombrar al grupo de personas que atraviesan la vejez, las cuales no solamente forman parte de su construcción social y cultural, sino que también nos indican que a la sociedad le cuesta establecer un único nombre con el cuál llamar a esta etapa (Iacub, 2012). Muchas de estas denominaciones surgen a lo largo del siglo XX (Iacub, 2001), y, aunque algunas persisten en nuestro hablar, otras han sido abandonadas y reemplazadas.

Se tratan de etiquetas sociales que configuran un determinado actor social, ya que sus significados movilizan una serie de descripciones, imágenes y representaciones, algunas desvalorizantes, prejuiciosas y estigmatizantes, que, la mayoría de las veces, no coinciden con la experiencia vital y subjetiva de las vejeces (Iacub, 2001; Urbano y Yuni, 2011; Elisa y Moreira, 2023).

Estas narraciones generalmente influyen en el modo en que el sujeto se representa a sí mismo, ya que éstas narrativas imprimen formas de subjetividad (Iacub, 2013), dado que somos seres del lenguaje y, como señala Iacub (2001), el lenguaje jamás es neutro, por lo que el acto de nombrar produce ciertos efectos sociales: instituye imágenes y representaciones que, en muchos casos, estigmatizan o desvalorizan. Incluso “la nominación produce una toma de consciencia de sí mismo como si fuera otro y desde allí es que nos reconocemos como tales” (p. 65). Por ello, Iacub (2011/2014) destaca la importancia de discernir de qué modo somos mirados, hablados y nombrados por el otro y por la cultura.

En este sentido, los nombres que se les asignan a las personas de más de 60-65 años nos permite entender las representaciones sociales que recaen sobre ellas, especialmente las prejuiciosas, por ser las más incorporadas, ya que las denominaciones que se utilizan, “. . . son la base de la construcción colectiva del imaginario social arraigado en vastos sectores de la población -incluido los propios viejos- acerca de lo que concebimos como vejez (Ludi, 2011, p.35).

Actualmente desde los organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas, se promueve el uso de los términos “*adultos mayores*” y “*personas de edad*”, por ser considerados como más adecuados y aceptados, sobre todo por la propia población mayor. Estos conceptos fueron propuestos para otorgarle un nuevo reconocimiento y estatuto social a la persona mayor vista como autónoma y con derechos, ya que estos términos buscan disminuir las diferencias simbólicas entre él y el adulto más joven (Iacub, 2011/2014; 2024).

Así mismo, Iacub (2024) destaca que La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) incorpora el término “*persona mayor*”, como una denominación oficial para cada país que adhiera a dicha convención. Según su artículo 2, una persona mayor es “aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor”. Esta Convención busca restablecer, defender y promover el lugar y la condición de “persona” de las vejeces, con un enfoque en la protección de sus derechos humanos, apostando a reivindicar el valor de estos sujetos para la sociedad y su reconocimiento como integrantes de la misma.

Sin embargo, a pesar de estas iniciativas, entre las denominaciones más comunes que se utilizan para referirse a las personas de más de 60-65, la palabra “viejo” es la más interiorizada socialmente, por más que este término genere rechazo en la población en general (Iacub, 2011/2014; 2024), y en especial entre los mayores. Este rechazo es causado por la fuerte carga de significación negativa que condensa actualmente, al punto de que muchos consideran su uso como discriminatorio y ofensivo, debido al malestar que genera, a pesar de que etimológicamente no posee una esencia negativa (Salvarezza, 2011).

Esto nos muestra que el término “viejo” es una construcción social cambiante (Dulcey-Ruiz, 2009), ya que etimológicamente hace alusión al paso del tiempo, señalando que hay personas que han vivido más que otras (Iacub, 2011/2014; 2024). Sin embargo, actualmente la palabra “viejo” es utiliza

de manera despectiva ya que se la “tiende a asociarse con más frecuencia a la visión decremental de la edad y a las pérdidas de dotes físicas e intelectuales” (Otero, 2020, p.164), y, a diferencia del término “anciano”, también es utilizada como un adjetivo atribuible tanto a personas como animales y objetos, con la intención de designar algo que ha quedado en desuso o denigrado (Iacub, 2001; 2012).

Así mismo, existen otros términos para nombrar a las personas de más de 60-65 años, algunos más habituales que otros, como ser: anciano, abuelo, jubilado (Iacub, 2011/2014; 2024; Ludi, 2011). Con ello se señala que el uso de estas diferentes maneras de nombrar a las vejeces no es casual, sino que refleja la existencia de tensiones sociales en torno a esta etapa. Una de las causas que se pueden identificar, según Salvarezza (2011), radica en la incomodidad que genera la propia vejez y en el temor a ser llamado “viejo”. Por su parte, Korovsky (2003) señala que la aparición de tantos sinónimos para referirse a la vejez, incluso ante el uso de diminutivos para aparentar con ello un empleo cariñoso, sugiere que con ello se quiere ocultar algo que resulta incómodo u ominoso de esta etapa.

Por ejemplo, a diferencia del uso actual que se le da a la palabra “viejo”, el término “anciano” históricamente porta una serie de connotación positiva que le fueron adjudicadas por los hebreos, quienes lo asociaron a cualidades como la sabiduría, la experiencia y el respeto (Iacub, 2001; 2011/2014; 2024; Otero, H, 2020). Sin embargo, a pesar de ser uno de los términos más tradicionales, Iacub (2012) señala que esta significación o su valor no aparece como muy evidente en nuestra cultura actual, por lo que surge más bien su desestima.

Por otro lado, el término “jubilado”, no solo implica la designación de una edad, sino que, además, “se ha convertido en una designación usual que determina cierto estilo de vida y de relación con la sociedad y con el Estado” (Iacub, 2024, p.19). Refleja otra etapa por vivir, después de una vida laboral, caracterizada por el tiempo libre, a la par que modifica la idea tradicional de vejez, como retiro o término de la vida (Iacub, 2011/2014; 2024). Así mismo, se lo suele emplear con igual frecuencia y naturalidad que el término “abuelo”, ambos designan un rol social que, sin embargo, no todos los mayores ocupan, por lo que se rechaza su uso generalizado, incluso si es para evitar las palabras “viejo”, ya que, de esta forma, como menciona Ludi (2011), se tiende a confundir la condición de vejez con el de abuelidad o con el de jubilado.

Sin embargo, a pesar de esta diversidad terminológica comúnmente aceptada, autores como Salvarezza (2011) critican su existencia, abriendo el debate de qué “si la niñez produce niños; la adolescencia, adolescentes; la adultez, adultos, ¿por qué la vejez tiene que producir tercera edad o adultos mayores?”. Esta posición también es compartida por Dulcey-Ruiz (2009), quien sostiene que a la vejez hay que nombrarla sin disimulos, ya que tratar de esconder una realidad a través de otras palabras no hace que esta desaparezca. En su opinión, lo ideal sería que no nos dé miedo usar la palabra “viejo”. En este sentido, hay quienes defienden el uso de este término, como una forma de lucha contra las discriminaciones de las que este grupo poblacional es objeto y para establecer así una mirada más abierta.

Por lo tanto, optar por el uso de una u otra denominación implica tomar cierta posición o postura, consciente o no de ella, por parte del sujeto que nombra, pero también de quién acepta o decide cómo ser llamado, especialmente cuando la manera en que se lo hace no es con la cual se siente identificado.

3. Cuerpo y vejez.

La vejez, como cualquier otra etapa del desarrollo, se anuncia habitualmente desde la superficie del cuerpo, a través de las canas, las arrugas, etc. (Salvarezza & Iacub, 1998/2013). Por lo tanto, todo lo que se piense y se diga de las personas mayores suele ser relacionado de alguna manera con su cuerpo y con el lugar que se les da en la sociedad, en la medida en que “la vejez descubre un cuerpo que no es mero objeto, superficie donde acontece la decadencia biológica y cognitiva, sino un cuerpo vivido que, al transformarse en un cuerpo viejo, metamorfosea también el mundo que lo rodea y solicita” (Dulce Suaya, 2015, p.619).

Los estudios de Salvarezza & Iacub (1998/2013) destacan que, aunque la vejez varía entre los sujetos y no todos recurren al cuerpo de la misma manera, el cuerpo envejecido es una de las problemáticas centrales de este momento, no solo porque en él es donde el envejecimiento comienza a advertirse, sino porque, además, el ser humano suele ser reducido a la condición de su cuerpo, en la medida en que sobre él reposa la mirada del Otro social que determina el valor del sujeto, en cuanto a utilidad y destino, como también las representaciones sociales que se construyen sobre la vejez.

Actualmente en nuestra sociedad, ante la gran importancia y atención que se le da al cuerpo, sobre todo al cuerpo joven, bello, sano y fuerte, “el binomio cuerpo/envejecer evoca desencuentro, conflicto, malestar” (Slavsky, s.f). Esto puede provocar que las personas mayores entren en conflicto consigo mismas, en la medida en que su exterioridad produce rechazo o decepción en los demás.

Esta situación ha llevado a Salvarezza & Iacub (1998/2013) a afirmar que “el cuerpo es uno de los escenarios principales donde se desenvuelve el drama de la vejez . . .” (p.261), ya que, por sus características o estado, se cuestiona la estética, el valor y funcionalidad del sujeto, a la vez que tensiona su identidad, autoestima y las representaciones en torno a él. En este sentido, los autores destacan la dimensión subjetiva de la vejez al describirla como un “drama”, es decir, como un suceso de la vida en el que la persona se ve conmovida en varios sentidos: en su autoestima e identidad, ya que a medida que el cuerpo envejece la subjetividad del sujeto se altera, fundamentalmente cuando se deslibiniza al cuerpo como objeto de deseo, corrompiendo así toda construcción identitaria. Esto se debe porque es a través de él que nos formamos una concepción de uno mismo, por lo tanto, la valoración e imagen subjetiva que tengamos del cuerpo surge como un representante de sí mismo (Iacub, 2013).

3.1. El cuerpo como materialidad orgánica y simbólica.

Son varias las disciplinas que estudian el cuerpo humano, por lo que coexisten diferentes formas de concebirlo y de nombrarlo, además de que es construido y moldeado por cada sociedad y cultura de

diversas maneras a lo largo de la historia. Esta diversidad es solidaria con la concepción de vejez, en tanto realidad flexible y cambiante que se encarna.

Los conocimientos que el hombre tiene respecto al cuerpo y las representaciones sociales que construye a partir de ellos, le permiten definirlo, identificar sus partes y explicar sus funciones, otorgarle un valor, una imagen y un lugar dentro del cosmos y de la comunidad. Se trata de un corpus de conocimiento con el que invisten de sentido a ese cuerpo que metamorfosea, un saber que por más básico o complejo que sea, posee siempre un carácter cultural (Le Breton, 1990/2002).

Le Breton (1990/2002) señala que, generalmente, cuando se habla del cuerpo se lo suele hacer desde su dimensión biológica, proporcionada por el saber anatomo-fisiológico, que enfatiza su carácter orgánico y funcional. Sin embargo, aunque este suele ser el más dominante y conocido por las personas, no es el único. Paralelamente a él coexisten otras disciplinas y teorías que otorgan una mirada innovadora sobre el cuerpo, al considerar el carácter psicosociocultural e histórico del hombre, cuestionando así el aspecto innato y natural del enfoque biológico, quien únicamente ve al cuerpo como un conjunto de órganos y funciones. Como afirma Le Breton (1992/2002), “el cuerpo no es solamente una colección de órganos y de funciones coordinadas según las leyes de la anatomía y la fisiología. En primer término, es una estructura simbólica . . .” (p.30).

Esta perspectiva sugiere que cuando hablamos del cuerpo, y en particular del cuerpo envejecido o del cuerpo de la vejez, nos estamos refiriendo a una construcción social y cultural que es moldeada por el contexto, por sus prácticas, ideales y lenguaje, siendo también el medio por el cual se da nuestra relación con los demás y con el mundo (Le Breton, 1992/2002). Además, como señala Zarebski (2010), el cuerpo también es una construcción subjetiva que nos proporciona una representación, una identidad tanto social como individual. De esta manera, el cuerpo “se construye como hábitat de la identidad, construcción que abarca la vida entera, incluyendo los avatares del envejecimiento” (p.13). Cada persona le da a su cuerpo un valor y un sentido diferente, el cual puede cambiar con el tiempo por los efectos de una enfermedad, del envejecimiento o por los valores e ideales sociales del momento.

De este modo, es posible distinguir una dimensión biológica del cuerpo, el organismo, y otras de caracteres simbólicos, sociales, culturales, históricos y psicológicos, que hacen de él una construcción compleja y variable. Esta perspectiva permite comprender al cuerpo humano como una frontera, “una interfaz entre lo social y lo individual, la naturaleza y cultura, lo psicológico y lo simbólico” (Le Breton, 1992/2002, p.97), que nos muestra que el cuerpo “es desmantelado de su naturaleza real para ser construido por otra naturaleza simbólica que performa su actuar y le otorga un valor a su existencia en el escenario social” (Urbano y Yuni, 2011, p.25). Así, este enfoque, nos permite entender que los cuerpos envejecidos son espacios en donde confluyen la historia personal, social y cultural de los individuos (Arganis Juárez, 2007).

3.2. El cuerpo de las vejeces: un cuerpo envejecido.

En sociedades como la nuestra, en las que prima un discurso individualista, juvenil y narcisista, las personas mayores muestran una imagen que incomoda y genera rechazo en los demás, ya que “ver al viejo los enfrenta con una regla de hierro: el ser humano muere joven o envejece” (Salvarezza, 2011).

La vejez, se convierte así en objeto de representaciones mayormente negativas, que hacen de las personas mayores una fuente de lo ominoso. “Es la encarnación de lo reprimido. Recuerdo de la precariedad y de la fragilidad de la condición humana, es la cara de la alteridad absoluta” (Le Breton, 1990/2002, p.142). Esta actitud podría explicarse por el hecho de que la sociedad que rinde culto a la juventud, no sabe simbolizar el envejecimiento ni la muerte como acontecimientos inherentes al ser humano, manteniéndose así fuera de la conciencia (Le Breton, 1990/2002).

Como venimos mencionando, el cuerpo es el primer escenario en donde se inscribe y se percibe el paso del tiempo, ya sea en el propio o al percibir la vejez del otro (Macotinsky, 2005; Urtubey y Moreira, 2023). Precisamente, es a través de las marcas en el cuerpo y por el lugar social que ocupa que el ser humano va reconociendo que envejece (Zarebski, 1999/2005). En este sentido, la vejez nos presenta un sujeto y un cuerpo que es descalificado socialmente, porque rompe con la armonía de un ideal estéticamente deseable (Salvarezza & Iacub, 1998/2013). Por eso, el discurso social, junto con sus valores e imaginarios dominantes, favorecen el rechazo del cuerpo deteriorado y enfermo, ya que se aleja del ideal del cuerpo joven, activo y productivo. Ante esta negatividad, la idea “cuerpo viejo o envejecido” merece un desarrollo.

Siguiendo la premisa de que el cuerpo es una construcción sociocultural, que se construye en el intercambio discursivo y a través de prácticas corporales, Urbano y Yuni, (2011) sostienen que “un cuerpo envejecido es un cuerpo al que se le ha atribuido una categoría temporal . . .” (p.41). Es decir, que es asociado a cierta cronología por los acentuados signos de envejecimiento, los cuales se vuelven evidentes ante el ojo sensible. Por lo que un cuerpo viejo o envejecido es un cuerpo que “. . . es observado/captado/capturado por una *mirada simbólica* que registra e inscribe la presencia de este cuerpo en su apariencia según los cánones que responden a una estética, que la sitúa en horizontes no sólo de belleza sino de potencia y esplendor” (p.41).

La mirada y el discurso social suelen construir una representación única y generalizable del sujeto y de su cuerpo viejo, basada principalmente en lo que ya no tiene, en lo que ya no se es o desde la enfermedad y lo antiestético (Salvarezza & Iacub, 1998/2013). De tal manera que el cuerpo de la vejez deja de pasar desapercibido para uno mismo y para el entorno social, quien suele darle mayor importancia a sus marcas que al ser existente que hay en él. Esto explica porque el cuerpo deviene en una problemática de la longevidad, ya que nuestra sociedad contemporánea, marcada por las nuevas tecnologías y el imperio de la imagen y los estereotipos, representa y significa a la vejez en relación con el cuerpo, la estética y el envejecimiento (Urbano y Yuni, 2011; Pérez-Damián, 2013).

En cuanto a su aspecto, como las arrugas, las canas, la textura de la piel, como así también sus cambios motrices y cognitivos, como la lentitud de sus movimientos o alteraciones de la memoria, suelen ser vistos como factores de vulnerabilidad y debilidad que muchas veces llevan a infantilizar al sujeto. Esto no hace más que despojar y silenciar la historicidad del cuerpo, en tanto éste es escenario vivo de experiencias concretas y de ideales anhelados; un relato de vida en el que se encuentran las referencias desde las cuales se entreteje la identidad personal y la subjetividad (Urbano y Yuni, 2011).

En el terreno de las representaciones sociales, el cuerpo de la vejez es visto y significado como una materialidad vieja desprovista de todo tipo de valor, tanto en estética como en salud, junto con el sujeto que lo encarna y el aporte social que pueda seguir dando. Al igual que el discapacitado, con quien suele ser equiparado, la persona mayor porta el estigma de ser diferente, lo cual lleva a ser rechazado y no deseado (Salvarezza & Iacub, 1998/2013). En este contexto, los mayores dejan de ser vistos como semejantes y pasan a ser “los otros” (Salvarezza, 2011). De tal modo que el sujeto viejo suele ser deslizado lentamente fuera del campo simbólico (Le Breton, 1992/2002).

“... nuestra estructura social genera la expulsión del viejo del campo de los ideales y al considerarlo *no deseable* no les facilita el intercambio con los objetos externos necesarios para el mantenimiento de su autoestima. Los resultados pueden ser diversos, pero en lo que se refiere al cuerpo parecería que este solo se convierte en restos . . . , osea, aquello que queda de un cuerpo desmentalizado” (Salvarezza & Iacub, 1998/2013, p.264).

Esto traería ciertas consecuencias para los mayores, ya que dejan de ser vistos como personas, sujetos con historia, con deseos y con derechos, siendo reducidos a un cuerpo considerado socialmente desgastado e inútil, por lo que usualmente suelen ser vistos como objetos de cuidado y, muchas veces, son relegados en geriátricos o asilos en donde la singularidad individual se borra con la idea de que solo son cuerpos viejos y arruinados cuya supervivencia hay que asegurar.

Salvarezza & Iacub (1998/2013) señalan que uno de los efectos de esta percepción es que el sujeto deja de ser mirado y escuchado, salvo ante cuestiones de enfermedad, además de que se siente progresivamente abandonado por una corporeidad que, además de no responder motrizmente como antes, se desvanece como objeto erótico y de deseo para la mirada del otro que deja de ser un soporte, corriendo el riesgo el sujeto de perder su propio deseo. Así, la unidad del sujeto se fragmenta, sujeto-cuerpo deja de ser uno, este se siente prisionero de aquél, volviéndose así objeto de su cuerpo (Le Breton, 1990/2002).

En el cruce entre el cuerpo y el envejecimiento, es importante tener en cuenta que, aunque el cuerpo biológico está en constante cambio y transformación a lo largo de toda la vida, la forma en cómo se lo vive va a depender mucho de la manera en que se subjetivan esas variaciones (Salvarezza & Iacub, 1998/2013). Las personas mayores pueden llegar a experimentar su cuerpo con disgusto y rechazo o con

aceptación y serenidad, esto va a depender mucho de la trayectoria personal de cada uno, del sentido que le dan a sus actos como de los valores que poseen.

Esta subjetivación apunta a una elaboración e incorporación psíquica de los cambios que se van advirtiendo en el cuerpo, es decir, del cuerpo que supo ser y del que ahora es en la actualidad (Urtubey y Moreira, 2023). Este proceso requiere previamente un lugar para el duelo por el cuerpo de años anteriores. En ello, la estructura social juega un papel importante al ofrecer formas de subjetividad y de identidad con sus narraciones que describen y atraviesan al sujeto envejecido, ya que estas narrativas influyen en cómo este se comprende a sí mismo (Iacub, 2013). Además, muchas veces, esta conciencia de envejecimiento puede volverse fuente de melancolía y depresión, especialmente en aquellas personas que no logran defenderse o que son susceptibles a la mirada y al discurso social. Para estos sujetos el cuerpo envejecido es asociado a la cancelación de los proyectos o es impregnado de aspectos tanáticos y negativos (Zarebski, 2005). De esta forma, terminan asumiendo y aceptando el lugar que los demás les asignan, identificándose con las representaciones, generalmente negativas, de la vejez.

3.3. El duelo por el cuerpo.

Vivir es envejecer, es decir, el envejecimiento no es más que el efecto de ir viviendo (Korovsky, 2003). Esto implica tener que enfrentar diversas pérdidas frente a las cuales el sujeto debe realizar un arduo trabajo psíquico de elaboración y resignificación subjetiva a lo largo de su vida (Fajn et al. 2002). En este sentido, desde la perspectiva psicoanalítica, es posible pensar al envejecimiento como un proceso constante de elaboración de duelos (Viel, 2019).

A lo largo de la vida, las personas se van desprendiendo de ciertos objetos, aspectos y/o referencias que hicieron a la integridad yoica y a la constitución de una identidad, tales como roles familiares y sociales, relaciones interpersonales e incluso el aspecto corporal. Estas pérdidas, normales e inevitables, llevan a nuevos desarrollos y al encuentro con otros objetos cuando son elaborados los duelos correspondientes. Si bien esto ocurren en todas las etapas vitales, se considera que la vejez es “la edad de los duelos”, debido a las numerosas y constantes pérdidas que se dan en este periodo, tanto de familiares y amigos, roles, como también de las capacidades mentales y físicas, por lo que procesarlas es una de las tareas específicas y fundamentales que deben realizar los mayores (Viel, 2019), no sólo para aceptar lo que ya no está, sino también para poder asumir lo nuevo, como los cambios en las posiciones y roles sociales, como los que otorga la jubilación o el ser abuelo, las cuales demandan una permanente adecuación (Korovsky, 2003).

En la vejez, uno de los duelos más significativos se da en relación al cuerpo, lo cual implica elaborar una nueva representación de sí mismo. Este proceso está relacionado con la crisis narcisista ante la propia declinación física y sus consiguientes limitaciones, principalmente en el orden funcional (Korovsky, 2003). En este sentido, se considera que el principal conflicto que dificulta la aceptación del envejecimiento en la persona mayor, está puesto en el desfasaje entre lo que siente que puede hacer y lo

que puede realmente realizar (Fajn et al., 2002). Para algunas personas, aceptar y adaptarse a los nuevos condicionantes del cuerpo, del cual antes no tenían de qué preocuparse, puede resultar difícil y abrumador. Este cuerpo, que a menudo es visto y vivido como más lento, pesado y doloroso, es el revés de aquel joven que se desenvolvía en la vida sin generar grandes preocupaciones.

Tanto en sus caracteres externos (arrugas, canas) como cenestésico (fuerza y resistencia), el cuerpo le exige al aparato psíquico un trabajo de elaboración y significación de dichos cambios (Kopelovich, et al. 2009). Muchas veces, esta conciencia del propio envejecimiento puede volverse fuente de depresión o melancolía, especialmente cuando la persona no está preparada, tanto mental, emocional y vincularmente, para sostener los cambios que eso implica (Zarebski, 2010). En este sentido, “cuando la elaboración de estas pérdidas no se realiza satisfactoriamente se produce un empobrecimiento de la personalidad, que atenta contra la capacidad de amar, disfrutar, trabajar y de comunicar, características que están asociadas a un buen envejecer” (Viel, 2019).

Frente a la caducidad de lo que fue “bello y perfecto” del cuerpo, el psiquismo debe poner en marcha unos mecanismos para incorporar en su instancia yoica y a su identidad, un cuerpo que se le presenta como desconocido y que dista de sus ideales narcisistas, para que no devenga en traumático y así evitar una ruptura del sentimiento de continuidad (Macotinsky, 2005). En relación a esto, Freud (1916 [1915]) señala dos tendencias psíquicas, o mociones del alma, a las cuales se enfrentaría el sujeto: se rechaza eso que cambia y perece o se acepta el nuevo estado corporal. Optar por uno u otro va a depender, fundamentalmente, de la personalidad previa del sujeto, de su historia personal y de cómo se ha constituido su psiquismo (Salvarezza 1988; Kopelovich, et al. 2009).

Ambas tendencias nos colocan frente a la idea del duelo, el cual solo es posible de elaborar para el segundo caso, mientras que para el primero habría una “revuelta anímica contra el duelo” (Freud 1916- 1915, p.310), que se traduce en una resistencia para investir la actual corporeidad, que dificulta elaborar una nueva representación (Slavsky, s.f). Esto se relaciona con lo que Salvarezza (1988) describe como “reacción global de rechazo” (p.45), que consiste en no admitir el envejecimiento en las capacidades mentales, físicas y/o sexuales. En estos casos, el sujeto adopta conductas o formas de ser inapropiadas, tratando de ir más allá de lo que el cuerpo le permite sin considerar los riesgos, físicos y/o psíquicos, a los que se expone (Fajn et al., 2002). Es posible considerar, para este caso, que los ideales e imaginarios sociales inducen y favorecen el rechazo de un cuerpo deteriorado, enfermo, “anti-estético”, al promover el ideal de un cuerpo joven, bello, activo y productivo (Kopelovich, et al. 2009).

De esta manera, el cuerpo se vuelve un escenario que permite pensar el trabajo psíquico que el sujeto debe realizar para mantener su unidad consigo mismo y con la sociedad (Kopelovich, et al. 2009), siendo este un proceso que se da a lo largo de toda la vida, acompañado de los cambios físicos y condicionado por los ideales sociales y la interacción con la comunidad, en un contexto y época determinada (Urbano y Yuni, 2016). Asistir a los propios cambios y declinaciones genera una grave

herida narcisista, la cual representa un duelo que no todos, o no siempre, somos capaces de realizar (Korovsky, 2003).

Freud (1917 [1915]) define al duelo como un afecto normal, no patológico, que se diferencia de la melancolía.

“El duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc. A raíz de idénticas influencias, en muchas personas se observa, en lugar de duelo, melancolía (y por eso sospechamos en ellas una disposición enfermiza)” (p.241).

Según Freud, el duelo se asemeja a la melancolía por los rasgos comunes entre ambos, salvo en uno esencial que los diferencia: en el duelo falta “la perturbación del sentimiento de sí” (p.242). Los demás rasgos se reflejan en la caracterización que el autor hace de la melancolía, la cual

“se singulariza en lo anímico por una desazón profundamente dolida, una cancelación del interés por el mundo exterior, la pérdida de la capacidad de amar, la inhibición de toda productividad y una rebaja en el sentimiento de sí que se exterioriza en autorreproches y autodenigraciones y se extrema hasta una delirante expectativa de castigo” (p.242).

La melancolía, al igual que el duelo, es una reacción frente a la pérdida de un objeto amado o ideal, pero distan entre sí en la medida en que en la melancolía el sujeto sabe a quién perdió, pero no lo que perdió de él. “Esto nos llevaría a referir de algún modo la melancolía a una pérdida de objeto sustraída de la conciencia, a diferencia del duelo, en el cual no hay nada inconciente en lo que atañe a la pérdida” (p.243).

El proceso del duelo es un trabajo singular que no responde a un tiempo cronológico, por lo tanto, no es el mismo para todos y su duración no es algo que se pueda pautar de antemano. Respecto a la problemática del cuerpo en la vejez, lo que se busca con el trabajo del duelo es que el sujeto pueda resignificar y reelaborar sus cambios, tanto en su fuerza, ritmo, imagen y autonomía, para que no los perciba como un obstáculo y así poder darle continuidad a su vida con la realización de nuevos proyectos sin que el cuerpo sea visto como un límite o un impedimento para ello. Por lo tanto, duelar es

“una operatoria inconciente donde se pone en marcha un trabajo psíquico para elaborar la idea de que aquello que estaba no va a estar más, una aceptación interna de dicha situación y recobrar un nuevo impulso vital que permita invertir nuevos proyectos y vínculos afectivos que mejoren la existencia. A partir de la forma en que han sido realizados dichos duelos, va a depender el destino de esta última fase del ciclo vital humano” (Laszewicki, 2013, p.58).

4. Representaciones sociales.

4.1. Concepto y origen.

El término de “representaciones sociales” surge en 1961 de la mano de Serge Moscovici con su investigación sobre la imagen y difusión del psicoanálisis en la sociedad francesa. A partir del mismo, las representaciones sociales se convirtieron en un campo de estudio novedoso dentro de la Psicología Social, y una teorización innovadora que se ha desarrollado durante más de cincuenta años para el estudio de fenómenos colectivos (Rodríguez Salazar y García Curiel, 2007).

Para elaborar su teoría, Moscovici se basó en la noción de “representaciones colectivas” de Émilien Durkheim, quien intentaba demostrar la existencia de una forma colectiva de representaciones que integran el pensamiento social distinto del individual, con el que interactúa (Moscovici, 1961/1979; Rodríguez Salazar y García Curiel, 2007). Según Durkheim, las representaciones colectivas, fuente de las representaciones individuales, engloban creencias religiosas, morales, mitos, leyendas, etc., que actúan como una fuerza externa reguladora que se le impone al individuo (Ramírez Plascencia, 2007).

Moscovici recupera el concepto de “representaciones colectivas” del campo de la Sociología y lo traslada al campo de la Psicología Social con otro nivel de sofisticación (Ramírez Plascencia, 2007). Su teoría se distancia de la de Durkheim al considerar que las representaciones y la sociedad no son algo que se le imponen al individuo, sino que, para él, al igual que el individuo, son construcciones sociales (Araya Umaña, 2002). Con ello, Moscovici (1961/1979) destaca la participación activa del sujeto en la elaboración de las representaciones, a las que considera como construcciones compuesta por imágenes o figuras y expresiones socializadas o compartidas, en torno a una situación u objeto, que se dan en el intercambio continuo entre los sujetos y los grupos, y con las cuales se intenta explicar y darle forma a la realidad que nos rodea.

En cuanto a su conceptualización, las representaciones sociales han sido definidas de diversas maneras, pero muy cercanas entre sí, por quienes se han abocado a su estudio y profundización. Esto las convierte en un fenómeno complejo y difícil de aprehender en una concepción única, las cuales varían según el énfasis que se haga en base a su función, estructura o por sus características (Mora, 2002; Perera Pérez, 2003).

Moscovici (1961/1979) nos ofrece varias definiciones en su obra. Para él, las representaciones sociales son “una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos” (p.17). Así mismo, las concibe como “un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios . . .” (p.18). También las describe como un sistema de valores, nociones y prácticas que les proporciona a los miembros de una comunidad los medios para orientarse en el contexto social y material para dominarlo. En definitiva, estas definiciones nos muestran que las representaciones sociales

actúan como un medio para la comunicación y como un código para denominar y clasificar el mundo, la historia individual y/o colectiva (Moscovici, 1961/1979).

Para Jodelet (1984/1986), por su parte, las representaciones sociales son “una manera de interpretar y de pensar nuestra realidad cotidiana, una *forma de conocimiento social*” (p.473), que señala la posición y pertenencia de quienes lo comparten. El aspecto social de este conocimiento se fija a través del contexto, de la comunicación, de los valores e ideologías compartidas por un grupo de personas de una cultura determinada. Por eso se considera que las representaciones sociales no pueden ser pensadas por fuera de su dinámica social (Vain, 2016).

Jodelet (1984/1986) destaca así que las representaciones son “un *conocimiento socialmente elaborado y compartido*” (p.173), que integran lo psicológico y lo social, ya que refieren a la manera en cómo comprendemos y nos relacionamos con los otros, y cómo entendemos y actuamos ante los acontecimientos de la vida diaria. Por ello, “. . . debe ser abordada como *el producto y el proceso de una elaboración psicológica y social de lo real*” (p.474). Son un producto en la medida en que los sujetos le asignan un contenido y lo organizan en un discurso, y un proceso porque se trata de una apropiación de la realidad a través de un proceso mental, pero que es producido y compartido colectivamente (Valencia Abundiz, 2007).

El conocimiento al que hacen referencia es consistente al de un saber inmediato e intercambiable (Moscovici, 1961/1979), como lo es el saber del sentido común o pensamiento natural que se opone al científico (Jodelet, 1984/1986). Es decir, refieren a teorías ingenuas con contenidos cognitivos, afectivos y simbólicos (Vain, 2016). Estas construcciones se apoyan, por un lado, en las propias vivencias, observaciones y experiencias con aquello que se representa y, por el otro, en la información, testimonios y conocimientos científicos previos que adquirimos y reproducimos a través de la comunicación, la enseñanza, la educación y las creencias (Jodelet, 1984/1986).

En este sentido, toda persona posee, produce y reproduce representaciones sociales, ya que son una interpretación que las personas realizan en torno a un objeto o situación, en un contexto determinado. Es decir, que constituyen la simbolización de una idea, persona, situación u objeto, por lo que toda representación es de algo y de alguien (Vain, 2016).

En cuanto a su manifestación, Moscovici (1961/1979) indica que las representaciones sociales circulan y se cristalizan todo el tiempo en nuestra cotidianeidad a través de las palabras, los gestos, las acciones y los encuentros. Mientras que para Jodelet (1984/1986) se presentan de diversas formas más o menos complejas, como *imágenes*, que pueden agrupar varios significados; *sistemas de referencias*, que sirven para interpretar lo inesperado o lo que nos sucede; *categorías*, para clasificar circunstancias, fenómenos e individuos y *teorías*, que expliquen los hechos. Pudiendo ser, a su vez, todo esto junto cuando se las comprende dentro de la realidad concreta.

A partir de ello, se logra distinguir su doble naturaleza: una simbólica y otra social, las cuales se encuentran al servicio de fines prácticos. Por otro lado, estas diversas formas de manifestarse, nos indican que las representaciones sociales integran varios y distintos conceptos cognitivos: como la actitud, imagen, opinión, creencias, estereotipos, etc., pero que funcional y estructuralmente se distingue de ellos (Mora, 2002). De ahí la posibilidad de que las representaciones sociales designen múltiples fenómenos en varios niveles de complejidad, como menciona Jodelet, aunque no hay que confundirlos como sinónimos de “representaciones sociales”. Estas no se reducen a aquellos, pero sí, al ser un pensamiento natural, los integra.

Además, las representaciones sociales presentan un aspecto dinámico que le permite diferenciarse, por ejemplo, de los estereotipos, los cuales se caracterizan por ser una imagen rígida y estática; como también de la concepción clásica de imagen, como copia fiel de lo real, y del de opinión (actitud, prejuicio), como reacción a un objeto que se nos impone. Su dinamismo y flexibilidad les permiten, a las representaciones sociales, ser re-pensadas y re-elaboradas mediante la comunicación entre quienes, en el intercambio de ideas y pensamientos, buscan llegar a una postura y entendimiento compartido sobre situaciones, objetos, personas, o, como en nuestro caso, sobre la vejez que, como menciona Jodelet (2020), al igual que el cuerpo, la salud y la enfermedad, es un objeto que presenta la particularidad de ser lo más privado y personal, y, a la vez, lo más público y socialmente construido.

Por otro lado, es importante señalar el papel que tiene la comunicación como móvil de las representaciones sociales y la influencia recíproca entre ambas, ya que estas construcciones determinan el contenido de aquella, además de que se movilizan, se transforman y adquieren un sentido a través del intercambio entre las personas (Moscovici, 1961/1979). Autores como Farr (1984/1986) señalan que “es precisamente la comunicación de masas la que, al reflejar, crear y transformar las representaciones sociales, ordena la forma y el contenido de las conversaciones” (p.496). En este sentido, cualquier cosa de lo individual, como ser una representación, fácilmente deviene en social por emerger en espacios intersubjetivos (Valencia Abundiz, 2007).

De esta manera, podemos comprender por qué las representaciones sociales adquieren una importancia para la constitución subjetiva del ser humano, ya que, como seres sociales, habitamos y somos habitados por un universo de representaciones (Urbano y Yuni, 2011), que no sólo funcionan como un modo de interpretar la realidad, sino que además determinan el actuar, las relaciones y el intercambio, la forma en cómo el sujeto decide vivir-se, pensar-se y sentir-se frente a la sociedad.

4.2. Estructura y función de las representaciones sociales.

Al momento de elaborar este concepto, Moscovici (1961/1979) se aleja de la concepción clásica de “representación” como copia fiel de la realidad. En cambio, para él, representar no es repetir o reproducir, sino reconstruir, repensar, es cambiarle el texto a las cosas, re-hacerlas a nuestro modo y a nuestro parecer. Se trata de un proceso que hace que el concepto y el objeto de la percepción sean

intercambiables de alguna manera. En este sentido, señala que “las representaciones individuales o sociales hacen que el mundo sea lo que pensamos que es o que debe ser” (p.39). De manera similar, Jodelet (1984/1986) expresa que “el acto de representación es un acto de pensamiento por medio del cual un sujeto se relaciona con un objeto” (p.475).

Para ambos autores representar implica una actividad psíquica que da libertad a la imaginación y a la capacidad creadora del hombre. Esto es posible gracias a la estructura de toda representación, la cual posee dos caras: la figurativa (figura/imagen/) y la simbólica (significado), lo cual permite darle a toda figura un sentido y a todo sentido una figura, distintas e intercambiables (Moscovici, 1961/1979).

En cuanto a las funciones de las representaciones sociales, estas se destacan por ser múltiples y por estar relacionadas con las circunstancias que les dan nacimiento. Como afirma Valencia Abundiz (2007), la sociedad es una fuente inagotable de información, por ende, también lo es de representaciones. El contexto social es quien otorga el material con el que las representaciones sociales se desarrollan. De esta manera, Perera Pérez (2003) considera que “una modificación o transformación en las condiciones de vida de una sociedad es lo que provoca reelaboraciones, transformaciones y cambios en las concepciones sobre los objetos sociales” (p.21), como lo es en nuestro caso sobre las vejez, con el aumento de la poblacional mayor y la longevidad. Así mismo, Moscovici (1961/1979) sostiene que los acontecimientos desconocidos o inusuales, aquello que capta la atención y curiosidad, es lo que impulsan la emergencia de esta forma particular de conocimiento que, como señala Jodelet (1984/1986), es un “*conocimiento práctico*” (p.473) que se nutre de otros conocimientos previos.

Farr (1984/1986) señala que lo que se nos presenta como desconocido conlleva una amenaza, ya que no contamos con recursos para nombrarlo o una categoría para clasificarlo. Por eso, Moscovici (1961/1979) argumenta que, en estos casos, “hay que hacer familiar lo insólito e insólito lo familiar . . .” (p.40), y para esto se emplean las representaciones sociales. En este sentido su trabajo es doble, por un lado, sirven para introducir en el espacio común y conocido a lo extraño, permitiéndonos aprehender, construir y darle un sentido a la realidad, mediante expresiones y visiones socialmente compartidas. Esto implica tomar y resaltar algunos aspectos de aquello que se representa, mientras se dejan de lado otros.

Por otro lado, volver “insólito lo familiar” refleja el poder de las representaciones de separar conceptos y percepciones que habitualmente suelen estar asociados, permitiendo que el sentido de lo conocido sea distinto, según el contexto y las necesidades del sujeto que representa. Por esta razón, las representaciones sociales se caracterizan por ser dinámicas, flexibles y creativas.

Por otro lado, Moscovici (1961/1979) también señala que otra de sus funciones principales es producir y organizar el comportamiento junto con la comunicación y las relaciones con el medio. De esta forma, se ve implicado un doble movimiento en el que

“si partimos de que una representación social es una ‘preparación para la acción’, no lo es solo en la medida en que guía el comportamiento, sino sobre todo en la medida en que remodela y

reconstituye los elementos del medio en el que el comportamiento debe tener lugar. Llega a dar un sentido al comportamiento, a integrarlo en una red de relaciones donde está ligado a su objeto. Al mismo tiempo proporciona las nociones, las teorías, y el fondo de observaciones que hacen estables y eficaces a estas relaciones” (p.32).

De esta manera, las representaciones sociales no solo engloban el objeto que se busca simbolizar, sino también al sujeto que lleva a cabo la acción. Como señala Jodelet (1984/1986), una representación “siempre significa algo para alguien (para uno mismo o para otra persona) y hace que aparezca algo de quien la formula . . .” (p.476), como ser su interpretación, su posición o su relación con el objeto representado. De esta manera, Moscovici (1961/1979) afirma que una representación social “. . . es una forma de conocimiento a través de la cual el que conoce se coloca dentro de lo que conoce” (p.43).

4.3. Dos procesos fundamentales: objetivación y anclaje

Existen dos procesos fundamentales para la elaboración de toda representación social: la objetivación y el anclaje (Moscovici, 1961/1979). El primero apunta específicamente a su elaboración, de cómo está compuesta y cómo lo social transforma los conocimientos en representaciones. Por su parte, el segundo señala su funcionamiento, en cómo ésta construcción transforma a lo social y la visión de las personas sobre determinado objeto o situación. En este punto se da la interacción psicológica y social de las representaciones que Jodelet menciona.

En términos generales, mientras que la objetivación integra las teorías con objetos del exterior, el anclaje transforma los marcos conceptuales de un conocimiento en un saber útil para todos. Ambos procesos son interdependientes y contiguos entre sí, lo cual explica el procedimiento de formación y transformación de las representaciones sociales. Moscovici (1961/1979) destaca lo esencial de ambos, permitiéndonos visualizar cómo se conectan e interactúan, de la siguiente manera

“Así como la objetivación muestra cómo los elementos representados de una ciencia se integran en una realidad social, el anclaje permite captar la manera cómo contribuyen a modelar las relaciones sociales y cómo las expresan. Así como la sociedad se transforma, el sujeto también lo hace” (p.123).

Entre los elementos que participan de su elaboración, Moscovici destaca la importancia del contexto (histórico, económico, cultural), ya que éste determina la postura de los individuos con el objeto representado. De esta manera, la representación se ve afectada por los cambios sociales y evoluciona a medida que las sociedades también lo hacen (Valencia Abundiz, 2007).

También se considera la influencia de los medios masivos de comunicación y la comunicación interpersonal como fuentes de transmisión de información, de valores, modelos, conocimientos, etc.; que compartimos y reproducimos en el intercambio con otros (Perera Pérez, 2003). No hay que olvidar

que, como señala Farr (1984/1986), “numerosas representaciones son sociales porque son transmitidas por los medios de comunicación” (p.496).

Objetivación.

La objetivación es el proceso mediante el cual un conocimiento es asociado a formas conocidas de la realidad para poder familiarizarnos con ellos, adquiriendo así nuevos sentidos y usos. “Objetivar es reabsorber un exceso de significaciones materializándolas (y así tomar cierta distancia a su respecto). También es trasplantar al plano de la observación lo que solo era interferencia o símbolo” (Moscovici, 1961/1979, p.76). Así mismo, Jodelet (1984/1986) la define como “una operación formadora de imagen y estructurante” (p.481). Es decir, pone en imágenes a las ideas y nociones abstractas, dándoles un cuerpo, una textura material al vincular las palabras con las cosas.

El proceso de objetivación implica tres fases o dimensiones desde las cuales, además, puede ser analizada toda representación social. Moscovici (1961/1979), las define como: información (concepto), campo de representación (imagen), actitud (p.45). Por su parte, Jodelet (1984/1986) refiere a ellas como: “construcción selectiva / esquematización estructurante / naturalización” (p.483).

En ambos casos, la primera apunta a una selección y descontextualización de los elementos o información que circulan respecto a un tema, teoría u objeto social. La selección se da en base a los criterios culturales y normativos, ya que no todos acceden y manejan los mismos datos, reteniendo únicamente lo que concuerda con los valores de una cultura e intereses de los individuos. Al separar la información del campo del que proviene ésta es apropiada por lo social, quién consigue dominarla al vincularla con la propia experiencia.

La segunda fase apunta a la formación de un modelo figurativo, es decir, una imagen visible con la cual la estructura conceptual es reproducida, de esta forma lo abstracto es vinculado con algo de la realidad y es entendido a partir de ella. Por último, la naturalización o actitud trata de la incorporación de la imagen estructurada al círculo de lo conocido, “es la fase en la que los sujetos utilizan la imagen-representación como una herramienta (mediador) de comunicación entre ellos” (Valencia Abundiz, 2007, p.61), orientando así la conducta y el afecto. De esta manera, “los conceptos así naturalizados se transforman en auténticas categorías del lenguaje y del entendimiento” (Mora, 2002, p.12).

Sin embargo, Moscovici (1961/1979) señala que no todas las representaciones sociales poseen el mismo grado de estructuración, lo cuál va a depender de los distintos grupos poblacionales de una sociedad. Según el autor, la “actitud” es la dimensión que más se presenta, siendo la información y la representación un poco más difusas en algunos grupos que en otros. Esto lo ha llevado a considerar a la “actitud” como, posiblemente, la primera dimensión que se origina de las tres. De ser así, concluye que, probablemente “. . .nos informamos y nos representamos una cosa únicamente después de haber tomado posición y en función de la posición tomada” (p.49).

En este proceso, lo social participa en la selección y construcción de la imagen de los conocimientos, a través de sus valores y criterios normativos para convertir lo abstracto en algo concreto. La estabilidad del núcleo figurativo convierte a esta materialización en un instrumento capaz de orientar las percepciones y los juicios de un grupo sobre una realidad socialmente construida, además de ser una herramienta para el anclaje (Jodelet, 1984/1986).

Anclaje.

Este proceso hace referencia al “enraizamiento social de la representación y de su objeto” (Jodelet, 1984/1986, p.486). Es decir, permite incorporar e integrar las nuevas representaciones a un pensamiento preexistente, reconstruyendo así permanentemente nuestra visión de la realidad (Perera Pérez, 2003).

Jodelet (1984/1986) señala que éste proceso integra las tres funciones básicas de toda representación: la cognitiva, necesaria para la integración de la novedad; la función interpretativa y la orientativa para las conductas y relaciones sociales. A su vez, al igual que la objetivación, también presenta varias etapas en las que actúa lo social, cuya participación se da en el otorgamiento de sentidos, en la utilización del saber y en la integración cognitiva del objeto representado.

