

**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL**  
**Tesis Licenciatura en Trabajo Social**

**Tercera edad:**  
**el desafío del retiro laboral**

**Fabiana Fernández Lavecchia**

**Tutora: Ana Méndez**

**2003**

## **INDICE**

Introducción.....	Pág.4
Capitulo I Tercera Edad: una etapa de cambios y duelos.....	Pág.9
1.1 El adulto mayor desde un punto de vista biológico.....	Pág. 11
1.2 El adulto mayor y su sexualidad.....	Pág. 14
1.3 El adulto mayor desde un p. de vista psicológico.....	Pág.19
1.4 El adulto mayor y su familia.....	Pág.20
1.5 El adulto mayor desde un punto de vista social.....	Pág.22
1.5.1 El anciano en la sociedad.....	Pág.22
1.5.2 El anciano y las relaciones sociales.....	Pág.23
Capitulo II Algunos aspectos de la evolución histórica del rol de la tercera edad.....	Pág.25
Capitulo III Pérdida y cambio de roles.....	Pág.29
III.1 Teorías acerca del rol social.....	Pág.31
III.2 El trabajo.....	Pág.33
III.3 La jubilación.....	Pág.34
III.3.1 Jubilación: rito de exclusión.....	Pág.37
III.3.2 Actitudes ante el retiro laboral.....	Pág.38
III.3.3 Problemas relativos al alejamiento de la actividad laboral.....	Pág.40
III.3.3.1 Auto-imagen.....	Pág.41
III.3.3.2 Reorganización de los roles domésticos.....	Pág.41
III.3.3.3 Tiempo libre.....	Pág.42
III.3.3.4 Disminución del ingreso.....	Pág.43
III.3.4 Jubilación y marginación.....	Pág.46
Capitulo IV Envejecimiento activo.....	Pág.47
IV.1 Preparación para la jubilación.....	Pág.50
Reflexiones finales.....	Pág.52

Citas bibliográficas  
Bibliografía

“Cuando éramos niños  
los viejos eran la gente de veinte  
un charco era un océano  
y la muerte sencilla y llanamente no existía.

Luego cuando muchachos  
los viejos andaban por los treinta  
un estanque era un océano  
y la muerte simplemente era una palabra.

Ya cuando nos casamos  
los viejos eran la gente de cuarenta  
un lago era un océano  
y la muerte era la muerte de los otros.

Ahora que estamos viejos  
ya le dimos alcance a la verdad  
el océano es por fin el océano  
pero la muerte empieza a ser la muerte de nosotros.”

Mario Benedetti

## INTRODUCCIÓN

Uruguay, país categorizado como sub-desarrollado o en vías de desarrollo, posee características demográficas propias de los países desarrollados.

La fecundidad y la mortalidad que comenzaron a descender en el siglo XVIII, han alcanzado niveles muy bajos en el presente siglo.

Esta tendencia ha traído aparejado un envejecimiento de su estructura por edades: nos hemos envejecido como país.

A mitad del siglo XIX, mientras en la mayoría de los países en vías de desarrollo la población anciana no superaba el 3%, en Uruguay la población de 65 años o más se situaba en el 8% de la población total. Porcentajes que han continuado incrementándose para situarse en el año 1996 en el 13% frente a un 25% de la población que posee entre 14 y 29 años.

Grandes grupos de edades	Distribución porcentual de la población			
	1963	1975	1985	1996
Total	100	100	100	100
Hasta 13	26.5	25.2	25	23.4
De 14 a 29	24.4	24.4	24.4	24.5
De 30 a 64	41.5	40.7	39.4	39.3
De 65 o más	7.6	9.7	11.2	12.8

FUENTE : INE, 1996

Si se tiene en cuenta además que la población de 65 años y más de edad crece a una tasa cuatro veces superior a la del resto de la población, es legítimo esperar un aumento de ésta.

En el futuro la mortalidad seguirá descendiendo: se estima que desde el presente hasta el año 2025 la vida media de la población uruguaya se incrementará en algo más de cinco años, lo cual significa que el porcentaje de población de 65 años y más de edad alcanzará el 15%.

Por otra parte, el mayor crecimiento de la población de 80 años y más, y la mayor sobrevivencia femenina, traerá aparejado una duplicación de esta población, de la cual el 66% serán mujeres.

Estas cifras que dan cuenta del aumento de la longevidad de la población uruguaya implican no sólo un avance sino un gran reto para los poderes públicos. Si bien es esperable que algunas de estas características demográficas – como el aumento de los hogares unipersonales o la mayor presencia de mujeres – se mantendrán o acentuarán en el futuro, los principales aspectos como ser una buena calidad de vida y una vejez digna dependen, en cambio, en gran parte de las generaciones actuales que integraremos en los años futuros ese grupo.

Desde un punto de vista cultural, estamos signados por pautas que ponen un énfasis creciente en la juventud y que contribuyen a una rápida obsolescencia y degradación en los seres humanos. Varios autores definen a esta realidad como cultura "narcisista" o "neo-narcisismo", en donde "...la degradación de las condiciones de existencia de las personas de edad y la necesidad permanente de ser valorado y admirado por la belleza, el encanto, la celebridad hacen la perspectiva de la vejez intolerable." (1)

Por tanto, este proceso de envejecimiento se inscribe dentro de un marco cultural en donde vejez es sinónimo de deterioro físico, mental, psicológico, y por tanto de rechazo, y donde se trata como consecuencia de disimular todos los signos externos que lo pueden asociar con el ser viejo.

Tendemos a aceptar muy rápidamente todos los estereotipos negativos que existen sobre la vejez y a ignorar igualmente evidencias y estudios que ponen de manifiesto que la edad no es un determinante fundamental de las capacidades del individuo, de sus potencialidades, y que nuestros adultos mayores pueden seguir desempeñando tareas útiles.

A nivel social, las consecuencias del envejecimiento de la población son múltiples. La consecuencia generalmente más admitida es el aumento de la carga que pesa sobre la población activa. Sobre todo si se tiene en cuenta la decreciente proporción de la población sobre la que cae dicho peso y por el otro lado, que dicho envejecimiento se da dentro de un creciente proceso de urbanización.

En el medio rural el hombre se retira de la actividad a una edad más tardía y además ese retiro se hace de una forma más gradual ya que generalmente continúa desarrollando actividades y tareas adaptadas a su edad y a sus condiciones.

Por otro lado, esta situación influye en las medidas de seguridad social, en los servicios sociales de prestación de asistencia a la salud, en la previsión de servicios de recreación y otros beneficios para las personas de mayor edad.

Hasta hace algunos años el anciano era visto y tratado desde un punto de vista médico-asistencial, en el cual el único objetivo era curarlo o atenuar algunas enfermedades que lo podían afectar

A nivel macro, se lo miraba desde un punto de vista demográfico, únicamente a efectos de determinar el crecimiento, decrecimiento, distribución de la población, etc.

Sin embargo, en los últimos años, por lo que se ha mencionado antes, el aspecto social de la vejez ha despertado tales preocupaciones que hoy día ha adquirido y se lo considera como un verdadero problema social.

Es por lo expuesto que sostenemos que estamos frente a una realidad que no podemos desconocer, frente a la cual no podemos continuar tapándonos los ojos. Una realidad frente a la cual no podemos contentarnos únicamente con el hecho de que exista un sistema de seguridad social, en muchos casos, con pobrísimas prestaciones y el cual está asumiendo una tendencia (como reflejo de la tendencia imperante en nuestra sociedad) a la pérdida de uno de sus principios fundamentales como es el de solidaridad.

Cuando hacemos alusión a "pobre sistema", nos estamos refiriendo al hecho de que muchas veces y lamentablemente en una proporción creciente, esas prestaciones que perciben los jubilados son insuficientes para cubrir sus necesidades básicas por lo cual una gran cantidad deben trabajar (ocultamente) para compensar estas asignaciones insuficientes, realizándolo por remuneraciones muy inferiores a las que recibiría en otras condiciones.