Respecto a la primera fase, Jodelet señala que son los valores y normativas de una sociedad y sus grupos los que crean un tejido de significados alrededor del objeto y su representación, a partir del cual es evaluado y ubicado como hecho social. El segundo aspecto permite comprender cómo las representaciones sociales determinan las interacciones y relaciones, al convertirse en un sistema de interpretación. La transformación e instrumentalización de una teoría o ciencia en un saber común, con el cual se pueda interpretar la realidad, permite no solo una comunicación en un mismo lenguaje, sino también influir en los demás al ordenar las conductas y las percepciones, ya que las representaciones sociales median entre el individuo y su medio, como así también entre los miembros de un mismo grupo. Por último, la integración cognitiva apunta a la incorporación de la representación a un sistema de pensamiento preexistente y a su transformación.

4.4. El carácter social de las representaciones.

En relación al carácter social de estas representaciones, Jodelet (1984/1986) dirá que toda representación, ya sean individuales o colectivas, siempre conlleva algo social porque hacen uso de las categorías del lenguaje, propias de una cultura, para su estructura y expresión. Muy similar es la postura de Farr (1984/1986), quien hace eco sobre el papel de la comunicación. Para él una representación se vuelve social cuando entra en el circuito de la comunicación e intercambio entre los individuos. “Nos encontramos ante representaciones sociales cuando los individuos debaten temas de mutuo interés . . . o cuando se hacen eco de los acontecimientos seleccionados como significativos o dignos de interés por quienes controlan los medios de comunicación” (p.496).

Moscovici (1961/1979), por su parte, considera que, para adquirir este carácter, no basta con que las representaciones sean compartidas por un grupo o sean producidas colectivamente. “Saber ‘quién’ produce estos sistemas es menos instructivo que saber ‘por qué’ se los produce” (p.51). El acento recae en su función, tanto en la formación de conductas como en la orientación de las comunicaciones sociales. Para el autor, “una representación se convierte efectivamente en social al imprimir su marca en los microcosmos. Si no se capta su papel en la existencia cotidiana, no se puede tener de ella una concepción clara” (p.129).

De ahí la importancia de conocer el contexto social en el que las mismas emergen y circulan, ya que no solo nos permite comprender mejor el sentido y el valor que se les dan, sino que también nos posibilita identificar lo que les da su sostén y permanencia, como también aquello que incita a sus transformaciones, ya que, como señala Rodríguez Salazar (2007), las representaciones sociales no se transforman por azar, sino que ésta elaboración tiene que estar incitada por y a través del intercambio y las acciones de personas y grupos sociales, las cuales repercuten en la forma de concebir a las situaciones y objetos socialmente relevantes. De esta manera, se señala que “la esfera pública, como espacio de realidad *ínter* subjetiva, [es] el terreno donde se generan, cristalizan y transforman las representaciones sociales” (Valencia y Elejabarrieta 2007, p.116-117).

4.5. Representaciones sociales, mitos y teorías científicas.

Captar la realidad de las representaciones sociales es una tarea fácil, pero captar el concepto, su singularidad, sin confundirlo con otras formas, intelectuales o colectivas, de organizar el pensamiento es más difícil, por lo que trazar esta distinción se vuelve necesario para Moscovici. Esta dificultad nos remonta a Durkheim, en quien la noción de “representaciones colectivas” engloba una serie de fenómenos, tales como el mito o la ciencia (Moscovici, 1961/1979; Ramírez Placencia, 2007).

El mito, como señala Moscovici, es un tipo de pensamiento propio de las sociedades primitivas. Son una forma de posicionarse en el mundo, que presenta ciertas semejanzas con las representaciones sociales, ya que también conceptualizan experiencias, regulan el comportamiento y la comunicación entre los hombres y las sociedades primitivas. Sin embargo, se diferencian entre sí:

“Mientras el mito, para el hombre llamado primitivo, constituye una ciencia total, una ‘filosofía’ única donde se refleja su práctica, su percepción de la naturaleza de las relaciones sociales, para el hombre llamado moderno la representación social solo es una de las vías para captar el mundo concreto, circunscripta en sus fundamentos y circunscripta en sus consecuencias” (Moscovici, 1961/1979, p. 29).

Ambas modalidades de pensamiento responden a contextos y sociedades diferentes, lo cual hace y da firmeza a lo antagónico que tienen entre sí las representaciones sociales y los mitos.

“Las representaciones sociales aparecen en las sociedades modernas en donde el conocimiento está continuamente dinamizado por las informaciones que circulan y que exigen ser consideradas como guías para la vida cotidiana.

A diferencia de los mitos, las representaciones sociales no tienen la posibilidad de asentarse y solidificarse para convertirse en tradiciones ya que los medios de información de masa exigen el cambio continuo de conocimientos” (Vain, 2016)

En cuanto a las teorías del campo científico, si bien Moscovici (1961/1979) señala que estas suelen ser la principal fuente de las representaciones sociales, ambas presentan grados de objetividad y funciones diferentes. Mientras que la ciencia se preocupa por controlar la naturaleza o por descubrir su verdad, las representaciones sociales buscan organizar el comportamiento y la comunicación colectiva, transformando el saber de las ciencias en uno común y compartido. Por lo que “el pasaje de una teoría científica a su representación social responde justamente a la necesidad de suscitar comportamientos o visiones socialmente adaptados al estado de los conocimientos de lo real” (p.52).

De esta manera, el autor insiste en que las representaciones sociales deben ser vistas como “una textura psicológica autónoma y a la vez como propia de nuestra sociedad y de nuestra cultura” (p. 29), que presentan una lógica y un lenguaje particular, una estructura que implica conceptos, valores y con un estilo de discurso propio que las aleja de una simple concepción de imagen, opinión o postura. Por ello, “no los consideramos ‘opiniones sobre’ o ‘imágenes de’, sino ‘teorías’ de las ‘ciencias colectivas’ sui generis destinadas a interpretar y a constituir lo real” (p.33).

Salvada esta distinción, como nuestro interés está puesto en las representaciones sociales que las personas mayores tienen sobre sí mismas, y, teniendo en cuenta que estas construcciones son una mezcla de visiones, objetivas y subjetivas, es importante conocer las teorías o enfoques científicos, que abordan el tema del envejecimiento y las problemáticas de las vejeces, de las cuales estas se sirven.

Entre la variabilidad de teorías, se destacan aquellas dos que Salvarezza (1988) señala como las más prevalentes en la práctica profesional y en el pensamiento social. Considerando a la primera de ellas como la más arraigada, consciente o inconscientemente, en la comunidad:

La teoría del desapego, o de la desvinculación, de E. Cumings y W. E. Henry postulada en 1961. “De acuerdo con esta teoría, a medida que el sujeto envejece se produce una reducción de su interés vital por las actividades y objetos que lo rodean, lo cual va generando un sistemático apartamiento de toda clase de interacción social” (p.17).

La teoría de la actividad, o del apego, de R. Havighurst y otros colaboradores, es desarrollada en 1968, en calidad de respuesta a la teoría de Cumings y Henry. Esta teoría, en contraposición con la anterior, sugiere que “el hombre aislado es un problema y no un ideal” (p.21). Con ello, esta teoría, busca señalar que algunas conductas de las personas mayores, como el desapego, son el resultado de las conductas prejuiciosas y del alejamiento de su entorno, más que un proceso intrínseco del ser humano.

También, es pertinente mencionar a la teoría de la selectividad socioemocional, propuesta por Carstensen en 1992, 1995 y 1998, y publicada en 1999 junto con Isaacowitz y Charles. Esta teoría explica que los cambios en el tamaño de las redes sociales no son producto de una pérdida, sino el resultado de un cambio motivado por mantener aquellas relaciones emocionalmente más significativas. Esta teoría se alza en respuesta a aquellos enfoques que han interpretado de manera negativa y pesimista el bienestar socioemocional de las personas mayores, al cual relacionan con la soledad, el aislamiento y la muerte (Rice. et al, 2002).

Como sabemos, las representaciones sociales actúan dirigiendo la conducta de las personas y su comunicación, por lo que estas teorías, con las cuales son construidas, son las responsables de la actitud, muchas veces prejuiciosa y discriminatoria, que la sociedad adopta frente a las personas mayores. De esta manera, las representaciones sociales se relacionan en un punto con el “viejismo”, término traducido por Salvarezza del concepto “ageism” de Butler (1988; 1998/2013), el cual hace referencia a un cúmulo de conductas negativas muy difundidas entre la población en general.

Estas actitudes se sustentan en creencias o ideas erróneas con alto nivel de aceptación social, es decir, en prejuicios y estereotipos que suelen ser inconscientes, aunque en mayor medida lo son conscientemente dirigidas, provocando discriminación, marginación social e incluso automarginación (Urtubey y Moreira, 2023). En este sentido, lo que tienen en común ambos fenómenos, además de su naturaleza social, es su capacidad de influir en la percepción y en el trato hacia las personas mayores, volviéndose así capaces de influir su vínculo con lo social y, así, condicionar su envejecimiento y su paso por la vejez.

Diseño Metodológico.

Modalidad y tipo de investigación

Con esta investigación se buscó tener conocimiento acerca de las representaciones sociales que las personas mayores construyen de sí mismas, en tanto sujetos que se encuentran transitando la etapa de la vejez. Para ello, se llevó a cabo una investigación de campo, del tipo explorativo-descriptivo, ya que nos permite establecer una relación de intercambio, dialógica y creadora entre los sujetos que participan de la investigación con el investigador (Scribano, 2008).

La exploración nos permitió familiarizarnos y profundizar en la problemática de la vejez, mientras que con la descripción se pudo lograr un mayor acercamiento y especificación de las representaciones que hacen de sí mismas las personas mayores.

Se optó por un diseño metodológico cualitativo, ya que el objetivo de la misma no se centró en cuantificar sus resultados. Su elección parte de considerar su finalidad interpretativa, interesándose por la vida de las personas, por la forma en que comprenden y experimentan el mundo, y por la perspectiva subjetiva de los participantes, sus conocimientos y relatos (Vasilachis, 2014). En este sentido, lejos de pretender conseguir resultados absolutos y generalizables, procuramos arrojar resultados más o menos recientes (Hernandez Sampieri, et al., 2014) para aportar una mirada más actual sobre las vejeces.

Técnica de recolección de datos y tipo de análisis.

Para alcanzar los objetivos de la investigación, se utilizaron entrevistas semi-estructuradas para la recolección de los datos. Estas “se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (Hernández Sampieri et al., 2014, p.403). Se eligió esta técnica porque permite explorar y profundizar sobre la problemática, permitiéndonos obtener la perspectiva y puntos de vista de los participantes (Hernandez Sampieri et al., 2014).

El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el método comparativo constante, ya que él mismo nos permite generar, de un modo más sistemático, teorías más consistentes y cercanas a los datos recolectados (Glaser y Strauss, 1967).

Contexto y participantes.

La investigación se llevó a cabo en el Centro de Jubilados y Pensionados “San Miguel Arcángel” de la ciudad de Recreo, provincia de Santa Fe. La elección del mismo pasa por criterios de conveniencia y de accesibilidad para llevar a cabo las entrevistas.

Fundado el 10 de mayo de 2001, este Centro de Jubilados y Pensionados tiene por objetivo colaborar con la calidad de vida las personas mayores de 60 años, generando actividades que contribuyan a mejorar su salud y a disfrutar del tiempo libre, fomentar y promover la protección de los mayores y la

solidaridad entre sus integrantes. Conforme a esto, en el mismo Centro funciona una Delegación de la Defensoría del Pueblo y una Comisión Directiva. Esta última es conformada por personas mayores que se encargan de la administración de los recursos y servicios que brinda la institución, como la atención de la salud con médicos de cabecera de PAMI, traumatólogos, kinesiólogos, oftalmólogos, cardiólogos, etc., y actividades recreativas, como yoga, gimnasia, taller de la memoria, de manualidades, etc.

El universo de la investigación está compuesto por hombres y mujeres mayores de 60 a 90 años, que asisten al Centro de Jubilados y Pensionados “San Miguel Arcángel” de la ciudad de Recreo. La muestra es del tipo intencional no probabilística, responde a criterios de selección teóricos y prácticos. Se realizaron 6 entrevistas semi-estructuradas a integrantes de la comisión directiva de dicho Centro, personas mayores de 60 a 75 años, con la participación voluntaria de 2 hombres y 4 mujeres, por lo que no se pretende generalizar los resultados obtenidos (Hernandez Sampieri et al., 2014).

Análisis y resultados.

Debido a que las formas de envejecer ya no son las mismas que antes, consideramos necesario explorar y repensar las categorías de “envejecimiento” y “vejez” desde la mirada y experiencia de las propias vejeces. Esto nos permitirá acercarnos a las representaciones sociales que estas personas construyen de sí mismas en relación a lo significa “ser una persona mayor” en la actualidad. Además, explorar las representaciones sociales que los mayores tienen sobre el proceso de envejecimiento y la vejez nos permite descubrir un imaginario cargado de nuevos y diferentes significados sobre estas construcciones socioculturales, más cercanas a la experiencia de sus protagonistas.

Así, al preguntarles a las personas mayores qué piensan sobre el envejecimiento y la vejez, nos hemos encontrado con diversas concepciones que reflejan diferentes bases teóricas y connotaciones afectivas, que nos ayudan a entender su actitud frente a ambos fenómenos, cómo los transitan y la imagen que se hacen de sí mismos a partir de ellos.

Para el análisis de las entrevistas mediante el método comparativo constante se tuvo en cuenta los elementos constitutivos de toda representación: *la actitud* del sujeto y *la información* que maneja sobre él (creencias, interés/preocupación). A continuación, se desarrollan las categorías y subcategorías que fueron surgiendo durante el análisis de los datos obtenidos a través de las entrevistas.

Envejecimiento.

Interrogar a las personas mayores sobre el envejecimiento nos permite explorar lo que para ellos significa envejecer y cómo se manifiesta este proceso. Esto nos da la posibilidad de conocer cómo vivencian y subjetivan los cambios asociados a la vejez, cumpliéndose así con dos de los objetivos de la investigación.

En términos generales, este análisis revela que, para las personas mayores entrevistadas, el proceso de envejecimiento es mucho más que una cuestión biológica, es también espiritual y subjetivo, que depende de la capacidad y voluntad de cada persona para adaptarse y aceptar los cambios que implica dicho fenómeno en la vejez, sobre todo ante las limitaciones físicas, para así mantener vivo el entusiasmo y la motivación por vivir.

Inicialmente, al preguntar por el envejecimiento, se advierte que este nunca fue un tema de interés o de preocupación en años anteriores para los entrevistados, convirtiéndose recientemente en una inquietud para algunas mujeres mayores sobre cómo seguirán envejeciendo, inquietud que se despierta por comenzar a “sentirse grandes”.

“...nunca creí que me iba a sentir grande, nunca me sentí grande ¿entendes?, no pensaba que llegaría a esta edad” (Entrevista 1)

Este fragmento, pone de manifiesto que la vejez no es un destino que alguien imagina o que se proponga vivir. Por eso, ante la pregunta por la vejez, la mayoría de los entrevistados reconocen no haberse preparado para vivirla, volviéndose un tema de reflexión recién al percibirla como más cercana. Solo uno de ellos se diferencia al haber tomado como referencia o modelo de vejez a su madre. Los siguientes recortes permiten reflejar ambas situaciones.

“Sinceramente en mis años de joven, que hoy en día lo charlo con mi hijo que está en casi los 40, me doy cuenta que yo a esa edad, a la edad que hoy tiene mi hijo, no pensaba tampoco en las personas mayores. O sea, lo que yo hoy estoy pidiendo como persona mayor no lo pensaba en mi juventud, no pensaba que un día iba a envejecer como mi madre o que me iba a pasar cuando sea vieja, yo no lo pensaba, por lo menos yo no pensaba en la vejez, y creo que en mi generación también, nadie pensaba en eso, vivíamos los días y pensábamos en las cosas que nos sucedían en la etapa en la que estábamos, vivíamos el momento, pero no pensando en nuestra vejez futura.” (Entrevista 1)

“(...) empecé a pensar en ella con mi mamá, porque yo miraba a mi mamá y decía “yo quiero estar así a su edad”, porque si ella pudo, como otros también, yo también podía llegar así de bien, antes de su accidente viste (...) capaz cuando uno es joven viste, no se preocupa por la vejez, vive la etapa que está viviendo viste, pero después cuando te tomas el tiempo de pensar en la vejez, de cómo llegarías, ahí empezas a prestar atención a muchas cosas, lo que haces de tu vida, cómo vivís, y bueno quieres también llegar pudiendo seguir haciendo las mismas cosas también (...) yo a partir de los 49-50 bueno pensé que era ahí la vejez viste, pero no, pero si me iba mentalizando para vivir esta etapa y poder disfrutarla viste (...)” (Entrevista 3)

El ser humano, a diferencia de los animales, posee una complejidad que lo caracteriza, la cual resulta de la multidimensionalidad que lo atraviesa y lo posiciona como un ser biológico, psicológico, social, cultural, histórico y espiritual, en el que el proceso de envejecimiento acontece. Esto implica que dicho proceso no se reduce a una de estas dimensiones, sino que existe una recursividad e interacción permanente entre las mismas que nutre, enriquece y complejiza nuestra comprensión sobre él mismo.

Esta misma recursividad es expresada por los entrevistados al momento de preguntarles por el envejecimiento, sobre lo que creen que es y cómo se manifiesta, lo cual puede ser resumido y expresado a través del siguiente recorte.

“(...) es un desgaste físico, mental y espiritual que se va dando (...)” (Entrevista 6)

A través de las entrevistas, se pueden identificar dos maneras de representar el proceso de envejecimiento que hacen alusión a dos dimensiones del ser humano que se influyen mutuamente. De esta manera, se estructuran dos subcategorías: **Envejecimiento biológico y Envejecimiento espiritual.**

Para los participantes, el envejecimiento comienza a manifestarse en el cuerpo, pero este se vuelve más palpable o significativos cuando se ve comprometida la dimensión espiritual de la persona.

Este último aspecto es el que cobra una mayor relevancia para ellos a la hora de reflexionar y representarse como personas mayores. A continuación, se exponen algunos recortes que dan cuenta de lo mencionado.

“(...) el cuerpo si lógicamente cambia, pero si vos sabes sobrellevarlo a eso y si uno se mantiene haciendo cosas, se mantiene en actividad, no siente que envejeció, como que el espíritu de uno sigue vital, enérgico, con entusiasmo viste, y eso se ve que algunos lo van perdiendo entonces ahí es cuando se envejecen.” (Entrevista 1)

“(...) cambios puedes ver o sentir que hay cosas que cambiaron en vos, pero eso no importa tanto viste, no importa que estés más achicharrado viste, no tener músculos como antes o como tenes la piel, sino el poder seguir haciendo cosas y que uno se sienta bien con eso, con poder seguir viste (...)” (Entrevista 4)

“(...) el cuerpo cambia siempre, todo el tiempo, hoy tenes una arruga más, una cana más, un dolor más, o no viste, pero eso no importa, importa que uno siga teniendo ganas de vivir porque hasta una persona grande que anda en sillón de rueda viste, tiene ganas de vivir, porque la persona, su espíritu es vital todavía viste, se siente vital con energía y ganas de seguir, entonces no importa que el cuerpo cambie, importa que uno trate de mantenerse vital, que mantenga su espíritu vital, si uno se mantiene así vive mucho y envejece más lento” (Entrevista 5)

“(...) lo que envejece primero es la carne, la materia, el cuerpo, pero si vos por dentro espiritualmente te sentís joven, vas a ser joven, ósea no vas a hacer las mismas cosas, porque ya el cuerpo decae, los años pasan, las actitudes son otras, pero si lo sabes sobrellevar no sentís que envejeces. Si vos sos de espíritu alegre no te sentís viejo (...)” (Entrevista 6)

Como bien sabemos, el envejecimiento, ante todo, se encarna. Se trata de una propuesta de cambio (Zarebski, 2009) que se apuntala en el cuerpo y se extiende hacia otras dimensiones del ser humano. Entre ellas, “el espíritu” es mencionado reiteradamente por los entrevistados como otra área, además del cuerpo, que puede verse afectada por el envejecimiento, considerándola como la más esencial para no sentir que envejecen, o, como mencionan ellos, “para no sentirse viejos y dejarse estar”, procurando mantenerlo siempre vital. De esta manera, que el cuerpo envejezca y el sentirse viejo en función de él, se nos presentan como dos elementos esenciales que hacen a la representación y vivencia que los participantes tienen del proceso de envejecimiento. Como menciona uno de ellos:

“(...)Son dos cosas que van de la mano viste, los dos son importantes, el envejecimiento del cuerpo te afecta el espíritu, afecta a la persona, a la mente, es, la mente es lo que te maneja todo, pero si uno sabe cómo manejar los cambios del cuerpo, como tomárselos o enfrentarlos, espiritualmente puede seguir sintiéndose joven y no envejecer, este, bueno, y si uno envejece, si la persona envejece

espiritualmente se queda, se tira para atrás, se niega a sí misma a seguir viviendo, entonces mantener el espíritu positivo y activo también es importante, porque es lo que te impulsa a seguir.”(Entrevista 6)

Este fragmento destaca la recursividad entre las dimensiones mencionadas, y pone de manifiesto lo que Zarebski (2005) menciona como la dimensión psíquica de la vejez. Esta dimensión abarca lo que la autora define como el trabajo psíquico del envejecer, refiriéndose a las operaciones subjetivas que la persona pone en marcha para la elaboración de los cambios que lo atraviesan, sobre todo los corporales. En este proceso se destaca el trabajo del duelo, como mecanismo central para aceptar la pérdida del cuerpo juvenil y metabolizar los cambios de uno más maduro. En este sentido, enfrentarse con un cuerpo envejecido, en el que es necesario aprender a reconocerse, supone una lucha por sostener viva la esencia propia de cada uno, por seguir manteniendo despierto a ese niño que se lleva adentro, un niño que cada vez se vuelve más sabio (Zarebski, 2005).

1.1. Envejecimiento biológico.

Desde la dimensión corporal, el envejecimiento es representado de diversas maneras por los entrevistados, aunque muy similares entre sí. Sin embargo, la forma de sobrellevarlo es donde más diferencias se pueden encontrar, ya que esto va a depender de la personalidad y de la actitud con la cual son vividas las alteraciones que este produce, ya que las repercusiones personales son diferentes. En este sentido, como lo expresan algunos mayores, envejecer es también una cuestión de actitud.

“(...) cuesta un poco, pero estoy ahí como empezando a aceptarlo justamente, entender que bueno, que es algo por lo que todos pasamos de diferente manera y que es parte de la vida, ósea, la vida así.” (Entrevista 1)

“no, no lo pienso como algo malo porque es algo de la vida, es así, pero hay que aprender a aceptar que es así, que el cuerpo es otro, no es el de la juventud, pero mientras vos no te sientas vieja no sentis que envejeciste, porque tu espíritu se mantiene vital, joven, si te da un poco de nostalgia porque te hace sentir que ya no podes más como antes, que el tiempo pasó, pero bueno hay que hacer cosas para sentirse bien (...) a veces me cuesta porque quisiera estar con menos dolor y, y poder hacer las cosas que hacía a los 50, pero bueno ya no importa viste, yo digo “que venga lo que venga (...)”(Entrevista 3)

“Bueno el envejecimiento hay que saber sobrellevarlo o enfrentarlo viste, cada uno lo toma como puede (...)” (Entrevista 4)

“Uno no puede evitar que el cuerpo cambie, porque es natural eso, pero importa que uno se sienta bien con eso para seguir viviendo viste y no sentir que envejeces, porque la persona que no siente que envejece es la que se mantiene activa viste (...)” (Entrevista 5)

Estos fragmentos no sólo expresan la inevitabilidad de que el cuerpo envejezca con el tiempo, sino que además expresan la idea de que envejecer implica cambios y demanda adaptación a una corporeidad que difiere notablemente con el de su juventud o el de años anteriores. Un cuerpo con el cual, como menciona uno de los entrevistados, deben comenzar a reconocerse como “mayores”

“(…) yo me sentía de 40 años hasta un poquito antes de los 60, yo corría viste, y si ahora corro ya me agito o me duelen las piernas, eh, todas esas cosas que antes no las sentía, entonces yo me doy cuenta de que bueno sí, mi cuerpo empezó a envejecer con todo eso y tengo que estar más consciente de que mi cuerpo está en envejecimiento, de que yo ya soy mayor” (Entrevista 3)

Ante esta corporeidad, lo esencial es identificar tanto sus potencialidades como sus limitaciones para “adaptarse a otra forma de vivir”. Lo que significa que, aunque el organismo no responda igual que antes, para muchos de los entrevistados esto no implica necesariamente un abandono de la actividad. En este sentido, el cuerpo puede condicionar la acción, pero no necesariamente impedirla del todo:

“(…) el envejecer para mí va sucediendo con el tiempo cuando sos mayor y es lo que hace que el cuerpo cambie y sea distinto a cuando uno era joven, porque no te responde igual, está más desgastado, y bueno, hace que uno tenga que cambiar y adaptarse a otras formas de vivir. Depende un poco de la persona también eso, el cómo quiere seguir envejeciendo, porque el cuerpo te va condicionando con una o unas cuantas cosas, pero no te imposibilita de hacerlas (...)” (Entrevista 1)

Así mismo, es posible suponer que, si la adaptación a los cambios de un cuerpo más longevo es lo bastante fuerte y firme, el sujeto que envejece no está pendiente de ello.

“(…) me doy cuenta de que mi cuerpo está en envejecimiento cuando me lo dicen viste, sino para mí no, yo no envejecí porque me siento vital, no siento el envejecimiento” (Entrevista 4)

Por otro lado, al decir que “el envejecimiento es algo que sucede con el tiempo” se plantea una manera de reconocer que los cambios que se dan, aunque inevitables, son graduales y progresivos. Lo cual puede verse también reflejado en la siguiente expresión, en la que se advierte el paso del tiempo a través de sentir el peso de los años vividos.

“Y bueno el envejecimiento es sentir que los años te llegan viste” (Entrevista 3)

De todos modos, aunque los entrevistados consideran a estos cambios como normales, son vividos como un “desgaste” que representa “pérdidas” en distintos aspectos, principalmente en torno a la funcionalidad y capacidad del cuerpo físico, como así también en la memoria.

En el caso particular de los hombres mayores, estos cambios no son asociados directamente con el envejecimiento, por más que sean percibidos, más bien los entienden de una manera más vaga y escueta, como algo “normal de la vida misma”. En ellos, el envejecimiento espiritual es lo que se

considera como lo propio de envejecer, mientras que las alteraciones corporales son percibidas como desgastes naturales. El siguiente recorte da cuenta un poco de lo planteado.

“(...) con un control médico viste, que en los estudios te salen cosas que dicen que es de envejecimiento y los doctores dicen que es normal por la edad, este, y bueno ahí te hacen ver que tu cuerpo empezó a envejecer, este, por ejemplo por el desgaste de los huesos, viste que por ahí empiezas a sentir que te duelen los huesos, a mí me pasa un poco eso pero no lo asocio con envejecimiento, es más bien algo normal de la vida, yo lo pienso así como algo normal que te sucede, pero yo me siento bien, yo no siento que envejecí” (Entrevista 4)

En cambio, para las mujeres mayores lo corporal forma parte del proceso de envejecer y tiene que ver con comenzar a “sentir el cuerpo” y experimentar en él los “achaques de la vida”, lo cual se expresa de la siguiente manera:

“(...) el envejecimiento es eso, la llegada del desgaste del cuerpo. Sentís que te vas desgastando, uno mismo se va sintiendo así también porque el cuerpo no te responde igual que antes, entiendo que es normal viste, pero no, no me hallo. También como que decae el cuerpo y sentís que se pone pesado para hacer cosas y eso te va llevando abajo a vos, te tira para abajo porque sentís que envejeces (...)” (Entrevista 2)

“Y el envejecimiento es que el cuerpo te empieza a pasar factura en cierto sentido, todo lo que has vivido lo empezas a sentir en el cuerpo, este, es el desgaste propio que va sintiendo uno, el, el desgaste de la vida viste, y bueno, se empiezan a sentir en el cuerpo los achaques de la vida (...) como que llevas un peso de todo lo que has vivido (...)” (Entrevista 3)

A partir de estos recortes se pueden destacar dos cuestiones centrales. La primera es que, aunque los cambios que acontecen en el organismo son interpretados desde una mirada biomédica tradicional, en la que no se perciben continuidades o disminuciones, está presente en ellos la idea de que envejecer no te enferma y que a mayor no necesariamente se llega mal.

“claramente no, la enfermedad te toca o no, pero envejecer no necesariamente es estar mal. De envejecer envejecen todos, todo el mundo pasa por eso, lógicamente ves cambios, pero podes envejecer y estar bien, no es que uno se va enfermando por envejecer, eso es algo que se decía antes pero no es así.” (Entrevista 1)

“(...) Hay gente que está re bien, bailan, salen, yo ya no tanto, pero no, no necesariamente llegas enfermo o mal a la vejez, es depende de cada persona viste, de cómo vivió, no del tiempo o de los años que se tiene, también de si la persona hace algo o no para no envejecer tan rápido viste, como el taller de la memoria (...)” (Entrevista 3)

La otra cuestión a señalar se relaciona incluso con este último recorte, y es que afirmar que el envejecimiento implica que “todo lo que has vivido lo empezas a sentir en el cuerpo” alude a la idea de que se envejece según el estilo de vida que se ha llevado, es decir, que el envejecimiento no es solamente una cuestión biológica programada, sino que también es el resultado de cómo se ha vivido, lo cual determinaría la posibilidad de tener, o no, una vida más larga. Esta concepción, presente en la consciencia de los entrevistados, es clave para entender el envejecimiento desde su diversidad y para reconocer su responsabilidad en cómo llegan a la vejez.

“(…) es según, según el ritmo de vida que llevó, según la forma de vida que tuvo, según, viste, no todos somos iguales (…) (Entrevista 2)

“a mi mama nunca le dolió nada viste, y son cuestiones que te dejan por ahí pensando, son fichas que te van cayendo, y bueno, siento eso viste, que por ahí me descuide yo y capaz hubiera llegado distinta a esta edad si me hubiera cuidado” (Entrevista 3)

“(…) me decían mucho mis papas que tenía que cuidar, ordenar, cuidarme a mí mismo porque después hay que llegar a viejo, y la verdad que tenían razón viste, uno cuando es joven no se preocupa mucho por eso, no, no piensa esas cosas.” (Entrevista 4)

“(…) hay gente que se largan al cigarrillo, a la bebida, no se cuidan viste, y eso te influye después de grande, yo al contrario siempre me cuide, y ahora más viste (…)” (Entrevista 5)

“(…) la calidad de vida tiene mucho que ver también con cómo se envejece y se llega a mayor, si la persona ha tenido una vida muy sufrida ese cuerpo y esa mente se desgastan mucho más rápido.” (Entrevista 6)

Por otro lado, si bien los entrevistados reconocen que envejecer es algo normal que forma parte de la vida, no lo representan como un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la existencia. Es decir, no lo conciben de manera amplia y global como un proceso que abarca todas las etapas de la vida, sino que lo asocian exclusivamente con la vejez. En este sentido, desde la dimensión biológica, el envejecimiento es mayormente representado como un estado propio de esta última etapa de la vida, mientras que su carácter de proceso es captado en dos aspectos, en la idea de que los cambios que genera son graduales y progresivos, y en la concepción que se hacen de él ligado a la espiritualidad.

Su percepción de que el envejecimiento estaría más relacionado con esta última etapa vital se debe a que, para ellos, “cuando uno es joven no le pasan cosas que le hagan pensar que está envejeciendo”. Esto está relacionado con lo mencionado anteriormente, que “envejecer es empezar a sentir el cuerpo”.

“(…) el envejecimiento es una etapa más de la vida, viste que tenemos primero nacer, la niñez, la adolescencia, la juventud, y bueno la vejez es el final de cada uno (…) y bueno el envejecimiento se

da ahí, uno siente que envejeció cuando al cuerpo empieza a tener cosas que te hacen pensar en que ya no sos joven (...) ahí es cuando uno cae en la cuenta de que ya es mayor, de que uno envejeció, cuando te empiezan a pasar cosas que te hacen pensar en que ya no sos joven, sino mayor, uno no piensa en si envejeció o no hasta que no nota ciertos cambios.” (Entrevista 3)

“No creo que sean lo mismo, viste, pero sí que se relacionan, como que viste, se vinculan más estas dos cosas porque uno cuando es joven no se pone a pensar en si envejece y menos lo siente viste, ahora cuando sos más grande algunos lo empiezan a sentir o los demás te hacen ver que tu cuerpo envejece, cuando sos joven no pasa eso, ahí uno crece no piensa que envejece.” (Entrevista 4)

“para mí envejecer es algo normal que les pasa a todos viste, todos envejecemos de mayores (...)” (Entrevista 6)

Esta manera de concebir al envejecimiento es algo que nos ha dejado el pensamiento moderno, el cual se ha encargado de desenfocar su realidad en las demás etapas vitales (Ríos Segovia, 2018). Se podría considerar que la relación que establecen los entrevistados, y que prevalece comúnmente en lo social, puede deberse a que los signos del envejecimiento se advierten con mayor nitidez, por uno mismo y por los demás, en este particular momento de la vida. Por lo tanto, para ellos, el vínculo entre el envejecimiento y la vejez se da por comenzar a “sentir el cuerpo”. Este deja de pasar desapercibido y comienza a estar más presente en la consciencia de las personas, siendo a partir del cual comienzan a pensarse como “mayores”.

En definitiva, el envejecimiento es un estado que anuncia que físicamente se ha dejado de ser “joven”, una transición que hace tomar conciencia del propio envejecimiento, fenómeno psicológico que, como señala Salvarezza (1988), se busca evitar. Los siguientes recortes expresan lo mencionado.

“(...) yo me sentía de 40 años hasta un poquito antes de los 60, yo corría viste, y si ahora corro ya me agito o me duelen las piernas, eh, todas esas cosas que antes no las sentía, entonces yo me doy cuenta de que bueno sí, mi cuerpo empezó a envejecer con todo eso y tengo que estar más consciente de que mi cuerpo está en envejecimiento, de que yo ya soy mayor”. (Entrevista 3)

“(...) yo trato de no pensar mucho en eso porque si no me vengo abajo, por eso hay que hacer cosas que no te hagan pensar en el envejecimiento.” (Entrevista 2)

De esta manera, es posible afirmar que el envejecimiento corporal, o la advertencia de este, es un potencial factor que influye en la manera de percibirse y representarse de las personas mayores. Por otro lado, en términos generales, podemos señalar que la mayoría de los entrevistados se adaptan bien o relativamente bien al envejecimiento del cuerpo. Sin embargo, se observa que a las mujeres les puede costar más que a los hombres. Esta diferencia no parece estar relacionada con cuestiones estéticas, sino por cuestiones funcionales, como mencionan ellas.

“(…) por ahí lo estético no es tanto, o sea, no me preocupa tanto como si me preocupa el poder estar bien de salud para seguir haciendo mis cosas y no depender de alguien (…) (Entrevista 1)

“(…) el envejecimiento se siente más en el cuerpo, yo por lo menos, a partir de los 60 empecé a sentir el envejecimiento, y yo digo, ¿por qué yo? que a mí me gusta bailar, lo sigo haciendo, pero no al mismo ritmo que antes, y eso, el cuerpo te está pasando factura en eso.” (Entrevista 3)

1.2. Envejecimiento espiritual.

En este apartado se aborda la dimensión espiritual de la persona, como otra de las formas que asume el envejecimiento para los entrevistados. Esta no alude precisamente a una adherencia religiosa, sino que se refiere a aquello que les permite a los mayores mantenerse conectados con la vida, activos y que, por sobre todo, les permite “sentirse jóvenes”, más allá de la edad y del envejecimiento físico. Esto se relaciona con lo que sostiene Zarebski (2005), que cuando una persona mayor dice sentirse joven, no lo dice en relación a su cuerpo o desde una categoría social, sino que, más bien, “está hablando ‘desde adentro de sí’, desde su percepción interior, lo cual no se contradice, salvo en algunos casos, con su reconocimiento de tener muchos años” (p.13).

Muchos de los participantes insisten en que lo más importante es preservar el espíritu vital a través de la actividad y de la interacción con los demás, estrategias que utilizan para "no dejarse estar", es decir, para no sentir que envejecen. Como mencionan los participantes:

“(…) no importa que el cuerpo cambie, importa que uno trate de mantenerse vital, que mantenga su espíritu vital, si uno se mantiene así vive mucho y envejece más lento.” (Entrevista 5)

“(…) si la persona envejece espiritualmente se queda, se tira para atrás, se niega a sí misma a seguir viviendo, entonces mantener el espíritu positivo y activo también es importante, porque es lo que te impulsa a seguir.” (Entrevista 6)

Estos fragmentos destacan la idea de que, aunque los cambios físicos son inevitables, lo fundamental es la capacidad y voluntad de cada persona para mantener su espíritu vital frente a ellos. Mantener el espíritu activo y positivo estaría relacionado con la capacidad de seguir proyectándose, de mantener la motivación por vivir y seguir realizando actividades, a pesar de los cambios en la salud y funcionalidad del cuerpo. Se trata de "mantenerse activos y no dejarse estar", por lo que muchos de ellos afirman no sentir que envejecen. En este sentido, el envejecimiento espiritual estaría determinado por cómo se posiciona la persona frente a su envejecimiento y por las decisiones que toma en función de él. Esto implica elegir cómo seguir viviendo: ya sea manteniéndose activos o desde la inactividad, lo que refleja una actitud personal hacia la vejez y las posibilidades que esta etapa ofrece.

“(…) el espíritu de uno también envejece de acuerdo a cómo afronta uno al envejecimiento físico o cómo decide seguir viviendo viste, sin embargo, algunos son muy mayores y están re bien, pero

es distinto un adulto mayor que hace cosas y se mantiene en actividad que alguien que no (...)
(Entrevista 6)

Los participantes reconocen que los cambios funcionales del cuerpo, cuando se es mayor, pueden influir en su bienestar psicológico y autoestima, aunque admiten que estos son vividos de manera diferente por cada persona. Por ello, destacan la importancia de una buena actitud y voluntad para adaptarse, como factores determinantes en esto de sentirse jóvenes espiritualmente. A continuación, los siguientes recortes expresan la relación entre el cuerpo y el espíritu, que darían cuenta de lo mencionado:

“(...) el cuerpo por ahí te condiciona mucho viste, pero depende también de cada uno de cómo lo siente a eso, este, que esa capacidad de hacer las cosas no sea la misma te afecta un poco y, y bueno eso hace que uno mismo envejezca también, su espíritu (...)” (Entrevista 1)

“(...) un poco es eso el envejecimiento viste, una sensación de ir en picada, te venís abajo, uno se desanima viste porque el cuerpo de uno ya no te acompaña porque vos quieres seguir haciendo las mismas cosas y el cuerpo como que te dice “no” y sentís que te vas poniendo vieja y te dejás estar (...)
(Entrevista 2)

(...) No todos se lo toman igual, algunos bien y otros no, por eso es según quien viste, algunos lo toman mal porque sienten que ya no sirven viste, que porque tu cuerpo ya está poniendo un freno vos no das más y ahí es cuando envejecen más porque como que se aíslan, se dejan estar, y bueno, otros como que no, el cuerpo no les quita ganas de seguir haciendo cosas. Mientras vos sigas haciendo, moviéndote, no sentís que envejeciste, pero es así, repartida la cosa. Yo creo que hay que tratar de tomarlo bien, porque así no envejece uno viste, porque el espíritu de la persona se mantiene vital así y no envejece.” (Entrevista 3)

Este último recorte destaca la idea de que el envejecimiento físico no se refleja necesariamente en el espíritu de la persona, siempre que esta se relacione con otros, se mantenga activa y con propósitos. Con ello, se expresa la idea de que el envejecimiento es también una vivencia subjetiva y personal, por lo que algunas personas, ante las limitaciones del cuerpo, deciden aislarse al interpretar estos cambios como una pérdida de su valor. Sin embargo, otras logran adaptarse y encuentran nuevas formas de mantenerse activos y conectados con la vida.

De ello resulta que las personas mayores asocian el envejecimiento espiritual con el acto de “dejarse estar”, es decir, rendirse motivacionalmente ante la vida. Esta actitud tiene su correlato con la sensación de “sentirse viejos”, como mencionan ellos:

“(...) como que perdes el entusiasmo y las ganas de todo, como que tu esencia se envejece y bueno eso también es envejecimiento.” (Entrevista 1)

“(…) el envejecimiento te llega y más cuando quedas sola o no te relacionas, es como una sensación de que te venís abajo viste, de que estas vieja (…)” (Entrevista 2)

“(…) para mí es eso el envejecimiento, un sentimiento, una sensación, yo lo veo así porque como te digo, este, para mí, yo no siento que me envejecí viste, pero para los otros sí porque ven que el cuerpo está más achicharrado o desgastado nomás, viste, pero para mí no porque yo no me siento así, no me siento viejo (…)” (Entrevista 4)

La idea de “sentirse viejo o vieja” es interpretada por los participantes como “viejo/a para hacer cosas” en términos de actitud, de vitalidad y entusiasmo por vivir, lo cual no significa que no lo sean comparativamente hablando, o no sean conscientes de su edad. El “sentirse viejo o vieja” sería el reverso de la idea de “sentirse joven” que explica Zarebski (2005). En este caso, sentirse viejo o vieja debe ser pensado, como señala Salvarezza (2011), “desde el punto de vista subjetivo personal”, es decir, cada uno decidirá cuándo y para qué está viejo. Desde esta perspectiva, y en el caso de los entrevistados, casi todos afirman no reconocerse a sí mismos como viejos o envejecidos, a excepción de uno de ellos. A continuación, los siguientes recortes dan cuenta de ello:

“Es una cuestión de sentimiento para mí, porque yo hoy tengo 69 años, estoy por cumplir 70, y yo no me siento vieja viste, siento que no envejecí, aunque mi cuerpo diga otra cosa viste, porque mis ganas de vivir no cambiaron y tengo ganas de hacer cosas, porque me levanto todos los días con entusiasmo de hacer cosas.” (Entrevista 1)

“Y ponerse vieja es, es estar vieja para hacer cosas, viste. No me gusta sentirme así aunque bueno a veces me pasa porque el cuerpo no me da para algunas cosas, trato de hacerlas o a algunas las voy dejando ya (…)” (Entrevista 2)

“yo puedo correr, ando en bicicleta, busco a los nietos, vengo al centro, hago la comida, eso viste, me muevo, hago cosas viste y no me siento vieja, uno puede tener no sé, 80 años o 100 y ser enérgico, poder hacer cosas, y eso no es ser viejo, si mayor, pero no viejo(…) el cuerpo tal vez me estará pasando factura, pero no soy vieja, no me siento vieja, no por mis pensamientos, no por mi espíritu, eso se mantiene vital todavía, el cuerpo si, está un poco viejo pero yo no, yo no pienso que lo soy, mi mente está lúcida todavía, tengo energía para seguir (…)” (Entrevista 3)

“(…) yo me siento bien porque puedo seguir haciendo cosas y sigo teniendo esas ganas de hacer cosas, entonces no siento que envejecí, para mí uno envejece cuando no tiene eso, como te digo el cuerpo si cambia, pero mientras yo no me sienta viejo y no sienta que cambiaron mis ganas de hacer cosas viste, para mí no envejecí.” (Entrevista 4)

“(…) no siento que envejecí, por supuesto que tengo alguna cosa que me duele, pero yo sigo activa, yo sigo haciendo mi vida, voy acá, voy allá, hago gimnasia, no me impide nada mi cuerpo, si

capaz te condiciona, pero no me impide (...) yo sigo viviendo, estaré arrugada, algún que otro dolor, pero yo sigo, porque me siento bien y espiritualmente estoy bien, con ganas de seguir” (Entrevista 6)

A partir de estos fragmentos se pueden considerar varias cuestiones. Por un lado, refuerzan la idea de que envejecer va más allá de los indicadores físicos, considerando al envejecimiento como un decaimiento del espíritu que es asociado a una percepción interna de sentirse viejo, en términos de actitud. Así mismo, el comienzo de este envejecimiento espiritual no estaría reglado necesariamente por un parámetro cronológico, sino por uno subjetivo en el que, a veces, el cuerpo y sus alteraciones no juegan un papel relevante. Esto se debe a que, al hacer una comparación generacional, los entrevistados consideran que personas más jóvenes que ellos están más envejecidas, ya que perciben que estos “viven desmotivados”. Esto se condice con lo Zarebski (2005) sostiene en relación a sentirse psicológicamente viejo.

“Hoy te diría que no de espíritu, en su mente están envejecidos, son más viejos que nosotros, como que de pensamientos están peor que nosotros los mayores, están envejecidos de espíritu, físicamente estarán radiantes, hermosos, son unos modelos, pero espiritualmente por favor, esos si han envejecidos porque no tienen motivación por vivir.” (Entrevista 6)

En el caso de las vejeces, en algunas más que en otras, el cuerpo tiene un papel significativo en esto de “no sentirse viejos”, ya que refleja sus posibilidades para desenvolverse y relacionarse en la vida y con los demás. En este sentido, el cuerpo envejecido puede generar cierta inquietud psíquica en el individuo, produciendo grandes desafíos a su Yo. Esto se debe a que sus alteraciones son capaces de tambalear la concepción que la persona tiene de sí misma, obligándola a reconstruir una nueva apreciación de sí con la que pueda seguir reconociéndose y sintiéndose vital. Se trata de una elaboración necesaria para poder seguir proyectándose en el tiempo que le quede por delante, en función de sus nuevas posibilidades. Por ende, la disminución de las capacidades físicas no solo afecta al cuerpo de las personas, sino también a la representación que se hacen de sí, a su identidad (Arroyo R. y Salas M., 2013).

Por otro lado, lograr “no sentirse viejos” como para dejar de actuar, sin negar que uno lo es y sin desconocer el envejecimiento del cuerpo, y poder mantener un espíritu joven, alegre y vital hasta lo último, es lo que resulta de la construcción de un espíritu fuerte, de un Yo con flexibilidad y plasticidad emocional, corporal, neuronal para armarse a sí mismos y al propio mundo en una renovación constante con nuevos hilos y colores (Zarebski, 2010). Además, Zarebski (2005) argumenta que la clave para un buen envejecer está en poder sobrellevar la discordancia entre lo que se es y lo que se parece, por lo que podemos considerar que en los participantes habría un equilibrio logrado entre esta discrepancia de un cuerpo que envejece y el tener una actitud jovial, lo cual no es lo mismo que creer que uno es joven o que añora serlo.