Es necesario aclarar que lo que en este momento estamos signando como algo negativo es el hecho de que el jubilado se vea forzado a continuar trabajando y no sea la opción de seguir activo lo que lo impulse, la cual consideramos altamente positiva.

Creemos conveniente hacer referencia en este momento al hecho – imposible de pasar por alto – de que un porcentaje importante de adultos mayores viven en situación de pobreza y de necesidades básicas insatisfechas y que muchas veces para solventar dicha situación se ven forzados, en el mejor de los casos, a continuar en el mundo del trabajo para cubrir los ingresos insuficientes.

Según la Dirección General de Estadística y Censos, en el año 1990 si bien un 86% de la población adulta mayor de nuestro país recibía al menos un ingreso, el 14% de la misma no recibía ninguno por lo cual dependían para su subsistencia de la ayuda de otras personas, llámese familiares, vecinos, organismos públicos, etc. El hecho que se destaca a su vez, es que la casi totalidad de ancianos que se encuentran en esta situación son mujeres. Solamente el 4% de los ancianos hombres no reciben ingresos mientras que para las mujeres dicho porcentaje se eleva a un 21%.

A continuación se presentan los porcentajes de la población que habita en hogares con necesidades básicas insatisfechas, por tramos de edades y área de residencia.

	<b>Población en hogares particulares</b>	<b>Porcentaje de población con NBI</b>
<b>Total</b>	2.876.355	27.6
0 a 64	2.558.775	29.3
65 y más	317.580	14.1
<b>Urbano</b>	2.539.504	26.3
0 a 64	2.251.755	28.1
65 y más	287.749	12.0
<b>Rural</b>	336.851	37.4
0 a 64	307.020	37.7
65 y más	29.831	34.0

FUENTE: DGEC, 1985

Se desprende de lo anterior que del total de ancianos que habitan en hogares particulares el 14% vive en hogares con necesidades básicas insatisfechas. Esta situación se agudiza aún más en el área rural donde dicho porcentaje es casi tres veces superior al del área urbana (34%).

Recientemente, un estudio realizado por la CEPAL. ("Cómo envejecen los uruguayos", nov.2000) señala que si bien más de la mitad de la población de 55 años y más de edad se encuentra en los quintiles de ingreso más alto (cuarto y quinto), alrededor de la cuarta parte se ubica en los más bajos (quintiles 1 y 2).

A su vez, los resultados respecto a las perspectivas económicas para la vejez entre la población de 55 a 64 años, ponen en evidencia que casi la cuarta parte de esta población no tiene previsto ningún medio económico para su futuro ni siquiera la jubilación. Señala este estudio que este dato llama la atención en gran manera sobre todo si se tiene en cuenta que el 93% de los hombres y el 39% de las mujeres que declaran no tener previsión económica están actualmente trabajando.

Entendemos que este avance, como lo es el aumento de la cantidad de personas de edad avanzadas, no ha sido correspondido con un avance en las condiciones

sociales, económicas, culturales, etc., de tal forma que el anciano pueda llegar a esta etapa de una forma más humana.

Creemos que esa falta de marcos adecuados tiene un mayor peso sobre el adulto mayor que su propio envejecimiento.

Dentro de esta temática tan amplia como es la tercera edad, se elige para la realización del presente trabajo un sub-tema como es el desafío que representa para los adultos mayores el retiro del mundo del trabajo, es decir, la jubilación.

Existe a nivel mundial y especialmente en Uruguay, que es concretamente el universo que nos atañe, un problema creciente que se caracteriza por el aumento del número de personas mayores de 65 años, pero que a su vez va acompañada de una imagen deteriorada del adulto mayor, tanto social como personal, por la pérdida (en algunos casos progresiva y en otros abrupta) de roles con escasa o nula sustitución o asunción de nuevos, entre los cuales destacamos el rol laboral.

### **PREGUNTA PROBLEMA**

La pregunta problema de la cual partimos la podemos resumir de la siguiente manera:

¿Es posible que las personas de tercera edad gocen de satisfacción personal y reconocimiento social, después del retiro laboral, en una sociedad donde la valoración está dada por la rentabilidad de los seres humanos?

### **PREGUNTAS SECUNDARIAS**

Cuando se habla generalmente de jubilación o de retiro laboral se suele hacer alusión a que es necesario un cambio de roles. Las preguntas que nos surgen son:

-¿Qué cambio de roles?

-¿La sociedad le ofrece otros roles al adulto mayor con los que pueda llegar a suplantar a aquel que ha desarrollado tanto tiempo de su vida, cuando ya de antemano tenemos preconceptos de que son seres que están llegando al fin de su vida, que ya no tienen más capacidades físicas, intelectuales, etc.?

-¿Es real que la sociedad les ofrece nuevas posibilidades, nuevos roles tales que puedan considerarse de utilidad social, familiar, cultural, económica, etc.?

Esta realidad se inserta, a su vez, en una sociedad que tiende a rotular a los individuos a través de categorías tales como "activos" o "pasivos", "activos" o "inactivos", como si el hecho de haber culminado la participación en el mundo del trabajo invalidara o inactivara al individuo para realizar otras funciones de vital importancia.

"Desde una perspectiva sociológica, el problema de los ancianos en los países en vías de desarrollo resume y refleja la amplia gama de la conflictiva panorámica social de una sociedad basada en la rentabilidad de las personas, y que necesariamente engendra desigualdades e incluso exclusiones y marginaciones extremadamente graves." (2)

## HIPÓTESIS DE TRABAJO

Los adultos mayores pueden sentirse estimados y reconocidos personal y socialmente a través de la asunción de nuevos roles (familiares, barriales, profesionales) y el desempeño de actividades que reviertan esa imagen de "pasivos" que tradicionalmente se les ha asignado, y potencien su auto-imagen y estima.

No se pretende caer en la presente exposición en una visión idealista o ingenua de la realidad. Es sabido que nuestros adultos mayores se ven afectados por una serie de limitaciones, de cambios, que no podemos desconocer ni pasar por alto. Pero también es sabido que no podemos caer en el determinismo que tercera edad es sinónimo de enfermedad, de declinaciones absolutas físicas, intelectuales, etc.

Nuestra visión es que el paso de los años y sus efectos son ineludibles, pero que esto no habilita a considerar dicha etapa de la vida como sinónimo de discapacidad y que por lo tanto, y dado que el promedio de vida en nuestro país se sitúa en los 74,54 años, no es justo ni lógico como sociedad limitarnos a observar como éstos viven un promedio de 10 años a partir de su jubilación sentados en sus casas esperando únicamente a que llegue su muerte, inmersos en una situación no de muerte física pero sí de muerte social.

Nos preguntamos, ser viejo ¿es ya no esperar ni dar nada? o ¿existe otra opción de vida?.

Nuestra posición es que es compatible el ser un adulto mayor con el hecho de vivir una vida útil y que es necesario para ello empezar por el propio anciano a través de un aprendizaje a tiempo de lo que es envejecer.

"No es con la fuerza corporal, la agilidad o la rapidez como se hacen grandes cosas, sino por medio del pensamiento, la superioridad de la mente y la preeminencia de la propia opinión, cualidades de las que la vejez no sólo no se ve despojada, sino de las que se suele encontrar enriquecida en mayor medida que antes..." (3)

## Capítulo I. Tercera Edad: una etapa de cambios y duelos

Si bien el objeto del presente trabajo es el retiro laboral en la tercera edad, no podemos dejar de desconocer que la jubilación se encuentra enmarcada en un periodo de la vida signado por profundos cambios. Cambios que si bien no constituyen el objeto de esta monografía, otorgan una mayor significación y contextualizan lo que constituye una ruptura como es la ruptura laboral. Es por ello que expondremos en líneas generales los principales cambios que se dan en esta etapa, para luego adentrarnos específicamente en el retiro laboral.

Según Miriam Martinovic y Jenny Kovacs, la vejez puede concebirse como:

- un proceso vinculado al tiempo;
- un período de la vida caracterizado por cambios: mente, cuerpo y entorno;
- estos cambios determinan una crisis vital;
- una etapa de balance, la cual acerca y evidencia la proximidad de la finitud de la vida. Esta etapa está plagada por cambios que actúan en diferentes ámbitos como ser:
  - en el cuerpo: debilitamiento del potencial biológico e intelectual,
  - en lo afectivo: pérdida de seres queridos, abandono familiar, etc.,
  - en lo familiar: el adulto mayor ocupa un lugar muy particular en la familia, siendo en muchos casos los depositarios de la enfermedad, la imposibilidad, etc.,
  - en lo social: nuestra sociedad tiende a ubicar al adulto mayor como un ser relegado y a considerarlo una persona de segunda categoría,
  - en lo laboral: pierde la capacidad de producir, de ganar y de consumir.

Esto lleva a una progresiva pérdida de reconocimiento y valoración social por no ser parte de la economía de mercado.

Cada uno de estos cambios llevan a que se inicie en el adulto mayor sucesivos duelos, duelos que se sitúan a nivel del cuerpo perdido, duelos por la familia que ha formado y que ahora ha asumido nuevas formas, nuevos modelos de relacionamiento, duelos por los seres queridos que mueren, y duelos por los roles laborales y sociales que desempeñaba y que ya no existen.

Generalmente la palabra "duelo" es utilizada para describir –según Mishara y Riedel- todas las reacciones tanto a nivel del comportamiento como a nivel de las emociones, que proceden a la pérdida de un objeto. Es decir, que el proceso de duelo es determinado por una pérdida.

Tradicionalmente se utilizaba el término "duelo" para hacer referencia al dolor despertado por la muerte de un ser querido. Sin embargo, a partir del psicoanálisis, se utilizó dicho término en un sentido más amplio incluyendo no sólo la pérdida de una persona sino la pérdida de una función como por ejemplo, la capacidad de andar, la pérdida de un rol, la pérdida del cuerpo joven, etc.

Todo cambio que modifica negativamente un estado anterior provoca un duelo. No es de extrañar, entonces que la vejez, caracterizada por ser una etapa de cambios, sea también una etapa de duelos.

En general, los autores distinguen dos clases de duelos: duelo depresivo y duelo reparatorio.

En el duelo depresivo el dolor del sujeto se centra en la pérdida y en el sufrimiento por el dolor que ésta le acarrea, lo que tiene lugar en la identificación del sujeto con la muerte del objeto.

Mientras el duelo depresivo tiene como uno de sus destinos el congelamiento de la situación de pérdida, o su negación, o la salida por la sustitución o el pesar, el duelo reparatorio se centra en un trabajo de elaboración del dolor por la pérdida.

Mientras en el duelo depresivo existe una fantasía de sobrevivencia del objeto por la negación de su pérdida, en el duelo reparatorio el objeto sobrevive pero en el sujeto.

En nuestra cultura, la muerte de una persona es un acontecimiento que por más que es muchas veces un hecho esperable por ser universal e inevitable, no es tomado como un hecho natural sobre todo por los allegados a la persona perdida para quienes la muerte tiene una importante repercusión por estar marcada por el dolor.

La pérdida de la persona amada da origen no sólo a un intenso deseo de encontrarse con ella sino también a un sentimiento de ira por su alejamiento.

La necesidad de recuperar a la persona perdida, a pesar de ser irracional es muchas veces muy persistente e imperiosa.

La muerte de los seres queridos, lo enfrentan al anciano a la brevedad de su existencia, al hecho de que le queda por delante vivir en este mundo un tiempo limitado, corto, que dificulta su proyección hacia el futuro y que profundiza vivencias de vacío, de muerte.

La acechanza de esta pérdida por venir constituye lo que Alicia Alizade denomina trauma constitutivo o trauma universal humano, cuya resolución requiere de la elaboración de la inmortalidad del yo y de su impotencia.

A su vez, junto a este duelo surgen también duelos en el cuerpo o duelos del cuerpo. Según Alizade, el cuerpo es una organización compleja, es un espacio íntimo de experiencia. La singularidad de cada vivencia se relaciona con la cognición del cuerpo, la concepción del mismo y el grado de desarrollo de la mente. El cuerpo es nuestro hábitat, nuestra casa terrenal. Pero se trata de un cuerpo en continuo cambio, lo cual conlleva a que nuestro sentimiento de ser únicos y estables corran siempre peligro de descentramiento.

El sujeto se siente único y esta unicidad debe mantenerse a lo largo del tiempo y salvar las dificultades corporales que amenazan esta vivencia de unicidad

Surge de esta manera en casos extremos la vivencia de tener un cuerpo en quien uno ya no se reconoce más

La pérdida del cuerpo joven lleva a un duelo del propio cuerpo. Él también sufre pérdidas de sí mismo: una parte, una función, un atributo, etc. pérdidas y transformaciones inevitables del envejecimiento.

El tiempo sube al escenario psíquico. El calendario psico-somático obliga a tomar conciencia del paso del tiempo y de la emergencia de la vejez como un destino obligado e inevitable.

Se agrega además el hecho de que la familia, que él ha constituido se ha modificado. Ya sus hijos son adultos, formaron su propio hogar y en la mayoría de los casos, se han ido de la casa paterna. Surgen nuevas formas de relacionamiento con la familia actual y nuevos vínculos, no mejores ni peores, pero que sí implican un trabajo de readaptación, de reubicación a la nueva realidad.

En general, se suelen establecer cuatro motivos que influyen negativamente en el proceso de envejecimiento y por consiguiente en el adulto mayor: 1) el debilitamiento corporal, las enfermedades y achaques físicos; 2) la conciencia de la proximidad y la inminencia de la muerte; 3) el sentirse marginado o excluido de las

experiencias placenteras y alegres de la vida, y 4) el quedar condenado a la pasividad

La finalidad de este capítulo es el planteamiento de tres áreas que están en permanente interrelación en los seres humanos, es decir, el área biológica, el área psíquica y el área social.

## **1.1 El adulto mayor desde un punto de vista biológico**

Los llamados "adultos mayores" constituyen uno de los grupos más heterogéneos. Entre ellos pueden existir personas muy sanas e independientes hasta personas con enfermedades muy diversas y complejas y discapacidades muy agudas. El proceso de envejecimiento está sometido a diferencias individuales. No existe ningún anciano sin limitaciones físicas pero por otro lado existen adultos mayores con gran vigor y fuerza física.

No obstante en el presente apartado presentaremos los principales lineamientos señalados por diversos autores.

Según Shock, los mecanismos biológicos explicativos del proceso de envejecimiento son los siguientes: el de los genes, el celular y el fisiológico. En términos generales, la idea subyacente tiende a asimilar el cuerpo humano con una maquinaria que con el paso del tiempo se ve desgastando, deteriorando y finalmente deja de funcionar.

Con respecto al mecanismo genético se señala que existe un deterioro del ADN por efecto de las radiaciones naturales, por acumulación de errores en las replicaciones celulares o con ocasión de la formación de las proteínas necesarias para el mantenimiento de los tejidos orgánicos.

A nivel celular, se trata de un proceso por el cual las células corporales comienzan a degenerar y a morir. Hasta los veinte años, las células mueren pero se reproducen de inmediato células nuevas. Posteriormente esta capacidad se reduce, y a partir de allí las células que mueren no se reproducen.

A nivel fisiológico, entre las manifestaciones más frecuentes del envejecimiento se encuentran:

- retardo o lentitud en las reacciones motoras;
- dificultades respiratorias (fatiga, cansancio);
- alteraciones de la piel (así es posible observar cambios en la apariencia tales como: la piel se hace menos elástica, las mejillas se arrugan, aumenta la flacidez, la sequedad, aparece la calvicie, etc);
- trastornos del sistema circulatorio ( arteriosclerosis, várices, infartos, anginas de pecho, trombosis, etc);
- trastornos digestivos (digestiones lentas, dispepsias, etc);
- trastornos urinarios (cistitis, dificultades en la micción, etc);
- trastornos visuales;
- trastornos auditivos;
- trastornos intelectuales.