En oposición a ello, quienes no presentan tales cualidades necesarias para una aceptación y adaptación al envejecimiento del cuerpo, o que tienen un Yo más frágil, tienden a sentirse, de momento, como desbordados por este, aunque se conserve de manera endeble una chispa de vitalidad para no dejarse estar, lo cual puede verse reflejado en el siguiente recorte:

“Si si, de momentos si, siento que ya el cuerpo me gana viste, aunque trato de no pensar en eso y seguir moviéndome, venir al centro que eso ayuda, pero si yo siento que me envejecí (...)” (Entrevista2)

Este último recorte expresa la idea de que, ante la inevitabilidad de que el cuerpo envejezca y que cada vez se va volviendo más viejo, uno puede controlar el “sentirse viejo” dentro del terreno de la actividad, de ahí la insistencia de que se debe buscar algo para hacer y compartir con otros, para no dejarse estar y sentir que se envejece.

“(..) uno tiene que hacer cosas para no sentir que envejece viste, para no sentirse viejo (...) alguna actividad, relacionarte con otras personas, salir de la casa o dándote un mimo como ir a la peluquería, hacerte las uñas, no dejándote estar sería” (Entrevista 2)

En este sentido, son varias las situaciones que expresan lo que significa “dejarse estar” para los mayores, vinculándolo con el aislamiento o el “estar solo”, ya que se lo asocia a la pérdida de intereses, y a una falta de socialización y de compromiso con uno mismo en el autocuidado.

“y es como aislarse, quedarte en tu casa, no compartir con otros, solo vivís ahí quieto en tu casa viste, como aislado. Yo no podría.” (Entrevista 1)

“y viste, para mi es no arreglarse viste, no preocuparse por uno o estar sola, no relacionarse, no querer hacer cosas (...)” (Entrevista 2)

“Y una persona se deja estar cuando no hace nada, se descuida o queda en la casa, no socializa, como que esta porque estas nomas, pero no vive.” (Entrevista 3)

“y dejarse estar es como que te quedas en la casa encerrado viste, se tiran para atrás algunos, se aíslan de todo, se aplanan en la casa porque creen que ya no sirven más viste, y al contrario, uno hasta lo último sirve, por eso vos tenes que barrer, levantarte, hacer cosas, cortar un yuyito viste, porque cuando vos más quieto te quedas es cuando vos más rápido te vas, más rápido envejeces, es así, cuando uno se aplanan es como que no tenes sentido de vivir viste, y bueno por eso hay que hacer cosas, mantenerse activos, así no sentís que envejeces (Entrevista 5)

Estos fragmentos destacan la relevancia de seguir estableciendo relaciones con otras personas, ya que estos vínculos funcionan como redes de apoyo que, a través del intercambio, fomentan y motivan la actividad en las personas mayores, lo que contribuye a mantener un espíritu positivo.

(...) integrarse con otras personas, con grupos de adultos mayores, el estar con otros es algo muy bueno porque te motiva a seguir viviendo y a hacer muchas cosas, a mantenerte ocupado.”
(Entrevista 4)

“principalmente, nosotros lo que tenemos que hacer, bueno yo siempre lo hablo con cualquiera, es socializar, porque vos al socializar con la gente estás en comunicación, haces planes, actividades con ellos, no te sentís sola (...)” (Entrevista 6)

Así, el aislarse o la falta de interacción son identificados como factores que incrementarían el envejecimiento, espiritual y físico. Lo cual traería como consecuencia una mayor dificultad para aceptar la vejez.

“(...) el estar sola en la casa encerrada todo el día eso también aumenta mucho tu envejecimiento, uno envejece más así” (Entrevista 2)

“para mí si la persona no se relaciona con otros se le hace muy difícil la vejez, porque esa persona ya se quedó atrás con un pensamiento negativo porque se está negando a sí misma, se está negando a vivir, como que no acepta su envejecimiento, su condición, los cambios, entonces eso hace que sea más difícil aceptarlo” (Entrevista 6)

Como puede observarse, aunque el envejecimiento tiene su correlato en el cuerpo, los mayores lo representan, con mayor énfasis, desde la pérdida de la vitalidad y entusiasmo de seguir viviendo. Por lo tanto, es posible afirmar que la persona que envejece es aquella que deja de proyectar, de soñar y desear. En palabras de ellos, “la persona que envejece es la que se deja estar” como consecuencia de sentirse vieja o viejo para seguir haciendo alguna actividad, cotidiana o por gusto. Esto sugiere que la experiencia de envejecer no solamente es física, sino que también, y sobre todo, espiritual y subjetiva. En este sentido, para los entrevistados, la persona que envejece es la que decide mantenerse inactiva, la que carece de proyectos y motivación, identificándose así con la imagen negativa que la sociedad suele tener sobre los mayores.

Vejez

En este apartado se cumple con otro de los objetivos planteados para la investigación: explorar las representaciones sociales que poseen las personas mayores sobre la vejez. Preguntar por la vejez, sobre ¿qué es y cuándo comienza? permite reflexionar sobre este concepto y re-pensarlo en el actual escenario social, cultural, económico y político. Así mismo podemos conocer desde qué postura es concebida y con qué actitud es vivida esta etapa por sus protagonistas, mostrando tanto su valoración de la vejez como su autopercepción como sujetos que la encarnan.

En todas las entrevistas se observó que la vejez es representada, ante todo, como “otra etapa más de la vida”. Así mismo, esta concepción aloja dos miradas opuestas entre los entrevistados, dando

lugar a las siguientes subcategorías: la vejez como oportunidad y la vejez como una etapa menos vital, lo que sugiere que la vejez es percibida tanto como un periodo de plenitud como de pérdidas, pero no de absoluta pasividad.

2.1. Otra etapa más de la vida:

Entre los entrevistados se repite con frecuencia la concepción de vejez como “una etapa más de la vida”, que hay que saber sobrellevar para pasarla bien o para vivirla con el menor grado de dificultad posible, sobre todo por sus condicionantes físicos, lo cual sugiere que la vejez es una etapa más y normal que, al igual que las anteriores, presenta sus propios desafíos. A su vez, aunque los participantes reconocen que no todos logran vivirla y que su experiencia varía en cada persona, destacando así su aspecto heterogéneo, la ven como una posibilidad de ser alcanzada por quienes logran llegar a una edad avanzada. Para otros, esta posibilidad es otorgada por un resguardo divino. En ambos casos se estaría sugiriendo, implícitamente, la idea de que la vejez significa, ante todo, vivir más que otras personas (Dulcey-Ruiz y Uribe Valdivieso, 2002), lo cual es considerado por la gran mayoría de los participantes como un logro del cual no se arrepienten.

Por otro lado, en tanto etapa de la vida, algunos la colocan como la antesala del final de la existencia, mientras que otros consideran que después de la vejez vendrá otra etapa más antes de la muerte. A continuación, los siguientes fragmentos dan cuenta de lo mencionado:

“(…) la vejez es eso, es el final, lo último que se vive, y bueno, es una etapa más que si Dios te da la posibilidad de vivirla lo haces, es algo que algunos la pasan y la pasan bien y otros bueno, con algunas dificultades la viven” (Entrevista 3)

“Y la vejez es una etapa de la vida, como las anteriores viste, es una etapa más que hay que saber llevarla. Yo creo que después va a venir otra etapa después de esta que estoy pasando, va a venir otra etapa, que también hay que saber superar antes de la muerte.” (Entrevista 4)

“(…) la vejez es otro momento, otra etapa de la vida por la que pasamos todos los que tienen la suerte de llegar a vivirla, porque hay quienes se van antes, y bueno, es una etapa en la que uno está más mayor, pero no viejo.” (Entrevista 5)

“Mira, yo creo que la vejez, como toda etapa, llega por el paso de los años, no hay otra, y todo envejece, todo, y más nosotros, pero yo creo que hay que saber sobrellevarla (…)” (Entrevista 6)

A su vez, esta concepción de vejez como “otra etapa más de la vida” adquiere valoraciones diferentes según se tenga en cuenta o no el envejecimiento del cuerpo. Así, para algunos participantes la vejez es representada como una etapa de nuevas oportunidades y para otros como una etapa menos vital.

A) ...como oportunidad.

Las nuevas condiciones de vida que brinda nuestra sociedad habilitan nuevas formas de existir. En el caso de las personas mayores, para ellas “la vida dejó de estar cerrada en opciones para determinadas edades . . .” (Iacub, 2001, p.58). Este cambio no solo se debe a los avances de la tecnociencia, sino también, y fundamentalmente, a los significativos cambios sociales que han permitido romper con las expectativas por edad. Hoy la vejez es vivida muy diferente en relación a unos años o siglos atrás, por lo que la pregunta sobre ¿qué es la vejez? conlleva implícitamente una connotación temporal y contextual desde la cual es pensada por los participantes:

“La vejez depende con la mirada que la veas, no es lo mismo la vejez de hoy, nuestra vejez de los que estamos en esta generación, que la vejez de mi madre por ejemplo, mi madre a los 50 años estaba con un delantal en la cocina y no hacía otra cosa, nosotros hoy a los 70 años hacemos mucho más, nos podemos movilizar, hacer otras cosas, podemos estudiar, podemos hacer deporte, un montón de cosas que no pudimos hacer en nuestra juventud, o sea, es otra la mirada completamente distinta, (...)” (Entrevista 1)

“Antes, la gente de antes, antes de nosotros, los viejos no tenían las oportunidades que tenemos nosotros ahora, no tenían porque se dedicaban al marido, a los hijos, los nietos y la casa, no tenían estas oportunidades o las actividades que hoy te ofrece un centro de jubilados, eh este, reuniones con amigas, salir a tomar un café, eh, salir de viaje” (Entrevista 6)

Iacub (2001) sostiene que, en los últimos años, se viene divulgando una nueva imagen de la vejez, acompañada de un nuevo modo de mirarla y de vivirla, que la aleja de la visión tradicional que la asociaba con la enfermedad, la soledad y la carencia de proyectos. Este cambio de visión les permite a los mayores correrse del lugar de objetos de cuidados y protección, en el que han sido colocados, para comenzar a pensarse y situarse como sujetos que pueden seguir manteniéndose autónomos, útiles y deseosos. Esta es una realidad que es posible ubicar a través de los siguientes recortes, en los cuales se destaca una representación positiva de la vejez, más depurada y libre de los estereotipos y prejuicios que históricamente han estado vinculados a esta etapa de la vida.

“(...) hoy yo pienso a la vejez como otra etapa más, otra continuación de la vida fuera de la casa, con sus cosas, sus condicionantes, pero es otro momento de la vida en la que podes seguir haciendo muchas cosas, nuestra generación tiene esa posibilidad que antes, como te digo, no se tenía, es poder disfrutar de hacer cosas que tal vez no pudiste hacerlas de joven.” (Entrevista 1)

“(...) es una linda etapa para vivir y creo que hay que saber aprovecharla, porque es verdad que no vas a hacer las mismas cosas que antes o al mismo ritmo, pero podes seguir disfrutando de muchas otras cosas más.” (Entrevista 3)

“(…) para mí eso es la vejez, una vida más y distinta en la que puedes hacer muchas cosas, empezas a pensar en vos, haces lo que quieres y disfrutas de hacerlas (…) yo este momento lo tomo como oportunidad, porque, si capaz cambia el cuerpo un poco, pero puedes seguir haciendo cosas viste, ahora puedes hacer cosas que antes no, yo puedo hacer cosas que antes no porque tenía los hijos chicos o el estudio, y hay otras personas que no aprovechan este momento para eso porque se quedan tirados en la casa (…)” (Entrevista 4)

Estos recortes evidencian una representación y una actitud positiva hacia la vejez por parte de este grupo, quienes la perciben y viven como una oportunidad para enfocarse en uno mismo y en los propios deseos. En ellos, se destaca la idea de que la vida continúa aún en la vejez y que ésta puede ser también una etapa disfrutable, a pesar de que algunos aspectos puedan cambiar.

Los entrevistados consideran que es posible llevar adelante una vida significativa si la persona aprovecha este periodo para disfrutar de hacer todas aquellas cosas que antes no pudo realizar. De esta manera, se refuerza la idea de que “la vejez no es ‘demasiado tarde’, si pensamos que la vejez es vida” (Urbino Juvenal, 2017, p.28).

Al concebir a la vejez como oportunidad, las personas mayores lo que hacen es alejarse de aquellas concepciones tradicionales que la ligan con la pasividad. Para ellos, la vejez, no representa un límite o un impedimento para mantenerse activos, indicando que su obstáculo o su mayor negatividad es externa, puesta en la actitud y en el imaginario social, que dictaminan, usualmente de manera prejuiciosa, lo que pueden o no hacer las personas mayores.

“(…) no te impide nada la vejez, al contrario, la vejez te da tiempo para hacer cosas y disfrutar. Yo diría más bien que es la sociedad la que nos impide a nosotros como mayores hacer cosas cuando sí podemos, porque justamente piensan que no, que uno no puede trabajar, estudiar, y son cosas que si podemos seguir haciendo como muchas otras cosas más.” (Entrevista 1)

“(…) creo que dentro de la vejez no tenes impedimento, capaz uno se impide cosas o los demás te impiden hacer cosas, viste que por ahí los hijos no quieren que hagas esto o lo otro, pero si vos te sentís capaz y quieres hacerlo, ¿por qué me tienen que decir que no puedo?, si yo siento que sí, ¿me entendes?” (Entrevista 4)

De esta manera, es posible apreciar que la manera en que este grupo representa a la vejez no parte de considerar, aunque se las reconozcan, las posibles limitaciones que puedan darse en esta etapa, por cambios en la funcionalidad del cuerpo y en la salud, los cuales, muchas veces, suelen afectar a las personas mayores. Por el contrario, la vejez que construyen, que viven y representan, es una vejez empoderada que se enmarca en el acto de seguir manteniéndose independientes y activos, percibiéndose como sujetos de deseo y no como objetos de cuidado. Como personas que pueden decidir por sí mismas

y continuar proyectándose a pesar de los condicionantes que puede imponer el envejecimiento del cuerpo. Por lo tanto, se puede identificar en ellos una actitud de aceptación de esta etapa vital.

Así mismo, es posible argumentar que esta forma de concebir a la vejez se relaciona con el hecho de que las personas le reconozcan más aspectos positivos que negativos, para lo cual, cada uno considerará aspecto diferente que parten de una apreciación y valoración personal sobre los que consideran que este periodo de vida les ha dado, sobre todo después de haber llevado adelante una vida de obligaciones y de dedicación a la familia y al trabajo. Entre los aspectos positivos se destaca la independencia, libertad y el tiempo extra que ofrece la vejez para hacer cosas, y para conocer y seguir disfrutando de la familia y amigos, lo cual es expresado por los entrevistados de la siguiente manera:

“Un poco de los dos, en mi caso más positivos que negativos, Hoy yo estoy viviendo sola, manejo mis horarios, mi vida, entonces son más positivos (...) más que nada independencia, el hecho de poder decidir yo, de decidir por mí misma y hacer lo que quiero. El no estar dependiendo de otra persona es lo que hoy más disfruto de mi vejez.” (Entrevista 1)

“(...) para mí es una celebración seguir acá a pesar de ciertas cositas viste. Yo siento que me dio mucho esta, esta etapa viste, me permite seguir viendo a mis hijos, conocer a mis nietos, hacer amigos acá en el centro. Pude haber perdido cosas con esta edad, como no poder bailar como antes viste, pero no estoy arrepentida para nada” (Entrevista 3)

“En mi caso, siento que me dio mucho tiempo, mucha libertad para hacer lo que quiero, porque viste ya los chicos son más grandes, no tenes que andar cuidándolos, o sea ya se disfruta otra etapa, se disfruta diferente de la vida y hay que saber llevarla (...)” (Entrevista 4)

B) ... como menos vital.

Que algunos mayores conciban a la vejez como una etapa de la vida “menos vital”, refleja una postura y una visión reduccionista, muy común, que prevalece en la gran mayoría de las personas asociándola con la pérdida de independencia, energía y de la capacidad de acción de la persona. Esto pone de manifiesto que, cuando se habla de la vejez, generalmente, las personas tienden a hacerlo desde los cambios que puedan suceder en la salud y rendimiento del cuerpo. Se trata de una perspectiva, comúnmente adoptada, facilitada por la mirada biomédica. De esta manera, en las entrevistas se puede observar una representación de vejez construida desde el cuerpo, centrada fundamentalmente en las pérdidas y el desgaste físico, que afectan el desenvolvimiento de la persona.

De ello resulta que, como consecuencia, muchos asocian a la vejez con la idea de “estar en las últimas”, como más próximos a la muerte. Esto lleva a encontrarnos con personas que, aunque se reconocen como mayores, no consideran estar en la vejez por no sentirse “muy mayores” físicamente, aunque esta puede ser una sensación que en algunos fluctúa continuamente conforme a las limitaciones que les va poniendo el cuerpo. Los siguientes recortes expresan lo desarrollado:

“la vejez es algo que si yo dejo de hacer todo lo que yo estoy haciendo bueno ahí sí, siento que es algo que se me viene encima, es el momento en el que todo el desgaste del cuerpo como que sentís que te aplasta (...) por momentos siento la vejez porque siento que ya no doy para más, es como que estas en lo último ya porque el cuerpo ya te está poniendo un freno (...) pienso que eso es la vejez, dejar de hacer cosas porque el cuerpo no te da para más.” (Entrevista 2)

“(...) la vejez para mi es cuando estás muy mayor, cuando empezas a hacer menos cosas porque te sentís viejo, ósea tu cuerpo está viejo, ya no te está dando la energía o te perdes, no es estar mal como enfermo, pero sí menos vital, ya cuando estas en las últimas viste, pero como te digo es algo natural ir desgastándose. (...) yo me siento bien, soy consciente de mi edad, de mi estado todo, pero no siento que esté mal para dejar de hacer cosas, no me siento en la vejez.” (Entrevista 5)

“(...) no siento la vejez, porque me siento vital, yo vivo activa, el cuerpo todavía me permite sentirme así (...)” (Entrevista 6)

Para este grupo, la vejez no es como estar enfermo, sino menos productivo e independiente. Implica dejar de hacer cosas o hacer menos que antes debido a las limitaciones de un cuerpo que “ya está viejo”, obligando así a la persona, poco a poco, a ir resignando ciertas actividades, como las que disfrutaba hacer, e ir adaptándose a lo que el cuerpo le permita, es decir, ir haciendo “hasta donde uno puede”. En esta percepción de la vejez se pueden señalar dos cuestiones, por un lado, que la vitalidad y la capacidad de acción son consideradas como signos de envejecimiento cuando estas disminuyen, y, por otro lado, que esta imagen de la vejez condensa diferentes actitudes y visiones que no desacreditan totalmente la posibilidad de actividad debido a que no es esta etapa la que obstaculiza o impide, sino el cuerpo. Por lo que se reconoce que la persona está limitada físicamente, pero activa dentro de sus posibilidades.

“Te condiciona la vejez, no te impide, pero te condiciona el cuerpo viste, sí, porque ya no tenes, este, la misma energía, ya está más gastado, ya no podes viajar, a mí me gusta viajar viste, pero ya no puedo ir sola viste, tengo que ir acompañada y eso ya es tener que andar dependiendo de alguien, sus horarios, y ya, ya lo voy dejando viste porque ya no estas pudiendo solo y bueno es un poco la vejez eso.” (Entrevista 2)

“(...) uno hasta lo último sirve, aunque sea mínimo lo que puedas hacer (...) uno hace hasta donde puede, no pasa por la edad o la vejez, sino hasta donde uno puede, hasta donde te da el cuerpo.” (Entrevista 5)

“(...) si el cuerpo te lo permite podes seguir haciendo cosas aun con menos energía, haces las cosas que puedas obviamente, pero sino, si te sentís con mucha vitalidad haces lo que quieras (...)” (Entrevista 6)

A pesar de que en estos recortes se considera que aún en la vejez se puede seguir haciendo cosas, menos que antes, no deja de imperar en ellos una mirada “pesimista”, ya que representarla desde la pérdida de vitalidad hace que les sea difícil poder encontrarle algún aspecto positivo. Sin embargo, a pesar de ello, esto no es visto como una tragedia para la mayoría, aceptando que las cosas deben ser así.

“(…) para mí negativos porque ya vas perdiendo vitalidad, fuerza, no es mi caso, pero para mí negativos porque como te digo, es lo último ya, pero no hay que desanimarse igual porque es normal eso.” (Entrevista 5)

“y la vejez es parte de la vida, lógicamente va a tener sus cosas, pero perder vitalidad no es algo lindo, no me parece bueno, aunque sea parte de la vida, todavía no me pasa eso, pero cuando me pase sé que es porque se viene el final” (Entrevista 6)

Esta representación de la vejez, que este grupo construye, tiende a considerar que el desgaste físico es algo casi necesario o esperable para señalar que se está en esta etapa, como un indicador del fin de cada uno y su proximidad a la muerte; por el otro se coloca la vitalidad “en el ser más joven”, lo cual convierte a la vejez como el depósito de lo malo y refuerza, implícitamente, la idea del modelo médico de homologar a la vejez con decadencia al concebirla, y junto con ella al sujeto que la transita, exclusivamente desde su dimensión biológica-funcional (Baigorria, 2019).

Reducir su representación únicamente sobre su dimensión corporal es considerar a esta etapa exclusivamente desde la pérdida de fuerza, energía e incluso, al sentir algún tipo de dolencia. Con ello, se corre el riesgo de que, al hablar de la vejez como una etapa en la que “se está menos vital”, se refuerce la oposición juventud-vejez, que sostiene la idea de que la juventud es el único periodo de la vida en la que se es productivo y se goza de buena salud. Lo cual fomenta una actitud de rechazo por esta etapa, que lleva a anhelar la juventud perdida.

“La rechazo, no me gusta la vejez porque me duele todo, los huesos, los brazos, este, es todo más lento. A veces pienso que me gustara ser más joven, me gustaría ser más joven porque es otra vitalidad, otra energía la que se tiene, ahora eso se va perdiendo un poco viste (...) para estar mejor uno, para poder caminar bien, seguir haciendo las mismas cosas de antes como antes viste, no tener que andar con cuidado para hacerlas viste.” (Entrevista 2)

2.2. El comienzo de la vejez.

El comienzo de la vejez forma parte de la concepción que se tenga de este momento de la vida, a la vez que delimita una representación de persona mayor. A través de las entrevistas se pudo advertir que su comienzo ya no puede ser definido objetivamente por los criterios tradicionales, como la edad cronológica y ritos sociales. Esto, se relaciona con el hecho de que los límites entre las edades del hombre se han vuelto mucho más flexibles. Además, junto con un cambio en la temporalidad que se les

adjudica, permite que nos encontremos con adolescencias prolongadas y envejecimientos postergados (Iacub, 2011/2014).

Actualmente, asistimos a sociedades en las que la edad, al igual que el género, se vuelve irrelevante para la definición de roles y conductas (Iacub, 2011/2014; 2024). En su lugar, los participantes señalaron sucesos vitales que, para algunos, anticipan su entrada en la vejez, mientras que para otros marca su inicio.

En este sentido, las entrevistas realizadas muestran que el comienzo de la vejez no necesariamente coincide con la edad jubilatoria o con el fin de la vida reproductiva, con la cual suele ser asociada tradicionalmente. Para los entrevistados la vejez tiene un comienzo diferente y particular para cada persona, lo cual refuerza la idea de que la vejez no solo es una construcción sociocultural, sino también una experiencia personal y subjetiva, ya que, para estos mayores, la edad no es un indicador de vejez y, correlativamente, la jubilación tampoco.

“Mira, yo me jubile a los 60 años, se dice que una vez que te jubilaste comienza la vejez, pero yo no lo veo así, para mí está en cada uno sentir cuando comienza, otras personas pueden sentir que comienza su vejez recién a los 70 años, entonces no pasar por la edad misma viste” (Entrevista 1)

“(…) yo a los 49 años quede menopáusica viste, y ya está, “soy vieja” dije, pero cumplí 50 y no, yo no me sentía vieja, después me jubile y tampoco me sentía vieja, pero viste que te dicen que cuando te jubilas ya sos vieja (…)” (Entrevista 3)

“(…) la edad es un número nomas, fijate vos que yo tengo 73 y para mí no estoy en la vejez (…) (Entrevista 6)

A continuación, se exponen las situaciones vitales que los entrevistados consideran como aquellas que marcaron el comienzo de su vejez o que indicarían su proximidad para quienes no consideran estar transitándola. Estos inicios están relacionados con ciertos cambios que conlleva esta etapa, tanto en lo funcional del cuerpo como en el entorno familiar y en lo laboral.

- *Ausencias y cambios en el entorno familiar.*

Algunas personas señalan situaciones con una significativa carga subjetiva, como lo son las ausencias y cambios en el entorno familiar, como indicadores del comienzo de la vejez o de su proximidad. Esto incluye tanto la pérdida de la pareja como el crecimiento de los hijos.

“(…) eso siento que marcó mi entrada en la vejez, el estar más sola en casa cuando perdí a mi marido (…) el estar sola, el perder a mi marido y lógicamente que mi hijo esté viviendo en otro lugar eso se siente, la casa sola se siente” (Entrevista 1)

“(…) yo me quede solo, un año y algo, y bueno ahora estoy con una compañera, pero y si, te vas dando cuenta que los años te van pisando, que el tiempo avanza, yo veo a mis hijos que ya están grandes todos y bueno, uno siente que se viene la vejez, el envejecimiento (…)” (Entrevista 5)

Que la vejez se anuncie a través de tales sucesos está relacionado con la toma de conciencia del tiempo que ha pasado, haciendo que la persona reflexione sobre el periodo de vida en el que se encuentra, de la finitud de la vida y de la proximidad de la muerte, al ser esta la última etapa vital. Así es como lo comprenden quienes consideran que dichos sucesos marcan el comienzo de la vejez, lo cual se expresa en el siguiente recorte:

“Y porque la vejez es como lo último de la vida viste, y cuando empezas a notar la gente que va faltando, eso te hace pensar en que después te podes ir vos.” (Entrevista 1)

- *Darse el tiempo para uno.*

Una de las características que se le suele atribuir a la vejez es la amplia disponibilidad de tiempo libre que les da la jubilación. En este sentido, desde el punto de vista social, el comienzo de la vejez es coincidente con la edad jubilatoria, impuesta de manera normativa como el periodo en el que el sujeto deja de trabajar para dar comienzo a una nueva etapa de su vida destinada al descanso, la vejez. De esta manera, la jubilación le adjudicaría una nueva condición y etiqueta al sujeto, la de ser viejo. Sin embargo, los siguientes fragmentos señalan dos cuestiones importantes en torno a esto.

Por un lado, las personas mayores de esta investigación no consideran que el comienzo de la vejez está dado por la jubilación. Por otro lado, destacan que esta no implica el fin de una etapa activa y productiva, ya que, comúnmente, ser jubilado suele estar asociado con inutilidad e incapacidad para seguir trabajando y/o para realizar alguna actividad. Esto sugiere que, aunque la jubilación muchas veces puede ser un cambio de rol en la sociedad, esta no necesariamente implica un cambio en la experiencia subjetiva de la persona, es decir, en cómo se autopercibe. En todo caso, el acto de jubilarse es visto como una transición para que la persona comience a pensar en sí misma y que le da la posibilidad de tener el control de decidir qué hacer, por gusto y no por obligación. De esta manera, la jubilación invita a repensarse y a reposicionarse de una forma distinta. A continuación, los siguientes recortes nos recuerdan que jubilarse no es necesariamente jubilarse de la vida y del deseo.

“(…) no creo que la vejez se valga por la jubilación porque uno es capaz y puede seguir trabajando si la salud te lo permite y si la persona lo desea también.” (Entrevista 1)

“No, no porque uno se jubila y este, yo tenía 60 años cuando me jubilé y estaba requeté bien, muchos dicen “uh me jubilo, me quedo en mi casa nomas” y yo todo lo contrario, no deje de salir ni de hacer cosas, yo comencé a venir al centro de jubilados viste (…)” (Entrevista 2)

(...) Yo me jubile y no me sentía de 60 años, no me sentía vieja, y ahora tengo casi 70 años y para mí no son muchos tampoco, me siento capaz de hacer cosas, si siento cambios en el cuerpo, los dolores, por ahí la cabeza, pero no más que eso viste. Yo ando, bailo, hago todo, muchas cosas, me dedico a esto del centro. Sí, sí, yo puedo, pero a mi ritmo viste (...) (Entrevista 3)

La jubilación implica, de manera legal, el retiro activo del sujeto dentro del mercado laboral formal, pero el hecho de estar jubilado o alcanzar cierta edad no impide necesariamente seguir trabajando. Muchas veces, las personas mayores continúan trabajando en proyectos personales o voluntariamente, como es el caso de nuestros entrevistados, quienes conforman la comisión directiva del centro de jubilados al que asisten. Por lo tanto, la jubilación no determina por sí sola el comienzo de la vejez para quien decide continuar en el ámbito laboral, formal e informal. De ello resulta que, para algunas personas, ésta comienza cuando deciden invertir su tiempo en actividades distintas, que habilitan otro ritmo y estilo de vida. Para lograr esto, Iacub (2001) menciona que es necesario ser creativos e ingeniosos para inventarse una nueva dimensión de la vida.

“No, no necesariamente, porque trabajar podes hacerlo incluso después de jubilarte viste, te buscas otra cosa y trabajas., pero para mí la vejez comienza cuando uno se da el tiempo para hacer todas esas cosas que nunca pudo hacer de joven, o cuando decide vivir su tiempo de otra forma que no sea trabajando viste, porque te jubilaste pero podes tener 70 años y seguir trabajando si conseguís algo, algunos lo hacen porque no saben hacer otra cosa (...)” (Entrevista 4)

- *Dejar de hacer.*

Otros de los factores que los entrevistados identifican como indicador del comienzo de la vejez está relacionado con los cambios en la salud y funcionalidad del cuerpo. Para la gran mayoría, la vejez comienza cuando el sujeto deja de hacer cosas como consecuencia de alteraciones en la salud y capacidades físicas y/o mentales. Sin embargo, otros ponen el acento exclusivamente en estos cambios, para los cuales hay una valoración distinta que remarca que el envejecimiento no se da igual en todos. Mientras que para algunos se está viejo cuando se va perdiendo la capacidad y fuerza motriz, para otros, la vejez comienza cuando empieza a fallar la memoria.

Todos los participantes reconocen que cuando se envejece, cuando se es mayor, hay aspectos que cambian, siendo el cuerpo lo primero que se percibe. La vejez, generalmente, habla o se anuncia a través de él, haciendo que algunos comiencen a advertir su proximidad o su comienzo a través de dolores, alteración en la memoria o cambios en la salud:

“(...) más la note recién hace 4 años, a los 65 recién, a los 60 si sentía dolor de huesos, pero para mí la vejez comencé ahora hace 4 años recién, ahí ya empecé a sentir más el cuerpo viste y bueno como que me empecé a sentir un poco envejecida, un poco por ahí con la cabeza, con que por ahí me

olvido un poco de las cosas, y bueno con todo eso me dije “pucha, sonaste, comenzó tu vejez”, ojo, la mía, capaz para otros no es así (Entrevista 3)

“(…) notas por ahí la vejez con cambios de salud, por ejemplo, yo me di cuenta de eso cuando me diagnosticaron diabetes, capaz recién ahí pensé que era una señal de que estaba entrando en esa etapa de la vida. (Entrevista 4)

Para otros, la vejez, comienza cuando se empieza a ser menos activo o productivo, como consecuencia de las alteraciones en las capacidades y funciones físicas y mentales, que conducen, habitualmente, a la pérdida de la independencia.

“para mí empecé a sentir más la vejez cuando deje de hacer cosas, pero a veces me agarra y me pongo a hacer cosas como antes viste, no muy seguido pero por ahí sí (...)a mí antes me gustaba mucho cocinar viste, hacer cosas dulces, pan dulce viste, antes se hacía todas esas cosas, y ahora de grande viste, de vieja como quien diría, ya no me llama de hacer todas esas cosas, viste, como que fui dejando, fui dejando de hacer cosas que antes yo sí hacía porque el cuerpo ya es otro viste, bailar también es algo que me gustaba mucho y eso también como que lo fui dejando de a poco(Entrevista 2)

“Y para mí cuando uno ya no tiene fuerza, energía, o no reconoce, pierde la memoria viste, ahí ya uno es muy mayor digamos, ya está en la vejez porque ya no estás pudiendo hacer cosas porque uno es cada vez más grande, más mayor sería, entonces vas dejando de hacer cosas” (Entrevista 5)

“Y para mí comienza cuando te vas sintiendo menos vital viste, cuando ya no puedes caminar, cuando perdes tu independencia para manejarte solo (...)” (Entrevista 6)

2.3. Características de la vejez.

Como sabemos, cada etapa de la vida suele ser identificada y representada a través de ciertas características que poseen las personas que las transitan. Ubicar estos aspectos es clave para comprender las representaciones sociales que se construyen sobre lo que implica “ser una persona mayor”. De esta manera, los entrevistados logran identificar algunas particularidades que pueden considerarse como “propias de la vejez”, basado en lo que cada uno siente y experimenta. Sin embargo, reconocen que estos aspectos no se presentan en todas las personas, por lo que son tomados como posibles, pero no generalizables.

“Sí, yo creo que sí pero no en todos. Ya te digo, lo siento en mí, pero cada uno tiene su estilo, su forma de ser, cada uno es diferente (...) cuando veo a los demás son otras personas, tienen mi edad o más y no pasan con su cuerpo lo que yo sí (Entrevista 3)

Como cualquier otra etapa de la vida, la vejez se caracteriza por presentar cambios que son ocasionados por el proceso de envejecimiento en diferentes áreas o dimensiones. El siguiente recorte refleja esta diversidad, señalando que el cambio es inevitable y forma parte de la vida.

“(...) tengo que reconocer que yo ya estoy en una edad que ya no se vuelve y hay muchos cambios, este, cambios físicos, cambios mentales, cambia el espíritu de uno, el carácter, pero es la vida eso, ir cambiando hasta que ya no queda nada para cambiar (...) (Entrevista 3)

Las transformaciones en el rendimiento y las capacidades físicas es lo primero que los entrevistados notan y destacan como distinto, en comparación a otras etapas. Para ellos, las canas y las arrugas no son algo propio de esta etapa, ya que señalan que pueden aparecer en cualquier otro momento. En cambio, consideran como propio de este periodo la disminución o pérdida de energía, fuerza y flexibilidad, que afectan la realización de actividades básicas y rutinarias. Estas alteraciones son tan notorias que obligan a buscar alternativas que faciliten su ejecución o nuevas maneras de realizarlas.

“Lo físico principalmente es lo primero que uno va sintiendo, no es lo mismo tener 50 que tener 70, la fuerza, la energía son otras, eso se nota mucho como se va perdiendo viste, pero no quita que uno no las tenga de mayor porque uno hace cosas, pero es verdad que no ya como antes y a veces tenes que buscarle la vuelta para seguir haciéndolas (...)” (Entrevista 1)

“Y cambios físicos, en el cuerpo sobre todo. Yo ahora ya no me puedo cortar las uñas de los pies viste, ya no llego, pero bueno acá en el centro tenemos a la podóloga viste, este, ya no me puedo depilar porque no veo y si me pongo los lentes no puedo tampoco porque me molestan, y así tampoco ahora me puedo marcar los rulos, ahora me cuesta mantener los brazos levantados o me cuesta ponerme las medias también a veces. Muchos me dicen “¿para qué vas a pilates, para que vas a ir? ¡ya estas grande para eso”, y no!, voy a pilates para poder seguir moviéndome un poco (...)” (Entrevista 2)

“(...) uno en la vejez puede seguir moviéndose, capaz un poco menos o más lento, pero no es que uno está quieto viste” (Entrevista 3)

Respecto a otras áreas y funciones, como lo emocional, el carácter y la memoria, los entrevistados reconocen que son aspectos en que pueden llegar a producirse alteraciones como no, particularmente en la memoria. Sin embargo, señalan que es posible tener una edad avanzada y una memoria intacta, sobre todo si la persona la ejercita.

“(...) si tenes la posibilidad de estar con tu mente activa no hay grandes cambios o también la memoria, si la activas la ejercitas podes tener una buena memoria a los 70 o 80 años por ejemplo.” (Entrevista 1)

En cuanto a lo emocional, algunos reconocen que “la forma de sentir” es distinta en la vejez, atribuyendo estos cambios a alteraciones hormonales. Sin embargo, no perciben cambios significativos

en cuanto a volverse “más alegres o tristes”, alegando que los cambios de humor es algo que “le pasa a todo el mundo”. De esta manera se distancian de la idea de que “los mayores son todos depresivos”, un prejuicio muy difundido entre las personas. Más bien, lo que destacan es un cambio en la orientación de sus preocupaciones. Esto se relaciona con teorías orientadas a la salud emocional de las personas mayores, que consideran que en este periodo de la vida existirá una mejor regulación de las emociones que en cualquier otro, lo cual se relaciona con cambios en los intereses y preocupaciones, sobre todo ante la conciencia de la finitud del tiempo.

“Si, creo que deben ser hormonales lógicamente, no sentís las mismas cosas, no te preocupan las mismas cosas, no te interesan las mismas cosas que antes, pero no es que uno está deprimido”
(Entrevista 1)

“(...) te puede cambiar el humor sí, pero a eso le pasa a todo el mundo viste, no es que por ser mayor sos más, no sé, alegre o triste, sino que uno ya no se preocupa tanto por cosas que antes sí, o hay momentos donde hay cosas que te importan más y te ponen contento y otras no tanto, pero le pasa a todo el mundo y no todos reaccionamos de la misma manera” (Entrevista 4)

Respecto al carácter, este se asocia tanto a la pérdida de paciencia como a la intensificación y mantenimiento de algunos rasgos de la personalidad. Esto sugiere que las personas que siempre han tenido un carácter fuerte, este se intensifica y es más marcado en la vejez, volviéndose “más gruñones”, “mal llevados” o “mal hablados”. Sin embargo, también podemos encontrarnos con mayores que son “carismáticos”, “amorosos” y que “no tienen una queja”. Esto permite observar que la vejez no afecta a todos de la misma manera, y que los rasgos de personalidad pueden mantenerse e incluso mejorar con el tiempo, lo cual va a depender de la influencia de varios factores como el contexto o la salud de la persona, ya que, “hay personas que capaz están enfermas y son dulces”.

“(...) me doy cuenta de que yo, yo, mi carácter cambió y capaz estoy envejeciendo más rápido viste, porque ya no tengo paciencia (...) Hay personas que son de carácter fuerte y tal vez no se dan cuenta de eso, y cuando llegan a su mayoría después de los 60 muestran su carácter viste se nota más, son más gruñones, yo no lo soy viste, pero son gruñones, mal llevados, mal hablados viste, yo no, yo puedo discutir pero no soy gruñona (...) hay gente que sí otros que no, capaz siempre fueron gruñones viste, pero con la mayoría de edad eso se nota más, más en los hombres viste porque se amargan más, no todos igual, hay mayores que son muy buenos, que son amorosos, que no tienen una queja viste, no sé, no sé, es mi forma de pensar viste. También hay personas que capaz están enfermas y son dulces viste, hay personas que son muy buenas, carismáticas y que siempre lo fueron así de chicos y eso lo conservan de grande, porque tal vez tuvieron otra vida (...)” (Entrevista 3)

Otro aspecto señalado es la falta de interacción con los demás, fundamentalmente con la familia, lo que provoca en ellos un sentimiento de soledad. Este es experimentado y expresado como una

sensación de sentirse solos o menos acompañados ante la falta de intercambio y escucha por parte de los hijos o de la pareja.

Muchas veces, la falta de interacción en el mayor da la impresión de que es la persona la que no quiere compartir y se aleja, como si fuese una soledad elegida. Este fenómeno es relacionado con la Teoría del Desapego (Salvarezza, 1988, p.17). Sin embargo, a pesar de que los entrevistados hacen mención de que parte de la población mayor prefiere quedarse en su hogar, esto no siempre resulta ser una elección consciente sino una consecuencia. Como menciona Salvarezza (1988), el ser humano es un ser social, y cualquier cambio en su actitud y comportamiento deben ser estudiados en relación con el contexto que los determinan. Por lo tanto, el alejamiento o la falta de intercambio no deben ser entendidos como procesos intrínsecos puros de la vejez, sino que “deben ser comprendidos como formando parte de la patología o de la acción prejuiciosa y segregacionista contra los viejos ...”(p.21).

En este sentido, los entrevistados reconocen que cuando se es mayor las relaciones disminuyen y se vuelve difícil cultivar nuevos amigos, sin embargo, señalan que esto, junto con la soledad y la falta de diálogo, no son una consecuencia de la vejez, sino que en mayor medida es un producto del alejamiento de los demás, ya que mencionan que “al adulto mayor le encanta conversar y ser escuchado”. Esto sugiere que el desapego no es natural o un ideal a alcanzar por las personas.

“yo creo principalmente que es porque la sociedad no nos tiene en cuenta, se alejan de las personas mayores, un poco la sociedad se aleja porque creen que uno ya no vale nada” (Entrevista 1)

“Un poco sí, pero porque la gente no quiere escucharte o no quiere conversar con los mayores, porque ya salen con que somos aburridos y esas cosas.” (Entrevista 3)

2.4. Vejez y género.

Como sabemos, el proceso de envejecimiento es un fenómeno común en hombre y mujeres, pero su vivencia es única en cada sujeto. Motivados por captar esa singularidad surge la pregunta: ¿cómo es el envejecimiento en hombre y mujeres? Las respuestas de los entrevistados permiten apreciar, a grandes rasgos, dos modos distintos de envejecer según el género, que reflejan comportamientos y actitudes diferentes frente a los cambios que se dan en la vejez. De esta manera, podemos encontrarnos con dos tipos de personas que estructuran y caracterizan dos imágenes opuestas del sujeto mayor.

El envejecimiento, al igual que el tiempo, es un fenómeno que escapa al control absoluto de las personas, sin embargo, frente a la inevitabilidad de envejecer, los entrevistados destacan que dentro de sus posibilidades uno elige cómo envejecer:

“(...) al envejecimiento no lo podes detener, pero podes controlar el sentir que vas envejeciendo, podes elegir cómo envejecer, porque para mí vos podes, este, sentir que los años te pasan,

que el tiempo va pasando, uno se va dando cuenta de eso, pero vas viendo cómo llevarlo, de qué manera querés sentirte vos cuando estás más grande (...) (Entrevista 1)

Los entrevistados afirman que hombres y mujeres envejecen distinto por como enfrentan el envejecimiento, por lo que consideran que el hombre es el que más envejece desde su dimensión espiritual. Sin sugerir una generalización absoluta, y conscientes del relativismo, señalan que el hombre suele envejecer más rápido que la mujer, ya que tiende a inclinarse hacia la inactividad, o como mencionan ellos, “se dejan estar”. En cambio, las mujeres buscan permanecer más activas, lo cual les permite llevar una vida mucho más vital, fuera del hogar.

Según los entrevistados, los hombres se muestran más reacios y negativos en la vejez, asumen una actitud que tiende al aislamiento, sobre todo cuando enviudan y/o cuando se jubilan. Así mismo consideran que su estado de ánimo se ve alterado: como que “pierden el interés por todo”, “carecen de motivación por vivir”, y “viven preocupados”, principalmente por temas económicos. Todas estas consideraciones sugieren que, en el hombre, al no saber cómo enfrentar los cambios que conlleva el envejecimiento de la vejez, se produce una mayor pérdida de vitalidad que en la mujer:

“No, la mujer es un poco más activa que el hombre, siempre. Yo lo veo acá en el Centro, se lo ve en la mayoría de las personas. El hombre como que se encierra viste, envejece más porque no participa de actividades, no busca de salir adelante” (Entrevista 1)

“(...) afecta más al hombre envejecer viste, porque cuando quedan solos, viudos, ellos se encierran viste, no buscan de salir, hacer amigos. La mujer es distinta, la mujer si busca salir, y eso lo ves acá, en el centro somos más mujeres que hombres, en el taller de la mejoría hay 20 mujeres y 2 hombres, porque el hombre se queda más, más en la casa, y más si uno queda solo, por eso el estar acompañado te ayuda mucho” (Entrevista 2)

“Yo creo que al hombre le pasa más factura viste porque como que ya no tienen ánimo ellos, no tienen ánimos para hacer nada, no todos, pero la mayoría son así, como que viven del televisor o preocupados por la plata, que la jubilación no alcanza, como que están muy muy encerrados y se olvidan de vivir, la mujer es diferente viste, vive de otra forma, más vital, más activa.” (Entrevista 3)

“Yo creo que se envejece distinto y que afecta más al hombre, porque fijate que no, no sabe qué hacer el hombre cuando le sacan su trabajo, o cuando quedan solos, porque no toman otras actividades, no buscan mantenerse ocupados, esas personas que no buscan de hacer otra cosa envejecen, envejecen más rápido que otras que si hacen actividades, y se dejan estar, como que pierden motivación por vivir (...)” (Entrevista 4)

“Me parece que no eh, para mí el hombre envejece más, se deja estar más, según igual, no todos, pero parecería que el hombre envejece más rápido porque como que no sabe cómo llevar esto

del envejecimiento viste, se aísla más, no sabe qué hacer y eso es triste viste porque pierde de seguir viviendo.” (Entrevista 5)

“mm no, para mí los hombres son más reacios a envejecer (...) yo lo veo con mi pareja, como que lo veo más negativo, como que tiene una actitud de dejarse estar” (Entrevista 6)

Estos fragmentos sugieren que la falta de actividad después de la jubilación se debe a que se rechaza la vejez. De esta manera, el envejecimiento afectaría más al hombre que a la mujer, por no saber cómo adaptarse a lo nuevo y diferente que conlleva esta etapa de la vida: como el enviudar, pero sobre todo ante la pérdida de su rol social en el ámbito laboral, ya que esto lo colocaría en una situación de incertidumbre, en la que no sabe cómo ni en qué invertir su tiempo libre.

Según Iacub (2001), esto se debe a que el trabajo es el mayor organizador de la vida de las personas, es el que define la mayoría de nuestras metas y da sentido a nuestros proyectos y acciones, en este sentido jubilarse supone cambiar la dinámica diaria y rutinaria a la cual se estaba acostumbrado, alterando también nuestras relaciones con los demás y la imagen que cada uno tiene de sí mismo. De esta manera, el autor señala que cuando estos cambios se viven como traumáticos, al sujeto le cuesta seguir reconociéndose como útil y eficaz, ya que la actividad laboral es percibida como lo único que le daba un valor, lo cual dificulta el adaptarse a nuevas rutinas, interactuar con nuevas personas y establecer nuevos proyectos e intereses.

Esta dificultad a adaptarse a un nuevo estilo de vida se relaciona entonces con el rol social que, generalmente, se le adjudica al hombre fuera de la casa, como si el trabajo fuera lo único que le otorgase un valor; mientras que las tareas del hogar, crianza y atenciones al marido y a familiares enfermos son tareas que se les suele destinar más a la mujer, de ahí que muchas veces se puede escuchar en ellas el no querer permanecer en casa o el de querer realizar cosas fuera del hogar.

“(...) siento que para la mujer es más fácil la jubilación, al hombre le cuesta más verse haciendo otra cosa (...)” (Entrevista 1)

“(...) no es vida para mí estar en la casa todo el día, yo ya estuve encerrada gran parte de mi vida con las cosas de la casa, criar a los hijos, ahora quiero salir, estar afuera un rato (...)” (Entrevista 3)

“(...) Vos tenes que buscar cómo querés envejecer viste, hay algunos que se envejecen porque quieren seguir haciendo lo mismo, el mismo trabajo, y no se dan cuenta de que hay otras cosas por hacer y que uno puede, yo creo que algunos lo toman mal, como que lo ven mal a envejecer, como que el trabajo es lo único que conocen, no usan la cabeza para otra actividad y envejecen ahí encerrados” (Entrevista 4)

De esta manera, la jubilación puede ser vivida como una crisis para algunos, porque pone en tensión la estructura identitaria del sujeto, es decir, que puede tocar las creencias y representación que uno se hacía de sí mismo, llegando a repercutir en las actitudes y decisiones futuras (Iacub, 2001).

Así, los discursos de los participantes sugieren la posibilidad de encontrarnos con dos tipos de personas en la vejez, que se estructuran por cómo enfrentan el propio envejecimiento: las inactivas que “se dejan estar” y se aíslan, y las que continúan con la proyección y escritura de la vida manteniéndose activas. Estas dos actitudes dan lugar a “sujetos rígidos” para el primer caso, que llevan adelante una vida inactiva, monótona y estática, con escaso intercambio con los demás. Respecto a ello Zarebski (2010) menciona que llevar este estilo de vida, en soledad o en aislamiento afectivo, y carecer de redes de apoyo o círculos estrechos, son condicionantes para el desenlace de un envejecer patológico que llevan a una anulación del sujeto. Entendiéndose por anulación del sujeto en cuanto a sujeto de deseo, sin proyectos, metas y sin motivación.

Sin embargo, también puede darse el caso en el que la inacción puede ser tomada como una elección de la persona, porque así lo desea:

“(…) lo cual se respeta también no, porque hay gente que le gusta quedarse en su casa, quedarse a cuidar a sus nietos, algunos por obligación y otros no, porque lo pueden hacer porque les gusta, pero a mí, a mí personalmente, me encanta hacer cosas, salir de la casa.” (Entrevista 1)

En cambio, para el segundo caso, nos encontramos con “sujetos resilientes”, al decir de Zarebski (2010). Es decir, activos y con propósitos, que llevan una vida más dinámica.

En el caso particular de los entrevistados, todos ellos se consideran a sí mismos como sujetos activos y carismáticos, que todo el tiempo están proyectando con entusiasmo su día a día, sintiéndose vitales y enérgicos, capaces e independientes. Esto es lo que Zarebski (2010) llama un “sujeto resiliente”, un sujeto que en su envejecer es capaz de elaborar duelos, sostener y renovar la concepción e ideales de su yo, un sujeto que, al contar con cierta permeabilidad intrapsíquica, es capaz de seguir proyectando, soñando, fantasear y desear aun en edades avanzadas. A continuación, el siguiente fragmento expresa de manera general la opinión de los participantes sobre lo que es ser un adulto mayor, en la que se puede encontrar una imagen positiva y motivadora:

“Y que somos activos. Ser adulto mayor es ser activos, por más que tengas 60, 70, 80 años, lo vemos acá en el centro, uno busca de mantenerse así, hay personas que vienen en sillas de ruedas y son activas, son mayores que buscan enfocarse en la vida porque sigue habiendo en ellos un espíritu de vivir y así demuestran que uno puede todavía ser útil y hacer cosas por más que tenga tantos años, este. Yo creo que como que hay un miedo a envejecer vos sabes, y no se dan cuenta, pero hay jóvenes que se sienten viejos sin serlos y nosotros los mayores nos sentimos jóvenes sin ser jóvenes ya, porque tenemos vitalidad y un espíritu fuerte de querer seguir viviendo.” (Entrevista 6)

A su vez, es posible destacar que esta imagen activa de las vejeces es posibilitada y motivada por la época actual que, con la expansión de oportunidades y creación de espacios para adultos mayores, contribuye a modificar la experiencia de envejecer, dándoles a los mayores la posibilidad de seguir viéndose y de mostrarse ante los demás como personas vitales, capaces de participar activamente en la sociedad, más allá de la edad y de las condiciones físicas. Se trata de una imagen empoderada de las vejeces que busca romper con anteriores concepciones que alimentan un imaginario y una actitud prejuiciosa hacia los mayores.

Persona mayor y sociedad.

Como nuestro interés está en conocer las representaciones sociales que las personas mayores construyen de sí mismas, se vuelve necesario trabajar las representaciones que consideran que el entorno social tiene sobre ellos, ya que “el individuo no puede ser pensado [ni pensarse] por fuera de esos otros que le otorgan significados, atributos y valores.” (Iacub, 2012 p.2), con los que puede llegar, o no, a identificarse. De esta manera, “se parte de un sujeto que es significado por el otro, al mismo tiempo que es agente de cambio y constructor de su vida cotidiana, en la medida que produce interpretaciones personales a sus vivencias” (Iacub, 2011/2014, p. 34). Este contraste entre representaciones puede tener un impacto significativo en la forma en que las personas se relacionan con su envejecimiento, influyendo en su bienestar emocional y en su participación en la sociedad.

En este sentido, la importancia de indagar sobre estas cuestiones radica en el grado de influencia que tienen las concepciones dominantes sobre el envejecimiento en las personas mayores, ya que estas, en mayor o menor medida, son interiorizadas por los sujetos pudiendo determinar la experiencia subjetiva de envejecer. Así, las representaciones que las propias vejeces construyen sobre lo que implica ser mayor pueden coincidir o no con las ideas predominantes del pensamiento social actual.

Aunque los entrevistados mencionan no sentirse afectados por las opiniones ajenas ni por las creencias sociales sobre ellos, en el sentido de que no condicionan su desenvolvimiento cotidiano ni en cómo se perciben, la forma en cómo se piensa al adulto mayor les genera un poco de impotencia e indignación. Además, aunque reconocen que no toda la sociedad tiene una percepción o actitud negativa hacia ellos, y que en comparación con otras épocas han ganado mayor visibilidad, destacan que aún son excluidos de ciertos aspectos y atributos de la vida. Esta discriminación es percibida como un fenómeno presente principalmente en los jóvenes, pero también mencionan que proviene de la familia e incluso del propio grupo de pares.

“(…) a veces a la sociedad no les gusta cómo somos las personas grandes o lo que hacemos, hay gente que sí, jóvenes que sí entienden y no les molesta, pero hay otros que no (…)” (Entrevista 2)

“(…) no todos te discriminan, pero si, incluso el adulto mayor viste. (Entrevista 3)

De esta manera, las personas mayores logran ubicar las representaciones que la sociedad tiene sobre ellos al reflexionar sobre el lugar que actualmente se les da y por sus actitudes hacia ellos, ya que, como menciona Ludi (2015), detrás del trato que la sociedad mantiene con las personas mayores subyace una concepción de vejez y de envejecimiento.

A continuación, las siguientes subcategorías dan cuenta de la percepción que la sociedad tiene sobre los mayores “solo por ser mayores”, un fenómeno que en la actualidad se conoce como viejismo (Salvarezza,1988; 1998/2013), una conducta muy extendida en los diferentes grupos de edad, incluso entre los propios mayores. Estas actitudes y representaciones se evidencian tanto en el trato que se les da como en el modo en que se los nombra, encontrándose en ellas una mirada negativa y prejuiciosa que refuerza la imagen de la vejez como algo indeseable y que limita su participación en la sociedad.

“Y, la sociedad, los jóvenes, la gente grande también viste, hay de todo, como también no todos piensan eso viste. Entonces sí, la sociedad habla mal y piensa mal de las personas mayores, como que no se debería hacer cosas de grande porque ‘ya estas grande’ (...) es como que por ser mayor no podes hacer cosas que alguien más joven hace” (Entrevista 2)

“Si,si. Hay muchos prejuicios, pero con todo eh, eso se nota un montón por cómo te tratan, por cómo te hablan (...)” (Entrevista 6)

3.1. Vejez y jóvenes: “ya estás grande, ya estás mayor.”

“Desechables, generación de mente cerrada, aburridos, viejos, débiles, inútiles o inservibles, un problema, niños”. Estos son algunos de los descriptores que se repiten en las entrevistas y que evidencian cómo la sociedad tiende a ver a los mayores desde una manera negativa, estereotipada y reduccionista que los excluye y discrimina, principalmente por sus capacidades para aprender cosas nuevas y por sus habilidades físicas. Esta visión sostiene la creencia de que este grupo etario ya no tiene nada que aportar, volviéndolos “descartables” e “innecesarios” para los fines de la sociedad.

“(...) nos descartan porque se cree que no podemos aportar (...) se cree que el adulto mayor ya no sirve para nada, y eso no es así, eso sí es de mente cerrada, deberían pensar distinto sobre la persona mayor.” (Entrevista 1)

“(...) más en los jóvenes porque te hacen sentir que no servís, que llegas a una edad y no servís, y no es que no servís!, nosotros podemos seguir trabajando si queremos, estudiar, ser independientes (...)” (Entrevista 3)

“(...) algunos piensan que ir al centro de jubilados es ya estar en las últimas y no es así viste, al contrario, es hacer otro tipo de actividad (...)” (Entrevista 4)

“viste que dicen que las personas grandes son aburridas, bueno no, al contrario, hoy las personas grandes se divierten y más que los jóvenes, nosotros cuando vamos a un baile nos tienen que correr para que nos vayamos.” (Entrevista 5)

Estos fragmentos no sólo evidencian el rechazo de la visión que los demás tienen sobre ellos, a la que califican como “cerrada”, sino que además la refutan señalando la necesidad de cambiar la manera de pensar sobre su rol y su valor para la sociedad. Por otro lado, los entrevistados identifican a la juventud como el actor social que más discrimina a las personas mayores, ya que, por sus actitudes, se sienten rechazados y no reconocidos como semejantes, lo que refuerza el levantamiento de barreras intergeneracionales. Esto puede explicarse a partir de lo que sostiene Saint-Amour (2017), quien afirma que “la imagen de un viejo cuestiona, como un espejo anticipado, nuestra imagen, nuestra identidad. Nos enfrentan a una imagen en que no nos reconocemos” (p.15). Las personas mayores pasan a ser vistas y tratadas como “otros” a quienes se les niega, entre muchas otras cosas, el reconocimiento como personas y un lugar de intercambio intergeneracional:

(...) es poco lo que se nos respeta también y como que estamos en la etapa esa de poder dar a los jóvenes un conocimiento de vida, pero no se nos da nuestro lugar (...)” (Entrevista 1)

“(...) no es fácil a veces llevar adelante una charla con otras personas, sobre todo más jóvenes, porque por ahí no son respetuosas con uno viste.” (Entrevista 4)

“Yo también creo que hoy el tema del adulto mayor es un tema, es un problema para la juventud. La juventud ve al adulto mayor de otro ángulo, no como persona, sino como un problema porque según ellos no servís, “que va a ser esa vieja o ese viejo si ya no sirve”, y no es así (...) hoy una persona mayor ya no le puede dar un consejo a los jóvenes porque creen saberlo todo ellos, entonces no se les da un lugar al mayor porque para ellos no sabemos, no entendemos nada. (Entrevista 6)

Estos recortes exponen una marcada polaridad entre “jóvenes-viejos”, que desacredita la vitalidad de las vejeces y el valioso aporte que aún pueden darle a la comunidad. Esta polaridad se debe, como menciona Salvarezza (1998/2013), a la tendencia de asociar la juventud con los aspectos positivos de la vida y a la vejez con la pasividad, lo que lleva a que las personas mayores sean menos visibles y escuchadas. Esta imagen proviene de una mirada reductora que no solo los fragiliza e inutiliza, considerándolos incapaces de aprender y adaptarse a lo nuevo, sino que además limita sus oportunidades y refuerza los prejuicios que niegan su potencial para contribuir activamente a la sociedad.

“piensan que no tenemos nada que aportar o que somos aburridos, como que por ser mayor uno no sabe nada y al contrario tenemos un conocimiento de vida que ellos no (...) que somos una generación de mente cerrada, como que nos cuesta abrírnos a las nuevas cosas, y no todos somos así, lógicamente por ahí puede costar pensar como la mayoría, como les debe haber pasado a mis padres

cuando yo era joven, pero también somos muchos los que cambiamos el pensamiento por algo más actual, por decirlo de alguna manera, aunque a otros les cueste (...)” (Entrevista 1)

“(...) si vos me ves frágil me tratas así, como frágil, y yo no soy frágil, que yo sea mayor para la gente o mis hijos no me hace frágil, si yo no puedo con algo si bueno, pido ayuda o no lo hago, pero si yo puedo, ¿porque no lo voy a hacer?, la idea es seguir haciendo lo que el cuerpo le permita hacer a cada uno viste (...) creen eso, que no puedo hacer cosas por mi edad cuando si puedo y me ven así, débil, pero a mí me importa que me respeten viste, en el trato y en mis decisiones.” (Entrevista 4)

“(...) ustedes tienen las cosas más fáciles, más a la mano con la tecnología, y nosotros no teníamos todo eso y tenemos que adaptarnos a eso y aprender lo que capaz ustedes ya cachan más rápido, porque justamente nacieron en esa realidad, pero no quiere decir que no podamos aprender, podemos si, con nuestro ritmo, pero podemos a pesar de que no se nos tiene paciencia y nos tratan de inútiles.” (Entrevista 6)

Los entrevistados también hacen referencia a otro tema que refleja la actitud prejuiciosa que la sociedad suele tener hacia ellos y que se relaciona con aspectos que, como menciona Salvarezza (1998/2013), suelen ser atribuidos a la juventud y negados a los mayores, como el amor, la pasión y el deseo por el otro. Por lo que podemos considerar que esto lleva a que la sociedad construya una imagen que ridiculiza a la persona mayor o que la convierte en un perverso, cuando decide apostar a una nueva pareja o “compañero”. Según los entrevistados, esto no suele ser bien visto por los demás, especialmente por algún integrante de la familia, ya que se considera que “eso es para los jóvenes”.

“(...) siento que no me van a entender, como que me van a jugar, sobre todo la mayor, que es la que vive al lado de casa, porque a mi hija no le gusta mucho la idea (...) yo le digo amigo porque capaz choca menos el saber que una persona como yo, si, mayor, tenga un compañero al lado (...) para mí es algo que hay que permitirse porque no veo lo malo de tener a alguien con quien compartir, pero son los otros que creen que cuando estás mayor ya no, ya no puedes andar haciendo estas cosas porque dicen que es para los jóvenes eso, ‘sí enviudaste ya está te quedas así’, pero bueno a mí me hace bien y lo hago (...) y bien dice el refrán: “el amor es tanto de joven como de vieja” viste, asique eso según la persona viste, a mí me gusta estar con otra persona, pero hay otras que no, no quieren saber nada de estar con otro hombre, de tener otro compañero, porque uno de grande ‘¿para qué quiere?’ te dicen, como que no se lo ve bien a eso, pero no todos somos iguales” (Entrevista 2)

(...) algunos pensarán que está mal estar con otra persona a esta edad, pero no es algo malo, la vida sigue, hay una sola y yo no la quiero pasar solo, tener a alguien con quien disfrutar y pasar tus días es lindo (...) (Entrevista 5)

Desde lo expuesto, es posible considerar que la percepción que la sociedad tiene de las vejeces, puede ser resumida y expresada de la siguiente manera:

“(…) se tiene una imagen triste y desolada de la vejez que, qué bueno vos lo ves acá en el centro y no es así como ellos piensan” (Entrevista 2)

3.2. ¡Mayores si, viejos no, viejos son los trapos!

En este apartado se trabajan las maneras de nombrar a las personas mayores como una parte fundamental de las representaciones sociales. Como sostiene Ludi (2011), los modos de nombrar se relacionan con modos de mirar, y ambos desembocan en modos de hacer y de actuar frente y con los demás. En este sentido, la forma en que nombramos a las vejeces transmiten una idea o imagen con la que los identificamos, convirtiéndose así en una parte integral de las representaciones sociales que construimos sobre ellos. De ahí la pregunta ¿cómo hay que llamar a las personas de más de 60 años?

“Y, si sabes el nombre de la persona hacelo por el nombre o el sobrenombre, por algo tenemos uno ¿no?, y sino bueno señor, señora, pero eso de viejo o vieja eso no, no porque, no transmite respeto eso.” (Entrevista 6)

El término “viejo” o “vieja” es una de las nominaciones más comunes que se suele utilizar para referirse a las personas que se encuentran en la vejez (Iacub, 2011/2014; 2024). Sin embargo, es un término que los entrevistados consideran despectivo, ya que generalmente suele ser empleado de manera insultante, aunque reconocen que a veces, en algunas ocasiones, también es dicho de manera amorosa y amigable, incluyéndose a sí mismos en esta manera de utilizarlo.

“(…) por ahí se dice mucho “viejo” como para insultarte viste, que se yo, pero a mí no me afecta en nada eso. Hay que ver quien te lo dice también, algunos te lo dicen mal y otros no (…) (Entrevista 4)

“(…) por ahí cuando te dicen viejo este, es distinto cuando te lo dicen con respeto a cuando te lo dicen despectivamente (…)” (Entrevista 6)

Para algunos, este término resulta incómodo u ofensivo, mientras que en otros no genera un gran disgusto, sobre todo cuando es utilizado de manera cariñosa. Sin embargo, todos coinciden en que existen otros términos más adecuados con los cuales se sienten más identificados, como “señor, señora, persona mayor, adulto mayor, abuelo o abuela”, ya que estas denominaciones sostienen la condición de “persona” desde la cual quieren ser vistos y tratados.

“No me molesta, a mí en lo personal no me molesta pero si me gustaría más que se dirijan a mí como persona mayor, porque en realidad soy una persona mayor (…) hoy como que a los de mi generación está como repartida la cosa, a algunos no les gusta y otros como que no sienten molestia por esos términos, porque por ahí uno usó en su momento de joven eso de decirles viejos o viejas a los mayores, por eso a mí no me molesta, yo lo use pero en buen sentido, cuando es usado para discriminar

obviamente molesta, pero como te digo, prefiero el término de persona mayor aunque no venga con malas intenciones.” (Entrevista 1)

“(…) Duele que te digan vieja viste, porque parece que una vieja es muy muy vieja viste, vieja para hacer cosas, pero señor, señora, abuelo o abuela sí eso está bien, no me gusta que me digan vieja pero medio que a veces te lo dicen igual viste. Yo no uso mucho la palabra porque acá en el centro mejor uso esas palabras, señor, señora, abuelo, abuela, viste (...) a muchos no le gustan que le digan así, a otros no le generan nada, pero yo no soy vieja soy una persona mayor.” (Entrevista 2)

“A mí no me molesta que me lo digan, no es mala la palabra. Yo la digo porque la tengo incorporado, pero no la uso siempre y si la uso, no es de mala manera viste, pero no, no me molesta que me lo digan, me lo dice mi hijo o con mis padres yo se los decía, pero la diferencia está en cómo lo decís, porque que te digan “mira esa vieja ahí” no, ahí ya no me gusta porque te lo dicen de mala manera, ahora si me lo dicen bien con cariño ya es otra cosa (...). También me dicen nona o nonita, eso me gusta (...)” (Entrevista 3)

“depende con qué intenciones se la dice porque yo también la usaba viste, que se yo, les decía viejo a mis viejos, a mis papas, pero nunca se los dije mal sino con cariño viste, no es un término malo para mí o que me afecte, no me molesta que me digan así (...) decirle abuelo a una persona mayor me parece mejor empleado que viejo por ahí, porque abuelo es más amoroso que viejo y viejo por ahí depende de quién te lo diga o como te lo diga.” (Entrevista 4)

“No sé si me molesta, no, pero no me parece que se nos deba llamar así, hay otras formas, señor, señora, viste.” (Entrevista 5)

El término “viejo”, como señala Salvarezza (2011), no posee etimológicamente una esencia negativa, incluso algunas personas no lo toman como una mala palabra en sí misma, sin embargo, como mencionan los participantes, “la diferencia está en cómo lo dicen”, es decir, en el tono y contexto en que se lo usa y del grado de cariño con que se la diga. No obstante, como sugiere el autor, no es necesario usar la palabra “viejo” cuando la persona posee un nombre propio.

Por otro lado, esto no quiere decir que los mayores no sean personas viejas o no se reconozcan como tal tomando el sentido etimológico de la palabra. En todo caso, el reconocimiento que hacen de sí mismos como “viejos” se da a través del término “mayor” para señalar que son más grandes o que han vivido más que otros, así, de esta manera, se alejan de las connotaciones negativas que moviliza la palabra “viejo”.

(...) hay gente que se reconoce como mayor, pero no viejo, viejo mal hablado sería” (Entrevista 3)

Respecto a su carácter negativo, por los dichos de los entrevistados, se considera que deviene del uso distorsionado del término, el cual consiste en trasladar la forma en que se lo emplea para caracterizar a objetos que con el paso del tiempo han quedado obsoletos o que cumplieron su función,

hacia las personas. Cuando se utiliza de esta manera, la palabra viejo produce una sensación de inutilidad y caducidad, generando malestar en sus receptores. Este uso despectivo del término es lo que hace que se la considere ofensiva y despectiva. Los entrevistados refieren a ello de la siguiente manera:

“(...) uno le dice viejo o vieja más a las cosas, a la ropa, a lo que ya hay que cambiar viste, lo que no sirve, y que te hagan sentir así duele viste (...)” (Entrevista 2)

“y yo lo relaciono más como algo que ya no sirve viste, como que ya está (...) uno puede tener no sé, 80 años o 100 y ser enérgico, poder hacer cosas, y eso no es ser viejo, si mayor, pero no viejo, porque por ahí se cree que cuando uno es mayor ya es viejo, ya no sirve, y no es así, por eso, yo no soy vieja, mayor sí.” (Entrevista 3)

“En el sentido para un humano, a una persona adulta o grande yo no lo llamaría viejo, porque viejo es un camión que ya no anda más, un objeto digamos, viejas se vuelven las cosas no las personas, las personas se vuelven mayor digamos, no dejan de ser personas.” (Entrevista 5)

En este sentido, desde la negatividad de su uso, los términos “viejo” o “vieja” son otra forma en que la sociedad representa a los mayores, despojándolos de su condición de persona y de cualquier valor.

“(...) como que te lo dicen con soberbia, porque cuando vos estas joven sentís que todo lo podes y lógicamente cuando estás más viejo no, hay cosas que ya no, pero muchas otras cosas si, incluso podes hacer otras cosas que en el tiempo de joven no pudiste hacer, pero, entonces es esa diferencia, me entendes?, como que te tratan de que vos no por viejo, y la sentís un poco a eso, por eso es como que, que te digan viejo es como que no te ven como capaz” (Entrevista 1)

“(...) sobre todo los jóvenes por ahí te ven mal, porque no se refieren a nosotros como adultos mayores, sino como eso, viejos o viejas, pero para mal seria, te lo dicen mal como “hay que atender a esta vieja o a la vieja” y no está bueno que te lo digan a si, te duele, te duele un poco porque te hacen sentir que no podes solo, como una cosa, como que molestas viste, te discriminan un poco y vos no podes decirle viejo a alguien solo por una jubilación, porque ya no trabaje viste, porque uno puede seguir igual trabajando si quiere y si el cuerpo y la mente se lo permite” (Entrevista 3)

“(...) hoy se lo usa más así, en una forma en que te ignoran o que te hacen sentir que no vales o no servís, eso te hace sentir mal, entonces hay formas y formas de hablar (...)” (Entrevista 6)

3.3. El adulto mayor y la familia.

En esta categoría se explora las representaciones que las personas mayores consideran que la familia tiene hacia ellos por cómo actúan. Estas consideraciones no solo parten de la propia experiencia de los entrevistados, sino que también desde lo que observan y comentan entre el círculo de pares. Aunque ellos reconocen recibir un trato respetuoso y amoroso por parte de sus hijos, mencionan que, a veces, estos suelen mostrarse distantes, abandonicos o que asumen una actitud de control sobre ellos.

Siguiendo la idea del “adulto mayor como problema”, muchas veces, ese no reconocimiento de los mayores como “personas”, con sus propios derechos y autonomía, es llevado a una forma extrema en la ni siquiera son tratados como adultos, llevando a una infantilización de la persona mayor. Este tipo de trato refleja la idea de que deben ser asistidos y protegidos, movilizand la imagen de que ser mayor implica convertirse en un objeto de cuidados, más que un sujeto con capacidades y deseos.

Esta visión se materializa muchas veces en la idea de que el lugar de las vejeces es el geriátrico, espacios que suelen ser percibidos como lugares de aislamiento y alienación que dificultan un buen envejecer (Zarebski, 2010). Para algunos de los entrevistados, estos espacios simbolizan la pérdida de su lugar en la familia y en la sociedad, como también el despojo de su dignidad y autonomía:

“(...) yo digo que te discriminan cuando meten a los padres a un hogar, a un geriátrico (...) algunos dicen que es como llevarlo a la guardería para que lo atiendan, y no, el adulto mayor no es un niño para que lo digan así” (Entrevista 3)

“(...) es como que llevan a uno y lo dejan ahí viste, como que se deshacen de uno, como si fuese una molestia, un objeto, entonces que se ocupe otro y no, no es así porque uno cuida de ellos, y ellos deberían hacer lo mismo, no tratar así, porque uno no es una cosa que dejas en un lugar y te olvidas, que piensen uno de eso es feo” (Entrevista 5)

La idea de que el lugar del adulto mayor es el geriátrico o alguna otra institución de cuidado, se encuentra muy arraigada en la sociedad, lo que refuerza la percepción de los mayores como objeto. Esta construcción social es percibida por los entrevistados como una actitud de desvalorización hacia ellos, sobre todo por parte de la familia, que a veces suele optar por esos espacios. Esta actitud no solo refleja una falta de reconocimiento de su valor, sino que también muestra la tendencia de ver a las vejeces como “una carga” o “un problema”.

“(...) yo soy anti hogar, no sé, la sociedad piensa distinto, piensa que uno es molestia y te mandan ahí” (Entrevista 3)

“(...) por ahí la familia viste que piensan que cuando uno ya es grande hay que llevarlo a un geriátrico, pero hay familias que no, que lo cuidan hasta lo último porque uno vale, porque valoran a uno y lo que uno hizo por ellos, por los hijos viste. Porque pobrecito, ¿qué es eso de ir y tirarlo a los padres o abuelos a un geriátrico? No, uno tiene que valorarlos” (Entrevista 5)

Otra actitud que suelen adoptar las familias, particularmente con quienes tienen el rol de abuelos, se refleja en la frase: “sos el abuelo, como no lo vas a cuidar”, que transmite la idea de que los mayores deben actuar como “niñeras”. Esta imagen y posición son rechazadas tanto por quienes lo son como por quienes no son abuelos. Esta actitud de la familia estaría fundada en la suposición de que el sujeto envejeciente vive aburrido, se siente solo, no posee proyectos o no tiene en qué invertir su tiempo libre, de esta manera, los entrevistados señalan la existencia de un abuso por parte de la familia:

“(…)por ahí mis hijos lo que hacen es dejarme a mis nietos para que los cuide, y yo ya no es algo que quiero hacer viste, porque no es mi obligación viste (...)si lo haces tenes que hacerlo por gusto, pero los otros te lo ponen como una obligación, como si fuera tu tarea viste porque “ay sos el abuelo, como no lo vas a cuidar”, “si vos tenes tiempo”, “te va a hacer compañía” y no, no es tan así, ósea un jubilado tiene más tiempo pero también tiene sus cosas, uno hace cosas, no es que porque sos jubilados no haces nada, y si tiene que cuidar a los nietos tiene que dejar de hacerlas(...) (Entrevista 3)

“uno será abuelo, pero no es una obligación cuidar a los nietos (...) hay otros que sí lo hacen con gusto no digo que no, pero un abuelo no es niñera, a eso voy (...) muchos piensas que un jubilado como ya está, no trabaja, debe cuidar a los nietos. Como te digo, para mí no es así, uno puede hacer el favor, pero no, no que abusen de eso, creo que eso tiene que cambiar. (Entrevista 4)

“(…) los adultos mayores no son niñeras, tienen que vivir sus vidas, lo que les queda de vida, hoy parece que se invirtieron los roles que el abuelo tiene que cuidar o criar a los nietos mientras los padres trabajan, y no, uno ya pasó por eso, ya cumplió. Está muy mal visto que tomen al mayor como niñera (...) este tiempo demás que se tiene en la vejez uno tiene con que pasarlo, y capaz no es con los nietos, porque es el tiempo de uno, y uno decide cómo ocuparlo no los hijos (Entrevista 6)

3.4. Vejez y persona mayor.

Otra representación que se suele tener del sujeto envejeciente se asienta en uno de los prejuicios que supo ser el más difundido y generalizado por la mirada biomédica, que automatiza la relación viejo-enfermo (Salvarezza, 1988). Hoy en día, a pesar de que esta sinonimia carece de sustento y fuerza, aún puede encontrarse presente en la sociedad, sobre todo entre las personas mayores, algunas de las cuales deciden vivir al margen de esta concepción.

“(…) también está que te buscan una enfermedad porque viste que llega esta edad y para algunos es vivir enfermo, los doctores te dan pastillas y más pastillas, para esto para lo otro, y capaz no es tan así viste, y nos ven después con una bolsa grande de medicamentos que pareciera que uno ya no puede hacer nada, que solo se enferma (...) ya te digo por la cantidad de medicamentos que el doctor te da uno cree que ya eso es la vida ahora, vivir con medicamentos y mucha gente cae en eso, que ser un jubilado, un adulto mayor es eso vivir enfermo por los medicamentos que uno tiene que tomar y se olvidan que uno puede hacer actividades igual, se puede viajar, acercarse al club, a un club de pesca viste, salir a pescar si le gusta o jugar a algo, participar de charlas, yo creo que esas cosas hay que hacerle ver al jubilado y a las personas, que ellas también impulsen al jubilado a hacer cosas.” (Entrevista 4)

La sinonimia viejo-enfermo es tan fuerte en su generalización que, como toda negativa dirigida hacia este grupo poblacional, se instituye “como una profecía autopredictiva o de autorrealización”, que a menudo es interiorizada por los propios mayores (Salvarezza,1988; 1998/2013). De esta manera, sus vidas quedan reguladas y condicionadas por temor a que estas expectativas se cumplan.

“(…) no todas, pero algunas personas mayores están pendientes de las enfermedades porque creen que se van a enfermar por ser mayor y por ahí uno se enfrasca viste, se encierra en su enfermedad o por miedo a enfermarse deja de hacer cosas, no salen y ya no vive este momento de la vida (…)” (Entrevista 4)

3.5. Vejez y sociedad: vivir el momento, sin proyecto de vejez.

En este apartado se explora el lugar que socialmente tienen las vejeces según sus protagonistas.

“No se nos tiene en cuenta a las personas mayores, eh, hablo de lo gubernamental y social también no. O sea, siento como que no nos cuidan, como que no nos tienen en cuenta en muchos aspectos, sobre todo en lo económico que no nos alcanza para nada (…)” (Entrevista 1)

“(…) ser más considerados eso hace falta, porque no se nos tienen en cuenta a nosotros las personas mayores (…)” (Entrevista 6)

De sus discursos se desprende el hecho de que se invisibiliza aún, y mucho, la presencia de los mayores, perdiéndose de vista que quienes transitan la vejez son también personas como las que encontramos en las demás etapas de la vida. Se trata de personas deseosas, con sentimientos, miedos y derechos, que buscan ser considerados desde la vitalidad que transmiten, con capacidad de adaptarse y seguir aprendiendo. A fin de cuentas:

“(…) una persona mayor es una persona igual que todos, pero con más años viste (…)” (Entrevista 3)

Por más que se intente ignorarlas, las personas mayores siempre están ahí, brotan de la vejez; encarnan, preanuncian y representan nuestro propio futuro, por lo tanto, la vejez no puede ser aislada ni disminuida porque está entre la gente misma (Jitrik, 1995). A continuación, se expresan unas líneas que intentan subrayar la idea de que ser mayor no implica necesariamente estar mal, siendo esta una impresión muy difundida y persistente por lo que sus protagonistas reclaman que debería adoptarse una mirada distinta hacia la longevidad.

“(…) la gente grande vive igual de bien que la gente joven, fíjate vos que hay gente que llega a los 80 años, 100 y llegan re bien” (Entrevista 5)

“(…) es muy prejuiciosa la visión que se tiene y nosotros somos como un ejemplo de que se puede seguir haciendo cosas, de que se puede estar bien (…)” (Entrevista 6)

Sin embargo, los ideales de juventud, belleza y productividad, nublan la mirada hacia este grupo poblacional. El ritmo de vida cada vez más acelerado que actualmente se viene viviendo no da tiempo a reflexionar ni a preocuparse sobre cómo se envejece a nivel social e individual, ni en las condiciones en las que este proceso se va produciendo como para mejorarlas.

Al preguntarles a los mayores qué creen que la sociedad piensa sobre el envejecimiento, ellos distinguen dos posturas al respecto: una indiferencia por cómo se envejece y el deseo de no envejecer. La primera de ellas es explicada en el sentido de que el envejecimiento no despierta inquietud o preocupación, no es algo que esté presente en la consciencia de las personas:

“(...) viven el día a día nomás, no se preocupan de cómo van envejecer, no es algo que tengan presente, es como lo que yo hacía hasta los 60-65 y ahora que tengo 69 si me preocupa viste, el cómo envejezco (...)” (Entrevista 3)

La segunda postura se instaura en el deseo de querer permanecer joven, impulsado por el miedo o rechazo a la vejez. Los entrevistados sugieren que este rechazo es consecuencia de las representaciones prejuiciosas que se tienen sobre los mayores. Al respecto, Salvarezza (1998/2013) aborda este tema y explica que el individuo que adopta una actitud discriminatoria y prejuiciosa hacia este grupo poblacional, sin ver la necesidad de un cambio, se vuelve víctima de sus propios prejuicios, razón por la cual el discriminador teme volverse discriminado, es decir, teme envejecer.

“(...) no quieren envejecer porque hay quienes piensan que ser viejo, que uno a esta edad mayor no puede seguir haciendo cosas, que hay cosas que ya no podes hacer o que tenes que hacer cosas de tu edad viste (...)” (Entrevista 2)

“(...) no quieren ser viejos porque como te dije, uno toma lo que los demás te dicen de los viejos, entonces uno no quiere ser viejo (...) uno siempre piensa o está pendiente de lo malo y no busca lo bueno, pero porque no se habla nada bueno de esta edad (...)” (Entrevista 3)

“yo creo que como que hay un miedo a envejecer vos sabes y todo porque piensan que ser mayor es estar en la ruina (...)” (Entrevista 6)

De esta manera, se puede identificar que la vejez, actualmente, no representa una meta o un logro de vida para algunos, mientras que para otros no se la visualiza conscientemente como una etapa que cada vez más personas alcanzarán. Por ello, el foco de atención y la apuesta sigue estando en la juventud. Estas consideraciones son expresadas de la siguiente forma.

“Y mira, por el modo de vida que estamos llevando yo creo que nadie se preocupa por querer llegar o si lo va a hacer, porque viven acelerados, y como que hoy se vale por lo joven viste, por la juventud, entonces no se ponen a pensar en cómo llegar a mayor, no es como un proyecto o meta a alcanzar vivir tantos años, entonces deberían prepararse en todo sentido, en el cuidado de uno en cómo viven, en su espíritu, todo eso” (Entrevista 6)

Ante la falta de proyección de una vejez futura, los entrevistados consideran que es necesario emprender un cambio y una preparación tanto social como individual ante la posibilidad de vivir más de lo que se imagina, sobre todo en lo que es la retribución económica jubilatoria y a la promoción de una visión de vejez más positiva. En todo caso, de lo que se trata es de una preparación social y mental

que permita a las personas seguir pensándose como activas y partícipes en la vida, más allá de la edad, de los cambios y el tiempo transcurrido.

En este sentido, los entrevistados señalan que esta preparación debe darse con la colaboración de las vejeces, para compartir sus experiencias en un intercambio con las distintas generaciones. Con ello sugieren que las personas mayores son capaces de seguir aportando a la sociedad, sobre todo desde la experiencia y conocimiento que han cultivado a lo largo de la vida.

“yo creo que hay que prepararse, creo que debería haber si un poco más de información, más charlas con personas mayores para que se nos vea de otra forma y no se tenga temor a ser grande, más contarnos cosas, principalmente en el seno familiar, estaría muy bueno que los hijos o los nietos hablen con sus abuelos, o los padres con sus hijos, que se nutran del adulto mayor.” (Entrevista 1)

“Hay gente que se prepara y otras que no, otras sufren envejecer o no se reconocen como mayores también, pero si, deberían prepararse para llegar a mayor, porque es una etapa que van a vivir, o puede que no pero hay que prepararse para poder vivir mejor los cambios, porque todos envejecemos y hay gente que los sufre porque justamente no los acepta, porque no se preparó para vivirlo (...) La sociedad necesita eso, escuchar las experiencias del adulto mayor y prepararse para esta etapa, porque nosotros estamos viviendo la vejez, no los jóvenes, entonces ellos no saben de cómo es estar viviendo esta edad y eso los puede ayudar para cuando les toque.” (Entrevista 3)

(...) nosotros estamos viviendo la vejez y ya venimos con un trayecto, una experiencia y eso les puede servir a los demás para que lo guarden y lo tomen para llegar distinto también a la vejez, mejor preparados, con otra cabeza.” (Entrevista 4)

“Y si, se deberían preparar porque con las cosas nuevas que hay las personas viven más viste, y capaz no están preparadas de acá, de la cabeza para vivir tantos años más, porque no creen que van a llegar y llegan (...) como que no proyectan esa vida, como que viven todos en el hoy y no ven otro futuro de vida.” (Entrevista 5)

Para otros, la preparación también involucra el cuidado del cuerpo, con el fin de prevenir y mantener un buen estado de salud al llegar a la vejez. Esto implica fomentar e inculcar un mejor cuidado del cuerpo físico desde muy temprano y una toma de conciencia de que las decisiones que se tomen en el presente tienen un impacto a futuro.

“yo creo que prepararse en el cuidado de uno, cuidarse el cuerpo desde joven viste, para que cuando uno llegue a la vejez pueda estar lo mejor posible, que a veces uno se dejaba estar viste, por ahí te dolía la pierna y no ibas al doctor, lo dejabas pasar para poder seguir con tus cosas, y después eso de grande se hace notar viste, te pasa factura por no haberte cuidado en ese momento” (Entrevista2)

Conclusión.

El objetivo principal de esta investigación fue conocer las representaciones sociales que las personas mayores tienen de sí mismas a partir de su propio proceso de envejecimiento, es decir, a partir de cómo vivencian y subjetivan los cambios que este implica, especialmente los vinculados al cuerpo.

Uno de los aspectos centrales de toda representación social, respecto a un suceso o fenómeno, es su carácter colectivo y dinámico, lo que las hace susceptibles de ser reconstruidas constantemente a medida que el fenómeno se transforma, como consecuencia de los cambios sociales que lo atraviesan y acompañan dicha modificación. Este es el caso de nuestro actual contexto, en el que las sociedades de todo el mundo, gracias al avance de la tecnología, el mejoramiento en la supervivencia del hombre y una disminución en la tasa de natalidad, se ven atravesadas por un hecho sin precedentes como lo es el envejecimiento poblacional y el aumento progresivo de la longevidad.

La vejez ha sido históricamente observada y hablada desde discursos externos, ajenos a las voces de quienes la transitan, las personas mayores. Por ello, abordar las representaciones sociales sobre esta etapa desde sus protagonistas no solo implica señalar que no todos vivenciamos y subjetivamos de la misma manera el paso del tiempo, sino que también es reconocer que estas experiencias y reflexiones contribuyen a la construcción y reconstrucción de los discursos e imaginarios que se tejen en torno a ellos mismos, por lo que de esta forma se reconoce a las personas mayores como participantes activos en estas construcciones.

De acuerdo con la hipótesis que orientó esta investigación, nos esperábamos encontrar con personas mayores con representaciones tanto positivas como negativas sobre lo que implica ser mayor, evidenciándose una diversidad de experiencias respecto a la vejez y, en particular, sobre cómo atraviesan el envejecimiento del cuerpo, en un contexto donde prevalece una fuerte valoración social por el ideal de juventud. De esta manera, se anticipaban dos posturas: personas influenciadas por representaciones sociales prejuiciosas, que vivieran su vejez de manera pasiva, estática y con resignación a los cambios del envejecimiento; y, por otro lado, personas que atraviesan esta etapa con mayor dinamismo, actividad y aceptación de los cambios, sin que las representaciones sociales influyeran negativamente en ellas.

De esta manera, se considera que la hipótesis fue apoyada parcialmente por los resultados obtenidos, aunque se cumplieron con todos los objetivos propuestos, obteniéndose así nuevas narrativas sobre los conceptos de envejecimiento y vejez.

Quienes participaron de las entrevistas, en calidad de representantes de la población mayor, construyen una imagen positiva, valorativa y empoderada de sí mismos en relación con lo que implica “ser una persona mayor”. En este proceso, las representaciones sociales prejuiciosas que la sociedad suele tener sobre ellos no desempeñan un rol significativo. Aunque no afectan su desenvolvimiento diario e intercambio con su entorno, sí reconocen que estas concepciones pueden ser molestas e

indignantes. Sin embargo, se advierte, por sus discursos, que las actitudes sociales y familiares pueden restringir y condicionar la forma en que viven su vejez. De este modo, las concepciones sociales dominante sobre este periodo de la vida no se corresponden con la representación que estos sujetos construyen de sí mismo.

Se observa que los entrevistados no se representan como “viejos o viejas”, sino como “personas mayores”. Esta representación no se relaciona necesariamente con la concepción y descripción que hacen de la vejez, sobre todo, si se consideran los cambios físicos que acontecen en esta etapa; más bien, esta elaboración que ellos hacen parte de considerar sus propias fortalezas y capacidades, y de cómo es su relación consigo mismos y con el paso del tiempo.

En general, las personas entrevistadas se consideran a sí mismas como alegres, activas e independientes, deseosas de seguir proyectándose y con un espíritu joven y positivo que les permite sentirse capaces de seguir aportando a la sociedad, fundamentalmente desde el conocimiento de vida que poseen, como también para realizar diversas actividades, con el reconocimiento de las limitaciones de su cuerpo. Por ello, los entrevistados no se sienten “viejos”, pero desde el punto de vista negativo que condensa el término, aunque reconocen que su cuerpo sí lo está, ante la pérdida de fuerza, flexibilidad y/o de movimiento.

Sin embargo, el que no se sientan viejos no significa que no lo sean, sobre todo si se recupera la raíz etimológica de la palabra. En todo caso, el reconocimiento que hacen de sí mismos como “viejos” se da a través del término “mayor”, para señalar que son más grandes o que han vivido más que otros.

De esta manera, la imagen de “persona mayor”, con la que se identifican y buscan proyectar a los demás, es una propuesta de reconocimiento que se aleja de las connotaciones negativas que moviliza el término “viejo”. Esta imagen, está relacionada a su concepción de envejecimiento, para quienes, este proceso es mucho más que una cuestión biológica. Fundamentalmente, se trata de un proceso espiritual determinado por la capacidad y voluntad de cada persona para adaptarse y aceptar los cambios que implica dicho fenómeno en la vejez, especialmente ante las limitaciones físicas, para así, de esta manera, mantener vivo el entusiasmo y la motivación por vivir.

De esta forma, las representaciones sociales que las personas mayores construyen de sí mismas no están dadas exclusivamente por los cambios físicos experimentados, sino por la actitud que adoptan frente a ellos, lo cual va a estar determinado por la manera en que cada persona significa estos cambios y por la forma y capacidad de elaborar el duelo correspondiente en torno al cuerpo. Esto evidencia un fuerte distanciamiento respecto a las representaciones sociales dominante sobre el envejecimiento.

Para los entrevistados, envejecer es, ante todo, una cuestión de actitud. La persona que envejece “es la que se deja estar” por no lograr adaptarse a los cambios que implica la vejez. Es decir, la persona que envejece es aquella que deja de proyectar, de soñar y desear, como consecuencia de sentirse vieja o

viejo, desde el punto de vista negativo de la palabra, como para seguir haciendo alguna actividad, cotidiana o por gusto. Esto sugiere que la experiencia de envejecer no solamente es física, sino que también, y sobre todo, espiritual y subjetiva.

En este sentido, para los entrevistados, la persona que envejece es la que decide mantenerse inactiva, la que carece de proyectos y motivación, identificándose así con la imagen negativa que la sociedad suele tener sobre los mayores. Desde esta perspectiva, podemos encontrarnos con personas mayores más activas y otras que “se dejan estar”. En relación a estas últimas, los entrevistados señalan que, por lo general, son los hombres los que adoptan esta actitud, llevando una vida más inactiva y con poco intercambio social.

Esto sugiere que, a una mayor adaptación al propio envejecimiento, una mayor valoración positiva de sí mismos. En este sentido, se observó que los entrevistados conciben a las transformaciones corporales como un desgaste natural y normal, propio de la vida. Concebir al envejecimiento físico de esta manera no solo les permite distanciarse de la idea del “envejecimiento como enfermedad”, sino que además les permite tener una actitud y mentalidad positiva, frecuentemente asociada a una experiencia de envejecimiento más saludable.