Con respecto a los trastornos intelectuales que es posible visualizar en algunos adultos mayores – y que resaltaremos por su gran trascendencia, tanto individual como familiar, - destacamos las demencias. La demencia es definida como "...un debilitamiento psíquico profundo, global y progresivo, que altera las funciones intelectuales basales y desintegra las conductas sociales. La demencia afecta a la

personalidad hasta en su estructura de "ser razonable", es decir en el sistema de sus valores lógicos, de conocimiento, de juicio y de adaptación al medio social." (4)

Uno de los rasgos característicos de los estados demenciales es su aspecto evolutivo, en donde es posible distinguir diversas fases y grados. A nivel extremo, encontramos la demencia evidente en su estado terminal, denominada demencia senil. Generalmente, se presenta a través de una apariencia sucia, desordenada. En otros casos, sin embargo, la forma de vestir y la limpieza pueden mantenerse como una fachada detrás de la cual se esconde la demencia.

La actividad es embrolladora: el enfermo arregla y desarregla sus cosas, a veces las destruye. Realiza a menudo actos absurdos e incluso peligrosos para él y para otros: existe el riesgo de que produzca un incendio, de que olvide de apagar el gas, de que saiga desvestido, etc. Otras veces, por el contrario, permanece inmóvil y somnoliento gran parte del día.

Los trastornos de la memoria son muy característicos: se olvidan de las cosas. Estas personas quieren hacer cualquier cosa pero no saben qué. No fijan sus recuerdos y por lo tanto, carecen de memoria de los hechos recientes.

Es posible observar también, una desorientación temporoespacial. El enfermo no puede decir la fecha, ni el año, a veces ni su edad, ni donde se encuentra.

Los trastornos del lenguaje se caracterizan por una especie de incontinencia verbal, de charla, donde predominan los automatismos, la repetición.

La afectividad está disminuida y existe indiferencia y egoísmo, a pesar de existir a veces manifestaciones de sensibilidad exuberantes.

Los trastornos del carácter también son frecuentes: irritabilidad, colera, autoritarismo, etc.

En otro de los grados de la demencia podemos encontrar las demencias atroficas preseniles entre las que destacamos la enfermedad de Alzheimer.

Es concebida como una demencia caracterizada por un proceso atrofico más global y clínicamente por el comportamiento desordenado y por trastornos agnosoafásopráxicos.

Como rasgos característicos podemos señalar que la atención y la memoria están muy alteradas. Los olvidos son grandes. La desorientación temporoespacial es precoz y constante. Los trastornos del lenguaje aparecen precozmente. La denominación de los objetos es deficitaria, los nombres se mezclan, etc.

Asimismo se dan trastornos práxicos (el enfermo no sabe vestirse y desvestirse) así como trastornos en la afectividad.

Estas alteraciones anatómicas van dando lugar a un déficit de aptitudes que tiende a situar al adulto mayor en una situación de frustración y limitación que puede llegar a generar sentimientos de inferioridad, inseguridad, etc.

Sumado a ello, no podemos desconocer que independientemente de la intensidad de estos trastornos, se trata de una etapa de la vida inexorablemente marcada por un hecho como es la cercanía de la muerte propia y ajena.

"Ciertamente, la muerte es un aspecto ineludible del ciclo vital, pero su carácter impredecible y misterioso, en unas sociedades como las nuestras en las que todo está planificado y asegurado, genera en la conciencia humana una profunda ansiedad tanatofóbica.

A pesar de la soledad que acompaña a la muerte en nuestras sociedades, de la categoría pavorosa de realidad contaminante en la que es situada por la inmensa mayoría de los adultos, y de la inexistencia de formas simbólicas socialmente consensuadas que luchen contra la desintegración de la identidad, en la Cultura de la

Ancianidad no se produce el miedo a la muerte que cabría esperar por el hecho de tenerla más cerca que en cualquier otra etapa de la vida, ...” (5)

Lo que produce un mayor temor no es la muerte en sí. Según un estudio realizado por Diggory y Rothman (1969) lo que les produce mayor temor es lo siguiente:

- 1- No podré sentir ya nada;
- 2- No estoy seguro de lo que me sucederá si hay otra vida después de la muerte;
- 3- Tengo miedo de lo que le pase a mi cuerpo;
- 4- Ya no podré cuidar de los míos;
- 5- Mi muerte podría causar dolor a mis familiares y amigos;
- 6- Mi muerte podría ser dolorosa.

Podemos sintetizar el miedo a morir en tres temores fundamentales:

- 1- El miedo a morir solos;
- 2- El miedo a sufrir;
- 3- El miedo a la oscuridad.

Las respuestas predominantes en los adultos mayores ante este tema parecen dividirse en dos tipos:

- 1- Mientras goza de capacidades físicas que permita llevar una vida calificada como normal desde el punto de vista social, se concibe como un insulto el que alguien les hable de la muerte
- 2- Cuando los sujetos sufren ese deterioro físico como una realidad difícil de sobrellevar y sienten que se va aproximando el momento de la muerte, hablan del tema con una actitud más abierta y tranquila que en momentos anteriores.

No debemos olvidar que a medida que el sujeto envejece, a la proximidad de la muerte propia se agrega la muerte de familiares y amigos, por lo que el tema de la muerte es más frecuente que antes.

Se inicia en este momento un proceso de duelo, muy común en la tercera edad, desencadenado por una pérdida. Colin Murray Parker distingue siete rasgos comunes que caracterizan las reacciones ante la pérdida, y son:

- 1- Toma de conciencia: el sujeto pasa de la negación de la pérdida a la aceptación.
- 2- Angustia, agitación y miedo.
- 3- Búsqueda del ser perdido al que se desea reencontrar.
- 4- Cólera, violencia y a veces sentimientos de culpabilidad.
- 5- Sentimiento de pérdida de uno mismo o de haber sido mutilado.
- 6- Identificación con el objeto: adopción de rasgos, de maneras o de síntomas de la persona desaparecida.

La primera reacción que generalmente se manifiesta es la conciencia de que ha ocurrido una pérdida. Esta toma de conciencia consiste en el pasaje por varias etapas que comienza con el rechazo intelectual, seguido de la aceptación en este nivel, para finalizar en la aceptación a nivel emotivo y comportamental. Una vez que tiene lugar la aceptación se produce un sentimiento muy asimilable al miedo el cual se transforma en angustia debido a la pérdida del objeto. Tiene lugar una especie de mutilación en el individuo, ya que sin el cónyuge, amigo, familiar, etc. perdido se siente menos completo que antes cuando tenía a su lado alguien con quien conversar, con quien compartir sus vivencias diarias, los temores, etc.

## ***1.2 El adulto mayor y su sexualidad***

En base a mitos muy difundidos en nuestra cultura, se nos hace muy difícil pensar que hombres y mujeres de tercera edad tengan todavía sentimientos y necesidades sexuales. La idea de una pareja de edad avanzada en juegos amorosos resulta muchas veces chocante o da lugar a risas y burla.

Lo que ocurre es que nuestra sociedad de consumo cada vez más, muestra y promueve una sexualidad limitada a los más jóvenes y bellos y los chistes sexuales dirigidos hacia la vejez se escuchan muy a menudo.

Nuestra sociedad cree que la actividad sexual se halla reservada a los jóvenes. Felstein (1973) ha identificado cinco ideas sobre las que se funda esta creencia. La primera es que la función sexual sólo sirve para la procreación y se limita, entonces, a los que son capaces de ésta, o sea, a los jóvenes. La segunda sostiene que el deseo sexual surge como respuesta a la atracción física y que por consiguiente, al negar toda belleza a los viejos, no existe tal deseo. La tercera es que la tensión sexual, que alcanza su máximo en la juventud decae rápidamente para tornarse casi inexistente en las personas de edad. La cuarta idea afirma que sólo se ama cuando se es joven, negando tal posibilidad en la vejez. Y por último, se afirma que el nivel de funcionamiento óptimo se alcanza en la juventud mientras que lo característico de la vejez es su creciente incapacidad.