Desde esta perspectiva, el envejecimiento adquiere nuevos matices al ser concebido como un proceso que comienza a manifestarse en el cuerpo, pero que se vuelve más significativo cuando el espíritu vital se debilita. En este marco, el ser humano, en tanto sujeto de deseo, no envejece únicamente por el declive del cuerpo, sino, y más significativamente, cuando deja de proyectarse. De ahí que muchos mayores afirmen: “me siento joven sin serlo”. Esta subjetividad del proceso de envejecimiento desafía la visión tradicional de la vejez como un momento exclusivamente de pasividad o deterioro.

En cuanto al concepto de vejez, se observa un reconocimiento general de ella como “otra etapa de la vida”, cuyo comienzo no es uniforme ni objetivo. Se destaca así su carácter subjetivo, por el cual cada persona decide cuándo comienza su vejez. Esta perspectiva permite comprender porque algunos participantes no se reconocen como personas que están transitando la vejez, colocándose en un momento previo a esta. Esta postura se justifica por cómo la representan: como “una etapa menos vital” en la que se pierde autonomía, asociada con estar en las últimas o ser “muy mayor”. Esta postura no implica necesariamente una negación de la propia vejez, sino más bien una separación de los criterios sociales tradicionales para definir su inicio, invitando a repensar la extensión de los periodos vitales del ser humano.

Sin embargo, pese al aparente pesimismo que puede derivarse de esta concepción, quienes la sostienen no adoptan, en su mayoría, una actitud de rechazo, ya que consideran como normal y esperable que la vitalidad se vaya perdiendo con el tiempo, aunque reconocen que puede ser difícil de aceptar. Aun así, prevalece la idea de que “uno tiene que seguir moviéndose hasta donde el cuerpo lo permita”, por lo que se reconoce una persona limitada físicamente, pero activa dentro de sus posibilidades. Así

mismo, también se observa otra manera de representar a la vejez, como “una etapa de nuevas oportunidades”, en la que las personas pueden realizar todas aquellas cosas que no pudieron cuando eran más jóvenes. Estas diferencias en las representaciones se explican en función de los aspectos, positivos o negativos, ganancias o pérdidas, propias o ajenas, que cada sujeto valora de este periodo de la vida.

A pesar de esta polaridad en las concepciones, la vejez es reconocida como una etapa que, si bien requiere ser sobrellevada con cierta actitud y preparación, debe ser celebrada como un logro del ser humano el llegar a vivirla. Esto, a pesar de los cambios que conlleva, especialmente físicos y de roles sociales, los cuales se consideran como factores que determinan la forma en que hombres y mujeres transitan esta etapa, marcando diferencias significativas en cuanto a cómo envejecen.

Si bien la mayoría de los entrevistados manifiestan adaptarse bien, o relativamente bien, a las contingencias propias del envejecimiento, se advierte que hombre y mujeres no envejecen igual, especialmente por las diferencias en cómo enfrentan los cambios físicos y psicosociales, diferencia que fue señalada por los participantes a partir de observar la conducta de su grupo de pares y por sus discursos sobre el envejecimiento.

En el caso de las mujeres, se observa que suelen presentar más dificultades para adaptarse a las transformaciones corporales, no tanto por motivos estéticos, como sí funcionales. La pérdida o disminución de habilidades motoras, de flexibilidad o la presencia de dolores afectan su autoestima, especialmente cuando estas limitaciones les impiden mantener el ritmo de vida anterior. Este malestar se vincula, en gran medida, con el miedo de perder su independencia. No obstante, si bien en algunos casos el cuerpo envejecido es aceptado con resignación, estos cambios también influyen positivamente en muchas mujeres, motivándolas a participar de actividades que les permitan mantenerse activas e independientes, en particular aquellas que las ayudan a adaptarse a los nuevos desafíos cotidianos.

En cambio, los hombres suelen experimentar mayores dificultades para adaptarse a la pérdida del rol social vinculado al ámbito laboral. En este sentido, se consideró que los hombres envejecen más rápido que las mujeres, ya que, ante el retiro laboral obligatorio, en muchos casos no buscan nuevas formas de mantenerse activo ni muestran interés por otras actividades. Con estos resultados, se concluye que las mujeres mayores tienden a ser mucho más activas y participativas socialmente en comparación con los hombres, quienes, ante la falta de interés y motivación, suelen inclinarse con mayor frecuencia hacia el aislamiento.

Esta investigación pone en evidencia no solo que las concepciones de la vejez y del envejecimiento pueden ser transformadas, sino que también dichos cambios en las ideaciones pueden contribuir a generar una experiencia más favorable de esta etapa de la vida, siempre que se reconozcan como normales y esperables los cambios inherentes del envejecimiento, y se valoren las potencialidades y deseos de las vejeces. En este sentido, se señala la importancia de romper con los estereotipos que limitan lo que se espera de este grupo etario, subrayando la necesidad de reconocer su capacidad para

seguir activos y de participar en la sociedad. Para ello, se vuelve fundamental construir y promover entornos que favorezcan la construcción de representaciones sociales positivas y empoderantes de las personas mayores.

Cuestionarnos sobre las representaciones sociales que nos atraviesan sobre esta etapa de la vida es el paso previo para poder pensar, en su diversidad y heterogeneidad, a las vejeces en el actual contexto y desde el territorio en el que se encuentran; junto a la necesidad de establecer nuevos ideales y valores sociales que contemplen lo que las vejeces son capaces de aportar a la comunidad y que resalten lo positivo de ser mayor. De esta forma no solo es posible que se les devuelva algo del valor, respeto y dignidad que se les ha arrebatado, sino que también contribuiría a que se pierda el miedo a envejecer, posibilitando así que las generaciones venideras puedan proyectar una vejez futura deseosa de vivir.

Nuestras sociedades están cada vez más envejecidas. Las personas mayores constituyen un grupo poblacional heterogéneo y diverso que progresivamente va en aumento, y junto con ellas sus problemáticas, las cuales se renuevan, crecen o se actualizan junto con la sociedad en la que se encuentran. En este sentido, no hay que ignorar, o dejar pasar, que los jóvenes de ahora serán los viejos del mañana, por eso toda lucha y cambio social en la actualidad, en favor de las personas mayores, no es más que un beneficio para las vejeces futuras, por lo que se ve la necesidad de seguir investigando sobre este grupo poblacional desde la perspectiva de las vejeces pensando en la nueva longevidad y generaciones de mayores que se vienen. Solo así es posible pensar en una sociedad empática, inclusiva y respetuosa para todos.

Referencia bibliográfica.

Ámbito. (30 de Junio del 2021). *Especialistas rechazan la intención de la OMS de clasificar a la vejez como una enfermedad.*

<https://www.ambito.com/informacion-general/oms/especialistas-rechazan-la-intencion-la-clasificar-la-vejez-como-una-enfermedad-n5211501>

Araya Umaña, S. (2002). *Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión.* Cuaderno de Ciencias Sociales 127. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO)

<https://www.flacso.ac.cr/es/publicaciones/cuadernos-flacso?start=40>

Arganis Juárez, E, N. (23 a 26 octubre de 2007). *Llegar a viejo. Representaciones sobre el cuerpo envejecido en un grupo de ancianos de la Ciudad de México.* En Muñiz García, E. y List Reyes, M. (Coords.) III Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades “El Cuerpo Descifrado. Del cuerpo global a las variaciones culturales de la corporalidad” – Área de Historia y Cultura en México de la División de Ciencias Sociales y Humanidades DCSH, Universidad Autónoma Metropolitana, Azcapotzalco. Mesa 8 (pp. 240-250).

Arroyo, M. C. y Salas, M. G. (2013). *Cuerpo, subjetividad y construcción de identidad en la vejez avanzada: el caso de los adultos mayores físicamente dependientes.* En Instituto de Investigaciones Sociales (Ed) / coord. Verónica Montes de Oca Zavala. *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: enfoques en investigación y docencia de la Red Latinoamericana de Investigación en Envejecimiento.* (pp.141-170). Universidad Nacional Autónoma de México.

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/431e4d95-46d9-4de6-a0a6-d41b1cb7d0b9/content>

Baigorria, M. I. (2019). *El campo de la gerontología y sus transformaciones actuales. Ficha de cátedra Prácticas en Psicogerontología 1.* Facultad de Humanidades, Ares y Cs. Sociales. UADER.

Carbajo Vélez, Ma. del C. (2008). *La historia de la vejez.* En *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (23), pp. 237-254.

Casas, R., Nieto, J., Mendoza, V., Graue, E., Serrano, C., Casas, G., Chávez, A. M. y Cházaro, S. (2013). *Desafíos científicos y universitarios ante el envejecimiento demográfico en México, América Latina y el Caribe [Prefacio].* En Instituto de Investigaciones Sociales (Ed) / coord. Verónica Montes de Oca Zavala. *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: enfoques en investigación y docencia de la Red Latinoamericana de Investigación en Envejecimiento.* (pp.23-25). Universidad Nacional Autónoma de México.

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/431e4d95-46d9-4de6-a0a6-d41b1cb7d0b9/content>

- Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015). https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf
- Danel, P. y Navarro, M. (2019). (comp.) *La gerontología será feminista*. Editorial: Fundación La Hendija.
- De Beauvoir, S. (2013) *La vejez*. (Trad. Aurora Bernárde). Ed. Random House Mondadori Debolsillo. (Trabajo original publicado en 1970).
- Dulce Suaya, (2015). El cuerpo de la vejez desde una perspectiva de género. Aproximaciones desde la vejez de Simone De Beauvoir. *Cad. CEDES* 35 (97), pp. 617-627 <https://doi.org/10.1590/CC0101-32622015150382>
- Dulcey-Ruiz, E. y Uribe Valdivieso, C. (2002). Psicología del Ciclo Vital: Hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de psicología*. 34(1-2), 17-27. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80534202.pdf>
- Dulcey-Ruiz, E. (2009). Preguntas sobre la vejez. Red Latinoamericana de Gerontología. <https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=1672>
- Fajn, S. L, Santagostino, L., Picoli, C. I. & Zarebski, G. (2002). El cuerpo en la vejez: una mirada psicogerontológica. *Actualidad Psicológica* N 30, pp. 9-13.
- Farr, R. M. (1986). Las representaciones sociales. (Trad. Davitl Rosenbaum). En: Moscovici, S. *Psicología Social II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales*. (pp. 495-505) Paidós. (Trabajo originalmente publicado en 1984).
- Ferreira, C. y Stahler, M. (2019). Concepción de envejecimiento en la Teoría del Curso de la Vida. *Ficha de catedra Prácticas en Psicogerontología 1*. Facultad de Humanidades, Ares y Cs. Sociales. UADER.
- Freud, S. (1916 [1915]). La transitoriedad. En Obras Completas. (Tomo XIV, pp.305-311). Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1917 [1915]). Duelo y melancolía. En Obras Completas. (Tomo XIV, pp.235-255). Amorrortu Editores.
- Huenchuan, S. y Rodríguez-Piñero, L. (2010). *Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección*. CEPAL – Colección Documentos de proyectos. pp. 13-20.
- Iacub, R. (2001). *Proyectar la vida. El desafío de los mayores*. Ediciones Manantial.

- Iacub, R. (2003). La Post-Gerontología. La política de las edades. *Revista Perspectivas 12. Notas sobre intervención y acción social. Especial adulto mayor.* pp. 31-40.
<https://ediciones.ucsh.cl/index.php/Perspectivas/article/view/1188/1104>
- Iacub, R. (2012). *El poder en la vejez. Apuntes del libro: El poder en la vejez. Entre el desempoderamiento y el empoderamiento.* Iacub (2012). PAMI. Buenos Aires. pp. 1-43.
<https://comunidad.pami.org.ar/wp-content/uploads/2021/05/el-poder-en-la-vejez-copy.pdf>
- Iacub, R. (2013). Identidad social y variaciones del sí mismo en la vejez, entre los discursos moderno y posmoderno. En Instituto de Investigaciones Sociales (Ed) / coord. Verónica Montes de Oca Zavala. *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: enfoques en investigación y docencia de la Red Latinoamericana de Investigación en Envejecimiento.* (pp.75-93). Universidad Nacional Autónoma de México.
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/431e4d95-46d9-4de6-a0a6-d41b1cb7d0b9/content>
- Iacub, R. (2014). *Identidad y Envejecimiento: Perspectivas de occidente.* (1ra ed.1ra reimp.) Paidós. (Trabajo original publicado en 2011).
- Iacub, R. (2024). *Narrar el envejecimiento desde la identidad.* (1ra ed.). Portal.
- Jitrik, N. (1995). La vejez. Una cuestión ética. En Salvarezza L. Compilador. *El fantasma de la vejez.* Colección Psicoanálisis y Tercera Edad. (pp.95-99). Tekné.
- Jodelet, D. (1986). La representación social: fenómenos, concepto y teoría. (Trad. de David Rosenbaum). En Moscovici, S. *Psicología Social II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales.* (pp.469-494). Paidós. (Trabajo original publicado en 1984).
- Jodelet, D. (2020). Las representaciones sociales: un recurso para indagar la complejidad psicosocial: el caso de la Vejez. *Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales 07 (01)*, pp. 64-75.
<https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/rediunlu/1775/5.-Las-representaciones-sociales.-Un-recurso-para-indagar-la-complejidad-psicosocial.-El-caso-de-la-Vejez..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kopelovich, Mercedes, Colanzi, Irma y Petriz, Graciela Mabel (2009). *Problemáticas de la longevidad. El cuerpo en la vejez.* I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

- Korovsky, E. (abril 2003). El cuerpo del (paciente) anciano y la contratransferencia del analista (que también envejece). *Tiempo. El portal de la psicogerontología* 12.
<https://www.psicomundo.com/tiempo/tiempo12/cuerpo.htm>
- Laszewicki, M. (2013). La Vejez, la memoria y la piel. *Revista El Psicoanalítico* 14, pp. 55-61.
<https://www.elp psicoanalitico.com/num14/ep-14.pdf>
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. 1ra ed. (Trad. Paula Mahler). Nueva Visión. (Trabajo original publicado en 1990).
- Le Breton, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. 1ra ed. (Trad. Paula Mahler). Nueva Visión. (Trabajo original publicado en 1992).
- Ludi, Ma. del C. (2011). Envejecer en el actual contexto. Problemáticas y desafíos. *Revista Catedra Paralela* 8, pp. 33-47. <https://catedraparalela.unr.edu.ar/index.php/revista/issue/view/9>
- Ludi, Ma. del C. (2015). Hacia la construcción de un sujeto viejo diferente, desde el derecho a ejercer derechos. En Paola, J. P., Tordó, M. N. y Danel, P. M. (Coomp.) *Más mayores, más derechos. Diálogos interdisciplinarios sobre la vejez*. pp. 161-170. Edulp, editorial de la Universidad de la Plata. <https://libros.unlp.edu.ar/index.php/unlp/catalog/book/441>
- Macotinsky, G. L., (abril del 2005). Psicoanálisis y gerontología. *Tiempo. El portal de la psicogerontología* 16
<https://www.psicomundo.com/tiempo/tiempo16/macotinsky.htm> .
- MODII (s.f.). Guía de comunicación inclusiva sobre lenguaje visual. [En línea] <https://modii.org/guia-lenguaje-visual/>.
- Mora, M. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digital. Revista De Pensamiento E investigación Social*, 1(2), 1-25.
<https://doi.org/10.5565/rev/athenead/v1n2.55>
- Moscovici, Serge (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*. (Traducción de Nilda María Finetti). Huemul S.A. (Trabajo original publicado en 1961).
- Muchinik, E. (2013). El curso de la vida y la historia de vida. (1ed. 3ra reimp.) En Salvarezza Leopoldo (Comp.) *La vejez. Una mirada gerontológica actual*. (pp. 311-331). Paidós. (Trabajo original publicado en 1998).
- Naciones Unidas. (2002). *Dossier Informativo de la II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento. Una sociedad para todas las edades*. Madrid.
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/asamblea-sociedad-01.pdf>

- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. Salud en las Américas+ (Recuperado el 02 de noviembre del 2023). Perfil del País Argentina.
<https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-argentina>
- Otero, H. (2020). Cap. VIII. El nacimiento de la vejez. En *Historia de la vejez en la Argentina, 1850-1950*. (pp. 185-208). Prohistoria Editores.
- Parales, C, J. y Dulcey-Ruiz, E. (2002). La construcción social del envejecimiento y de la vejez un análisis discursivo en prensa escrita un análisis discursivo en prensa escrita. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 34 (1-2), 107-121.
https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Parales_%20y_Dulcey-Ruiz.pdf
- Pérez-Damián, A. (2013). El cuerpo como territorio de combate contra el envejecimiento. *Convergencia*, 20 (61), 255-259.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10524674011>
- Perera Pérez, M. (2003). *A propósito de las representaciones sociales: apuntes teóricos, trayectoria y actualidad*. CIPS - Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas.
<https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/handle/CLACSO/5598>
- Ramírez Plascencia, J. (2007). Durkheim y las representaciones colectivas. En Tania Rodríguez Salazar María de Lourdes García Curiel (Coord.), *Representaciones sociales. Teoría e investigación* (pp. 17-50). Universidad de Guadalajara.
- Rice, C. J., Löckenhoff, C. E. y Carstensen, L. L. (2002) En busca de independencia y productividad: cómo influyen las culturas occidentales en las explicaciones individuales y científicas del envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología* 34 (1-2). pp.133-154
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80534211.pdf>
- Ríos Segovia, P. (2018). Modernidad: cuerpos envejecidos, ¿sujetos envejecidos? *Revista Cuhso: cultura-hombre-sociedad* 28 (2), pp.187-200.
<https://www.scielo.cl/pdf/cuhso/v28n2/0719-2789-cuhso-0719-2789-2018-cuhso-06-a07.pdf>
- Rodríguez Salazar, T y García Curiel, M de L. (2007). Introducción. En Tania Rodríguez Salazar María de Lourdes García Curiel (Coord.), *Representaciones sociales. Teoría e investigación* (pp. 9-14). Universidad de Guadalajara.
- Roqué, M. y Amaro, S. (2015). Los desafíos del envejecimiento: políticas públicas y envejecimiento. En Roqué, M y Fassio, A. (Comp.), *Políticas Públicas sobre Envejecimiento en los Países del Cono Sur*. pp. 13-26. <https://www.algec.org/biblioteca/POLITICAS-PUBLICAS-VEJEZ.pdf>

- Saint-Amour, J. (2017). No “caer” en la vejez. En: Zarebski, G. (Comp.) *La vejez ¿Es una caída? Para no caer en la vejez.* (pp. 11-22).
- Sánchez Salgado, C. D., (2005). *Gerontología Social*. 1ra. ed. Espacio.
- Sande Muletaber, S. (2015). Los modelos de atención a la vejez en Uruguay. En Paola, J. P., Tordó, M. N. y Danel, P. M. (Coomp.) *Más mayores, más derechos. Diálogos interdisciplinarios sobre la vejez.* pp. 59-78. Edulp, editorial de la Universidad de la Plata.
<https://libros.unlp.edu.ar/index.php/unlp/catalog/book/441>
- Salvarezza, L. (23 de febrero del 2011). Como a cada uno le incomoda su propia vejez no sabe bien cómo referir al viejo (entrevista). Red Latinoamericana de Gerontología.
<https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=2070>
- Salvarezza, L. (2013). Fausto, Miguel Strogoff y los viejos. A propósito del imaginario social sobre la vejez. (1ed. 3ra reimp.) En Salvarezza Leopoldo (Comp.) *La vejez. Una mirada gerontológica actual.* (pp. 27-45). Paidós. (Trabajo original publicado en 1998).
- Salvarezza, L. & Iacub, R. (2013) El viejo y su viejo cuerpo. Un acercamiento a la psicopatología de la vejez. (1ed. 3ra reimp.) En Salvarezza Leopoldo (Comp.) *La vejez. Una mirada gerontológica actual.* (pp. 243-275). Paidós. (Trabajo original publicado en 1998).
- Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría, teoría y clínica*. Paidós.
- Slavsky, D. (s.f). *Tema 3: Cuerpo y envejecimiento*. Programa de seminario por internet de psicomundo.
<https://www.edupsi.com/pgl/tema3.html>
- Tamer, N. L. (2008). La perspectiva de la longevidad: un tema para re-pensar y actuar. *Revista Argentina de Sociología* 6 (10). pp. 91-110. <https://www.redalyc.org/pdf/269/26961007.pdf>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2022). World Population Prospects 2022: Summary of Results. [Perspectivas de la población mundial 2022] TR/NO.3.
https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf
- Urbano, C. y Yuni, J. (2010). *Mujeres en la mitad de la vida: la madurescencia como desafío vital*. Brujas.
- Urbano, C. y Yuni, J. (2011). *Esos cuerpos que envejecen: representaciones y discursos culturales de la vejez*. (1era ed.) Brujas.

- Urbano, C. y Yuni, J. (2016). *Psicología del desarrollo. Enfoques y perspectivas del Curso Vital*. (2da ed.) Brujas.
- Urbino Juvenal (2017). Caer en la Vejez. En: Zarebski, G. (Comp.) *La vejez ¿Es una caída? Para no caer en la vejez*. (pp. 23-34).
- Urtubey, E. y Moreira, A. B. (2023). Aportes de la Psicogerontología al campo del Acompañamiento Terapéutico. En: Elisa Urtubey, E., Roberts, H. M. y Sosa, M. (Coord.) *Aportes para la formación universitaria en acompañamiento terapéutico. Perspectivas y debates actuales*. (pp. 40-55). Edulup Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Psicología. <https://doi.org/10.35537/10915/155696>
- Vain, P, D. (2016). *Las representaciones sociales. Conceptos Fundamentales. Objetivación y anclaje*. Documento interno de trabajo. <https://www.aacademica.org/pablo.daniel.vain/65>
- Valencia Abundiz, S. (2007). Elementos de la construcción, circulación y aplicación de las representaciones sociales. En Tania Rodríguez Salazar María de Lourdes García Curiel (Coord.), *Representaciones sociales. Teoría e investigación* (pp. 51-88). Universidad de Guadalajara.
- Valencia, J. F. y Elejabarrieta, F. J. (2007). Aportes sobre la explicación y el enfoque de las representaciones sociales. En Tania Rodríguez Salazar María de Lourdes García Curiel (Coord.), *Representaciones sociales. Teoría e investigación* (pp. 89-136). Universidad de Guadalajara.
- Viel, S. (2019). La experiencia emocional de envejecer. *Temas de Psicoanálisis* 17. <https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2019/01/Silvia-Viel.-Experiencia-emocional-de-envejecer.-1.pdf>
- Zarebski, G. (2005) *Hacia un buen envejecer*. 1ra ed. Universidad Maimónides, Científica y Literaria. (Trabajo publicado originalmente en 1999).
- Zarebski, G. (abril del 2009). Envejecimiento: un enfoque interdisciplinario e integrador. [Conferencia, presentación en papel]. Congreso de la Sociedad Uruguaya de Gerontología y Geriatria. <https://buenosaires.gob.ar/areas/salud/dircap/mat/matbiblio/enve.pdf>
- Zarebski, G. (2010). Divers-Idades en la Psicogerontología. *Revista Kairós-Gerontologia*, 12 (5), pp. 4-22. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2664/1709>
- Zarebski, G. (8 y 9 de diciembre del 2016). *El Paradigma de la Complejidad en el Curso de la Vida y el Envejecimiento*. [Congreso]. Congreso mundial por el pensamiento Complejo. Los desafíos en un mundo globalizado. Paris. <https://www.reseau->

canope.fr/fileadmin/user_upload/Projets/pensee_complexe/zarebski_paradigma_complejidad.pdf

Referencia bibliográfica de antecedentes.

Cortacero, S, M I. (2018). *La construcción de los cuerpos: performatividad y prejuicios sobre la vejez*. [Monografía para título de grado. Universidad de La República].
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/22760/1/Iglesias%2c%20Sabi%20na.pdf>

Jacobo Albarrán, M. de L. (2017). Cuerpo, nostalgia y olvido: tejiendo significados en la vejez. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 20 (3).
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/61752>

Peña, S. (2018). *Representaciones sociales sobre vejez en adultos mayores*. [Trabajo Final de Grado. Universidad Siglo XXI].
<https://repositorio.21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/16161/PE%C3%91A%20SABRINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Serrana Dotta Y. (2014). *La construcción social del cuerpo en la vejez :acerca de los significados atribuidos a los cambios del cuerpo*. [Tesis de Grado. Universidad de La República]
https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/18701/1/TTS_DottaYeraciSerrana.pdf

Referencia bibliográfica metodológica.

Glaser, B. y Strauss, A. (1967). El método de comparación constante de análisis cualitativo. (Trad. Floreal Forni). Cap.5. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Ciencias Sociales.

Scribano, A. (2007). *El proceso de investigación social cualitativo*. (pp.23-45). Prometeo libros.
https://books.google.com.ar/books?id=YR0tjqk8my4C&pg=PA7&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false

Vasilachis, I. (2014). La investigación cualitativa. En: Vasilachis, I (Comp.), *Estrategias de investigación cualitativa*. (pp.23-34). Gedisa.
<https://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/Estrategias-de-la-investigacin-cualitativa-1.pdf>

Hernández Sampieri, R., Collado, C, F. y Pilar B, L. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta edición). McGraw-Hill Interamericana Editores.

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Anexo.

Entrevista 1

Nombre: Mirta (modificado)	Edad: 70 años
Género: femenino	Estado civil: viuda
Nivel educativo: secundario completo	Ocupación: jubilada /Presidente de la comisión del centro de jubilados.

Y: Entrevistadora. **X:** Entrevistado.

Y: Bueno, para comenzar quería preguntarte si ¿alguna vez te pusiste a pensar en el envejecimiento?

X: Ahora a esta edad sí, pero antes no.

Y: ¿Y qué crees que es el envejecimiento?

X: Envejecimiento bueno, he, el envejecer para mí va sucediendo con el tiempo cuando sos mayor y es lo que hace que el cuerpo cambie y sea distinto a cuando uno era joven, porque no te responde igual, está más desgastado, y bueno, hace que uno tenga que cambiar y adaptarse a otra forma de vivir. Depende un poco de la persona también eso, el cómo quiere seguir envejeciendo, porque el cuerpo te va condicionando con una o unas cuantas cosas pero no te imposibilita de hacerlas, algo así como como la edad, la edad no te impide hacer cosas o empezar a hacerlas, porque a lo mejor no pudiste hacerlas en el tiempo de joven y ahora sí, asique eso.

Y: ¿Y cómo crees vos que se manifiesta el envejecimiento?

X: Y en el cuerpo se lo ve mucho a esto del envejecimiento, se pierde fuerza y energía para hacer las cosas porque estas ya no son las mismas a esta edad, el cuerpo por ahí te condiciona mucho viste, pero depende también de cada uno de cómo lo siente a eso, este, que esa capacidad de hacer las cosas no sea la misma te afecta un poco y, y bueno eso hace que uno mismo envejezca también, su espíritu, porque como que perdes el entusiasmo y las ganas de todo, como que tu esencia se envejece y bueno eso también es envejecimiento.

Y: ¿A vos te costó o te cuesta aceptar los cambios que produce el envejecimiento?

X: Si, un poco sí. Cuesta un poco, pero estoy ahí como empezando a aceptarlo justamente, entender que bueno, que es algo por lo que todos pasamos de diferente manera y que es parte de la vida, osea, la vida así.

Y: ¿Y hay algo que te ayude en esta aceptación de los cambios?

X: Eh si, el seguir haciendo cosas, seguir moviéndome, venir al centro viste, no quedándome encerrada en casa básicamente, porque si yo me mantengo en movimiento no siento que envejecí.

Y: Claro. Por lo que me decís entonces, para vos no solo envejece el cuerpo, sino que también el espíritu de uno, ¿puede ser?

X: Si, si, para mí sí, porque el cuerpo si lógicamente cambia, pero si vos sabes sobrellevarlo a eso y si uno se mantiene haciendo cosas, se mantiene en actividad, no siente que envejeció, como que el espíritu de uno sigue vital, enérgico, con entusiasmo viste, y eso se ve que algunos lo van perdiendo entonces ahí es cuando se envejecen.

Y: ¿Y en ese sentido crees que los hombres y las mujeres envejecen de la misma manera?

X: No, la mujer es un poco más activa que el hombre, siempre. Yo lo veo acá en el centro y se lo ve en la mayoría de las personas. El hombre como que se encierra viste, envejece más porque no participa de actividades, no busca de salir adelante.

Y: ¿Entonces el ir envejeciendo es algo que afectaría más al hombre que a la mujer?

X: Afecta más al hombre, si, para mí sí. No es lo mismo una mujer mayor que se quede sola que un hombre, porque la mujer busca salir adelante, el hombre se queda más para atrás. Si, para mi es distinto.

Y: Eso tiene que ver con el “cómo uno decide envejecer” que me habías nombrado anteriormente.

X: Claro, sí. Porque al envejecimiento no lo podes detener, pero podes controlar el sentir que vas envejeciendo, podes elegir cómo envejecer, porque para mí vos podes, este, sentir que los años te pasan, que el tiempo va pasando, uno se va dando cuenta de eso, pero vas viendo cómo llevarlo, de qué manera queres sentirte vos cuando estás más grande, porque uno cuando llega la época de jubilarse digamos, tenes ahí un periodo de adaptación a lo nuevo, y cuando estás en este tiempo de pensar y pensarte más que nada, y bueno ¿ahora qué?, ¿qué quiero hacer?, ¿qué quiero hacer que no hice antes?, uno elige viste y siento que para la mujer es más fácil la jubilación, al hombre le cuesta más verse haciendo otra cosa, y bueno, por eso no es lo mismo alguien mayor que se encierra y no hace nada que alguien que sale y hace actividades, estas otras personas no sienten que envejecen si se mantienen en actividad, y tenes este un montón de posibilidades, eh, que hoy brinda, que la vida te brinda hoy, el poder hacer cosas cuando sos más grande, cosa que antes no pasaba, como en la época de mis padres.

Y: ¿Qué serían esas cosas que de grande se pueden hacer y que de joven no?

X: eh, y muchas, muchas cosas, porque los tiempos cambian y hoy ya no es lo mismo que hace 20 o 50 años atrás.

Y: ¿Qué cosas sentís que vos hoy podes hacer, que de joven no pudiste?

X: En mi caso, yo creo que el ser y sentirme independiente, lo cual me da la posibilidad de viajar si quiero, a mí me gusta viajar. Antes el tema del matrimonio y estar casada era otra cosa a lo que hoy es,

antes no podías separarte porque tu pareja era el del ingreso económico, además no era bien visto, hoy esas cosas cambiaron por suerte.

Y: ¿Y alguna vez pensaste al envejecimiento de otra forma a como lo estás pensando ahora?

X: Sí, yo creí que iba a ser de otra manera, pensaba que iba a ser igual que mis padres viste, que me iba a quedar en casa, por suerte no. Hoy tenemos esto del centro de jubilados, actividades que los adultos mayores podemos hacer y participar. Yo a veces lo pienso y digo que probablemente hubiera estado depresiva si no tendríamos estas cosas, porque como toda la vida estuve en movimiento el hecho de tener que quedarme en casa sin hacer nada probablemente me hubiese dado depresión, pero yo tuve la suerte de encontrar mi lugar después de los 60 años, que en realidad no es que no tenía mi lugar en sí pero si dependía y dependían varias personas de mi o a lo mejor yo me lo tome así. Hoy veo que a lo mejor debiera haberme dado mi lugar, ahora han cambiado mucho las cosas y me preocupo más por mí. Siempre digo que como me quede sola, fallece mi esposo y demás, eh el hecho de estar en un centro de jubilados compartiendo con mucha gente todos los días, en muchos talleres, charlas y en muchas cosas que hacemos, me permite vivir una vida plena digamos, que nunca creí que lo iba a poder lograr, pero sí, lo pude lograr.

Y: En ese sentido se ve mucho la importancia de crear espacios en la sociedad para las personas mayores, para que se mantengan activas y para crear nuevas relaciones con otras personas.

X: Si si, totalmente, es fundamental para los mayores eso, socializar es fundamental para la persona mayor porque te mantiene conectado con los otros y la vida, no te sentís solo.

Y: ¿Y qué fue lo que te hizo pensar al envejecimiento de otra manera?

X: Y un poco el centro de jubilados, como te digo yo después de los 60 años encontré acá mi lugar, también las charlas con los profesionales, con las psicólogas que se suelen hacer para los adultos mayores te ayudan a pensar distinto y vivir distinto también, el rodearte de gente, gente mayor también con la cual intercambias opiniones.

Y: Bien. ¿y cuando crees que comienza el envejecimiento?

X: Es una cuestión de sentimiento para mí, porque yo hoy tengo 69 años, estoy por cumplir 70, y yo no me siento vieja viste, siento que no envejecí, aunque mi cuerpo diga otra cosa viste, porque mis ganas de vivir no cambiaron y tengo ganas de hacer cosas, porque me levanto todos los días con entusiasmo de hacer cosas.

Y: ¿Entonces no sentís que has envejecido?

X: Hoy no siento que envejecí, porque todavía soy una persona enérgica que quiere hacer cosas y disfruta de hacer cosas, me siento plena en este momento de mi vejez porque puedo yo, como te digo, de salud no será la óptima pero si me movilizo que eso es lo importante, y como me dedico a esto que es estar en un centro de jubilados y tratar con gente mayor permanentemente me da eso, esas ganas de seguir, por

eso siempre digo que yo después de los 60 años es como que encontré mi lugar, hago lo que me gusta y lo que tengo ganas de hacer.

Y: ¿Entonces para vos el envejecimiento pesa más en cuanto a sentirse uno mismo como “viejo”, que su manifestación en el cuerpo?

X: Exactamente así, sí, sí, yo creo que el envejecimiento afecta el cuerpo y te condiciona mucho la salud, eso lo repito mucho en varias ocasiones porque no es lo mismo el envejecimiento sano en que uno hace cosas porque quiere y puede seguir haciendo que el otro. Lógicamente que cuando estas más grande las cosas son diferentes, pero lo que importa es que la persona no sienta que envejeció, no se sienta viejo, porque se aprende a disfrutar de otra manera vos sabes, aunque tengamos todos los problemas que tengamos hoy con el tema de nuestras jubilaciones precarias y los que cobramos una jubilación mínima lógicamente que el dinero no nos alcanza para hacer cosas que quizás quisiéramos, que es en mi caso viajar que me encanta, pero bueno trato de pensar que bueno no voy a lograr esas cosas pero si otras que también me hacen bien porque mientras uno pueda seguir haciendo cosas no siente que ha envejecido, porque no siente que perdió vitalidad, esas ganas, ese entusiasmo de mantenerse activo, uno siente que todavía puede, que uno puede seguir haciendo cosas.

Y: Me acabas de mencionar un envejecimiento sano, ¿cuál sería el otro?

X: El otro es cuando la salud no te permite movilizarte por ejemplo, un envejecimiento menos ideal sería. Veo muchos casos porque visito geriátricos y en esos lugares vos ahí te das cuenta de que no es lo mismo poder caminar, poder ver, poder escuchar bien después de los 60 años que no tener todo eso como para poder seguir, cambia completamente la vida y es una imagen triste que se ve mucho en los geriátricos.

Y: ¿Consideras que es posible igualar al envejecimiento con una enfermedad?

X: Claramente no. La enfermedad te toca o no, pero envejecer no necesariamente es estar mal. De envejecer envejecen todos, todo el mundo pasa por eso, lógicamente ves cambios, pero puedes envejecer y estar bien, no es que uno se va enfermando por envejecer, eso es algo que se decía antes pero no es así.

Y: Y en relación con lo que los demás dicen, ¿vos que crees que la sociedad piensa hoy del envejecimiento?

X: No se nos tiene en cuenta a las personas mayores, eh, hablo de lo gubernamental y lo social también no. O sea, siento como que no nos cuidan, como que no nos tienen en cuenta en muchos aspectos, sobre todo en lo económico que no nos alcanza para nada, es poco lo que se nos respeta también y como que estamos en la etapa esa de poder dar a los jóvenes el conocimiento de la vida pero no se nos da nuestro lugar y creo que debiera haber más información, más charlas, ese tipo de cosas en donde las personas mayores podemos abrirnos y contar cosas que nos han pasado en la vida, nos encanta que nos escuchen y nosotros no somos escuchados.

Y: ¿Y se te ocurre por qué no se los escucha o se les da un lugar?

X: Y porque piensan que no tenemos nada que aportar o que somos aburridos, como que por ser mayor uno no sabe nada y al contrario tenemos un conocimiento de vida que ellos no.

Y: Bien. Ahora te pregunto, ¿qué consideras que es la vejez? ¿Cómo la definirías?

X: La vejez depende con la mirada que la veas, no es lo mismo la vejez de hoy, nuestra vejez de los que estamos en esta generación, que la vejez de mi madre por ejemplo, mi madre a los 50 años estaba con un delantal en la cocina y no hacía otra cosa, nosotros hoy a los 70 años hacemos mucho más, nos podemos movilizar, hacer otras cosas, podemos estudiar, podemos hacer deporte, un montón de cosas que no pudimos hacer en nuestra juventud, o sea, es otra la mirada completamente distinta, porque hoy yo pienso a la vejez como otra etapa más, otra continuación de la vida fuera de la casa, con sus cosas, sus condicionantes, pero es otro momento de la vida en la que puedes seguir haciendo muchas cosas, nuestra generación tiene esa posibilidad que antes, como te digo, no se tenía, es poder disfrutar de hacer cosas que tal vez no pudiste hacerlas de joven.

Y: Entonces, ¿para vos la vejez no es un impedimento para hacer cosas ni proyectos?

X: Exacto, no te impide nada la vejez, al contrario, la vejez te da tiempo para hacer cosas y disfrutar. Yo diría más bien que es la sociedad la que nos impide a nosotros como mayores hacer cosas cuando si podemos, porque justamente piensan que no, que uno no puede trabajar, estudiar, y son cosas que si podemos seguir haciendo como muchas otras cosas más.

Y: Claro, y en ese sentido, ¿vos seguís proyectando tu vida?

X: Si, siempre proyecto cosas o armo algo para seguir viviendo, tengo mis días de bajones, de tristezas por la gente que ya no está, porque a los 70 vos empezas a ver que han quedado muchos en el camino, como por ejemplo mis padres, familiares muy queridos, los animalitos que también los tuviste durante muchísimo tiempo y un día se te van y que formaron parte de tu vida, todo eso se, se siente si, sentís como una tristeza, y eso te hace pensar en que uno no esta tan lejos tampoco, pero bueno es levantarse y volver a empezar cada día.

Y: ¿Y alguna vez llegaste a pensar a la vejez de una manera distinta a como hoy la ves?, por ejemplo, ¿en tu juventud?

X: Sinceramente en mis años de joven, que hoy en día lo charlo con mi hijo que está en casi los 40, me doy cuenta que yo a esa edad, a la edad que hoy tiene mi hijo, no pensaba tampoco en las personas mayores. O sea, lo que yo hoy estoy pidiendo como persona mayor no lo pensaba en mi juventud, no pensaba que un día iba a envejecer como mi madre o que me iba a pasar cuando sea vieja, yo no lo pensaba, por lo menos yo no pensaba en la vejez, y creo que en mi generación también, nadie pensaba en eso, vivíamos los días y pensábamos en las cosas que nos sucedían en la etapa en la que estábamos, vivíamos el momento, pero no pensando en nuestra vejez futura.

Y: Claro, el transitar la vejez recién te hace pensar en ella.

X: Si, exacto. Por eso hoy trabajo con personas mayores, trabajo como forma de decir porque esto lo hago por gusto, no es que me pagan, entonces estoy en comunicación con personas mayores, me encanta, y tratar las problemáticas de las personas mayores es algo que me encanta porque estoy defendiendo algo que es mío y de todos a la vez, porque somos varios los que estamos viviendo la vejez y todo lo que uno va logrando con esto después queda para los que vienen después.

Y: Se nota tu compromiso por como hablas

X: La verdad que me da mucha satisfacción todo esto.

Y: Claro, entiendo. Bueno, por otro lado, hoy en día se habla mucho en términos de “persona mayor”, pero también está el término “viejo” como el adjetivo que más se utiliza en lo social. Vos, ¿cómo te sentís con ese uso?

X: No me molesta, a mí en lo personal no me molesta, pero si me gustaría más que se dirijan a mí como persona mayor, porque en realidad soy una persona mayor.

Y: Para vos ¿qué connotaciones tiene la palabra viejo?

X: Y, por ahí es como medio, viste, como que te lo dicen con soberbia, porque cuando vos estas joven sentís que todo lo podes y lógicamente cuando estás más viejo no, hay cosas que ya no, pero muchas otras cosas si, incluso podes hacer otras cosas que en el tiempo de joven no pudiste hacer, pero, entonces es esa diferencia, me entendes?, como que te tratan de que vos no por viejo, y la sentís un poco a eso, por eso es como que, que te digan viejo es como que no te ven como capaz.

Y: ¿Vos decís entonces que, por ahí, el uso es muy despectivo?

X: Ahí va, eso.

Y: Claro, entonces no te sentís identificada con el término “vieja”, sino más como persona mayor.

X: Exacto, sí, sí.

Y: ¿Y con el adjetivo abuelo, te pasa lo mismo? ya que suele ser un término que se generaliza en el uso y capaz no sos abuela.

X: El término abuela, yo no soy abuela, pero depende de quién te lo diga no, no me molesta. Pero hoy como que a los de mi generación está como repartida la cosa, a algunos no les gusta y otros como que no sienten molestia por esos términos, porque por ahí uno usó en su momento de joven eso de decirles viejos o viejas a los mayores, por eso a mí no me molesta, yo lo use, pero en un buen sentido, cuando es usado para discriminar obviamente molesta, pero como te digo, prefiero el término de persona mayor, aunque no venga con malas intenciones.

Y: Bien. Y para vos cómo es ser una persona mayor, ¿cómo caracterizarías a una persona mayor?

X: Yo no soy quien, para juzgar, tenes diferentes personas mayores, pero a mí me gustan más las que son activas, que tienen actitud en la vida. Me encanta, me encanta compartir con ese tipo de personas viste.

Y: ¿Entonces consideras que hay dos tipos de personas mayores, unas que son activas y otras que no tanto?

X: Si, hay otras que se dejan estar, lo cual se respeta también no, porque hay gente que le gusta quedarse en su casa, quedarse a cuidar a sus nietos, algunos por obligación y otros no porque les gusta, pero a mí, a mí personalmente, me encanta hacer cosas, salir de la casa.

Y: ¿Y para vos que es dejarse estar?

X: Y es como aislarse, quedarte en tu casa, no compartir con otros, solo vivís ahí quieto en tu casa viste, como aislado. Yo no podría.

Y: ¿Y vos cómo te definirías?

X: ¿Yo?, como persona mayor me veo activa, en este momento me siento bien, soy una persona mayor que vive activa, vivo haciendo cosas que me gustan y disfruto hacer cosas por los demás, y eso, me considero una persona mayor con vitalidad todavía en este momento.

Y: Bien. Y respecto a la vejez en sí, ¿qué cambios crees que se dan?

X: Lo físico principalmente es lo primero que uno va sintiendo, no es lo mismo tener 50 que tener 70, la fuerza, la energía son otras, eso se nota mucho como se va perdiendo viste, pero no quita que uno no las tenga de mayor porque uno hace cosas, pero es verdad que no ya como antes, y bueno si tenes la posibilidad de estar con tu mente activa no hay grandes cambios o también la memoria, si la activas la ejercitas podes tener una buena memoria a los 70 o 80 años por ejemplo.

Y: Y en lo emocional o afectivo, ¿sentís que hay cambios?

X: Sí, creo que deben ser hormonales lógicamente, no sentís las mismas cosas, no te preocupan las mismas cosas, no te interesan las mismas cosas que antes, pero no es que uno está deprimido

Y: Claro. Bueno, por otro lado, ¿consideras que la vejez tiene aspectos positivos o negativos?

X: Un poco de los dos, en mi caso más positivos que negativos. Hoy yo estoy viviendo sola, manejo mis horarios, mi vida, entonces son más positivos, pero si, también hay cosas lógicamente negativas.

Y: ¿Cuál sería uno negativo por ejemplo?

X: La soledad, porque a veces estas, que se yo, te cuento un fin de semana, estás un sábado o un domingo sola, que no te suena el teléfono para nada y ahí, ahí sentís un poco la soledad, distinto sería si estaría con alguien para poder charlar, salir, contarle mis cosas.

Y: ¿El diálogo o el intercambio con otros es algo que sentís que cambia también en la vejez?

X: Si, es algo que se va perdiendo también, pero principalmente se siente la soledad, el no tener con quien hablar es algo que suele darse y que pasa en la mayoría de las personas mayores, eso te hace sentir que estás solo, que no tenes a nadie viste y bueno, uno como que se termina aislando a veces porque no tenes con quien compartir.

Y: ¿Y por qué crees que eso pasa?

X: Yo creo principalmente que es porque la sociedad no nos tiene en cuenta, se alejan de las personas mayores, un poco la sociedad se aleja. También capaz la persona mayor se aleja, porque capaz lo quiere así, entonces mitad y mitad, porque si la persona se quiere aislar lo hace, lógicamente pierde contacto con la vida, con los demás, entonces hay que seguir cultivando amigos, no importa que sean nuevos, hay que seguir con eso porque te hace bien.

Y: Claro. Bueno, ahora quería preguntarte si ¿hubo algo puntual, algún cambio significativo, ya sea físico, emocional, mental o de otro tipo, que te haya hecho pensar en que estabas empezando a vivir la vejez?

X: Si, el estar sola, el perder a mi marido y que mi hijo esté viviendo en otro lugar eso se siente, la casa sola se siente. Eso sí lo experimenté y es bastante difícil de superar, pero se puede, de a poco se va superando.

Y: Entonces para vos tu vejez no comenzó, por ejemplo con la jubilación, sino cuando te empezaste a encontrar sola?

X: Si, así es, exacto, eso siento que marcó mi entrada en la vejez, el estar más sola en casa cuando perdí a mi marido, si, si, por eso no creo que la vejez se valga por la jubilación, porque uno es capaz y puede seguir trabajando si la salud te lo permite y si la persona lo desea también.

Y: ¿Y la edad, para vos, es un indicador de vejez?

X: Mira, yo me jubile a los 60 años, se dice que una vez que te jubilaste comienza la vejez, pero yo no lo veo así, para mi está en cada uno sentir cuando comienza, otras personas pueden sentir que comienza su vejez recién a los 70 años, entonces no pasar por la edad misma viste.

Y: ¿Y por qué pensas que el estar sola marca tu entrada en la vejez?

X: Y porque la vejez es como lo último de la vida viste, y cuando empezas a notar la gente que va faltando, eso te hace pensar en que después te podes ir vos.

Y: ¿El tema de la muerte es algo que te preocupa?

X: Eh, trato de no pensar en eso, viste, me centro en el hoy.

Y: Claro, entiendo. ¿Y sentís que de alguna manera te preparaste para vivir esta etapa?

X: No, nunca. También nunca creí que me iba a sentir grande, nunca me sentí grande ¿entendés?, no pensaba que llegaría a esta edad.

Y: ¿Y qué es estar grande?

X: Sumar edad.

Y: ¿Y a eso lo ves como algo bueno o malo?

X: No es malo, para nada, solo que nunca me imaginé llegar a vivir tanto.

Y: Claro, y en relación a eso, ¿Consideras que deberíamos prepararnos para vivir esta etapa?

X: Yo creo que hay que prepararse, creo que debería haber si un poco más de información, más charlas con personas mayores para que se nos vea de otra forma y no se tenga temor a ser grande, más contarnos cosas, principalmente en el seno familiar, estaría muy bueno que los hijos o los nietos hablen con sus abuelos, o los padres con sus hijos, que se nutran del adulto mayor.

Y: Bien. Y sobre tu entrada en la vejez, ¿utilizaste alguna estrategia para afrontar ese momento?

X: En realidad debería empezar, debería ir a un psicólogo en este momento, creo que es necesario que lo haga, viste que nosotros los de nuestra generación los psicólogos, eh, nosotros nunca pensamos que podríamos solucionarnos cosas y hoy me cambió esa forma de ver y de pensar, asique si, tendría que hacer terapia, pero también las charlas con mis amigas aca del centro ayuda un monton, el compartir con otros es muy bueno y te ayuda si.

Y: ¿Y a nivel físico, tuviste preocupación por cómo llegar a la vejez, por los cambios que se dan en el cuerpo?

X: ¿Sabes que es lo que más se siente?, te voy a decir la verdad. Para mí las canas, las arrugas, la piel por ejemplo no es problema, pero si, por ejemplo, a lo mejor te vas a reír porque sos muy joven, pero el hecho de no tener todos mis dientes, el tener que tener una dentadura postiza, el tener que tener lentes porque si no no veo, ¿me entendés?, o alguna prótesis, eso sí me genera un poco de cosa, el hecho de ir perdiendo ese tipo de cosas. Por ahí lo estético no es tanto, o sea, no me preocupa tanto como si me preocupa el poder estar bien de salud para seguir haciendo mis cosas y no depender de alguien. Yo estoy en contacto con muchas personas mayores y una de las cosas que decimos es que no queremos depender de los hijos, aunque hay momentos en que, si los necesitas y bueno, es la vida digamos.

Y: Y a grandes rasgos, ¿aceptas o rechazas tu vejez? Considerándola en todos sus aspectos.

X: Estoy tratando de aceptarla, sí, sí. Por eso también siento que es un momento para hacer terapia, para recibir un poco de ayuda, eh, pero si, trato de aceptarla.

Y: ¿Por qué te cuesta aceptarla?

X: Justamente por los condicionamientos físicos que se van dando.

Y: Y de esta etapa de la vida, de tu vejez, ¿qué es lo que más te gusta o que sentís que te ha dado la vejez?

X: Más que nada independencia, el hecho de poder decidir yo, de decidir por mí misma y hacer lo que quiero. El no estar dependiendo de otra persona es lo que hoy más disfruto de mi vejez.

Y: Bien, bueno. Y en relación con la sociedad, ¿crees que las personas mayores pueden aportar algo?

X: Si, muchas cosas, a pesar de que “chau” nos descartan porque se cree que no podemos aportar, pero si, si, más que nada en experiencia, utilizar eso en favor de las personas que vienen por detrás.

Y: ¿Para vos la experiencia o sabiduría es algo que se da con los años?

X: Siento que vivir cosas y aprender de las situaciones te va dando eso, no los años. No a todos nos pasan las mismas cosas, y lo que uno aprende también depende de cómo vive y cómo utiliza eso que le queda, también considero que hay que nutrir lo que uno sabe porque la vida va pasando también y es bueno mantenerse informado sobre las cosas.

Y: Bien, bueno. Me mencionaste que la sociedad trata a la persona mayor como desechable, ¿conoces alguna otra representación negativa que la sociedad tenga sobre las personas mayores?

X: Si, que somos una generación de mente cerrada, como que nos cuesta abrírnos a las nuevas cosas, y no todos somos así, lógicamente por ahí puede costar pensar como la mayoría, como les debe haber pasado a mis padres cuando yo era joven, pero también somos muchos los que cambiamos el pensamiento por algo más actual, por decirlo de alguna manera, aunque a otros les cueste entender el cómo se vive en la actualidad, pero ahí te das cuenta de que es la sociedad la de la mente cerrada, porque por ejemplo, se cree que el adulto mayor ya no sirve para nada, y eso no es así, eso sí es de mente cerrada, deberían pensar distinto sobre la persona mayor.

Y: Y esa forma que tiene la sociedad de pensar a la vejez y a la persona mayor ¿te afecta de alguna manera sobre cómo te sentís o vivís tu vejez?

X: No me afecta porque yo me levanto y bueno, digo que yo tengo que vivir mi propia vida y tratar de seguir adelante, como sea y seguir, entonces busco como hacerlo, pero eso me pasa a mí, no lo veo en la generalidad. Hay a otros que si le afecta y mucho lo que lo otros piensan de los adultos mayores y eso los tira a bajo, principalmente los medios de comunicación lógicamente, porque tienen mayor alcance hacia las personas, y si no dicen nada bueno te estallan la cabeza de cosas negativas.

Y: ¿Y vos como pensas que te ven los demás, como persona mayor? Por ejemplo, tu hijo, ¿cómo crees que él te ve?

X: Mi hijo mientras él me vea que yo estoy en actividad él está contento, me ve bien, no me cuestiona cosas. El resto de la sociedad, hoy a mí, por estar en el lugar en el que estoy, que es ser presidenta del

centro de jubilados, me ven como que estoy haciendo algo superior a lo que yo podría hacer, porque es verdad se han logrado un montón de cosas acá en este centro, pero bueno, yo no sé si es para tanto, me explico, yo creo que soy una persona común que ha hecho las cosas con ganas y bien.

Y: ¿Sentís que juzgan tu potencial y tu capacidad para hacer cosas?

X: Si, siento que un poco me juzgan de buena manera y otros no, como también quienes ven mi esfuerzo como otros como que no lo ven.

Y: Claro. Bueno, para ir cerrando quería saber ¿cómo te sentiste con la entrevista y las preguntas. ¿Cómo te sentiste hablando de estos temas?

X: La verdad que me gusto, me sentí re bien y siento que me hizo bien también hablar de estas cosas.

Y: Y si me pudieras hacer una reflexión de la entrevista, si se te despertó algo.

X: Si, el hablar de, lo que te decía antes, el ser escuchado es muy importante para la persona mayor, a todos nos pasa que nos encanta que nos escuche, lógicamente que no está el tiempo, los jóvenes están muy apurados, viven otro ritmo, otras cosas, otro tiempo, pero si es bueno que te escuchen.

Y: ¿Qué significa para vos que te escuchen?

X: Sentirme acompañada, me hace sentir valorada, que todavía uno puede, eso.

Y: Claro, entiendo. Bueno si no hay nada más que quieras decir, finalizamos acá

X: no, no, nada más.

Y: Bueno, te agradezco por participar.

Entrevista 2

Nombre: Cecilia (modificado)	Edad: 75 años
Género: Femenino	Estado civil: viuda
Nivel educativo: primaria completo	Ocupación: jubilada / tesorera de la comisión del centro de jubilados.

Y: entrevistadora **X:** entrevistado.

Y: Bueno, para comenzar quería preguntarte ¿qué es el envejecimiento para vos? ¿si alguna vez te pusiste a pensar en eso?

X: uf, qué pregunta esa. Y bueno el envejecimiento es sentir que los años te llegan, viste. El envejecimiento te llega y más cuando quedas sola o no te relacionas, es como una sensación de que te venís abajo viste, de que estas vieja y, y bueno, viste, para mí eso es el envejecimiento. Hay muchas,

muchas cosas que te hacen sentir como que sos vieja, pero bueno, hay que saber, hay que seguir, hay que salir adelante y hacer cosas viste para, para que esa sensación de que estas envejeciendo no, no sea muy, viste, que no siga adelante viste. Yo trato de no pensar mucho en eso porque sino me vengo abajo, por eso hay que hacer cosas que no te hagan pensar en el envejecimiento.

Y: ¿Cómo sería eso de que los años te van llegando? ¿Cómo lo relacionas con el envejecimiento?

X: Si, bueno, yo lo pienso así, que el envejecimiento es eso, la llegada del desgaste del cuerpo. Sentís que te vas desgastando, uno mismo se va sintiendo así también porque el cuerpo no te responde igual que antes, entiendo que es normal viste, pero no, no me hallo. También como que decae el cuerpo y sentís que se pone pesado para hacer cosas y eso te va llevando abajo a vos, te tira para abajo porque sentís que envejeces, y bueno, un poco es eso el envejecimiento viste, una sensación de ir en picada, te venís abajo, uno se desanima viste porque el cuerpo de uno ya no te acompaña porque vos quieres seguir haciendo las mismas cosas y el cuerpo como que te dice “no” y sentís que te vas poniendo vieja y te dejas estar, y bueno, que como te digo, hay cosas que te hacen sentir que ya estas vieja y cuando estás sola o te sentís sola es peor, pero bueno hay que saber cómo manejarlo, cómo enfrentarlo para que no siga avanzando esa sensación.

Y: ¿Y que es dejarse estar para vos, que sería?

X: Y viste, para mi es no arreglarse viste, no preocuparse por uno o estar sola, no relacionarse, no querer hacer cosas. Yo tengo una hermana de 80 años que bueno, ella sí se dejó estar viste, no, no se arregla, yo le digo si no se va a depilar y me dice “¿para qué?”, le digo de ir a la peluquería y me dice “¿para qué?”, que se tiñe ella ahí nomás en la casa, eso viste, ella ya se está dejando estar, casi no sale, ya lo está dejando eso, y bueno, yo pienso que ya, ya se está dejando de todo. La otra es que ella también está muy sola viste, eso quiere decir mucho también, el estar sola en la casa encerrada todo el día eso también aumenta mucho tu envejecimiento, uno envejece más así.

Y: Entonces para vos el envejecimiento es el desgaste del cuerpo, pero también es como sentirse viejo o de dejarse estar, ¿puede ser?

X: Si, es como que el envejecimiento es todo eso sí, un desgaste en el cuerpo y eso afecta a uno, vos sentís que dejas de ser vos, sentís que envejeces y que te dejas estar, y bueno uno tiene que hacer cosas para no sentir que envejece viste, para no sentirse viejo.

Y: ¿Y se te ocurre que se puede hacer para detener esa sensación de envejecimiento?

X: Y yo creo que haciendo algo que no te haga sentir vieja, alguna actividad, relacionarte con otras personas, salir de la casa o dándote un mimo como ir a la peluquería, hacerte las uñas, no dejándote estar sería.

Y: Bien. Me habías dicho que hay cosas que te hacen sentir vieja, ¿cómo sería eso? ¿Qué sería ser vieja o ponerse vieja?

X: Y ponerse vieja es, es estar vieja para hacer cosas, viste. No me gusta sentirme así, aunque bueno a veces me pasa porque el cuerpo no me da para algunas cosas, trato de hacerlas o a algunas las voy dejando ya, y, y bueno, tampoco me gusta que me hagan sentir así viste, porque uno le dice viejo o vieja más a las cosas, a la ropa, a lo que ya hay que cambiar viste, lo que no sirve, y que te hagan sentir así duele viste. Duele que te digan vieja viste, porque parece que una vieja es muy muy vieja viste, vieja para hacer cosas, pero señor, señora, abuelo o abuela sí eso está bien, no me gusta que me digan vieja pero medio que a veces te lo dicen igual viste. Yo no uso mucho la palabra viejo o vieja, porque acá en el centro mejor uso esas otras palabras, señor, señora, abuelo, abuela, viste.

Y: Claro, la palabra viejo o vieja es muy negativa para vos.

X: Y sí, a muchos no les gusta que le digan así, a otros no le generan nada, pero yo no soy vieja soy una persona mayor.

Y: ¿Y cómo describirías a una persona mayor?

X: y bueno, una persona mayor es una persona igual que todos, pero con más años viste, y debería ser bien limpia, ordenada, que cuide su aspecto viste, su persona, que no se deje caer, porque muchas personas se vienen abajo en la vejez, ya no se arreglan, se dejan estar viste y envejecen más. Hay gente que es muy ordenada y limpia y hay otras que no, como que pierden motivación por seguir adelante.

Y: ¿Por qué crees que alguien mayor pierde esa motivación?

X: Y todos tendrán sus motivos, yo creo que porque se sienten viejos y se tiran abajo, hay cosas que te hacen sentir vieja también y te afecta.

Y: ¿Cuáles son esas cosas que hacen que uno se sienta viejo o vieja?

X: ¿Cómo?

Y: Si, ¿qué cosas te hacen sentir que ya estás vieja o que has envejecido?

X: Y viste, el cuerpo, el cuerpo ya no te responde como antes. A mí me gusta mucho bailar viste, es una cosa que me encanta hacer, pero ahora ya no lo puedo hacer como antes viste, ya el cuerpo no me lo permite tanto, si lo hago por ahí cada tanto pero no como antes, como te digo hay que hacer cosas para no venirte abajo, por eso me muevo un poco, pongo música y bailo en mi casa, lo que el cuerpo me permita. También las personas te hacen sentir vieja, porque a mí, te cuento, no sé si te diste cuenta pero a mí me gusta arreglarme viste, hacerme las uñas, ir a la peluquería viste, y por ahí mis conocidos o algunas personas de mi edad me dicen “¿para qué me arreglo, para que me hago las uñas?, que yo ya estoy grande para eso”, y ahí me hacen sentir vieja viste, pero a mí no me importa porque a mí me gusta arreglarme, me gusta hacerme esas cosas.

Y: Hay que hacer las cosas que a uno lo hacen sentirse bien.

X: Si, es lo que yo digo, pero no te voy a mentir que un poco me pican esos comentarios, pero bueno, hago oídos sordos, yo sigo viste, yo no quiero sentir que estoy envejecida y si ellos quieren dejarse estar está bien, cada uno decide cómo seguir viviendo viste.

Y: Claro, entiendo. Y para vos ¿cómo envejecen los hombres y las mujeres? ¿crees que envejecen igual o distinto?

X: Se envejece distinto para mí. Me parece que el hombre, bueno según, hay hombres que envejecen más que la mujer y también está lo contrario, mujeres que envejecen más que los hombres, es según. Según el ritmo de vida que llevó, según la forma de vida que tuvo, según, viste, no todos somos iguales, este, eh como es. También afecta más al hombre envejecer viste, porque cuando quedan solos, viudos, ellos se encierran viste, no buscan de salir, hacer amigos. La mujer es distinta, la mujer si busca salir, y eso lo ves acá, en el centro somos más mujeres que hombres, en el taller de la mejoría hay 20 mujeres y 2 hombres, porque el hombre se queda más, más en la casa, y más si uno queda solo, por eso el estar acompañado te ayuda mucho.

Y: ¿Y alguna vez pensaste al envejecimiento de otra forma?

X: No, la verdad que antes no me preocupaba por el envejecimiento o si iba a envejecer, ahora a mis 75 años si pienso y digo que me gustaría no estar tan sola viste, estar más con los hijos, este, en este momento está muy difícil estar con los hijos, viste, ellos trabajan y bueno.

Y: ¿Vos vivís sola?

X: Si, sí, yo vivo sola y también a veces me encuentro sola, pero bueno, gracias a dios yo vengo acá al centro de jubilados y viste, yo vengo todos los días y eso me saca, me saca para no, para no envejecerme más viste, yo acá hablo con uno hablo con otro viste, salgo también por ahí con las chicas, entonces eso también me ayuda a no pensar que estoy envejeciendo viste.

Y: ¿Entonces crees que, si no haces nada o si estás sola, aumenta la sensación de que vas envejeciendo?

X: Si, yo creo que sí, sí, porque también el estar tanto tiempo sola te, te, a veces se te van las ganas de pintarte, de arreglarte, de armarte unos rulos viste.

Y: Claro, y ¿cuándo crees que comienza el envejecimiento?

X: Yo comencé a sentir que me envejecía cuando quedé sola viste, cuando falleció mi marido, yo pensé ahí que se me iba a venir todo el mundo abajo, que yo me iba a venir abajo, pero no, pude salir adelante con mis hijos viste, con esto del centro de jubilados también.

Y: ¿Y qué significa para vos el centro de jubilados?

X: Es como una familia viste, mi segunda familia, porque yo vengo acá viste y, y ahora me está costando venir acá viste, ahora que yo ya estoy más grande los días de frío me cuesta más, o si hace mucho calor

también porque yo vivo lejos de acá y vengo en bicicleta porque viste, para pagar un remis es mucho, no puedo, pero me gusta, me gusta, me saca un poco de casa y como te digo, me hace olvidar de mi envejecimiento porque me tengo que bañar, arreglarme para poder venir para acá viste, eso, eso me motiva para todos los días viste.

Y: ¿Vos te sentís envejecida, como vieja?

X: Si, si, de momentos si, siento que ya el cuerpo me gana viste, aunque trato de no pensar en eso y seguir moviéndome, venir al centro que eso ayuda, pero si yo siento que envejecí.

Y: Y hoy en día ¿cómo vivencias tu envejecimiento?

X: ¿Cómo?

Y: Si, ¿cómo lo vivís?

X: Y con dolor un poco viste, el cuerpo es otro y empezas a sentir los dolores, los huesos, yo tengo artrosis viste y eso por ahí me tiene atada, no puedo caminar bien o a veces, como te digo no puedo bailar bien y me quedo sentada ahí.

Y: ¿Es importante para vos mantenerte en movimiento?

X: Si, si, es importante porque no te hace depender de otros el poder moverte por vos misma o también no te hace sentir que envejeciste viste, pero a veces no lo puedo hacer viste, por más que yo vaya a yoga, pilates viste, igual, los años te terminan llegando.

Y: ¿Entonces lo vivís con dolor a tu envejecimiento?

X: Sí porque me duele lo físico viste, pero también con tristeza lo vivo. Me pone un poco triste no poder bailar como antes o el tener que quedarme quieta, pero trato de no pensar en eso viste, sino me vengo abajo, pero como te digo yo vengo acá al centro de jubilados y cambian mis pensamientos.

Y: Entiendo. Y respecto a la sociedad, ¿qué crees que los demás piensan del envejecimiento?

X: La sociedad, la juventud sobre todo viste. Bueno está dividido te diría porque hay quienes no se preocupan por envejecer, no es algo que los inquiete, no le prestan atención y después, hay otros que, que no quieren envejecer viste, uno quiere permanecer joven.

Y: ¿Crees que se piensa como algo malo el envejecer?

X: No sé si algo malo, malo en sí, no, sino algo para evitar, como que si se puede hacer eso mejor.

Y: ¿Se te ocurre por qué es algo que quisieran evitar?

X: Y viste, no quieren envejecer porque hay quienes piensan que ser viejo, que uno a esta edad mayor no puede seguir haciendo cosas, que hay cosas que ya no puedes hacer o que tenes que hacer cosas de tu edad viste, que ya no puedes arreglarte, que para que vas a ir a la peluquería y a mí me encanta ir, me

encanta que me hagan las uñas, que me hagan limpieza de cutis, que me depilen las cejas, me encanta viste, y bueno hay gente que te dice “¿para qué te vas a hacer eso?”, y otros, como mis hijos. que me dicen “que vaya, que no falte, que saque turno y lo haga”.

Y: Esos comentarios que te hacen las personas, de “para que te vas a arreglar”, ¿te afectan de alguna forma?

X: Y si viste, a veces me afectan porque me hacen sentir incómoda, como si estuviera haciendo algo malo viste, pero trato de que no me afecte viste, yo voy igual porque me gusta, me hace bien, además paso, paso una tarde distinta, con gente distinta entonces tu cabeza viste cambia.

Y: Claro. Bueno me mencionaste que la sociedad tiene dos posturas sobre el envejecimiento, a algunos no les molesta envejecer y otros que quieren evitarlo, ¿vos en que postura te colocarías?

X: Y, no te voy a mentir, a mí no me gusta sentir que los años me llegaron viste, me arreglo, me hago las uñas y todo porque me gusta cómo me hace sentir, que no soy vieja.

Y: Bueno, y la vejez ¿qué significa para vos?

X: Y la vejez, la vejez es algo que si yo dejo de hacer todo lo que yo estoy haciendo bueno ahí sí, siento que es algo que se me viene encima, es el momento en el que todo el desgaste del cuerpo como que sentís que te aplasta.

Y: ¿Sentís que estas transitando la vejez?

X: Si, por momentos siento la vejez porque siento que ya no doy para más, es como que estás en lo último ya porque el cuerpo ya te está poniendo un freno, pero es algo que no quiero pensar, trato de alejarla viste, le digo “fuera, fuera”.

Y: O sea que ¿la rechazas?

X: Si, totalmente. La rechazo, no me gusta la vejez porque me duele todo, los huesos, los brazos, este, es todo más lento. A veces pienso que me gustaría ser más joven, me gustaría ser más joven porque es otra vitalidad, otra energía la que se tiene, ahora eso se va perdiendo un poco viste.

Y: ¿Y qué de ser más joven te gustaría recuperar?

X: Y este, y para, para estar mejor uno, para poder caminar bien, seguir haciendo las mismas cosas de antes como antes viste, no tener que andar con cuidado para hacerlas viste.

Y: ¿Ósea que, el querer ser más joven en tu caso va más por lo físico que por lo estético?

X: Y por lo físico más que nada, porque el cuerpo ya no te responde igual.

Y: ¿Y hay algo que te guste de tu vejez?, algo que veas como positivo?

X: Y no, no porque, no me parece que no.

Y: ¿No ves nada bueno de tu vejez?

X: Y no sé qué podría decirte como algo bueno.

Y: ¿Algo que te haya dado la vejez y que no tuviste antes?

X: Y mis nietos, poder verlos crecer viste, pero no no, eso nomas.

Y: ¿Para vos tiene cosas más negativas la vejez?

X: Si, no es algo que me guste la vejez. Me gustaría ser más joven, hacer más cosas, más de las que hago, viste, porque a veces no me da el cuerpo.

Y: ¿Para vos la vejez es un impedimento para seguir haciendo cosas o tener proyectos?

X: Te condiciona la vejez, no te impide pero te condiciona el cuerpo viste, sí, porque ya no tenes, este, la misma energía, ya está más gastado, ya no podes viajar, a mí me gusta viajar viste, pero ya no puedo ir sola viste, tengo que ir acompañada y eso ya es tener que andar dependiendo de alguien, sus horarios, y ya, ya lo voy dejando viste porque ya no estas pudiendo solo y bueno es un poco la vejez eso.

Y: ¿Sentís que perdiste tu independencia?

X: Si algo ya lo perdí, no del todo, pero sí. Siento que esta edad me quito un poco eso, la vejez viste, porque tengo que dejar de hacer cosas que me gustaban y hay cosas como viajar, viste, que, si tengo que hacer un viaje es con alguien, y ya es, este, eso, depender de la otra persona para viajar.

Y: Claro. Bueno, y en algún otro momento de tu vida, ¿pensaste de otra forma a la vejez a como la pensas hoy?

X: No, no porque nunca la pensé, no era algo en lo que me ponía a pensar, además tampoco tenía tiempo de pensar en eso, en cómo llegaría o si llegaría porque yo me ocupaba de muchas cosas, atender a la familia, las cosas de la casa, entonces no te daba tiempo de pensar en el futuro de una vejez. Yo me ocupaba de mi papá, vivía con mis suegros y bueno, cuando enfermaban yo me ocupaba de ellos, los atendía y no tenía tiempo de pensar en eso, y antes uno tenía que hacer todo en la casa, casero, ahora tenes todo en el súper, vas y lo compras nomas, años atrás, más que yo vivía en un pueblo, tenías que hacer todo, entonces no te daba tiempo de pensar en otra cosa.

Y: Claro, ¿entonces nunca imaginaste que podías llegar a esta edad de los 75 años?

X: No, no, la verdad que no. Yo pensé que iba a morir más joven como mi mamá, ella murió joven y bueno cuando yo llegué a cumplir la edad que ella falleció pensé que bueno, que ahora me tocaba a mí. A todas mis hermanas nos pasó lo mismo, nos decíamos: “uh mira cuando lleguemos a la edad en que falleció mamá, que nos espera?” y sin embargo todos seguimos viste, ella falleció a los 41 y todos acá se fueron muriendo después de los 80 viste, y ahora yo sigo el camino. Me pongo a pensar también y digo bueno mis hijos ya pasaron la edad también en que falleció mi mamá, tuve la desgracia de que haya

fallecido mi nuera, este, pero me dejó dos nietos mellizos viste, y bueno, después siguió mi marido, que este fue bastante doloroso, pero gracias a dios pude salir adelante viste.

Y: ¿Tuviste mucho acompañamiento para salir adelante?

X: Eh, no tanto de mi familia viste, sino más del centro, acá me ayudaron un montón, me siento más acompañada. Esto es otra familia para mí, es mi segunda casa, yo siempre lo digo, ya hace 15 años que vengo acá al centro de jubilados, cuando cumplí los 60, este, yo empecé a venir acá, y este, yo fui una de las que impulsó el taller de la memoria acá en el centro, porque forme parte y lo sigo de la comisión del centro, y UPAMI nos dio el okay para que formemos el taller de la memoria, asique yo fui una de las primeras que empezamos con el taller de la memoria, asique imagínate si no hace años ya que vengo, y tenemos charlas y anécdotas de todo, y bueno gracias a esto, eh, claro, al tener muchos años más viste al ser más grande, ya mi cuerpo también, a veces me cuesta salir porque no me responde igual y a mí me encanta salir, bailar, viajar y, y a veces no, no puedo.

Y: ¿Y con tu familia como es el acompañamiento o el intercambio?

X: Eh no si, es poco, muy poco lo que se comparte ya con los hijos porque están grandes, tienen sus trabajos sus familias, este, y bueno mi hija que vive al lado cruzamos todos los días así dos o tres palabritas, y la que vive en Santa Fe bueno, este, cuando viene si estamos, pero es poco lo que ya se comparte. Si se habla es más cosa de ellos viste, de sus parejas, el trabajo, de sus cosas, de los nietos, pero charlar sobre lo mío no, no se da

Y: ¿Cómo sería charlar sobre lo tuyo?

X: Si, sobre mis cosas, lo que me pasa, no, no se me da el espacio viste, siempre se charla cosas de ellos, y yo quisiera compartir mis cosas también viste, yo ahora, bueno, no te vayas a reír pero yo ahora estoy, tengo un amigo viste, y me gustaría contarle más a mis hijos, compartir con ellos eso.

Y: ¿Tu amigo ya es un compañero en este momento?

X: Si, yo le digo amigo porque capaz choca menos el saber que una persona como yo, si, mayor, tenga un compañero al lado, ya hace 4-5 años que estamos viste

Y: ¿Y qué te frena el hablarlo con tus hijos?

X: Eh, siento que no me van a entender, como que me van a juzgar, sobre todo la mayor, que es la que vive al lado de casa, porque a mi hija no le gusta mucho la idea viste porque a veces lo invito a mi casa, a almorzar o a algún cumpleaños, nos juntamos en casa con otros amigos, pero mi hija no, no, no sé si es celos o qué, pero viste, no. Entonces yo para no tener problemas o para no discutir viste son cosas que me callo, pero me gustaría eso, este, poder integrarlo, pero bueno, seguiremos así, nos hablamos por teléfono o el viene a hacer mandados y pasa por casa, nos tomamos un mate o un té, charlamos, vamos a tomar un helado, o tenemos una salida así viste, pero muy poco porque viste, no se puede salir todo el

tiempo porque, si, está todo tan caro que, que no se sale como uno quisiera, pero si, nos disfrutamos, pasamos tiempo juntos.

Y: Bueno vemos que la vejez no te impide tener otro compañero

X: No, no. A mí me encanta, me encanta estar acompañada, me gusta mucho estar con él, me hace bien. La verdad que nunca pensé que se diera, pero se dio viste, de las penas viste, a veces se hacen con mujeres otras con varones, con los compañeros del centro viste.

Y: Bueno, no todo es malo en la vejez entonces.

X: No, en ese sentido no, el sentirte acompañada es algo muy bueno. No sé si estará bien viste, hay quienes dicen que si otros que no, que cuando uno queda viudo ya está viste.

Y: ¿Vos crees que estás haciendo algo malo, algo que no está bien?

X: No, no, yo me siento bien viste, para mí es algo que hay que permitirse porque no veo lo malo de tener a alguien con quien compartir, pero son los otros que creen que cuando estás mayor ya no, ya no podes andar haciendo estas cosas porque dicen que es para los jóvenes eso, “sí enviudaste ya está te quedas así”, pero bueno a mí me hace bien y lo hago.

Y: En ese sentido, ¿no te preocupa lo que piensen los demás?

X: Eh, no, no, yo no tengo problema de salir con él y que nos vean, no, no porque si no, no haría nada viste, si estuviera pendiente de los comentarios de los demás no iría a la peluquería, no me haría las uñas, viste, si te duele que te cuestionen o no te acompañen en tus decisiones viste, pero bueno yo hago la mía viste.

Y: Si, si, te entiendo y está bien que hagas lo que te gusta.

X: Si viste, es lo que yo digo, si me hace bien, ¿por qué no? Viste.

Y: Claro. Bueno, ahora quería preguntarte ¿cuándo sentiste que entraste en la vejez? ¿si hubo una situación o un cambio significativo que te haya hecho pensar que estabas en la vejez?

X: Y si, algunas cosas viste. Cuando fallece mi marido viste ahí sentí que se venía otra cosa, este, ahí empecé a pensar que se viene la vejez, pero, a mí antes me gustaba mucho cocinar viste, hacer cosas dulces, pan dulce viste, antes se hacía todas esas cosas, y ahora de grande viste, de vieja como quien diría ya no me llama de hacer todas esas cosas, viste, como que fui dejando, fui dejando de hacer cosas que antes yo si hacía porque el cuerpo ya es otro viste, bailar también es algo que me gustaba mucho y eso también como que lo fui dejando de a poco, y pienso que eso es la vejez, dejar de hacer cosas porque el cuerpo no te da más.

Y: ¿Entonces para vos la vejez comenzó cuando empezaste a dejar de hacer cosas?

X: Si, si, para mi empecé a sentir más la vejez cuando deje de hacer cosas, pero a veces me agarra y me pongo a hacer cosas como antes viste, no muy seguido, pero por ahí sí, después también ahora tenes todo viste, vas al súper y lo compras, antes era hacer todo casero.

Y: Claro, estos tiempos que se viven ahora, de tener todo ya al alcance de la mano, es algo que...

X: Si, sí, sí, me hace sentir un poco que quede en el tiempo viste, hay que adaptarse a lo nuevo también, creo que eso es parte de la vida, cuesta sí, pero hay que hacerlo.

Y: Claro. Bueno y para vos ¿es posible asociar a la vejez con la jubilación?

X: No, no porque uno se jubila y este, yo tenía 60 años cuando me jubilé y estaba requeté bien, muchos dicen “uh me jubilo, me quedo en mi casa nomas”, y yo todo lo contrario, no deje de salir ni de hacer cosas, yo comencé a venir al centro de jubilados viste, mi segunda casa, que me ayuda a que no, no me quede encerrada viste.

Y: Y si tuvieras que describirte, como persona mayor, ¿cómo te describirías?

X: Y yo, diría que bien. Estoy bien, me siento bien, con entusiasmo de hacer cosas, de salir, de venir al centro. Yo vengo todos los días en bicicleta, son como 20 cuadras, y muchos me dicen que como voy a andar en bicicleta con la edad que tengo, muchos me dicen también que no aparento mi edad, que parezco de menos porque hay otras mujeres de mi edad, del taller de la memoria, que ya están en sillas de ruedas o que caminan con un trípode.

Y: Claro, por ahí está esa idea de que, a tal edad, siendo mayor, es tener que dejar de hacer cosas o que se está mal.

X: Muchos piensan así, pero fijate yo, yo ando en bici, puedo manejarme sola dentro de todo. Si ves que hay algunos que necesitan más ayuda o están en sillas de ruedas, pero no todos, no todos llegan igual a mayor, algunos están muy bien.

Y: Claro, si, sí. Bueno ahora quería preguntarte ¿qué cambios crees que se dan en la vejez?

X: Y cambios físicos, en el cuerpo sobre todo. Yo ahora ya no me puedo cortar las uñas de los pies viste, ya no llego, pero bueno acá en el centro tenemos a la podóloga viste, este, ya no me puedo depilar porque no veo y si me pongo los lentes no puedo tampoco porque me molestan, y así tampoco ahora me puedo marcar los rulos, ahora me cuesta, o me cuesta ponerme las medias también a veces. Muchos me dicen “¿para qué vas a pilates, para que vas a ir?, ya estas grande para eso”, y no, voy a pilates para poder seguir moviéndome un poco, porque si no voy a pilates, no voy a yoga, no voy a pileta, me vengo abajo, por eso tenes que hacer cosas para que eso no pase, y así mismo, así mismo me siento, hay momentos en que no puedo viste, y bueno con eso mis hijos me dicen por ahí que soy un poco caprichosa de seguir con la bici pero mi médico me dice que no la deje de usar, que me hace bien para la articulación

Y: Claro, y dentro de esos cambios físicos que se dan en la vejez, ¿entran también las arrugas, las canas por ejemplo?

X: Eh, no, no, no porque una que otra arruga tenes cuando sos joven también, viste, las famosas patitas de gallo ya se te notan a los 30 o hay quienes antes y no sos vieja viste, también las canas, las arruguitas en el cuello, no, no, no es algo de la vejez, si capaz se te notan o se te marcan más, pero pasa de joven también.

Y: ¿Y cómo te sentís con esos cambios que más se marcan ahora en la vejez?

X: Bien, bien.

Y: ¿Nunca te afectó el cambio?

X: Y viste uno cambia, pasa, le pasa a todos, no me deprime porque es lo que toca, y como te digo voy a la peluquería para arreglarme un poco y sentirme bien.

Y: Y en lo emocional, ¿consideras que hay cambios en la vejez?

X: Mm no, no creo. Yo me siento bien, pero si ahora tengo un poco de miedo por si me llego a caer en la bicicleta viste, un poco me da miedo porque por ahí perdes el equilibrio porque se te afloja el cuerpo, pero yo sigo igual, confío en que mi diosito me ayude, eso es lo que me dice mi amigo que le pida a dios que me ayude siempre.

Y: Bueno. Ahora me gustaría saber ¿qué crees que la sociedad piensa de la vejez? o ¿cómo crees que los demás ven a las personas mayores?

X: Y depende, hay quienes piensan bien y otros mal, viste, “¿para qué haces esto o lo otro?, ya sos grande, ¿para qué vas a pilates? que eso no es para vos, ¿para qué vas a la peluquería o porque te haces las uñas?”, no sé, es como que por ser mayor no podes hacer cosas que alguien más joven hace.

Y: ¿Sentís que hay muchos prejuicios por parte de la sociedad hacia la vejez? ¿Cómo se tiene una representación negativa sobre lo que es ser una persona mayor?

X: Si, si, si totalmente, por supuesto. Se cree mucho que llegar a viejo, a esta edad es ya está, quedate en tu casa, que vas a estar jodiendo con hacer cosas, si, si, se tiene una imagen triste y desolada de la vejez que, qué bueno vos lo ves acá en el centro y no es así como ellos piensan.

Y: ¿Quiénes tienen esa imagen?

X: Y, la sociedad, los jóvenes, la gente grande también viste, hay de todo, como también no todos piensan eso viste. Entonces sí, la sociedad habla mal y piensa mal de las personas mayores, como que no se debería hacer cosas de grande porque “ya estas grande”.

Y: Claro, en ese sentido la edad entonces no es un impedimento.

X: No, no, para nada, yo pienso que no, porque el impedimento se lo pone uno o los otros, porque si haces caso a lo que dicen no haces nada, y bien dice el refrán: “el amor es tanto de joven como de vieja” viste, asique eso según la persona viste, a mí me gusta estar con otra persona, pero hay otras que no, no quieren saber nada de estar con otro hombre, de tener otro compañero, porque uno de grande “¿para qué quiere?” te dicen, como que no se lo ve bien a eso, pero no todos somos iguales.

Y: En ese sentido el prejuicio hacia la vejez está tanto en la sociedad como en las personas mayores, ¿o no?

X: Si, sí. Pero es feo estar sola, es feo viste, estar con alguien es importante, a esta edad como en cualquier otra, porque relacionarse con otros es algo lindo que capaz después se pierde un poco viste, hay gente que se aísla, que no sale, se queda en la casa nomás y es triste, pienso yo.

Y: ¿Y por qué crees que eso pasa?

X: Y por muchas cosas viste, no sé, capaz no está mal que lo hagan, pero yo no podría, me gusta salir, me pone bien salir, estar con gente viste.

Y: Bueno como me decís que te gusta hacer cosas, ¿vos tenes algún proyecto para concretar?

X: ¿Un proyecto?, este, no, no, o sea, vivo el día a día, vengo al centro, cuido mi casa, más rutinario todo, pero me gusta lo que hago.

Y: Bien. ¿Y consideras que, desde lo social, deberíamos prepararnos para la vejez?

X: Y yo creo que sí, que en algunas cosas sí, yo no lo hice viste, como te dije nunca pensé que llegaría a esta edad, pero creo que sí, que habría que prepararse.

Y: ¿Se te ocurre en que deberíamos prepararnos?

X: Y yo creo que prepararse en el cuidado de uno, cuidarse el cuerpo desde joven viste, para que cuando uno llegue a la vejez pueda estar lo mejor posible, que a veces uno se dejaba estar viste, por ahí te dolía la pierna y no ibas al doctor, lo dejabas pasar para poder seguir con tus cosas, y después eso de grande se hace notar viste, te pasa factura por no haberte cuidado en ese momento.

Y: Claro. Bueno, por otro lado, ¿crees que hace falta un cambio en lo social, sobre cómo se piensa a la vejez?

X: Si, yo creo que sí, porque a veces a la sociedad no les gusta cómo somos las personas grandes o lo que hacemos, hay gente que sí, jóvenes que si entienden y no les molestan, pero hay otros que no, pero este bueno, como me dijo mi hijo que es viudo viste, que yo tengo que hacer lo que me gusta, y bueno, él me dice que tampoco me puede decir nada por mi compañero porque él también se está conociendo con alguien, entonces es como que él me apoya con lo mío viste, y me dice que no le haga caso a mi otra hija que se pone celosa

Y: Ah, entonces saben tus hijos de tu amigo

X: Si, saben todos, pero a mi hija le cuesta más aceptarlo. Pero no es algo malo tener otro compañero.

Y: No, para nada. Bueno, para finalizar quería saber cómo te sentiste hablando de estos temas.

X: Me siento cómoda sí, me gusta hablar de estas cosas porque uno siente que se desahoga también.

Y: Bueno, me alegro que te haya gustado compartir este momento y te agradezco por participar.

Entrevista 3

Nombre: Tere (modificado)	Edad: 69 años
Género: femenino	Estado civil: casada
Nivel educativo: primario completo	Ocupación: jubilada, vicepresidenta de la comisión del centro de jubilados.

Y: entrevistadora. **X:** entrevistado.

Y: Bueno, quería comenzar preguntándote si ¿alguna vez te pusiste a pensar en el envejecimiento?

X: De preocuparme no, de joven nunca me preocupé, tal vez ahora en este momento sí me preocupa, pero no por lo que es, sino el cómo, cómo voy a estar de acá a 5 años o 10.

Y: Y el cómo vas a estar de acá a un par de años más ¿te preocupa por algo en particular?

X: Por lo funcional, yo hasta antes, yo por lo menos, yo me sentía de 40 años hasta un poquito antes de los 60, yo corría viste, y si ahora corro ya me agito o me duelen las piernas, eh, todas esas cosas que antes no las sentía, entonces yo me doy cuenta de que bueno sí, mi cuerpo empezó a envejecer con todo eso y tengo que estar más consciente de que mi cuerpo está en envejecimiento, de que yo ya soy mayor.

Y: Bien, bueno. Entonces ¿qué crees que es el envejecimiento?

X: Y bueno el envejecimiento es una etapa más de la vida, viste que tenemos primero nacer, la niñez, la adolescencia, la juventud, y bueno la vejez es lo último de la vida, es lo que yo pienso viste, que la vejez es eso, es el final, lo último que se vive, y bueno, es una etapa más que si Dios te da la posibilidad de vivirla lo haces, es algo que algunos la pasan y la pasan bien y otros bueno, con algunas dificultades la viven, y bueno el envejecimiento se da ahí, uno siente que envejeció cuando el cuerpo empieza a tener cosas que te hacen pensar en que ya no sos joven.

Y: ¿Entonces para vos el envejecimiento se da con la vejez?

X: Si, recién al final de la vida sí.

Y: ¿Y por qué lo piensas así?

X: Y si porque ahí es cuando uno cae en la cuenta de que ya es mayor, de que uno envejeció, cuando te empiezan a pasar cosas que te hacen pensar en que ya no sos joven, sino mayor, uno no piensa en sí envejeció o no hasta que no nota ciertos cambios.

Y: Bueno, ¿y no crees que también hay cambios que se dan de los 15 a los 30 que te hacen pensar que uno a medida que va creciendo va envejeciendo también?

X: Claramente hay cambios ahí, pero no, no son cambios que a uno le haga pensar que envejece, sino que crece, ¿entendes?

Y: Claro, bueno. ¿Y cuáles serían esos cambios o signos del envejecimiento de los que me hablas?

X: Y el envejecimiento es que el cuerpo te empieza a pasar factura en cierto sentido, todo lo que has vivido lo empezas a sentir en el cuerpo, este, es el desgaste propio que va sintiendo uno, el, el desgaste de la vida viste, y bueno, se empiezan a sentir en el cuerpo los achaques de la vida, por ahí perdes un poquito la memoria, empezas con dolores en el cuerpo por la edad viste, eh, ¿qué otra cosa?, y no, como que llevas un peso de todo lo que has vivido, depende de cómo uno lo toma a eso viste, porque no todos sienten que envejecen pero cuando es así como que uno se empieza a echar para atrás porque el cuerpo ya no te acompaña para hacer las cosas que te gustan, por suerte yo no me dejo estar viste, sigo haciendo cosas, como que ignoro el dolor y sigo, y bueno, ya de a poco vas perdiendo la noción o no, hay personas que sí y otras que no lo van perdiendo, eh, la memoria. Perdón que lo repita, pero yo suelo repetir las cosas, este, eso, para mí es eso.

Y: ¿Crees que el envejecimiento se siente más con la pérdida de la memoria?

X: Eh, en el cuerpo sobre todo, el envejecimiento se siente más en el cuerpo, yo por lo menos, a partir de los 60 empecé a sentir el envejecimiento, y yo digo, ¿por qué yo? que a mí me gusta bailar, lo sigo haciendo pero no al mismo ritmo que antes, y eso, el cuerpo te está pasando factura en eso.

Y: Y además de lo funcional y lo mental, ¿crees que el envejecimiento se produce de otra manera, como no se, en lo estético o en lo social?

X: Yo, o sea, me voy viendo, no veo que voy cambiando mi rostro, mi rostro de los 60 es el mismo que el de ahora, para mí se produce más en lo funcional viste porque si vas perdiendo visión, vas perdiendo este, muchas cosas viste, te das cuenta porque tenes los brazos que te duelen, las manos te duelen, los pies, los dedos, porque como te agarra artrosis, todas esas cosas, las piernas las sentís mucho, asique, eso para mí es cuando vos ya vas envejeciendo, vas en un camino en el que podés llegar a vivir 10 años o más, pero es un camino en el que vas a ir sintiendo un poquito más el cuerpo.

Y: Claro, entiendo, ¿y para vos envejecer es algo malo?

X: No, no lo pienso como algo malo porque es algo de la vida, es así, pero hay que aprender a aceptar que es así, que el cuerpo es otro, no es el de la juventud, pero mientras vos no te sientas vieja no sentís que envejeciste, porque tu espíritu se mantiene vital, joven. Si te da un poco de nostalgia porque te hace sentir que ya no podés más como antes, que el tiempo pasó, pero bueno hay que hacer cosas para sentirse bien.

Y: Claro, depende mucho de cómo se lo toma la persona a esos cambios en el cuerpo, ¿o no?

X: Claro, sí, sí, yo digo que sí. No todos se lo toman igual, algunos bien y otros no, por eso es según quien viste, algunos lo toman mal porque sienten que ya no sirven viste, que porque tu cuerpo ya está poniendo un freno vos no das más y ahí es cuando envejecen más porque como que se aíslan, y bueno, otros como que no, el cuerpo no les quita ganas de seguir haciendo cosas. Mientras vos sigas haciendo, moviéndote, no sentís que envejeciste, pero es así, repartida la cosa. Yo creo que hay que tratar de tomarlo bien, porque así no envejece uno viste, porque el espíritu, la persona se mantiene vital.

Y: ¿Y cómo es eso de que envejece el espíritu?

X: Y es como que la persona se deja estar, viste.

Y: ¿Y qué es dejarse estar?

X: Y una persona se deja estar cuando no hace nada, se descuida o queda en la casa, no socializa, como que esta porque estas nomas, pero no vive.

Y: Y en ese sentido, ¿cómo crees que afecta el envejecimiento a hombres y mujeres? ¿crees que el envejecimiento se da por igual o de diferente manera?

X: Yo creo que al hombre le pasa más factura viste, porque como que ya no tienen ánimo ellos, no tienen ánimos para hacer nada, no todos, pero la mayoría son así, como que viven del televisor, o preocupados por la plata, que la jubilación no alcanza, como que están muy encerrados y se olvidan de vivir, la mujer es diferente viste, vive de otra forma, más vital, más activa.