Sin embargo, la realidad demuestra que el placer y la actividad sexual no se acaba en los 50 o 60 años y que es posible seguir disfrutando del placer sexual ahora al disponer de más tiempo y más intimidad.

Cuando una pareja se enfrenta al hecho de envejecer de una manera realista y se adapta a ello, no tiene por qué existir disminución de placer en las relaciones sexuales.

### **CAMBIOS FISIOLÓGICOS**

Desde un punto de vista fisiológico, las investigaciones demuestran que los procesos de envejecimiento sexual comienzan a los 30 o 35 años y siguen un proceso lento; la frontera de los 65 años es de índole social y carece de sentido biológico.

En el hombre, a lo largo de este proceso de envejecimiento sexual se produce un declinar sexual lento y regular, mientras que en la mujer, si bien este proceso también es lento, existe una marca biológica clara que es la menopausia.

### **CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LA MUJER**

En la mujer, la menopausia (el último periodo menstrual) y los procesos de climaterio (periodo que precede, acompaña y sigue a la menopausia) generan nuevas condiciones fisiológicas para la actividad sexual.

La causa de la menopausia es la pérdida progresiva de la capacidad funcional de los ovarios, que se expresa en que éstos responden cada vez menos a los estímulos de las hormonas luteinizante (HL) y folicular (FSH) segregadas por la hipófisis.

La inadecuada respuesta ovárica va a determinar una disminución de los niveles de estrógeno en sangre, que determina a su vez una mayor secreción hipofisaria de FSH

y LH. Ello trae aparejado que alrededor de los 40 o 42 años (variando de una mujer a otra) se producen irregularidades menstruales y por último cesa la menstruación en torno a los 48-50 años.

A medida que los niveles de estrógeno disminuyen, se produce una atrofia de los órganos genitales que afecta tanto a las estructuras internas (útero, estructuras ligamentosas de apoyo de los órganos pélvicos y vagina) como externas (vulva). Esta atrofia tiene importantes consecuencias en la sexualidad de la mujer ya que produce una percepción de sequedad y picor en vagina y labios, así como dolor durante la penetración (dispareunia).

La regresión de las formaciones cavernosas de los labios mayores, menores y del clitoris, la estenosis del introito, la pérdida de la capacidad de la cúpula vaginal, el descenso de la irrigación y la trasudación vaginal, la atrofia epitelial y adelgazamiento de la mucosa vaginal, son también efectos conocidos y en algunas mujeres alcanzan niveles clínicos.

<b><i>Cambios anatómicos</i></b>	<b><i>Cambios funcionales</i></b>
<i>Cambios en la figura corporal general</i>	<i>Reducción de los niveles de estrógenos y andrógenos</i>
<i>Disminución del tamaño de ovarios, trompas y útero</i>	<i>Enlentecimiento de la fase de excitación sexual</i>
<i>Atrofia de la mucosa de endometrio, cuello uterino y vagina</i>	<i>Penetración más difícil y dolorosa por la atrofia y más lenta lubricación vaginal</i>
<i>Vagina más corta, menos elástica y menos lubricada</i>	<i>Menor intumescencia del clitoris y de la plataforma vaginal</i>
<i>Menor grado de acidez del medio vaginal</i>	<i>Disminución en frecuencia e intensidad de las contracciones orgásmicas</i>
<i>Atrofia de los labios mayores</i>	<i>Menor rubor cutáneo y más limitado, tensión muscular en el coito y tensión mamaria</i>
<i>Pérdida de parte del parénquima mamario y descenso de las mamas por pérdida de elasticidad de los tejidos</i>	<i>Aceleración del descenso postcoital</i>

Fuente: López Sánchez- Olazábal Ulacia; "Sexualidad en la vejez"; Madrid, 1998

### **CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL HOMBRE**

Los cambios en el hombre comienzan también en torno a los 30 o 40 años y van progresando lentamente.

La principal diferencia con la mujer es que éste mantiene la actividad testicular endocrina de producción de andrógenos y la capacidad de reproducción a lo largo de toda la vida y que, no vivencia cambios biológicos tan cruciales como la menopausia.

Los cambios que suelen tener mayor importancia fisiológica para el hombre son aquellos relacionados con la capacidad de erección, frecuencia del coito y duración del período refractario, cambios que suelen ser más cruciales sobre todo si se ha interiorizado el modelo de sexualidad joven y masculina dominante, en donde el coitar y hacerlo frecuentemente es uno de los valores más difundidos.

<b><i>Cambios anatómicos</i></b>	<b><i>Cambios funcionales</i></b>
<i>Mayor ángulo peneanoabdominal durante la erección máxima</i>	<i>Reducción de los niveles de testosterona circulantes y de su conversión a dihidrotestosterona</i>
<i>Menor tamaño testicular</i>	<i>Menor sensibilidad peneana</i>
	<i>Erección más lenta y se requiere mayor estimulación</i>
	<i>Reducción del número de erecciones nocturnas involuntarias</i> <i>Menor ascenso testicular y más lento durante la excitación</i>
	<i>Retraso de la eyaculación con reducción e incluso ausencia de la sensación de inevitabilidad eyaculatoria</i>
	<i>Menor necesidad física de eyacular</i>
	<i>Menor volumen de esperma eyaculado</i>
	<i>Menor número e intensidad de las contracciones orgásmicas</i>
	<i>Alargamiento del período refractario (pueden requerirse hasta días antes de conseguir otra erección completa)</i>

Fuente: López Sánchez- Olazábal Ulacia: "Sexualidad en la vejez"; Madrid, 1998

### **LA ACTIVIDAD SEXUAL EN LA TERCERA EDAD**

Si entendemos que sexualidad es "...el contexto de toda la comunicación y entorno físico e intelectual, que rodea al sexo y los actos sexuales de los seres humanos. Es todo un contenido de la comunicación humana, en su forma más íntima, profunda y expresiva. Es además el estilo, la manera como se lleva a cabo esa comunicación, incluyendo por lo tanto, no solamente los actos sexuales, sino todos los aspectos vitales, físicos y psicológicos que los comprometen." (6), podemos sostener que tanto en el hombre como en la mujer, estos cambios fisiológicos no justifican de por sí una pérdida brusca y significativa de la actividad sexual.

Por el contrario, la adaptación a éstos puede implicar un enriquecimiento de la sexualidad de la pareja ahora libres del miedo del embarazo y del deseo menos controlado de la descarga eyaculatoria.

De manera que si dejamos de concebir que la satisfacción sexual está en relación directa con el número de coitos o con la capacidad eréctil del hombre, sino con la calidad de las relaciones, y damos también importancia a la necesidad de ser abrazados, tocados, queridos, dejaremos de considerar a la vejez como un período de involución sexual.

La actividad sexual, si la persona es sana, es una posibilidad existente durante toda la vida del individuo, que se aprende, se perfecciona y vivencia con placer o displacer de acuerdo con el contexto cultural-moral de la sociedad y la época.

La capacidad erótica se mantiene hasta la muerte, en hombres y mujeres de cualquier edad, así como la capacidad de amar.

Los cambios fisiológicos sexuales asociados a la vejez son muy variables de una persona a otra. Pero en términos generales permiten mantener la actividad sexual incluso la coital a numerosas personas.

Aspectos vitales de la sexualidad, como el interés sexual, la capacidad de enamoramiento, comunicación, afecto, etc., no dependen tanto de la edad sino de otros factores personales, sociales, etc.

Félix López y J.Carlos Olazábal señalan que los factores que condicionan la actividad sexual en la vejez son, entre otros:

1- La influencia de la historia de salud. El estado físico y los problemas de salud pueden favorecer o limitar la actividad sexual durante la vejez como por ejemplo, el cansancio, el consumo de alcohol y tabaco, la mala alimentación, el agotamiento físico o mental, etc.