Y: ¿Y por qué pasa eso?, ¿se te ocurre por qué afectaría más al hombre?

X: Y no sé, yo lo que veo es que al hombre le cuesta involucrarse con otras actividades cuando llega a mayor, como que evita socializar con otras personas mayores, mi marido es así, él no busca de socializar y vive preocupado por la plata, y bueno, eso hace que no viva cosas, que no salga y se envejece ahí, siempre en la casa, no busca de salir o solo lo justo.

Y: Claro, por ahí la cuestión económica afecta un poco el cómo vivir.

X: Sí, claro que afecta, pero bueno hay que acomodarse, buscarle la vuelta, porque si no vivís mal lo que te queda de vida, y eso es peor, viste, no es vida. Este, como te digo, mi marido es así viste, este y por ahí me dice que yo soy una ignorante, que ya estoy vieja pero no, yo no lo soy, porque si no, no estaría como vicepresidenta en el centro, y yo hago cosas en el centro viste, tema papeles, cuotas, hablo

con el intendente viste, yo soy funcional, tendré 69 años pero yo no siento que envejecí, mi cuerpo sí pero yo no porque me siento enérgica, me siento capaz de hacer cosas viste, yo soy buena persona, y eso, eso es lo que me caracteriza y es algo que no lo pierdo viste, yo soy muy carismática me llevo bien con las persona.

Y: ¿Hoy en día te definirías como una persona carismática entonces?

X: Si, sí, yo soy muy carismática, yo vengo al centro y las personas vienen a mí, a hablarme, porque la gente necesita hablar y que sean escuchadas, y a mí me gusta hablar también, pero yo no sé si el problema soy yo pero mis hijos o mi pareja no me entienden viste, me dicen que me calle, que yo siempre esto o lo otro, y tengo un miedo de que me metan en un hogar viste porque ya no me van a soportar, porque yo soy muy mamá, o muy metida capaz, entonces mis hijos por ahí me retan, ahora me retan mis hijos.

Y: Claro. Y en relación al diálogo y al ser escuchados, ¿sentís que eso se va perdiendo cuando sos mayor?

X: Un poco sí, pero porque la gente no quiere escucharte o no quiere conversar con los mayores, porque ya salen con que somos aburridos y esas cosas.

Y: Claro, bueno. También quería preguntarte si ¿alguna vez llegaste a pensar al envejecimiento de otra forma a como lo pensas hoy?

X: Eh si, si yo pensaba que iba a seguir siendo la misma de los 50, que toda mi vida iba a poder hacer las mismas cosas, pero no, no es así, yo me doy cuenta de que no, me hubiera gustado. Yo, me hubiera gustado seguir con el mismo ritmo de vida que he tenido, que es lo que yo quería tener a esta edad, que era disfrutar hacer cosas que no pude hacer mucho de joven porque yo he tenido 6 hijos, y bueno me tenía que dedicar a criarlos, he sido ama de casa, hacer cosas de la casa también era una tarea mía, y, después bueno, cuando ya ellos fueron todos grandes y vinieron los nietos, yo ya me volqué al centro de jubilados por un estrés que me había agarrado por el fallecimiento de mi mamá. Mi papá primero fallece y luego mi mamá, que ella tuvo un problema justamente de eso, ella era una mujer muy vital viste, a los 70 años era una mujer muy muy de bailar, de salir y todo, y que yo admiraba y que yo a mi edad ahora no es lo mismo, yo no puedo hacer lo que ella a esa edad si, y bueno, tuvo después un problemita, un accidente y bueno, ahí ya ella empezó con demencia y todas esas cositas, entonces ahí nosotros la tuvimos 15 años cuidándola, del 2003 al 2018 que falleció. Y bueno, son cosas, esa ficha de llegar a esa edad digo yo, “pucha como ella a los 70 años pudo y yo ya estoy con todo”. A mi mamá nunca le dolió nada, viste, y son cuestiones que te dejan por ahí pensando, son fichas que te van cayendo, y bueno, siento eso viste, que por ahí me descuide yo y capaz hubiera llegado distinta a esta edad si me hubiera cuidado. Tampoco tengo la misma paciencia que yo que he tenido al principio, eh, yo fui abuela a los cuarenta y pico de años, y el cuidado de eso, del más chiquito ahora yo digo “no, no, no tengo paciencia ya”, entonces me doy cuenta de que no, de que ya estoy pasando una etapa de, de envejecimiento, yo me doy cuenta. y bueno, también siento que descuide a la pareja.

Y: ¿En qué sentido decís que descuidaste de la pareja?

X: Y si porque viste, eh, discuto mucho con él porque digo, eh, yo dije siempre primero prioridad mis hijos, primero ellos, pero ahora digo no, viste, porque ellos se van y te queda tu pareja, y si se te va tu pareja te quedas sola, y bueno, pero, ya no hay vuelta atrás viste.

Y: Claro, bueno, pero tienen tiempo todavía de disfrutar en pareja, pasar tiempo juntos.

X: No sí, pero discutimos viste, yo siempre digo que él es un gallito, viste, porque discutís, te duele te molesta un cachito y después seguimos hablando como si nada, pero yo vengo acá al centro y es otra cosa viste, y yo me pongo a pensar cuando estoy acá, hablamos con muchas personas mayores sobre esto y me dicen, “si pero vos no te olvides después que los hijos se van, los nietos se van, y cuando discutís con tu marido se pueden separar o se puede ir y te va a hacer falta porque te vas a quedar sola”, y yo digo que sí, tienen razón, porque yo digo que no me debe faltar mucho tampoco, voy a cumplir 70 y capaz me quedan 10 o 5 años más y viste, como quedarse sola también digo yo, no sé.

Y: ¿No te imaginas estando sola?

X: Mm no, no sé, yo diría que a lo mejor me case muy joven viste, yo me case a los 19 años, a los 20 ya tuve a mi primer hijo, a los 24 ya tuve a todos, a los 6, entonces era una cosa que, que vivía un mundo ahí dentro de mi casa, y después bueno empecé con los nietos a cuidar y ahora cuando me jubile a los 60, yo a los 61 empecé acá, que cuando ya falleció mi mamá, me mandaron para acá al centro, a los talleres de memoria, gimnasia, porque estaba muy angustiada. Como estuve mucho tiempo con mi mamá enferma, cuidarla y protegerla, porque siempre dije que ella nunca iría a un hogar, que yo no lo iba a permitir, entonces bueno, la cuidamos con mis hermanos hasta que falleció, y bueno yo sentía una mochila, y con las del grupo acá del taller hablábamos y yo lloraba, lloraba y sentía que me estaba desinflando de las cosas que tenía, que me pasaban, y bueno, siento que renací, que resurgí desde que empecé el centro, nos hicimos muy amigas con las chicas y nos ayudamos mucho, entonces ahí yo no estoy sola.

Y: Claro, ¿y tu pareja viene al centro?

X: Eh sí, pero no es que el participa en si del centro o viene a los talleres, ahora tiene que venir para ver si puede arreglar algo viste, pero no más que eso, y bueno eso es lo que me pasa, no siento que él me acompañe, porque él me dice “bueno anda al centro, hace cosas, si total no tenes hijos chicos que cuidar”, pero después me demoro por hacer cosas y eso ya es motivo de discusión, y no sé si seré yo la del problema, porque por ahí él me dice algo y yo ya contesto mal, ahí me eh dando cuenta que tengo eso también, que yo estoy envejeciendo porque eso ya no tengo ganas de renegar viste, me cambia el humor, y bueno pero a mí me duele eso, que él no me acompaña, y le digo que para hacer algo juntos no necesitamos gastar mucha plata, no necesito ir a un lugar caro a comer, sino ir a dar una vuelta o a la plaza a tomar mates, salir de la casa viste, pero el no, siempre hay una razón para el no, “que si hace

frio, que si tiene que trabajar, que esto, que lo otro”, y no salimos nunca, nunca salimos en pareja solos para poder hablar o estar fuera de casa.

Y: Claro, me habías comentado ya que como que él se aísla mucho.

X: Si, él es todo no, entonces yo salgo igual, no quiero estar como él. No es vida para mí estar en la casa todo el día. Yo ya estuve encerrada gran parte de mi vida con las cosas de la casa, criar a los hijos, ahora quiero salir, estar afuera un rato, y es una situación que un poco me duele porque yo digo que teniendo la suerte de tener a mi pareja, porque hay otros que no, porque ya fallecieron, teniéndolo a él y a mis hijos, yo me siento sola, no me siento acompañada por ellos. Yo el otro día le dije a él que él nunca me acompaña, y yo entiendo si a él no le gusta salir, no le gusta ir al centro, pero a mí me gustaría que me acompañe estando ahí conmigo cuando tengo una reunión, que comparta cosas conmigo, porque después nos quedamos a comer a veces acá en el centro, y el no, no, no.

Y: Claro, te entiendo. El sentirte acompañada en tus cosas, y más por tu familia, es importante para vos.

X: Si, para mí si, y más si los tenes vivos, pero bueno, yo por ejemplo quiero sentirme acompañada por ellos, pero no pasa viste, por ahí mis hijos lo que hacen es dejarme a mis nietos para que los cuide, y yo ya no es algo que quiero hacer viste, porque no es mi obligación viste, todavía por ahí los cuido pero a lo mejor no debería ser tan así, porque yo ya cuide a los míos, y ahora con el nieto más chico yo ya no tengo paciencia, ahí me doy cuenta que ya no estoy para eso.

Y: ¿Crees que no es una obligación de los abuelos cuidar a los nietos?

X: Exacto, no creo que sea una obligación, sino que si lo haces tenes que hacerlo por gusto, pero los otros te lo ponen como una obligación, como si fuera tu tarea viste, porque “ay sos el abuelo, como no lo vas a cuidar”, “si vos tenes tiempo”, “te va a hacer compañía”, y no, no es tan así, ósea un jubilado tiene más tiempo pero también tiene sus cosas, uno hace cosas, no es que porque sos jubilados no haces nada, y si tiene que cuidar a los nietos tiene que dejar de hacerlas. Antes era una cosa viste, antes vos decías “llegó el nieto bueno vamos a estar con él”, porque bueno, daba más gusto, te sentías bien, uno estaba bien, yo a los cuarenta y pico que fui abuela no sentía los dolores que siento ahora, y ahí yo era otra, ahora como que el cuerpo te pasa factura y no tengo la misma paciencia con los adolescentes como con mi nieto más chiquito, yo ya no, no, no es lo mismo que con los primeros, yo tengo 14 nietos y me doy cuenta de que yo, yo, mi carácter cambió y capaz estoy envejeciendo más rápido viste, porque ya no tengo paciencia.

Y: Claro, ¿y sentís que ese cambio en el carácter es algo que les pasa a todas las personas a medida que envejecen?

X: Sí, yo creo que sí pero no en todos. Ya te digo, lo siento en mí, pero cada uno tiene su estilo, su forma de ser, cada uno es diferente. Porque mi mamá, por ejemplo, falleció a los 82 y ahí tenía demencia, pero a los 70 ella era una cosa, era una mujer muy vital, era la misma de antes viste, y yo ya siento que mi

cuerpo ya me está pasando factura y bueno, eso me afecta un poco, porque es como que siento que me gana el cuerpo, pero yo igual sigo, trato de seguir adelante.

Y: Bien, ¿y hoy en día cómo vivencias tu envejecimiento?

X: ¿Cómo lo diferencio?

Y: No, no. ¿Cómo lo sentís a tu envejecimiento? ¿cómo lo vivís?

X: Yo bien, tengo que reconocer que yo ya estoy en una edad que ya no se vuelve y hay muchos cambios, este, cambios físicos, cambios mentales, cambia el espíritu de uno, el carácter, pero es la vida eso, ir cambiando hasta que ya no queda nada para cambiar, asique bueno, yo mientras tanto vivo o trato de hacerlo.

Y: En ese sentido, ¿te sentís conforme con cómo venís envejeciendo?

X: Si, sí. A veces me cuesta porque quisiera estar con menos dolor y, y poder hacer las cosas que hacía a los 50, pero bueno ya no importa viste, yo digo “que venga lo que venga”, pero eh, pasa que no, pasa que no, no sé si voy a ir cambiando un poquito más, yo en este momento creo que voy a estar para un par de años más viste.

Y: Claro, y posiblemente sea así. Bueno, ahora quería preguntarte ¿qué crees que la sociedad piensa del envejecimiento?

X: ¿Qué piensa la sociedad? Y, hay personas que no quieren envejecer y hay otras que no los inquieta, que viven el día a día nomás, no se preocupan de cómo van envejecer, no es algo que tengan presente sería, es como lo que yo hacía hasta los 60-65 y ahora que tengo 69 si me preocupa viste, el cómo envejezco, porque ya no es lo mismo como antes, y me doy cuenta, siento que mi cuerpo está envejeciendo, que mi mente, mi cabeza está envejeciendo.

Y: Claro, y me habías comentado también que tu envejecimiento comenzó a los 60 años, ¿crees que el envejecimiento de todos comienza a esa edad?

X: No, no, porque vos ves que hay gente de 70, de 80 años y ellos están bien, no sé cómo ellos hacen viste.

Y: ¿Para vos no han envejecido esas personas?

X: no, para mí no porque están bien, bien vitales, enérgicos, bien de salud todo, de memoria.

Y: Bien. También por ahí se dice mucho que la vejez está asociada con enfermedades, ¿crees que es así?

X: No, para nada. Hay gente que está re bien, bailan, salen, yo ya no tanto pero no, no necesariamente llegas enfermo o mal a la vejez, es depende de cada persona viste, de cómo vivió, no del tiempo o de los años que se tiene, también de si la persona hace algo o no para no envejecer tan rápido viste, como el

taller de la memoria, eso te ayuda mucho para ejercitar la memoria. Ya te digo hay personas que a los 60 años ya no pueden caminar, ya su cabeza está en otra y personas que a los 80 están muy bien incluso hasta los 100 años. Yo tenía una vecina que cumplió 101 años y tiene una lucidez, está re bien, le cuesta un poco caminar, pero está lúcida, está bien, capaz ella tuvo, no sé, una etapa de envejecimiento más lenta.

Y: ¿Para vos es más importante llegar a la vejez con lucidez que los cambios físicos?

X: Sí claro, totalmente. Yo a veces digo y pienso cuando me dicen que yo no sé nada, que ya estoy vieja, que soy una ignorante, viste, que no, que no es así, porque yo reflexiono, me doy cuenta de las cosas, viste, y siento que eso no lo perdí, si estaré más grande pero no perdí eso viste y para mí la cabeza lo es todo, que me falle lo otro, pero no la cabeza, me puedo quedar sentadita, quieta, pero que la cabeza no me falle para disfrutar y saber dónde estoy.

Y: Te entiendo, bueno ¿y alguna vez, en otra etapa de tu vida, pensaste en la vejez?

X: Si, sí. Empecé a pensar en ella con mi mamá, porque yo miraba a mi mamá y decía “yo quiero estar así a su edad”, porque si ella pudo, como otros también, yo también podía llegar así de bien, antes de su accidente viste, porque después de su accidente ella empezó con la demencia, y ver cómo se iba perdiendo y apagando de a poco fue algo que me iba destrozando viste, y no quisiera eso para mí, no quisiera que me lleven a un geriátrico.

Y: O sea que, tomando a tu mamá como modelo, ¿nunca pensaste en la vejez de una mala manera?

X: Eh, no, no se viste. Capaz cuando uno es joven viste, no se preocupa por la vejez, vive la etapa que está viviendo viste, pero después cuando te tomas el tiempo de pensar en la vejez, de cómo llegarías, ahí empezas a prestar atención a muchas cosas, lo que haces de tu vida, cómo vivís, y bueno quieres también llegar pudiendo seguir haciendo las mismas cosas también, que bueno, lamentablemente en mi caso no es así, pero es una linda etapa para vivir y creo que hay que saber aprovecharla, porque es verdad que no vas a hacer las mismas cosas que antes o al mismo ritmo, pero puedes seguir disfrutando de muchas otras cosas más.

Y: Claro, ¿y cuando consideras que comenzó tu vejez?

X: ¿Cómo?

Y: Si, ¿cuándo crees que comenzó tu vejez?, si hubo algún cambio o situación que te hizo pensar que ya estabas entrando en la vejez.

X: Y si, por ahí, más, más la note recién hace 4 años, a los 65 recién, a los 60 si sentía dolor de huesos pero para mí la vejez comencé ahora hace 4 años recién, ahí ya empecé a sentir más el cuerpo viste y bueno como que me empecé a sentir un poco envejecida, un poco por ahí con la cabeza, con que por ahí me olvido un poco de las cosas, y bueno con todo eso me dije “pucha, sonaste, comenzó tu vejez”, ojo, la mía, capaz para otros no es así

Y: En ese sentido, ¿no consideras que la jubilación marca el inicio de la vejez?

X: No, no, para nada, la jubilación no. Yo me jubile y no me sentía de 60 años, no me sentía vieja, y ahora tengo casi 70 años y para mí no son muchos tampoco, me siento capaz de hacer cosas, si siento cambios en el cuerpo, los dolores, por ahí la cabeza, pero no más que eso viste, ando, bailo, hago todo, muchas cosas, me dedico a esto del centro. Si, sí, yo puedo, pero a mi ritmo viste.

Y: En ese sentido ¿no consideras que el jubilarte o la vejez es un impedimento para hacer cosas, para hacer proyectos?

X: No, no, para nada. Si estás bien de tu cabeza puedes seguir haciendo cosas, la edad no te impide hacerlo, tranquilamente una persona de 80 puede seguir haciendo cosas, viste, uno en la vejez puede seguir moviéndose, capaz un poco menos o más lento pero no es que uno está quieto viste.

Y: Claro, ¿y vos tenes algún proyecto por hacer?

X: Y, seguir con esto del centro, pero con lo que siempre me frustre fue no poder hacer la secundaria, pero ahora tampoco la haría porque no me da. Muchos me dicen que yo eso no lo sé si no lo intento, pero yo por lo que veo las carpetas de mis nietos digo que no, que no me da, no me da a mí, capaz que a otra persona de mi edad sí, pero yo hablo por mí, porque hay muchos que de grande la empiezan y la terminan.

Y: Bueno, pero sabes que puedes intentarlo, que tenes la posibilidad y el apoyo de quienes te dicen que lo intentes.

X: Si, pero yo digo “¿para qué?”. Ya tengo 69 años, no voy a ir a trabajar más, y capaz que me termino muriendo en dos o 5 años más.

Y: Bueno, pero si sentís que te quedó pendiente sabes que puedes hacerlo.

X: Si, sé que estoy a tiempo, pero siento que quiero disfrutar de este tiempo con otras cosas, acá en el centro, por ejemplo.

Y: Bueno, ahora te pregunto, ¿cómo caracterizarías a una persona mayor?, ¿cómo definirías a una persona mayor?

X: Por el carácter. Hay personas que son de carácter fuerte y tal vez no se dan cuenta de eso, y cuando llegan a su mayoría después de los 60 muestran su carácter viste, se nota más, son más gruñones, yo no lo soy viste, pero son gruñones, mal llevados, mal hablados viste, yo no, yo puedo discutir, pero no soy gruñona ni nada.

Y: ¿Crees que a medida que uno envejece se va volviendo más gruñón?

X: Si, sí, hay gente que sí y otros que no, capaz siempre fueron gruñones viste, pero con la mayoría de edad eso se nota más, más en los hombres viste, porque se amargan más, no todos igual, hay mayores

que son muy buenos, que son amorosos, que no tienen una queja viste, no sé, no sé, es mi forma de pensar viste. También hay personas que capaz están enfermas y son dulces viste, hay personas que son muy buenas, carismáticas y que siempre lo fueron así de chicos y eso lo conservan de grande, porque tal vez tuvieron otra vida, no sé, no sé, hoy en día yo solo siento mi cuerpo y cuando veo a los demás son otras personas, tienen mi edad o más y no pasan con su cuerpo lo que yo sí, y veo que quieren buscar un novio o se pintan viste, yo para nada, yo no me arreglo, no me pinto más que cuando voy a una fiesta, en mi casa no me arreglo para nada ni para venir acá al centro.

Y: ¿Crees que eso está mal? ¿Que se sigan arreglando o tener un novio a esta edad?

X: No, no lo veo malo, pero yo misma no lo hago porque no sé, yo soy así, capaz perdí ese gusto de arreglarme también, no te digo que antes lo estaba porque con los chicos, cuando los tenes que criar no te da tiempo para arreglarte viste, pero capaz me deje estar en eso un poco, me descuide yo un poco. Y bueno veo que mis amigas todo lo contrario, se pintan, se arreglan, todos los chiches viste, y eso las hace sentir bien viste, porque ya es su forma de ser, yo capaz soy más dejada o más clásica capaz en eso, pero aun así vivo bien mi edad viste.

Y: Cada uno elige un poco como vivir su vejez, ¿o no?

X: Si, si, y está bien eso, ¿o no?, porque es la vida de cada uno viste, si yo no me arreglo es porque no siento que lo necesito, me siento cómoda así, si como te digo capaz me descuide un poco, pero así estoy bien también, y si las personas quieren conseguir un novio a esta edad o seguir arreglándose para todo yo creo que está bien, son decisiones de cada uno que si lo hacen es porque les hace bien y eso es lo que importa.

Y: Bien, bueno. Ahora te pregunto, ¿cómo te sentís con el uso de la palabra viejo o vieja?

X: ¿Cómo?, ¿de si me molesta decirlo o que me lo digan?

Y: Claro

X: A mí no me molesta que me lo digan, no es mala la palabra. Yo la digo porque la tengo incorporada pero no la uso siempre, y si la uso no es de mala manera viste, pero no, no me molesta que me lo digan, me lo dice mi hijo, o con mis padres yo se los decía, pero la diferencia está en cómo lo decís, porque que te digan “mira esa vieja ahí” no, ahí ya no me gusta porque te lo dicen de mala manera, ahora si me lo dicen bien con cariño ya es otra cosa, lo mismo con la palabra gorda viste, es horrible que te lo digan, distinto es si decís gordi, yo a mi nieta le digo gordi pero es cariñoso, es totalmente distinto en cómo lo decís. También me dicen nona o nonita, eso me gusta.

Y: ¿Y con qué relacionas la palabra “vieja o viejo” para decir que se la usa de mala manera?

X: Y yo lo relaciono más como algo que ya no sirve, viste, como que ya está, pero como te digo si me lo dicen con cariño no me molesta, está en la forma de decir las palabras viste.

Y: Claro, te entiendo. Bien, y te pregunto, ¿crees que la vejez tiene aspectos positivos o negativos?

X: Yo creo que más positivos viste, pero yo ya, yo ya vine preparada para esto viste, porque yo la veía a mi mamá y como que tenía una referencia, después bueno le paso lo del accidente, pero no era algo que si o si me tenía que pasar a mi viste. Para lo que no estoy preparada es por si mis hijos me quieren meter a un geriátrico, eso no, no me gusta, pero si tengo que vivir más tiempo lo seguiré haciendo y si diosito dice “no, hasta acá “y bueno, se terminó. Pero no pensé que llegaría a esta edad porque yo a los 49 años quede menopaúsica viste, y ya está, “soy vieja” dije, pero cumplí 50 y no, yo no me sentía vieja, después me jubile y tampoco me sentía vieja, pero viste que te dicen que cuando te jubilas ya sos vieja, y yo no me sentía así viste, porque yo sigo teniendo el entusiasmo de seguir y seguir haciendo cosas, mientras mis piernas y mi cabeza me da lo voy a seguir haciendo.

Y: En ese sentido, ¿estar vieja es sentir que ya no podes hacer cosas?

X: Si, para mí sí, porque como te dije, yo siento todavía entusiasmo de hacer cosas y cuando pierda eso ahí me voy a sentir vieja.

Y: Hoy no te sentís vieja entonces, ¿es así?

X: Claro, yo puedo correr, ando en bicicleta, busco a los nietos, vengo al centro, hago la comida, eso viste, me muevo, hago cosas viste y no me siento vieja, uno puede tener no sé, 80 años o 100 y ser enérgico, poder hacer cosas, y eso no es ser viejo, si mayor, pero no viejo, porque por ahí se cree que cuando uno es mayor ya es viejo, ya no sirve, y no es así, por eso, yo no soy vieja, mayor sí.

Y: ¿Se podría decir que estas bien con tu vejez entonces?

X: Si, sí. A mí no me afectó en nada, viste, para mí es una celebración seguir acá a pesar de ciertas cositas, viste. Yo siento que me dio mucho esta, esta etapa, viste, me permite seguir viendo a mis hijos, conocer a mis nietos, hacer amigos acá en el centro. Pude haber perdido cosas con esta edad, como no poder bailar como antes viste, pero no estoy arrepentida para nada.

Y: ¿Consideras entonces que te preparaste para vivir la vejez?

X: Si si, yo sí. Yo a partir de los 49-50 bueno pensé que era ahí la vejez viste, pero no, pero si me iba mentalizando para vivir esta etapa y poder disfrutarla viste, el cuerpo tal vez me estará pasando factura, pero no soy vieja, no me siento vieja, no por mis pensamientos, no por mi espíritu, eso se mantiene vital todavía, el cuerpo si, está un poco viejo pero yo no, yo no pienso que lo soy, mi mente está lúcida todavía, tengo energía para seguir, y bueno, muchos me dicen que yo no aparento mi edad, de 69, sí que parece que tengo 63 pero no 69.

Y: ¿Y crees que el resto de la sociedad deberíamos prepararnos para vivir la vejez?

X: Para mí sí. Hay gente que se prepara y otras que no, otras sufren envejecer o no se reconocen como mayores también, pero si, deberían prepararse para llegar a mayor, porque es una etapa que van a vivir,

o puede que no, pero hay que prepararse para poder vivir mejor los cambios, porque todos envejecemos y hay gente que los sufre porque justamente no los acepta, porque no se preparó para vivirlo.

Y: ¿Y por qué crees que hay gente que le cuesta aceptar su vejez?

X: Y porque sí, porque ellos no quieren envejecer, no quieren ser viejos porque como te dije, uno toma lo que los demás te dicen de los viejos, entonces uno no quiere ser viejo, y bueno, hay gente que se reconoce como mayor, pero no viejo, viejo mal hablado sería. Pero como te digo, hay personas que asumen su edad, su vejez, su envejecimiento y hay otras que no, y también hay otros que te dicen “que por que me duele la rodilla o no me da la pierna ya estoy vieja” y yo digo “no, no estas vieja, solo te duele la rodilla o no tenes el mismo ritmo de vida, de, de físico, pero tu cabeza está bien, no estas vieja”. Yo, imagínate, tengo 69 años y voy a cumplir 70, pero yo no me siento vieja, yo me siento vital y mi cabeza está bien.

Y: Bien, ¿cómo crees que la sociedad ve a la persona mayor? ¿o que se dice de la persona mayor?

X: Y depende. Sobre todo los jóvenes por ahí te ven mal, porque no se refieren a nosotros como adultos mayores, sino como eso, viejos o viejas, pero para mal seria, te lo dicen mal como “hay que atender a esta vieja o a la vieja” y no está bueno que te lo digan a si, te duele, te duele un poco porque te hacen sentir que no podes solo, como una cosa, como que molestas viste, te discriminan un poco y vos no podes decirle viejo a alguien solo por una jubilación, porque ya no trabaje viste, porque uno puede seguir igual trabajando si quiere y si el cuerpo y la mente se lo permite.

Y: En ese sentido ¿crees que en la sociedad se discrimina mucho a las personas mayores?

X: Si, si, un montón, no todos te discriminan, pero si, incluso el adulto mayor viste. Y bueno yo digo que te discriminan cuando meten a los padres a un hogar, a un geriátrico, porque ellos te criaron hasta que pudiste independizarte y hacer tu vida. Hay personas que los meten al hogar porque no tienen tiempo de cuidar a sus padres, pero podes pagar a alguien para que te lo cuide en la casa. Algunos dicen que es como llevarlo a la guardería para que lo atiendan, y no, el adulto mayor no es un niño para que lo digan así, y después está la otra, vos no sabes cómo realmente lo atienden o lo cuidan, porque el trato es distinto, si vos pones una mujer a cuidarlo en la casa ya es otra cosa porque podes controlar eso. Asique yo soy anti hogar, no sé, la sociedad piensa distinto, piensa que uno es molestia y te mandan ahí.

Y: En ese sentido ¿consideras que habría una idea negativa sobre la vejez en la sociedad?

X: Y si, y más en los jóvenes porque te hacen sentir que no servís, que llegas a una edad y no servís, ¡y no es que no servís!, nosotros podemos seguir trabajando si queremos, estudiar, ser independientes, este, de los 60 para arriba tenemos muchas experiencias que eso ellos no lo tienen todavía, ellos recién están viviendo la vida y nosotros tenemos experiencia de todo lo que hemos vivido y podemos darles eso.

Y: ¿Sentís que esa experiencia, ese conocimiento, es algo que ustedes pueden aportar a la sociedad?

X: Si, si, porque ellos no saben, no han vivido esta etapa, entonces no pueden hablar de la vejez si todavía no la pasaron. No puedes decir “los viejos esto, los viejos lo otro”, “son así, son asa” si todavía no viviste la vejez, o también dicen que los viejos a los 60 o 70 años ya no deberían existir, y te duele eso, hay palabras que te duelen, y no se ponen a pensar que ellos pueden llegar a las 70 o más, entonces ¿cómo van a decir eso?, ¿qué van a decir cuando lleguen a esa edad?, ¿qué se equivocaron? Yo ya no sé, no sé si son etapas o que, yo también pensaba de chica que a los 40 años ya eras una vieja, ¿y yo madure ese pensamiento y digo “cómo voy a decir que sos viejo a los 40 años?” uno cambia ese pensamiento viste, a los 40 sos un pendejo todavía.

Y: Claro. Bueno, por otro lado, ¿sentís que te afecta en algo el cómo la sociedad piensa a las personas mayores o a la vejez?

X: No, no me afecta para nada, pero si me da impotencia, me da impotencia lo que se cree de un adulto mayor o como te tratan, a veces con desprecio o te dicen viejo de mala manera y te hace sentir mal, te duele, y ellos también van a llegar a esta edad y les va a doler que le digan viejo así. Yo no soy vieja, el cuerpo si te pasa factura a una edad, pero no me siento vieja, no siento que lo soy.

Y: En ese sentido, ¿consideras que debiera haber un cambio en lo social sobre cómo se piensa a la vejez y a la persona mayor?

X: Si, si, en la sociedad y sobre todo en los profesionales, eh, deberían hacer charlas sobre eso, ya empezar a los 50 o 55 años empezar a hacer charlas sobre eso, sobre cómo empezar a asumirla, porque eso pasa, nadie quiere envejecer, y cuando les toca, lo rechaza, y mucha gente lo sufre, pero no es algo malo, ósea, si a todos nos gustaría tener el mismo ritmo de vida, estar igual que a los 20 o 30 o 40 años, pero es algo que toca también, el desgaste por decirlo así, pero no todo es malo, la vejez es una oportunidad de vida también en la que se puede estar bien, uno siempre piensa o está pendiente de lo malo y no busca lo bueno, pero porque no se habla nada bueno de esta edad, por eso hace falta más charlas y charlas con profesionales y con adultos mayores, donde cada uno pueda contar sus experiencias, porque no todos vivimos lo mismo. Hay gente que no le gusta ser viejos y hay otros que no se sienten así, yo soy mayor, pero no vieja, pero si pasa factura el cuerpo, este es mi modo de pensar viste, y bueno, esas experiencias pueden ayudar a otros, además a la persona mayor le gusta hablar, le gusta ser escuchado y que le respondan, porque también hay otros que te escuchan, pero no te hablan, no te responden, y parece que hablaste a la pared, y no está bueno eso viste. La sociedad necesita eso, escuchar las experiencias del adulto mayor y prepararse para esta etapa, porque nosotros estamos viviendo la vejez, no los jóvenes, entonces ellos no saben cómo es estar viviendo esta edad y eso los puede ayudar para cuando les toque.

Y: Bien. Bueno, y para ir cerrando quería saber ¿cómo te sentiste hablando sobre estos temas?

X: Bien, yo me siento bien, me gusta, creo que debería haber más charlas, más intercambios así.

Y: Bueno, me alegro que te hayas sentido cómoda y te agradezco por participar.

Entrevista 4

Nombre: Darío (modificado)	Edad: 67 años
Género: masculino	Estado civil: casado
Nivel educativo: secundario completo	Ocupación: jubilado /secretario de la comisión del centro de jubilados.

Y: entrevistadora. **X:** entrevistado.

Y: Bueno, para empezar, quería preguntarte si ¿alguna vez te pusiste a pensar en qué es el envejecimiento? o ¿si alguna vez te preocupaste por eso?

X: Eh, no, nunca, nunca me preocupé por el envejecimiento.

Y: Y si hoy me tuvieras que decir qué es el envejecimiento para vos, ¿qué me dirías?

X: Bueno el envejecimiento hay que saber sobrellevarlo o enfrentarlo viste, cada uno lo toma como puede, como es, porque por ahí, este, me doy cuenta de que mi cuerpo está en envejecimiento cuando me lo dicen viste, sino para mí no, yo no envejecí porque me siento vital, no siento el envejecimiento, entonces me doy cuenta de que mi cuerpo está envejeciendo cuando me lo dicen recién.

Y: ¿Y cómo es eso de que no sentís el envejecimiento?

X: Y si este, no sé cómo decírtelo este, mi cuerpo es distinto viste, pero yo no, y bueno yo no envejecí, mi cuerpo tal vez sí, pero yo no, no lo siento así, no siento que envejecí viste, no lo siento, pero me doy cuenta que mi cuerpo si cuando me lo dicen, porque no me pongo a pensar si está más viejo o no.

Y: ¿Cuándo te lo dice quién o quienes te lo dicen?

X: Y, por ejemplo, este, con un control médico viste, que en los estudios te salen cosas que dicen que es de envejecimiento y los doctores dicen que es normal por la edad, este, y bueno ahí te hacen ver que tu cuerpo empezó a envejecer, este, por ejemplo por el desgaste de los huesos, viste que por ahí empezas a sentir que te duelen los huesos, a mí me pasa un poco eso pero no lo asocio con envejecimiento, es más bien algo normal de la vida, yo lo pienso así como algo normal que te sucede, pero yo me siento bien, yo no siento que envejecí.

Y: ¿Crees entonces que el envejecimiento es estar o sentirse mal? ¿Tal vez enfermo? Porque me dijiste que vos te sentís bien.

X: Eh, no no, el envejecimiento y la enfermedad no están unidas, se pueden cruzar como no viste, vos podes agarrar una enfermedad como no y el envejecimiento bueno, a todos si o si en algún momento es algo que nos sucede, que uno siente, para mí es eso el envejecimiento, un sentimiento, una sensación, yo lo veo así porque como te digo, este, para mí, yo no siento que me envejecí viste, pero para los otros sí porque ven que el cuerpo está más achicharrado o desgastado nomas, viste, pero para mí no porque yo no me siento así, no me siento viejo, yo me siento bien porque puedo seguir haciendo cosas y sigo

teniendo esas ganas de hacer cosas, entonces no siento que envejecí, para mí uno envejece cuando no tiene eso, como te digo el cuerpo si cambia pero mientras yo no me sienta viejo y no sienta que cambiaron mis ganas de hacer cosas viste, para mí no envejecí.

Y: ¿Y no crees que los cambios en el cuerpo son producto del envejecimiento?

X: Bueno si, pero para mí son cambios normales viste, de la vida.

Y: Claro, entiendo. Bueno entonces por lo que me decís, vos no te sentís envejecido.

X: Claro, no, no me siento así viejo o envejecido, mi cuerpo tal vez sí, pero yo no. Por ahí hay cosas que de joven hacía y hoy las sigo haciendo y capaz para algunos está mal, por ahí te dicen esas cosas son de, de pibe viste y pareciera que está mal que las haga yo.

Y: ¿Me podrías decir cuáles serían esas cosas?

X: Y no sé, no sé, no te podría definir algo ahora por que por ahí hay momentos que suceden en la casa con tu pareja, o haces cosas con los nietos, viste que ellos por ahí te dicen para hacer cosas que capaz hacen con sus amiguitos y vos te sumas a eso, o cosas con los hijos, digamos, este, te pones a su altura como quien diría y te olvidas que sos una persona mayor.

Y: ¿Y cómo definirías a una persona mayor?

X: ¿Cómo?

Y: Si, ¿qué es una persona mayor, ¿cómo la describirías?

X: Y, viste, es eso, es ser más grande que otras personas, viste que para la sociedad es tener cierta edad

Y: Bueno. ¿Y alguna vez, en algún otro momento de tu vida, pensaste en el envejecimiento?

X: ¿Sí lo pensé? eh, aja, claro, mi hermano antes me decía “ya vas a llegar a esta edad” y la verdad que tenía razón, pero en ese momento la verdad que no te dabas cuenta, no te ponías a pensar en eso, en como uno envejece o como va a estar a los 60 por decirte un número, y la verdad que tenía razón mi hermano. Por ahí me pongo a pensar como era antes no, yo ahora tengo 67 años, y me pongo a pensar que hacía mi mamá o mi papá a esta edad, viste, me pongo a pensar y claro, ahora digo las mismas cosas que me decía él y se las digo a mis hijos y mis hijos me dicen las cosas que yo les decía a mis papas, “che viejo deja de hacer esas cosas que no es para vos”, o también me decían mucho mis papas que tenía que cuidar, ordenar, cuidarme a mí mismo porque después hay que llegar a viejo, y la verdad que tenían razón viste, uno cuando es joven no se preocupa mucho por eso, no, no piensa esas cosas.

Y: Entiendo. Bueno, y ahora en este momento ¿cuándo crees que comienza el envejecimiento?

X: ¿Cuándo comienza? Y, no sé por qué no siento que lo esté viviendo.

Y: Entonces, ¿cómo crees que se manifiesta el envejecimiento?

X: Hasta ahora no sé, yo no lo percibo viste, como te digo, me doy cuenta que envejeció mi cuerpo porque me lo dicen los demás, pero para mí yo no envejecí, no me siento viejo viste.

Y: ¿No notaste algún cambio en vos?

X: Bueno si, yo me doy cuenta de que mi cuerpo cambio, yo ahora tengo un control por una hernia de disco viste, y el médico me dijo que son los huesos que se me ha quebrado una vértebra, un pedacito de vértebra y se ha salido líquido, y eso es a raíz del envejecimiento de los huesos viste, es una cosa natural que nos sucede a todos, pero yo no lo asocio con envejecimiento viste, sino con la vida.

Y: Claro, y para vos ¿no es una preocupación el envejecer?

X: No, no, para nada, para nada, es más, ahora este momento es cuando más estoy disfrutando

Y: ¿Y qué momento sería este?

X: Y este momento de envejecimiento, de la vejez viste, es lo que venimos hablando ¿o no?, esto del envejecimiento se relaciona con la vejez.

Y: ¿Para vos es lo mismo el envejecimiento y la vejez?

X: No creo que sean lo mismo, viste, pero sí que se relacionan, como que viste, se vinculan más estas dos cosas porque uno cuando es joven no se pone a pensar en si envejece y menos lo siente viste, ahora cuando sos más grande algunos lo empiezan a sentir y cuando los demás te hacen ver que tu cuerpo envejece, cuando sos joven no pasa eso, ahí uno crece no piensa que envejece.

Y: Claro, bueno. Y en relación con la sociedad, ¿qué crees que se piensa sobre el envejecimiento?

X: ¿Qué piensa la sociedad sobre el envejecimiento?, y viste, bueno hay razones, este, viste por ejemplo algunos piensan que ir al centro de jubilados es ya estar en las últimas y no es así viste, al contrario, es hacer otro tipo de actividad. Vos tenes que buscar cómo querés envejecer viste, hay algunos que se envejecen porque quieren seguir haciendo lo mismo, el mismo trabajo, y no se dan cuenta de que hay otras cosas por hacer y que uno puede, yo creo que algunos lo toman mal, como que lo ven mal a envejecer, como que el trabajo es lo único que conocen, no usan la cabeza para otra actividad y envejecen ahí encerrados.

Y: ¿Y cómo crees que es el envejecimiento en hombres y mujeres? ¿envejecen igual?

X: Yo creo que se envejece distinto y que afecta más al hombre, porque fijate que no, no sabe qué hacer el hombre cuando le sacan su trabajo, o cuando quedan solos, porque no toman otras actividades, no buscan mantenerse ocupados, esas personas que no buscan de hacer otra cosa envejecen, envejecen más rápido que otras que si hacen actividades, y se dejan estar, como que pierden motivación por vivir. Yo he visto por ejemplo compañeros que se han jubilado y han ido, yo trabajaba en el banco antes, y han seguido yendo al banco y haciendo la misma actividad, con la carterita bajo el brazo, la gorrita, yendo

al centro como para ir a trabajar y quedan sentados ahí frente al trabajo o van hasta ahí y lo toman como un paseo, y yo digo, ¿Qué hacen si ya se jubilaron? Viste, ¡anda a hacer cosas!

Y: En ese caso, ¿para vos la jubilación no fue algo malo? ¿no te afectó o no lo tomaste mal?

X: No para nada, a mí no me costó viste, pero hay personas que sí, que sienten que lo perdieron todo, se niegan a jubilarse, pero también hay otras personas que no ven la hora de irse, de dejar de trabajar para poder hacer otra actividad. Yo creo que está repartida la cosa, pero le afecta más al hombre sí, pero como te digo, a mí no me costó mucho porque yo ya en mi mente me veía haciendo otras cosas.

Y: Bueno, entonces, para resumir lo que me estás diciendo, ¿para vos el envejecimiento se relaciona con que la persona sienta que pierde vitalidad o motivación?

X: Si, si y creo que se envejece cada vez más rápido cuando no se busca hacer otra actividad porque si empezas a hacer algo no sentís que envejeciste, te sentís capaz de hacer cosas, porque si, cambios puedes ver o sentir que hay cosas que cambiaron en vos, pero eso no importa tanto viste, no importa que estés más achicharrado viste, no tener músculos como antes o como tenes la piel, sino el poder seguir haciendo cosas y que uno se sienta bien con eso, con poder seguir viste. Este, también el salir de la casa, bueno eso es lo que pasa también, el poder relacionarse es importante también porque te ayuda a salir de la casa, y si no tenes eso no, no salís, no vivís. Como te digo, esos cambios los tenemos todos, todos nos ponemos más arrugados que antes, pero si haces cosas no envejeces, tenes vitalidad todavía por más que sea con otro ritmo.

Y: ¿Para vos el estar en actividad es importante?

X: Si, si, y todavía me falta hacer cosas, yo me relaciono, pero siento que me falta más porque me cuesta un poco también relacionarme, o sea, trato de superarme día a día, porque no es fácil a veces llevar adelante una charla con otras personas, sobre todo más jóvenes, porque por ahí no son respetuosas con uno viste.

Y: Sobre eso último, ¿crees que el carácter o lo afectivo cambia cuándo sos mayor?

X: Y, no, no sé, capaz que siempre fueron así y lo mantienen toda la vida, te puede cambiar el humor sí pero a eso le pasa a todo el mundo viste, no es que por ser mayor sos más, no sé, alegre o triste, sino que uno ya no se preocupa tanto por cosas que antes sí, o hay momentos donde hay cosas que te importan más y te ponen contento y otras no tanto, pero le pasa a todo el mundo y no todos reaccionamos de la misma manera.

Y: Claro sí. Bueno, y en relación a lo que venimos hablando, ¿qué es la vejez para vos?

X: ¿Qué es la vejez?, y no sé, ¿en qué sentido?

Y: Si, ¿cómo la definirías o que significa para vos llegar a la vejez?

X: Y la vejez es una etapa de la vida, como las anteriores, es una etapa que hay que saber llevarla. Yo creo que después va a venir otra etapa después de esta que estoy pasando, va a venir otra etapa, que también hay que saber superar antes de la muerte.

Y: ¿El tema de la muerte no es algo que a vos te asuste o que te preocupe?

X: No, no, no, para nada, lo único que espero es que llegue bien, no sé, porque por ahí vos ves personas que están postradas y bueno decís, “¿para qué vivir así?”, no cierto?

Y: Claro, claro. Bueno, por otro lado, preguntarte ¿cuándo comienza, para vos, la vejez?

X: ¿Cuándo comienza la vejez?, no, no, a lo mejor no me doy cuenta de cuándo comienza la vejez, ya pierdo la memoria y no me doy cuenta.

Y: ¿Para vos la vejez está relacionada con la pérdida de la memoria?

X: Eh no, no necesariamente, porque viste, hay personas que están lucidas y están en esa etapa, no para nada.

Y: ¿Y con la jubilación? ¿crees que la vejez comienza ahí?

X: No, no necesariamente, porque trabajar podes hacerlo incluso después de jubilarte viste, te buscas otra cosa y trabajas, pero para mí la vejez comienza cuando uno se da el tiempo para hacer todas esas cosas que nunca pudo hacer de joven, o cuando decide vivir su tiempo de otra forma que no sea trabajando viste, porque te jubilaste pero podes tener 70 años y seguir trabajando si conseguís algo, algunos lo hacen porque no saben hacer otra cosa, y bueno para mí eso es la vejez, una vida más y distinta en la que podes hacer muchas cosas, empezas a pensar en vos, haces lo que queres y disfrutas de hacerlas.

Y: Bien, bueno y ¿qué sentís que te ha dado la vejez?

X: En mi caso, siento que me dio mucho tiempo, mucha libertad para hacer lo que quiero, porque vite, ya los chicos son más grandes, no tenes que andar cuidándolos, o sea ya se disfruta otra etapa, se disfruta diferente de la vida, hay que saber llevarla, este, yo este momento lo tomo como oportunidad, porque si capaz cambia el cuerpo un poco pero podes seguir haciendo cosas viste, ahora podes hacer cosas que antes no, yo puedo hacer cosas que antes no porque tenía los hijos chicos o el estudio, y hay otras personas que no aprovechan este momento para eso porque se quedan tirados en la casa y eso es envejecer, quedarse sin hacer algo o no buscar algo para hacer, porque como te digo yo hago cosas y no siento mi envejecimiento.

Y: Entonces se podría decir que aceptas tu vejez, ¿o no?

X: Si, si, la acepto, sí, sí. Me gusta esta etapa, este momento es cuando más estoy disfrutando y la disfrutamos con mi mujer, por suerte estamos los dos juntos viste, eso es una gran bendición, llegamos los dos, tiramos los dos para el mismo lado. Disfruto más este momento que cuando era, que cuando

tenía a mis hijos chiquitos, viste, y, o cuando estaba estudiando viste. O sea, hago actividades que no podía hacer antes y entonces las hago ahora y las hago con gusto por supuesto.

Y: Y el no tener a tu pareja ¿sería algo que te afectaría? En el sentido de no estar haciendo todo lo que haces hoy, de cómo vivís hoy tu vejez.

X: Eh si, si yo creo que el sentirme solo si me afectaría, si porque tenerla a ella que es mi pareja de toda la vida, que siempre me acompaño, me impulsa también a seguir, me motiva, tener a alguien que te incentive y te tire para adelante es importante, como te digo a mi a veces me cuesta relacionarme con otros y ella me ayuda en eso.

Y: Claro, bueno. Por otro lado, ¿crees que la vejez tiene aspectos positivos o negativos?

X: Para mí, en mi caso más positivos. Yo ya tengo planeado todo el año, los viajes que vamos a hacer en agosto, septiembre, octubre, ya tenemos todo listo, vamos a viajar para noviembre nos vamos a ver los platos voladores, lo programamos con un muchacho que va, y bueno ahora en julio me voy a Mendoza con mi hija, ya estamos mensajeándonos que vamos a llevar, que vamos a comer. Ahora el 24 nos vamos a Carlos Paz, o sea que ya tenemos todo el año cubierto, y mi mujer quiere ver de viajar más, pero le digo que no me deja tiempo para acá en casa, que quiero arreglar la pared que se está cayendo, quiero pintar viste.

Y: Un año de muchos viajes te espera, que bueno. ¿Entonces de esta etapa de la vida no cambiarías nada?

X: No, no, para nada, dejo cosas de lado por hacer otras cosas, pero no, no cambiaría nada

Y: Bueno veo que por todo lo que me decís hasta el momento la edad, la vejez, no es un límite, un impedimento para nada.

X: No, no, creo que no, creo que dentro de la vejez no tenes impedimento, capaz uno se impide cosas o los demás te impiden hacer cosas, viste que por ahí los hijos no quieren que hagas esto o lo otro, pero si vos te sentís capaz y queres hacerlo, ¿por qué me tienen que decir que no puedo?, si yo siento que sí, ¿me entendés?

Y: ¿Y por qué crees que eso pasa? ¿Por qué piensas que ellos buscan de que dejes de hacer cosas?

X: No sé, tal vez tienen miedo de que haga una mala fuerza, que me lastime, pero yo digo que si vos me ves frágil me tratas así, como frágil, y yo no soy frágil, que yo sea mayor para la gente o mis hijos no me hace frágil, si yo no puedo con algo si bueno, pido ayuda o no lo hago, pero si yo puedo ¿por qué no lo voy a hacer?, la idea es seguir haciendo lo que el cuerpo le permita hacer a cada uno viste, porque notas por ahí la vejez con cambios de salud, por ejemplo, yo me di cuenta de eso cuando me diagnosticaron diabetes, capaz recién ahí pensé que era una señal de que estaba entrando en esa etapa de la vida.

Y: Y el darte cuenta de eso, ¿te afectó de alguna manera?

X: Nono, para nada

Y: Y en lo afectivo o emocional, ¿crees que se dan cambios en la vejez?

X: Eh no, para nada, no, no.

Y: Y respecto a la sociedad, ¿cómo crees vos que ven a las personas mayores? ¿Qué crees que dicen de la vejez?

X: Dentro de todo creo que un poco se las respetan a las personas mayores.

Y: ¿No escuchaste que se diga algo negativo sobre la vejez?

X: Y si, viste, por ahí se dice mucho “viejo” como para insultarte viste, que se yo, pero a mí no me afecta en nada eso. Hay que ver quien te lo dice también, algunos te lo dicen mal y otros no.

Y: ¿Y para vos que significa la palabra viejo?

X: No, no sé. Depende con qué intenciones se la dice porque yo también la usaba viste, que se yo, les decía viejo a mis viejos, a mis papas, pero nunca se los dije mal, sino con cariño viste, no es un término malo para mí o que me afecté, no me molesta que me digan así.

Y: Y con el término abuelo, ¿crees que se lo usa bien?, por más que una persona mayor no tenga nietos.

X: Si, sí que se yo, no lo veo como malo viste, decirle abuelo a una persona mayor me parece mejor empleado que viejo por ahí, porque abuelo es más amoroso que viejo y viejo por ahí depende de quién te lo diga o como te lo diga.

Y: Bueno. Ahora, si te tuvieras que describir o representar como persona mayor, ¿cómo lo harías?

X: Y no sé, es medio difícil lo que me preguntas, no sé cómo me describiría.

Y: ¿Cómo dirías que sos vos?, como persona mayor, o cuando te ves en un espejo, ¿cómo te ves?

X: bien, yo me veo bien, feliz, con ganas de hacer cosas, me siento vital.

Y: Bien, ¿y cómo crees que los demás te ven?

X: Yo también a eso me lo pregunto a veces. No, no sé, no es algo que me importe tampoco porque mientras yo pueda hacer lo que quiero, no importa eso, si capaz creen eso, que no puedo hacer cosas por mi edad cuando si puedo y me ven así, débil, pero a mí me importa que me respeten viste, en el trato y en mis decisiones.

Y: Entiendo, bueno, ahora te pregunto, ¿te preparaste para vivir la vejez?

X: ¿Que sí me preparé?

Y: Sí, ¿si alguna vez pensaste que ibas a vivir esta etapa?

X: No, no, yo creo que no me prepare porque nunca pensé en la vejez viste, vivía el momento en el que estaba nomás.

Y: Y como sociedad, ¿sentís que deberíamos prepararnos para vivir esa etapa?

X: Y yo creo que sí, más que todo tomar la experiencia de los que sí están en la vejez, de la gente mayor, del adulto mayor porque lo que te va diciendo uno es verdad, nosotros estamos viviendo la vejez y ya venimos con un trayecto, una experiencia y eso les puede servir a los demás para que lo guarden y lo tomen para llegar distinto también a la vejez, mejor preparados, con otra cabeza.

Y: En ese sentido, las personas mayores tienen algo todavía para aportar a la sociedad, ¿o no?

X: Si, si, lógicamente, la experiencia sobre todo, ese saber que te da el pasar por cosas que tal vez otros nunca pasaron y posiblemente no pasen, pero esta bueno saberlas, sí, sí, creo que la experiencia de toda una vida.

Y: ¿Y consideras que en lo social hace falta un cambio sobre lo que se piensa de la vejez o de la persona mayor?

X: ¿Sí en lo social hace falta un cambio? Sí, yo creo que sí, fundamentalmente creo que debería cambiar la parte económica que se le da al adulto mayor, sí, porque si está mal económicamente el adulto mayor eso lo deprime un montón porque si, toca la necesidad de uno, no solo de él sino de la familia, si vos ves que tu hijo o nieto está mal, eso baja mucho el estado de ánimo de uno. Después, también uno va envejeciendo también de acuerdo a su situación económica porque la realidad es que lo económico te ayuda a mejorar un montón la calidad de vida y hacer cosas, aunque también hay otros que están bien económicamente y están peor que otros.

Y: Bien. Y vos ¿cómo te sentís hablando sobre estos temas de la vejez?

X: Bien, me siento bien hablando de esto y creo que deberían darse más charlas, más intercambios entre las personas mayores y los más jóvenes, creo que hay muchas cosas para hablar y para hacer también, ayudar a otros mayores a que no se dejen estar viste, hay que sacarlos de ese estado y creo que tienen que tomar conocimiento sobre cómo salir adelante y relacionarse sobre todo, eso es importante, integrarse con otras personas, con grupos de adultos mayores, el estar con otros es algo muy bueno.

Y: Claro, bueno, ¿te gustaría hacerme algún comentario más?

X: Eh, sí, yo creo que la gente debería preocuparse menos por las enfermedades, o sea, no todas pero algunas personas mayores están pendientes de las enfermedades porque creen que se van a enfermar por ser mayor y por ahí uno se enfrasca, se encierra en su enfermedad o por miedo a enfermarse deja de hacer cosas, no salen y ya no vive este momento de la vida, por ahí si uno está enfermo y hace actividades

con eso se olvida de la enfermedad o incluso puede mejorar viste, pero como que falta ese impulso viste, este, ese impulso de que otros te motiven a hacer cosas.

Y: ¿Y por qué crees que las personas mayores están pendientes de las enfermedades?

X: Y no sé, no todos igual, hay quienes como yo por ejemplo que no me preocupa eso, pero hay otros que sí, o también está que te buscan una enfermedad porque viste que llega esta edad y para algunos es vivir enfermo, los doctores te dan pastillas y más pastillas, para esto para lo otro, y capaz no es tan así viste, y nos ven después con una bolsa grande de medicamentos que pareciera que uno ya no puede hacer nada, que solo se enferma.

Y: Con esto que me decís, ¿para vos uno se enferma más en la vejez?

X: ¿Si uno se enferma más?

Y: Claro, ¿o si crees que la vejez va de la mano con las enfermedades?

X: No, no, para nada. Porque hay personas que llegan bien a esta edad mayor viste y no tienen nada, si por ahí podes sentir desgaste de los huesos o no, pero es algo que le pasa a todos, enfermarse es algo común en todos, no, no, para mí no es algo que sucede más en la vejez, hay quienes están bien a los 80 años viste, pero capaz hay gente que les preocupa enfermarse porque creen que, que eso es, ya te digo por la cantidad de medicamentos que el doctor te da uno cree que ya eso es la vida ahora, vivir con medicamentos y mucha gente cae en eso, que ser un jubilado, un adulto mayor es eso vivir enfermo por los medicamentos que uno tiene que tomar y se olvidan que uno puede hacer actividades igual, se puede viajar, acercarse al club, a un club de pesca viste, salir a pescar si le gusta o jugar a algo, participar de charlas, yo creo que esas cosas hay que hacerle ver al jubilado y las personas, que ellas también impulsen al jubilado a hacer cosas.

Y: Y en esta etapa de la vida, ¿qué es lo más importante para vos? O ¿qué es lo que nunca te gustaría perder?

X: ¿Qué es lo que no quisiera perder?

Y: Si, hay quienes dice que lo más importante es llegar y no perder la movilidad, o la memoria, por ejemplo

X: Si lógico, la salud, la salud mental. Pero yo creo que la movilidad, la independencia porque si tenes un siniestro vial te cambia toda la vida, yo con mi mujer estamos en, formamos parte de un grupo que hace charlas sobre siniestros viales y nos metimos en eso porque nosotros perdimos un sobrino viste, jovencito, en la ruta viste, y bueno a partir de ahí toda la familia se vino abajo.

Y: En esos casos es muy importante el apoyo de los demás.

X: Si, si totalmente, es así, hay gente que está más presente que otra viste.

Y: ¿Te sentís acompañado hoy en día?

X: Si, sí, claro que sí, pero también siento que hay un abuso viste, porque por ejemplo mi hijo, él tiene sus hijos, son mis nietos y como que me pide que los busque y los lleve al colegio, o para cuidarlos y viste, yo no tengo problema en hacerlo cada tanto, si es que puedo, si no tengo cosas para hacer, pero es como que me lo pedía para hacerlo todos los días y no es así, yo ya crie a mis hijos, me hice cargo, ahora ya están grandes y como te dije antes, ahora en este momento podes hacer cosas que antes no viste, justamente porque no podía por mis chicos, ahora que ellos se ocupen de sus hijos o que paguen a alguien.

Y: ¿Y eso es algo que lo hablaste con él, se lo dijiste?

X: Si, se lo dije porque claro, yo ahora no tengo que trabajar, no tengo hijos por criar, ya están todos grandes, y ahora quiero disfrutar de este tiempo libre que tengo, porque por llevar o buscar a mis nietos dejo mis cosas, como te digo, que me lo pida un día lo puedo hacer, pero que ya sean todos los días no porque, porque si, no tengo tiempo para mis cosas, capaz ellos creen que no hago nada o no sé, pero si hago cosas.

Y: Claro, es como que está firme esa idea de que la persona mayor tiene tiempo libre, no hace nada, entonces puede cuidar a los nietos, ¿o no?

X: Si, totalmente y no es así, uno será abuelo, pero no es una obligación cuidar a los nietos, uno ya crío a sus hijos y si ellos decidieron tener y formar una familia, este, es, es una decisión de ellos y que se arreglen, siento que eso pasa mucho este, si eso, de creer que uno debe cuidarlos cuando no, no es tan así.

Y: Que bueno que pudiste hablarlo con él, ¿y cómo se lo tomó?

X: No sé cómo se lo tomó digamos, bien que se yo, no se enojó no, pero viste que ellos tal vez quisieran que digas que sí siempre y por ahí hay otras personas que por miedo a como se lo tomen, este, dejan de hacer sus cosas por no decir que no, lo cual creo que está mal, pero no sé, capaz el equivocado soy yo, pero es lo que yo hoy pienso, como hay otros que sí lo hacen con gusto no digo que no, pero un abuelo no es niñera a eso voy.

Y: ¿Crees que esa imagen está muy instaurada en la sociedad?, de creer que un abuelo o persona mayo debe cuidar a los nietos.

X: Si, si, totalmente. Muchos piensan que un jubilado como ya está, no trabaja, debe cuidar a los nietos. Como te digo, para mí no es así, uno puede hacer el favor, pero no, no que abusen de eso, creo que eso tiene que cambiar también.

Y: Bueno, ¿hay algo más que quieras agregar?

X: no, no, eso nomas.

Y: Perfecto, bueno, finalizamos acá y te agradezco por participar de la entrevista.

Entrevista 5

Nombre: Miguel (modificado)	Edad: 73 años
Género: masculino	Estado civil: viudo
Nivel educativo: primario completo	Ocupación: jubilado /tesorero de la comisión del centro de jubilados.

Y: entrevistadora **X:** entrevistado

Y: Bueno, quería comenzar preguntándote si ¿alguna vez te pusiste a pensar en qué es el envejecimiento?

X: De pensarlo no viste, nunca me preocupé por el envejecimiento.

Y: Bien, y ¿qué crees que es el envejecimiento?, o, ¿Qué significa envejecer para vos?

X: Y bueno, este, la verdad que no sé cómo te lo definiría viste, pero, este. Bueno yo en este momento tengo una enfermedad que me encontraron en la vejiga, tengo que ir a cirugía y ahora en la semana tengo que ir a que me lo controlen viste, es algo así como un cáncer y bueno, yo me siento re bien, no me bajonie ni dada viste, porque yo estoy conforme hasta donde llegue, yo tengo 73 años y me siento conforme y si dios me quiere dar más años de vida que me las de. Nadie se quiere ir viste, pero me siento re bien este, como que estoy contento de haber llegado hasta acá, yo me siento re bien.

Y: ¿Te sentís bien con todo lo que has vivido hasta el momento?

X: Aja, si si.

Y: ¿No cambiarías nada?

X: No, no, porque yo comparo con gente más joven que se van viste, y yo digo “¿por qué me voy a quejar hasta dónde llegue?”, si hay jóvenes que pobrecitas personas se van antes. Es una suerte llegar hasta esta edad, a esta etapa, hay jóvenes que se mueren y no llegan ni a los 50 o más jóvenes todavía, entonces no veo porque voy a estar desconforme y bueno, yo cada día que me levanto le agradezco a dios de que me dé otro día y que me levanto bien, eso es lo que me está ayudando también, que yo me levanto bien porque hay personas que han tenido la enfermedad que tengo yo y se han venido abajo, yo no, no me pasa eso, al contrario, yo me sigo cuidando.

Y: Claro, ¿y vos consideras que tu enfermedad es a causa del envejecimiento?

X: No, no, envejecer no te enferma viste, lo mío es bueno, me pudo tocar como no y bueno, me toco que se le va a hacer, pero yo me siento bien, no me deprime eso viste, porque estoy agradecido de la

vida que lleve, yo me cuide para estar siempre bien, y hoy con esta enfermedad para mi cada día es un regalo viste, porque no sé si mañana no me voy, pero si es así yo me siento bien igual, vivo lo que tenga que vivir y lo que dios quiera regalarme.

Y: Claro, ¿entonces crees que si no te hubieses cuidado no habrías llegado hasta esta edad?

X: Y yo creo que sí, capaz hubiera vivido menos.

Y: En ese sentido, ¿piensas que hay una relación entre cómo una persona vive y cómo envejece?

X: Si, para mí sí, porque viste que hay gente que se largan al cigarrillo, a la bebida, no se cuidan viste, y eso te influye después de grande, yo al contrario siempre me cuide, y ahora más viste, yo, yo hoy me levante a las cinco de la mañana viste, ya no me pude dormir más y bueno me levanté, me hice unos mates, a veces veo videítos de risas, prendo la tele para ver las noticias, y bueno, en casa tengo viste esos libritos que te dan para ejercitar la memoria, asique empecé a completar unas preguntas y todo eso, y después me puse a pintar un, un coso como es que son? Esos diagramas que te ponen, ¿cómo es que se llaman, de los dibujos esos?

Y: ¿Un mandala?

X: Si, eso. Así que me puse a pintar eso.

Y: Siempre buscas hacer una actividad entonces.

X: Si, yo no me puedo quedar quito. De día, de noche, siempre hago algo, me pongo a barrer el pasillo de donde vivo, son como tres departamentos así continuos viste, y yo no tengo porque barrer la parte del vecino, pero lo hago viste, me pongo a limpiar el pasillo para hacer algo viste, y vivir bien también.

Y: En ese sentido, ¿consideras que uno puede envejecer y tener una buena vida?

X: Si, si porque si vos te cuidas, yo lo hice viste, podes llegar a vivir muchos años viste.

Y: Bien. Ahora te pregunto ¿cuándo crees que comienza el envejecimiento?

X: Y no se viste, no sé, la verdad que no sé.

Y: Bueno, ¿y hay algún cambio en vos que te haya hecho pensar en tu envejecimiento?

X: Eh y si bueno, yo este, yo soy viudo y mi señora se fue por una enfermedad de los pulmones y yo me quede solo, un año y algo, y bueno ahora estoy con una compañera y si, te vas dando cuenta que los años te van pisando, que el tiempo avanza, yo veo a mis hijos que ya están grandes todos y bueno, uno siente que se viene la vejez, el envejecimiento, pero yo no me tiro para atrás, y yo vengo acá al centro de jubilados y siempre estamos en acción, tenemos gimnasio, pileta, cuando podemos hacer un baile lo hacemos, entonces vos no entras en esa de sentir que envejeces si estás haciendo cosas, al contrario, viste que dicen que las personas grandes son aburridas, bueno no, al contrario, hoy las personas grandes

se divierten y más que los jóvenes, nosotros cuando vamos a un baile nos tienen que correr para que nos vayamos.

Y: ¿Quiénes dicen que las personas mayores no se divierten?

X: Y la sociedad, los jóvenes. Pero bueno a veces según viste, no toda la juventud piensa igual, y por ahí la familia viste que piensan que cuando uno ya es grande hay que llevarlo a un geriátrico, pero hay familias que no, que lo cuidan hasta lo último porque uno vale, porque valoran a uno y lo que uno hizo por ellos, por los hijos viste. Porque pobrecito ¿qué es eso de ir y tirarlo a los padres o abuelos a un geriátrico? No, uno tiene que valorarlos.

Y: ¿Por qué crees que al llevar a una persona mayor al geriátrico no se lo valora?

X: Y porque es como que llevan a uno y lo dejan ahí viste, como que se deshacen de uno, como si fuese una molestia, un objeto, entonces que se ocupe otro y no, no es así porque uno cuida de ellos, y ellos deberían hacer lo mismo, no tratar así, porque uno no es una cosa que dejas en un lugar y te olvidas, que piensen así uno es feo.

Y: Claro, y con eso ¿crees que se ha ido perdiendo el valor de la familia?

X: Eh, y un poco si viste, pero según viste, no todos.

Y: ¿Y qué valores crees que maneja hoy la sociedad?

X: Y ahora se le está dando un poco más de importancia a la gente grande, antes no se la consideraban para nada, ahora más o menos si, no mucho. Hay mucho por mejorar todavía, en lo económico, en el trato sobre todo, pero ya es mejor que antes viste, hay muchos recursos que te ayuda a vivir un poco mejor y, si vamos al caso la gente grande vive igual de bien que la gente joven, fijate vos que hay gente que llega a los 80 años, 100 y llegan re bien.

Y: Si, es verdad eso. Bueno, me habías dicho que vos no te dejás estar o que hay gente que se tira para atrás, ¿qué sería eso?

X: Y dejarse estar es como que te quedas en la casa encerrado viste, se tiran para atrás algunos, se aíslan de todo, se aplanan en la casa porque creen que ya no sirven más viste, y al contrario, uno hasta lo último sirve, aunque sea mínimo lo que puedas hacer, por eso vos tenes que barrer, levantarte, hacer cosas, cortar un yuyito viste, porque cuando vos más quieto te quedas es cuando vos más rápido te vas, más rápido envejeces, es así, cuando uno se aplanan es como que no tenes sentido de vivir viste, y bueno por eso hay que hacer cosas, mantenerse activos, así no sentís que envejeces.

Y: Entonces para vos el envejecimiento es algo que se siente cuando te dejás estar, ¿o no?

X: Si, sí, pero lo dominas, viste, si te mantenés activo, caminando, mantenés relaciones con las personas, eso es importante porque envejeces más rápido porque te quedas, te dejás estar.

Y: Bien, ¿y para vos el cuerpo envejece también?

X: Eh, bueno para algunos envejece, para mí el cuerpo cambia, pero es normal eso, uno no puede evitar que el cuerpo cambie, porque es natural eso, pero importa que uno se sienta bien con eso para seguir viviendo viste y no sentir que envejeces, porque la persona que no siente que envejece es la que se mantiene activa viste, porque el cuerpo cambia siempre, todo el tiempo, hoy tenes una arruga más, una cana más, un dolor más, o no viste, pero eso no importa, importa que uno siga teniendo ganas de vivir porque hasta una persona grande que anda en sillón de rueda viste, tiene ganas de vivir, porque la persona, su espíritu es vital todavía viste, se siente vital con energía y ganas de seguir, entonces no importa que el cuerpo cambie, importa que uno trate de mantenerse vital, que mantenga su espíritu vital, si uno se mantiene así vive mucho y envejece más lento.

Y: Claro, depende mucho entonces de cómo cada uno enfrenta el envejecimiento del cuerpo, esos cambios que vos decir que son naturales, para que la persona se sienta o no con vitalidad.

X: Claro, si si, es una cosa que te nace viste, que te surge de adentro no dejarte estar y seguir, cuando el espíritu de vivir se apaga, ahí ya te dejás estar, es como un motorcito viste que hay que mantenerlo en funcionamiento siendo activos, haciendo alguna actividad, rodearte o relacionarte con la gente, porque el cuerpo va cambiando, pero es normal eso, es algo normal de la vida que cambie, pero viste, yo no siento que envejecí viste porque me siento bien, vital.

Y: ¿Y cómo te das cuenta de que el cuerpo envejece?

X: Eh y no se viste, no sé cómo decírtelo

Y: ¿Cuáles serían para vos un signo de envejecimiento en el cuerpo?

X: Eh y no se viste, porque yo me doy cuenta de que mi cuerpo cambio, pero es normal eso viste, pero yo no cambie viste, yo no envejecí.

Y: ¿Crees que las arrugas, las canas son parte del envejecimiento?

X: Eh no, eso es natural viste, en cualquier edad te sale eso

Y: ¿Y la disminución de la fuerza o del movimiento del cuerpo, crees que es parte del envejecimiento?

X: Si, eso tal vez sí, eso cambia un poco, pero como te digo mientras eso no te tire abajo la persona puede seguir, viste, y no sentir que envejece.

Y: Y en eso de envejecer, ¿crees que el hombre y la mujer envejecen igual?

X: Me parece que no eh, para mí el hombre envejece más, se deja estar más, según igual, no todos, pero parecería que el hombre envejece más rápido porque como que no sabe cómo llevar esto del

envejecimiento viste, se aísla más, no sabe qué hacer y eso es triste viste porque pierde de seguir viviendo.

Y: Bien, bueno, y la vejez, ¿qué representa para vos?

X: La vejez, ¿qué es para mí?

Y: Si, ¿cómo la definirías?

X: Y, no se viste. Viste que está el dicho de qué “viejos son los trapos”, bueno, la vejez no es ser viejo es ser mayor viste, la vejez es otro momento, otra etapa de la vida por la que pasamos todos los que tiene la suerte de llegar a vivirla, porque hay quienes se van antes, y bueno, es una etapa en la que uno está más mayor, pero no viejo.

Y: Claro, ¿y qué es ser viejo para vos?

X: En el sentido para un humano, a una persona adulta o grande yo no lo llamaría viejo, porque viejo es un camión que ya no anda más, un objeto digamos, viejas se vuelven las cosas no las personas, las personas se vuelven mayor digamos, no dejan de ser personas.

Y: ¿Y te molesta que se les digan viejos a las personas mayores?

X: No sé si me molesta, no, pero no me parece que se nos deban llamar así, hay otras formas, señor, señora, viste.

Y: Si, te entiendo. Bueno, ¿y alguna vez te pusiste a pensar cuándo comienza la vejez?

X: Y para mí cuando uno ya no tiene fuerza, energía, o no reconoce, pierde la memoria viste, ahí ya uno es muy mayor digamos, ya está en la vejez porque ya no estás pudiendo hacer cosas porque uno es cada vez más grande, más mayor sería, entonces vas dejando de hacer cosa.

Y: ¿Entonces vos no sentís que estás viviendo la vejez?

X: No, no, para mí no, no me siento así muy mayor digamos, siento que estoy en otra etapa, estoy muy vital todavía.

Y: ¿Y qué etapa sería esa que mencionas que estás viviendo?

X: y no sé, no sé cómo explicártelo, yo me siento bien, soy consciente de mi edad, de mi estado todo, pero no siento que esté mal para dejar de hacer cosas, no me siento en la vejez.

Y: ¿Para vos la vejez es estar mal?

X: No no, este, ¿cómo decírtelo? La vejez para mi es cuando estás muy mayor, cuando empezas a hacer menos cosas porque te sentís viejo, ósea tu cuerpo está viejo, ya no te está dando la energía o te perdes, no es estar mal como enfermo, pero sí menos vital, ya cuando estas en las últimas viste, pero como te digo es algo natural ir desgastándose.

Y: Claro, ¿entonces no crees que la vejez se relaciona con la edad o con la jubilación?

X: Eh no, no no porque vos mientras puedas moverte, hacer cosas que también hace una persona joven, no igual no, pero hacerlas a tu ritmo y como puedas, no sos una persona muy mayor así que está en las últimas.

Y: Bien, y en definitiva ¿para vos la vejez tiene aspectos negativos o positivos?

X: Y me parece que negativos, porque, bueno según quien, para mí negativos porque ya vas perdiendo vitalidad, fuerza, no es mi caso, pero para mí negativos porque como te digo, es lo último ya, pero no hay que desanimarse igual porque es normal eso.

Y: Bueno, y si tuvieras que describirte como persona mayor, ¿cómo lo harías?

X: Yo me considero vital, viste, un abuelo contento, independiente, puedo hacer lo que quiero porque ahora tengo tiempo, viste, puedo hacer cosas que de joven no porque bueno, yo trabajé toda mi vida y ahora puedo hacer lo que quiero, y me siento bien.

Y: ¿Para vos la edad o el ser mayor no es un impedimento para hacer cosas?

X: No, no, uno hace hasta donde puede, no pasa por la edad o la vejez, sino hasta donde uno puede, hasta donde te de el cuerpo.

Y: Se puede seguir proyectando entonces, ¿o no?

X: Claro, si, sí.

Y: Y vos, ¿tenes algún proyecto de vida?

X: Y yo creo que la vida que tengo es mi proyecto, viste. Haber seguido con mi vida después de que murió mi señora y tener ahora una compañera creo que son proyectos que logre porque viste, algunos pensarán que está mal estar con otra persona a esta edad, pero no es algo malo, la vida sigue, hay una sola y yo no la quiero pasar solo, tener a alguien con quien disfrutar y pasar tus días es lindo. Yo le dije a mi señora, antes de que muera no, que si yo moría antes que ella tenía que seguir con su vida y no quedarse atrás porque yo no esté más, que tenía que seguir viviendo.

Y: Claro, te entiendo. Bueno, entonces vos de alguna forma ¿crees que te preparaste para vivir tantos años?

X: Y, yo siempre me cuide, viste, como te dije antes, pero no pensando en vivir muchos años la verdad, sino para estar bien.

Y: ¿Y crees que la sociedad debería prepararse para vivir la vejez, o para llegar a los 70, 80 años o más?

X: Y si, se deberían preparar porque con las cosas nuevas que hay las personas viven más viste, y capaz no están preparadas de acá, de la cabeza para vivir tantos años más, porque no creen que van a llegar y llegan.

Y: Claro, ¿y en qué sentido nos deberíamos preparar?

X: Y en el sentido de que no piensan en que van a llegar a más grandes, como que no proyectan esa vida, como que viven todos en el hoy y no ven otro futuro de vida.

Y: En ese sentido, ¿consideras que las personas mayores podrían ayudar a esta preparación?, o, ¿consideras que las personas mayores tienen algo para aportar?

X: Si, si, todas las personas mayores, porque nosotros estamos viviendo este momento al que ellos después van a llegar, entonces sí, tenemos para aportar experiencia, aconsejar, si, si, además de que es lindo conversar viste.

Y: Bien. Bueno, te pregunto, ¿te sentiste bien o cómodo con lo que venimos hablando?

X: Si si, fue lindo.

Y: Bueno, si te parece bien podemos terminar la entrevista, ¿no sé si quisieras decirme algo más?

X: Eh no, no, que fue lindo hablar y bueno, eso.

Y: Bueno, me alegro que te haya gustado y te agradezco por participar.

Entrevista 6

Nombre: Beatriz (modificado)	Edad: 73 años
Género: femenino	Estado civil: viuda
Nivel educativo: primario completo	Ocupación: jubilada / primera vocal del centro de jubilados.

Y: entrevistadora. **X:** entrevistado.

Y: Para comenzar, quería saber si ¿alguna vez te pusiste a pensar en que es el envejecimiento?

X: Mira, yo creo que la vejez, como toda etapa no, llega por el paso de los años, no hay otra, y todo envejece, todo, y más nosotros, pero yo creo que hay que saber sobrellevarla, porque lo que envejece primero es la carne, la materia, el cuerpo, pero si vos por dentro espiritualmente te sentís joven, vas a ser joven, ósea no vas a hacer las mismas cosas, porque ya el cuerpo decae, los años pasan, las actitudes son otras, pero si lo sabes sobrellevar no sentís que envejeces. Si vos sos de espíritu alegre no te sentís viejo, y principalmente, nosotros lo que tenemos que hacer, bueno yo siempre lo hablo con cualquiera, es socializar, porque vos al socializar con la gente estás en comunicación, haces planes, actividades con

ellos, no te sentís sola, viste que muchos decaen por ese tema, por sentirse solos en la casa, no tener con quien compartir o hacer algo, eh, yo lo veo acá en el centro, se ve mucho de eso acá.

Y: ¿Y qué es eso que ves?

X: Y que la gente está triste, decaída, estresada y vienen con problemas de que los hijos le dejan a los nietos y no pueden salir o hacer las cosas que ellos quieren, y no, esa persona ya cumplió su rol de madre o padre, ya crío y cuidó a sus hijos, ahora tiene que vivir, que sus hijos se manejen con sus hijos, y bueno, entonces ¿qué hace la persona? se queda cuidándolos a los nietos y cuando se van la persona queda con la televisión, los pensamientos quién sabe a dónde se van y bueno, yo lo veo de otra forma hoy, la persona mayor debería vivir estos años que tiene haciendo lo que le gusta, lo que quiera, ya tuvo su momento de criar, ahora tiene su momento de disfrutar.

Y: Claro, hoy en día está muy arraigado eso de que los abuelos deben cuidar a los nietos, como si fuera un deber de ese rol.

X: Si, pero no, los adultos mayores no son niñeras, tienen que vivir sus vidas, lo que les queda de vida. Hoy parece que se invirtieron los roles, que el abuelo tiene que cuidar o criar a los nietos mientras los padres trabajan, y no, uno ya pasó por eso, ya cumplió. Está muy mal visto que tomen al mayor como niñera y bueno después van y los dejan a los pobres viejos ahí tirados solos en las casas o los llevan a un geriátrico, porque no la van a cuidar a la abuela o al abuelo, ese es mi pensamiento que yo lo veo, lo escucho, lo leo y por ahí me enoja, si me enoja porque yo digo, ¿cómo puede ser?, usar así al pobre viejo que ya pasó por todo lo que la vida conlleva y ahora lo que le queda de vida tiene que batallar con cosas que no le corresponde.

Y: Claro, por ahí los hijos creen que al dejar los nietos con los abuelos les están haciendo un favor, para que tengan con que pasar el tiempo.

X: Bueno, pero no es así, ósea, este tiempo demás que se tiene en la vejez uno tiene con que pasarlo, y capaz no es con los nietos, porque es el tiempo de uno, y uno decide cómo ocuparlo, no los hijos. Antes, la gente de antes, antes de nosotros, los viejos no tenían las oportunidades que tenemos nosotros ahora, no tenían porque se dedicaban al marido, a los hijos, los nietos y la casa, no tenían estas oportunidades o las actividades que hoy te ofrece un centro de jubilados, eh este, reuniones con amigas, salir a tomar un café, eh, salir de viaje que hoy es muy importante, hoy es importante viajar, ya te digo socializar, sobre todo eso.

Y: ¿Y qué pasa si una persona mayor no socializa?

X: Y este, y bueno, para mi si la persona no se relaciona con otros se le hace muy difícil la vejez, porque esa persona ya se quedó atrás con un pensamiento negativo porque se está negando a sí misma, se está negando a vivir, como que no acepta su envejecimiento, entonces eso hace que sea más difícil aceptarlo. Yo también creo que hoy el tema del adulto mayor es un tema, es un problema para la juventud. La juventud ve al adulto mayor de otro ángulo, no como persona, sino como un problema porque según

ellos no servís, “que va a ser esa vieja o ese viejo si ya no sirve”, y no es así, no, no porque la generación de ustedes están viviendo otra cosa, otra realidad a la que nosotros vivimos, ustedes tienen las cosas más fáciles, más a la mano con la tecnología, y nosotros no teníamos todo eso y tenemos que adaptarnos a eso y a aprender lo que capaz ustedes ya cachan más rápido, porque justamente nacieron en esa realidad, pero no quiere decir que no podamos aprender, podemos si, con nuestro ritmo, pero podemos a pesar de que no se nos tiene paciencia y nos tratan de inútiles.

Y: En ese sentido, ¿consideras que la sociedad tiene una concepción negativa sobre las personas mayores?

X: Si, sí. Hay muchos prejuicios, pero con todo eh, eso se nota un montón por cómo te tratan, por cómo te hablan, porque bueno, por ahí cuando te dicen viejo este, es distinto cuando te lo dicen con respeto a cuando te lo dicen despectivamente, porque, hoy se lo usa más así, en una forma en que te ignoran o que te hacen sentir que no vales o no servís, eso te hace sentir mal, entonces hay formas y formas de hablar, viste que hay palabras que usan que vos decís, “por favor a nosotros no nos criaron así”, es como que no tienen valores o respeto hacia los mayores, no todos son igual pero todo depende de cómo son criados también.

Y: Y en ese sentido, ¿cómo se debería llamar a una persona mayor? ¿cómo hay que nombrarla?

X: Y, si sabes el nombre de la persona hacelo por el nombre o el sobrenombre, por algo tenemos uno ¿no?, y sino bueno señor, señora, pero eso de viejo o vieja eso no, no porque, no transmite respeto eso.

Y: Claro, entiendo. En ese sentido ¿qué valores crees que hacen falta?

X: De consideración hacia los mayores, ser más considerados eso hace falta porque no se nos tienen en cuenta a nosotros las personas mayores, es más te digo que hoy una persona mayor ya no le puede dar un consejo a los jóvenes porque creen saberlo todo ellos, entonces no se les da un lugar al mayor porque para ellos no sabemos, no entendemos nada, y bueno la sociedad de hoy cree que se lo saben todo, creen manejar todo y no, lamentablemente no es así, están más perdidos, la gente mayor ya vivió y tiene experiencia de la vida, de muchas cosas, y la gente joven no.

Y: Cuando decís gente joven, ¿a qué grupo te referís, ósea quienes serían los jóvenes para vos?

X: Y los adolescentes viste. Hoy por ejemplo los chicos de 12 están súper adelantados a otras personas, te saben manejar mejor las cosas que un adulto.

Y: ¿Y para vos una persona de 40 o 50 años no es joven?

X: Hoy te diría que no de espíritu, en su mente están envejecidos, son más viejos que nosotros, como que de pensamientos están peor que nosotros los mayores, están envejecidos de espíritu, físicamente estarán radiantes, hermosos, son unos modelos, pero espiritualmente por favor, esos si han envejecidos porque no tienen motivación de vivir

Y: Entonces, ¿para vos no solo se envejece corporalmente sino espiritualmente también?

X: Si, así lo pienso yo. Son dos cosas que van de la mano viste, los dos son importantes, el envejecimiento del cuerpo te afecta el espíritu, afecta a la persona, a la mente, es, la mente es lo que te maneja todo, pero si uno sabe cómo manejar los cambios del cuerpo, como tomárselos o enfrentarlos, espiritualmente puede seguir sintiéndose joven y no envejecer, este, bueno, y si uno envejece, si la persona envejece espiritualmente se queda, se tira para atrás, se niega a sí misma a seguir viviendo, entonces mantener el espíritu positivo y activo también es importante, porque es lo que te impulsa a seguir.

Y: Se podría decir entonces que uno decide cómo vivir o tomarse su envejecimiento, ósea, decide cómo envejecer, ¿o no?

X: Si, totalmente, y la calidad de vida tiene mucho que ver también con cómo se envejece y se llega a mayor, si la persona ha tenido una vida muy sufrida ese cuerpo y esa mente se desgastan mucho más rápido.

Y: Claro, ósea que ¿para vos el envejecimiento tiene que ver con un desgaste?

X: Para mí envejecer es algo normal que le pasa a todos viste, todos envejecemos de mayores, este, para mí es un desgaste físico, mental y espiritual que se va dando, el espíritu de uno también envejece de acuerdo a cómo afronta uno al envejecimiento físico o cómo decide seguir viviendo viste, sin embargo algunos son muy mayores y están re bien, pero es distinto un adulto mayor que hace cosas y se mantiene en actividad que alguien que no. Y bueno el envejecimiento es algo que se ve y es algo que se siente.

Y: ¿Y cómo sería sentir el envejecimiento o verlo? ¿Cómo es en ambos casos?

X: Y se siente cuando ya no se tiene motivación para hacer cosas y se lo ve en cómo uno camina, la postura, en la forma de caminar, en la forma de hablar, en la forma de actuar, no tiene interés por nada.

Y: ¿Por eso decís que gente de 40 o 50 años tiene un espíritu envejecido?

X: Si, así es, como que se quedan atrás, se quedan sumergidos en pensamientos de lo que fue su infancia, su niñez, su adolescencia, se quedan en los años de su juventud, y no ven no se dan cuenta de que todavía hay vida adelante, como que vuelven para atrás, sus mentes están ahí en lo que fue, en el pasado. Todo esto si la persona no está mal por una enfermedad, si está bien de salud, porque si estás enferma como que te concentras en otra cosa y bueno si puede ser que si añoren o recuerden el pasado.

Y: Bien, entiendo. Bueno, para vos el envejecimiento ¿cuándo comienza?

X: Y en la vejez, pero yo llevo, tengo 73 años y a mí no me, no es algo que me afecte o me preocupe, como que no siento que envejecí, por supuesto que tengo alguna cosa que me duele, pero yo sigo activa, yo sigo haciendo mi vida, voy acá, voy allá, hago gimnasia, no me impide nada mi cuerpo, si capaz te condiciona, pero no me impide.

Y: ¿Aceptas entonces el envejecimiento?

X: Si, si, acepto mi envejecimiento, mi vejez, todo, es más te digo ni en cuenta lo tengo, yo sigo viviendo, estaré arrugada, algún que otro dolor, pero yo sigo, porque me siento bien y espiritualmente estoy bien, con ganas de seguir, vos me decís de viajar, vamos, de ir al baile, vamos.

Y: Bien, por otro lado, ¿piensas que el hombre y la mujer envejecen igual?

X: Mm no, para mí los hombres son más reacios a envejecer

Y: ¿Lo rechazan más, sería?

X: Si, me parece que sí, yo lo veo con mi pareja, como que lo veo más negativo, como que tiene una actitud de dejarse estar.

Y: El mantenerse activos es importante entonces.

X: Claro, es algo muy bueno, te hace sentir vivo, viste, vital. Como te digo, no siento la vejez, porque me siento vital, yo vivo activa, el cuerpo todavía me permite sentirme así, inclusive yo voy me compro ropa, por decirte algo eh, me compro ropa de colores, viste que dicen que la gente grande, los viejos deben usar colores apagados, negros, marrones porque son sus colores y yo no, a mí no me representan, a mí dame colores alegres, claros, porque eso también influye, el color hace a la persona y es parte de la persona, yo me compro colorido, quiero estar primaveral viste.

Y: ¿No te afecta entonces lo que la sociedad piense en ese sentido?

X: No no, para nada, no me interesa lo que diga la sociedad, a mí me interesa lo que yo quiero, lo que me gusta, y hacer hasta donde yo pueda y lo que me gusta, este yo veo algo que me gusta y me lo compro, encima yo soy compradora compulsiva, obviamente no me voy a poner una transparencia, esas cosas no, no me gustan, pero ropas de colores claros que le den vida a la persona sí.

Y: Si, si, te entiendo. Bueno, bien, me habías dicho que no sentís la vejez o que no te das cuenta de ella, entonces, para vos ¿cuándo comienza la vejez?

X: Y para mí comienza cuando te vas sintiendo menos vital, viste, cuando ya no puedes caminar, cuando perdes tu independencia para manejarte solo. Depender de otro es feo, porque vos sos de otra persona ahí, de esa persona que dependes. A mí me pasó cuando me tuve que operar, y es feo, ya no te sentís vos.

Y: En ese sentido, ¿no crees que esté relacionada con una edad en particular o con la jubilación?

X: No, no, porque la edad es un número nomas, fijate vos que yo tengo 73 y para mí no estoy en la vejez porque estoy vital todavía, pero para los demás tal vez sí, lo mismo pasa con la adolescencia, sos adolescente de tal edad a tal edad, porque la sociedad se maneja así.

Y: Claro, bueno, ¿y para vos la edad o la vejez es un impedimento para hacer cosas, tener proyectos?

X: No, no, para nada, si el cuerpo te lo permite puedes seguir haciendo cosas aun con menos energía, haces las cosas que puedas obviamente, pero sino, si te sentís con mucha vitalidad haces lo que quieras. Bueno nosotros si queremos ir a bailar vamos, no nos detiene la edad, si tenes la oportunidad de vivir más años hay que hacer eso, vivir, vivir haciendo cosas que a uno le gusta y pueda hacer.

Y: Bien, y a partir de lo que venimos hablando sobre la vejez, para vos ¿tiene aspectos positivos o negativos?

X: Y la vejez es parte de la vida, lógicamente va a tener sus cosas, pero perder vitalidad no es algo lindo, no me parece bueno, aunque sea parte de la vida, todavía no me pasa eso, pero cuando me pase sé que es porque se viene el final.

Y: Bien, ¿y alguna vez te pusiste a pensar que podrías llegar a vivir hasta esta edad o más?

X: No, vos sabes que no, nunca me detuve a pensar en eso.

Y: Se podría decir entonces que no te preparaste para la vejez, ¿o sí?

X: No, no me prepare.

Y: Y en relación a eso, ¿consideras que la sociedad debería prepararse para vivirla?

X: Y mira, por el modo de vida que estamos llevando yo creo que nadie se preocupa por querer llegar o si lo va a hacer, porque viven acelerados, y como que hoy se vale por lo joven viste, por la juventud, entonces no se ponen a pensar en cómo llegar a mayor, no es como un proyecto o meta a alcanzar vivir tantos años, entonces deberían prepararse en todo sentido, en el cuidado de uno, en cómo viven, en su espíritu, todo eso.

Y: Claro, y, por otro lado, ¿crees que las personas mayores tienen algo para aportar a la sociedad?

X: Si, si, el conocimiento, experiencia, que uno ha adquirido en el tiempo de vida que ha pasado, un conocimiento intelectual como conocimiento de vida, que uno se forja con las cosas que pasa y reflexiona de eso, pero también para que se vea de otra forma al adulto mayor, viste que es muy prejuiciosa la visión que se tiene y nosotros somos como un ejemplo de que se puede seguir haciendo cosas, de que se puede estar bien, pero el tema es que nos den el lugar y nos escuchen, cosa que no se da.

Y: Claro, y en ese sentido, ¿cómo describirías qué es un adulto mayor?

X: Y que somos activos. Ser adulto mayor es ser activos, por más que tengas 60, 70, 80 años, lo vemos acá en el centro, uno busca de mantenerse así, hay personas que vienen en sillas de ruedas y son activas, son mayores que buscan enfocarse en la vida porque sigue habiendo en ellos un espíritu de vivir y así

demuestran que uno puede todavía ser útil y hacer cosas por más que tenga tantos años, este. Yo creo que como que hay un miedo a envejecer vos sabes, y no se dan cuenta, pero hay jóvenes que se sienten viejos sin serlos y nosotros los mayores nos sentimos jóvenes sin ser jóvenes ya, porque tenemos vitalidad y un espíritu fuerte de querer seguir viviendo.

Y: Claro, es promover el envejecimiento activo del cual se suele hablar a veces.

X: Claro, totalmente, porque uno por tener una edad no tiene que quedarse quieto por solo ser mayor o tener 80 años, hay que vivir los años de vida o los días que tenemos como extras.

Y: Entiendo, bueno, no sé si quisieras decirme algo más o comentarme algo sobre lo hablado hasta el momento, si no podemos finalizar la entrevista.

X: Eh no, no, solo que me pareció bien y que me gusto hablar con vos de todo esto.

Y: Bueno, finalizamos acá entonces y te agradezco mucho por participar.