En nuestra sociedad es frecuente encontrar el mito que sostiene que la actividad sexual en la vejez es mala para la salud al desgastar la energía corporal haciendo más vulnerable a la persona mayor a las enfermedades. Sin embargo, ni desde un punto de vista biológico (ya que se ha visto que la actividad sexual en la mujer facilita el trofismo de la vagina y en el hombre descongestiona la próstata) ni desde un punto de vista psicológico (ya que la influencia sobre la salud mental de las manifestaciones eróticas consumadas es beneficiosa porque da mayor satisfacción a la vida y optimismo), esto es aceptable

2- Factores psicosociales:

2.1- Una generación con una dura historia. Muchos de nuestros adultos mayores han tenido una vida de trabajo muy dura, y han vivido condiciones laborales, sociales y económicas muy difíciles. Durante su vida han vivido, en mayor o menor medida, bajo la dictadura, han educado a sus hijos en la represión sexual y han vivido patrones sexuales muy represivos. Estos patrones interiorizados por la gran mayoría de ellos son el principal obstáculo para que puedan vivir bien su sexualidad.

2.2- Una generación con una historia sexual con frecuencia deficitaria. Las capacidades e intereses sexuales sufren cambios como otras capacidades. El ejercicio y la satisfacción mejoran el rendimiento y mantenimiento del interés. De la misma manera, una historia sexual pobre, relaciones muy esporádicas y monótonas tiende a debilitar el deseo sexual.

En general, la mayor parte de los adultos mayores han tendido a focalizar las relaciones en el coito y a que los varones impusieran sus patrones sexuales a las mujeres, y si bien es cierto que muchos de ellos dentro de su intimidad han tenido una sexualidad rica y satisfactoria, no es menos frecuente que otras parejas, y sobre todo las mujeres, vivieran una sexualidad muy pobre e insatisfactoria.

2.3- Una generación educada en la sexofobia. Se admite que una actitud negativa hacia la sexualidad favorece el desinterés por ésta, la reducción de la actividad sexual y la insatisfacción sexual.

En este sentido, una generación que ha sido educada en un concepto de sexualidad que la identifica con: la procreación, la genitalidad, con el varón y con la edad joven, reduce o niega la posibilidad de vivir la sexualidad en la vejez.

Por el contrario, una concepción que la asocie con: el placer, la comunicación, y los afectos; una actividad **de contacto** corporal que genera placer; dependiente de la voluntad de las personas **implicadas**; que reconozca que hombre y mujer pueden ser sexualmente activos sin **ningún** límite de edad, facilita una sexualidad rica y satisfactoria cualquiera sea la edad.

2.4- Una generación que puede haber interiorizado falsas creencias sobre la sexualidad. Las falsas creencias respecto de la sexualidad en la vejez condicionan negativamente el que las personas mayores vivan libre y placenteramente su sexualidad

Entre estas creencias se destacan:

- los viejos carecen de capacidades fisiológicas que les permitan tener conductas sexuales,
- los viejos no tienen intereses sexuales,
- los viejos que se interesan por la sexualidad son perversos e inmaduros,
- las desviaciones sexuales son más frecuentes en la vejez, especialmente el exhibicionismo y el abuso de menores,
- la actividad sexual es mala para la salud, especialmente en la vejez,
- la actividad sexual debilita,
- la satisfacción sexual decrece después de la menopausia,
- los hombres sí tienen interés por la sexualidad pero las mujeres mayores no, etc.

2.5- En la sociedad actual estigmatizamos a los adultos mayores. Existen muchos estigmas respecto de la vejez, pero lo más grave de ello es que los propios adultos mayores tienden a asimilarlos y a usarlos para regular su conducta.

Entre estos estigmas encontramos el que las personas mayores son feas y que carecen totalmente de atractivo.

2.6- Una generación que es jubilada en todo. La jubilación podría ser un periodo de descanso, de tranquilidad, de seguridad económica, de disfrute, etc. Sin embargo, se ha tornado en nuestras sociedades en sinónimo de pérdida de ingresos, de disminución de la actividad física y mental, de ruptura de la red de relaciones sociales.

Todo ello puede traer aparejado una disminución del interés por la vida y por la sexualidad.

Los hombres, a partir de la jubilación, pasan a ser en el barrio, en los comercios, el "marido de", a diferencia de lo que vivían en el mundo del trabajo. Para los hombres la ruptura laboral se transforma en una verdadera ruptura que cambia toda su vida: la inactividad y el aburrimiento junto con la sensación de marginación, producen un rápido deterioro físico y psicológico que también afecta a la sexualidad.

2.7- Las resistencias de los hijos y de la familia. En general, los hijos –aunque tengan una actitud hacia la sexualidad muy positiva y liberal–, tienden a negar la sexualidad de los padres.

Esto se debe no sólo a que la negación es el patrón cultural dominante sobre la sexualidad de los viejos, sino también porque cuando ellos eran niños sus padres reprimieron su sexualidad. De esta manera, quienes educan a sus hijos en el rechazo o negación de la sexualidad son luego tratados por éstos de la misma forma cuando en la vejez están a su cargo.

2.8- Las barreras institucionales de las residencias. Aquellos adultos mayores que se encuentran viviendo en residencias también se enfrentan a dificultades para vivir su sexualidad. En general, el personal de estas residencias, las normas de las mismas, las familias de los adultos mayores y los propios residentes de las mismas, tienden a limitar y perseguir toda manifestación sexual.

En síntesis, podemos decir que el rechazo de la sexualidad de los adultos mayores constituye un patrón cultural muy difundido en nuestra sociedad. Se promueve el que las personas de edad son feas, débiles e impotentes, en contraposición a pautas que presentan los objetos sexuales más deseables como individuos jóvenes y bellos.

Cambiar esta construcción social es imprescindible si queremos fomentar una sexualidad a lo largo de toda la vida, que sea libre y placentera.

Mientras los adultos mayores continúen interiorizando el modelo de sexualidad joven, se encontrarán obligados a pensar que no tienen derecho a interesarse por algo que ya fue.

Se hace necesario ofrecerles la posibilidad de que se toquen, atraigan, enamoren: la posibilidad de compartir la intimidad con otra persona y de promover una sexualidad no centrada en lo coital sino una sexualidad entendida en un sentido más amplio y planteada a partir de su propia historia sexual y afectiva.

### ***1.3 El adulto mayor desde un punto de vista psicológico***

Diversas investigaciones han señalado que un porcentaje importante de las personas de más de 65 años de edad viven en un estado de aislamiento social que les impide conocer la intimidad.

Señalan que existe una importante relación entre la frecuencia de los contactos sociales y el sentimiento de satisfacción respecto de la vida. Si se sostiene entonces que todo lo que contribuye a disminuir la autoestima y el valor social del individuo, puede contribuir a la aparición de trastornos psíquicos, no es de extrañar entonces que una parte importante de la población de tercera edad vea afectada, en mayor o menor medida, su salud mental.

En general en esta etapa se suele producir una disminución en la frecuencia de los contactos sociales, lo cual obedece a causas muy diversas: muerte del cónyuge, muerte de parientes, amigos, compañeros del barrio, alejamiento de los miembros del grupo familiar, dificultades de transporte, etc.

Ahora bien, también con el paso del tiempo suelen producirse cambios en la personalidad. Las opiniones más extendidas y admitidas en cuanto a las modificaciones de la personalidad que sufren los adultos mayores es la falta de capacidad de adaptación, la disminución de la flexibilidad y por consiguiente, un aumento de la rigidez. Por rigidez debe entenderse "... la incapacidad o la capacidad limitada de un sujeto para desprenderse de ciertas maneras de obrar y de pensar habituales, ante cualquier variación de las condiciones objetivas de actos o actitudes, o para elegir otras más adecuadas, mejor adaptadas." (7)

Asimismo, otra de las características que suelen darse en esta etapa es la introversión. Ya hemos hablado de los cambios y pérdidas que se producen. No es extraño que estos cambios incidan en que los adultos mayores se muestren más introvertidos, más retraídos. Al percibir sus propias debilidades y al enfrentarse a un mundo exterior que no le ofrece nada y que lo mira despectivamente, se sumerge en su mundo interior.

En cuanto a la imagen de sí mismo, es decir, "...al modo como un individuo se percibe a sí mismo dentro de un sistema de referencia fijado socialmente." (8), se produce un notable deterioro.

Durante la última etapa de la vida, existen cuatro factores que tienden a incidir y contribuir al stress psíquico:

- 1- la reaparición de elementos de la personalidad,
- 2- la actitud social contra el proceso de envejecimiento;
- 3- la involución y recesión psicológica,
- 4- la reducción de las relaciones

Todos estos factores inciden negativamente en la autoestima del adulto mayor y en la integralidad de su aparato mental. Podría decirse que a medida que el medio le es más hostil al yo, éste encuentra cada vez menos estímulos y menos cosas que lo relacionen con el mundo externo.

Otro de los fenómenos que se suelen producir en esta etapa son los fenómenos regresivos. A medida que el individuo envejece, se va enfrentando a situaciones que le significan rechazo, lo que le ocasiona una pérdida de confianza en sí mismo y una notable disminución de su sentimiento de valía y aumento de la sensación de inseguridad.

A raíz de esto surge una sensación de soledad, ansiedad, temor, a medida que sus mecanismos de defensa van desmoronándose y que el apoyo buscado en el mundo exterior no es encontrado. El individuo se aleja del mundo exterior y orienta su interés hacia su realidad intrapsíquica. Así encuentra en su interior una diversidad de recuerdos que le reportan la gratificación y confirmación que le es ajena en el mundo exterior.

El doctor R. González Más, refiriéndose a las alteraciones mentales en las personas de edad avanzada señala: "Psicológicamente, en los ancianos puede apreciarse un paulatino deterioro de la memoria de evocación con tendencia creciente a ocuparse del pasado, capacidad disminuida por las líneas de pensamiento nuevas e imaginativas, limitación de intereses, pérdida de la capacidad de adaptación con adherencia rígida a las situaciones rutinarias, enfriamiento de las respuestas emocionales..."(9)

Por último, queremos referirnos al síndrome depresivo muchas veces frecuente en la vejez.

Seligman conceptualiza la depresión como "...una desesperanza o indefensión aprendida, debida a la falta de control sobre el medio." (10)

El adulto mayor vive la muerte de sus seres queridos, la proximidad de su propia muerte, la disminución de sus capacidades físicas, la pérdida de roles y status, la marginación social, ... Todo ello permitiría explicar, al menos en parte, no sólo la depresión sino muchos trastornos conductuales de las personas de edad.

Finalmente, señalamos que si bien las investigaciones señalan que existe un deterioro durante el proceso de envejecimiento en los procesos cognitivos, existe una enorme disparidad respecto a cuándo se produce ese decrecimiento y en qué consiste.

Asimismo, no es posible generalizar este fenómeno sino que varía dependiendo de variables de la tarea así como de variables del sujeto entre las cuales se encuentra el nivel de salud y la historia evolutiva previa al proceso de envejecimiento. Las evidencias señalan que los ancianos se desempeñan satisfactoriamente desde el punto de vista cognitivo si su historia evolutiva previa ha sido satisfactoria, si su salud no ha sufrido quebrantos determinantes que afecten a los núcleos centrales del cerebro.

#### ***1.4 El adulto mayor y su familia***

La familia ha constituido y constituye el lugar privilegiado de formación de la identidad, de contención, de desarrollo de la personalidad, de ámbito de comunicación, etc.

Desde la perspectiva de los ancianos la familia sigue siendo el referente social y el grupo de pertenencia más importante.

Sin embargo, desde hace algunos años la estructura y composición familiar ha variado mucho. Por un lado, asistimos a un progresivo aumento de la población de edad avanzada y por otro, a una disminución de la natalidad. Esta situación hace que cada anciano tenga cada vez menos descendientes capaces de cuidarle.

Los ancianos han dejado de ser el centro de la identidad familiar y se han visto obligados a realizar un reajuste en las formas familiares originales. Así, se destacan situaciones donde los adultos mayores viven con sus hijos alejados de lugar de origen y donde no sólo no representan el centro de la vida familiar sino que se sienten una carga y estorbo para su familia.

Otra situación que se produce es cuando los descendientes deciden internar al anciano en una residencia en contra de su voluntad, ya sea porque lo acelerado de este mundo muchas veces no permite ocuparse de una persona que a veces puede requerir cuidados especiales y una atención permanente, o porque muchas veces el anciano se convierte en una molestia dentro de su grupo familiar.

A los adultos mayores les gusta la intimidad, pero prefieren lo que se ha llamado intimidad a distancia, es decir, mantener relaciones buenas y frecuentes con la familia pero libres, no impuestas por la convivencia.

Generalmente muestran un gran deseo de mantener su libertad e independencia, lo cual se logra viviendo solo: prefieren la soledad a una compañía que los inhiba.

Sin embargo, existen situaciones como una enfermedad prolongada en la que esta independencia se hace cada vez más difícil de mantener. Frente a esta realidad las familias despliegan el siguiente abanico de posibilidades:

- a) se vive con alguno de los hijos o parientes. Una posibilidad es pasar unos meses en casa de un hijo/a y luego en la casa de otro/a.
- b) se sigue viviendo solo pero con asistencia diaria a domicilio de personas calificadas para tal tarea.
- c) traslado a una residencia para ancianos.

En general, encontramos actualmente por una parte, una tendencia a la organización nuclear de la familia determinada generalmente por la estrechez cada vez mayor de las viviendas, por las obligaciones laborales ineludibles de varios miembros de la familia, etc.

Y por otro lado, la tendencia a aislar las generaciones anteriores, lo cual lleva a una ruptura de solidaridad intergeneracional.

Todos estos cambios pesan sobre los ancianos que ya no pueden mantenerse independientes, que necesitan ser cuidados pero que ya no se sienten integrados a su núcleo familiar e incluso pasan a ser una carga y estorbo.

Así, el importante referente que es para el anciano su familia se diluye y suele, en muchos casos, vivir marginado de su familia.

A esta situación se le agrega que este período de la vida suele coincidir con una acentuación en la sensación de lo que se ha dado en llamar el síndrome de "hogar vacío", en el cual los hijos forman su propio hogar y se produce un reencuentro de la pareja consigo misma, con su intimidad, muchas veces olvidada o desplazada por el cuidado de los hijos.

Al hogar vacío se le agrega, a su vez, el cambio de la situación laboral determinado por la jubilación, lo que puede provocar la necesidad de redefinir o revisar los lazos de parentesco. A veces, la mayor libertad, el mayor tiempo libre, etc. permiten a marido y mujer acercarse, disfrutar de su intimidad y su espacio juntos tan relegado. Pero otras veces esta nueva situación produce crisis, agudiza antagonismos y lleva a una ruptura de la relación conyugal.

En conclusión, podemos decir que es imposible negar que la familia está sufriendo en la actualidad modificaciones y que está sometida a múltiples exigencias.

Sin embargo, no podemos dejar de lado el hecho de que las necesidades materiales, psicológicas, afectivas, etc. de los adultos mayores no pueden atenderse en ningún sitio mejor que en un grupo familiar en el que el anciano tenga un lugar en el que sea valorado, amado, respetado y en el que cumpla un rol definido para él.

Si la familia constituye a lo largo de nuestra vida el medio privilegiado a partir del cual se conforma nuestra identidad, se afirma nuestro yo, aprendemos a amarnos y a respetarnos como seres únicos y especiales, donde se da un nivel de intimidad único entre sus miembros, ¿por qué debemos aceptar que llegada la tercera edad este grupo pierda su capacidad de contención?

## ***1.5 El adulto mayor desde un punto de vista social***

### ***1.5.1 El anciano en la sociedad***

La sociedad moderna con sus avances científicos, tecnológicos, con sus nuevas estructuras, conceptos y modos de vivir, movilizándose a ritmos muy acelerados, ha olvidado al anciano, a aquel que a lo largo de su vida dio su aporte a la sociedad.

Si bien antes fueron respetados, consultados y considerados por el sólo hecho de ser los ancianos de la comunidad, hoy día, representan en la mayoría de los casos sólo un problema.

El adulto mayor se siente solo, incomprendido, fuera de época. Situación que muchas veces se encuentra acompañada por una realidad de soledad total debido a la ausencia de familiares o porque éstos los internan en hospitales, hogares, etc.

En general, en la sociedad suele predominar una imagen de la persona de edad, imagen que se encuentra configurada por afirmaciones relativas a su aislamiento, dependencia, etc.

Existen una serie de investigaciones (Aaronson, 1966; Arnhoff y otros autores, 1964; Bekker y Taylor, 1966;...) que estudiaron la imagen de las personas de edad en la sociedad, las cuales sostienen:

- 1- Esta imagen se caracteriza por un marcado negativismo. Predominan los estereotipos y las generalizaciones injustificadas.
- 2- La imagen del anciano adquiere mayor negativismo entre los grupos de jóvenes.
- 3- La imagen del anciano no depende sólo de la edad del sujeto interrogado sino de su situación de vida, es decir, se ha encontrado que aquellas personas que convivían o habían convivido con ancianos tenían una imagen más positiva respecto de los mismos.

Lamentablemente esta visión negativa que asocia envejecimiento con decadencia, deterioro, pérdida de facultades, etc., predomina en nuestra sociedad y en nuestra época y es la que condiciona el lugar que le damos y las posibilidades que les ofrecemos como sociedad a nuestros adultos mayores.

La sociedad los enfrenta a menudo a opciones conflictivas y opuestas. Por un lado, se hallan en proceso de desvincularse de muchos nexos: amigos y parientes

que mueren, ocupaciones, etc. Pero por otro lado, el hecho de que en nuestra sociedad se da culto a la juventud, la cual es la principal consumidora de bienes, es otro factor negativo para la gente mayor. Ya no representan conocimientos, ni sabiduría: ya no se recurre a ellos para solicitar consejo y orientación. En lugar de ello los viejos representan un impedimento para las innovaciones y las transformaciones ya que simbolizan lo tradicional, lo antiguo, lo obsoleto.

Existe en nuestra sociedad una imagen deteriorada del anciano a consecuencia de:

- a) a través del paso de tiempo se ha incrementado en forma importante el número de ancianos;
- b) en nuestra sociedad si bien ha aumentado la expectativa de vida, no se ha podido encontrar una forma de ubicar a los ancianos para que puedan ser y sentirse útiles;
- c) a consecuencia de ello se ha generado grandes conflictos intergeneracionales (económicos, culturales, etc)

Es entendible, por tanto, que en una sociedad donde la vejez se encuentra tan marcada por signos negativos, que se trate por todos los medios de disimular la apariencia de vejez desde la indumentaria hasta el peinado y las cirugías estéticas.

Es en este contexto que los adultos mayores se vuelven sumamente individualistas, giran sólo a través de sí mismos, de lo que han sido, de lo que han hecho.

Son de gran importancia también, los cambios que se producen en los roles sociales –principalmente el retiro laboral- y como consecuencia en el status social. Muchas veces a raíz del retiro laboral los ancianos cobran una jubilación que en gran parte no alcanza a cubrir un nivel de vida similar al sustentado hasta el momento, y en otros casos ni siquiera alcanza a cubrir las necesidades básicas. Muchas personas de edad deben entonces continuar con sus empleos aún cuando su estado de salud sea deficitario o pasar a depender de sus familiares las cuales en ciertos casos no disponen de medios ni del tiempo como para hacer frente a esta situación.

### ***1.5.2 El anciano y las relaciones sociales***

El aislamiento y la soledad son otras de las situaciones típicas observables en los adultos mayores.

En términos generales, podemos decir que las relaciones sociales y los contactos interpersonales a partir de los 65 años se empobrecen respecto al período anterior; se reduce la cifra de contactos en cantidad y calidad.

Se entiende al hablar de relaciones sociales: "...al conjunto de la red de personas a las que el sujeto se siente vinculado en algún sentido." (11)

Uno de los factores que incide en este empobrecimiento de las relaciones sociales es la casi total pérdida de contactos con individuos de otros grupos de edad, aparte de hijos, nietos, etc.

La actividad laboral permite a la persona el mantener relaciones con individuos de distintos grupos etarios, por lo que con la jubilación terminan muchas veces esas relaciones, y el adulto mayor queda encerrado dentro de su grupo de edad

En otros casos el adulto mayor termina viviendo sólo, alejado de su familia, pasando gran parte de su tiempo pensando en sus hijos lejanos y/o llorando a su cónyuge desaparecido.

En las relaciones sociales de los ancianos juegan un papel muy importante los vecinos, ya que a veces la familia se ha olvidado de ellos. Si el anciano lleva mucho tiempo viviendo en un mismo barrio es usual que reciba ayuda de los vecinos.

El contexto territorial inmediato tiene abundantes referentes, recuerdos para los sujetos que lo han habitado durante tanto tiempo, por lo que en la mayoría de los casos existe un gran apego emocional al mismo.

Se hace necesario destacar un aspecto desarrollado por los investigadores y de gran importancia para el desarrollo del trabajo, que es la relación encontrada entre el sentimiento de soledad por una parte, y el grado de inactividad, por otra.

Aquellas personas que tienen una menor orientación hacia unos objetivos y hacia el futuro, que están descontentas, son las que más se quejan de la soledad. A menudo, las personas de edad perciben la situación presente como una detención, como que nada sigue adelante, lo cual hace que la actividad de lugar a la inactividad y con ello a la dependencia.

“Tanto la pérdida de las facultades sensoriales como la reducción de los contactos sociales —frecuentemente los que provoca la jubilación— significan para el individuo de edad avanzada una pérdida de información y una limitación del intercambio de las mismas, con lo que se establece un estadio de “privación cognoscitiva”. Los factores emocionales, sobre todo el temor de que las propias acciones no se vean aceptadas por otros, hacen que se paralice la propia actividad.” (12)

Un aspecto que es necesario destacar dentro de las relaciones sociales de la tercera edad es lo que se ha dado en llamar “desarraigo social”. Pericla sostiene que desarraigo es la disolución o rotura de la red social en la que estaba inserto el anciano, que termina separándose de su grupo de pertenencia anterior sin adscribirse a ningún otro grupo formal o informal. Este desarraigo se da en aquellos casos de individuos que viven solos, lejos de su familia o sin ella, que no tienen a nadie con quien mantener una interacción social; en aquellos individuos que son trasladados a una residencia, hecho que le implica alejarse de su grupo de pertenencia sin que una nueva red venga a sustituir la anterior; o en aquellas personas que cambian de domicilio o que abandonan su actividad laboral produciéndose un cambio en la configuración actual de su red social.

Así, pues, las relaciones sociales tienden a empobrecerse a medida que el individuo envejece.

El primer paso del desarraigo es la jubilación laboral y el siguiente es la disgregación de la estructura familiar y la muerte de los familiares y amigos. A medida que avanza en edad, el individuo ve desaparecer a aquellas personas que habían formado su grupo de pertenencia y surge un profundo sentimiento de soledad.

Estos datos nos permiten vislumbrar que un camino para que los adultos mayores venzan su sentimiento de rechazo y soledad, lo constituye el favorecer el establecimiento de contactos sociales entre los ancianos.

Sin embargo hay que tener en cuenta que tal situación puede provocar también resistencia por parte de este grupo debido al miedo de entrar en una nueva relación que termine como las demás.

“La enfermedad de nuestra sociedad es enfermedad psicosomática, es decir, presenta síntomas físicos, materiales, económicos y síntomas materiales —desgano, depresión—, pero su raíz más honda es psicológica. No se cuestiona sólo el sentimiento de amargura que los viejos experimentan, sino la resonancia de ese desprecio social sobre su conducta”. (13)

## CAPÍTULO II. ALGUNOS ASPECTOS DE LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL ROL DE LA TERCERA EDAD

El presente capítulo tiene por objetivo el presentar un análisis comparativo de la situación y, específicamente en lo que nos compete, de los roles de la ancianidad, a través de las sociedades, culturas y épocas.

Presentaremos, por lo tanto, un esquemático pantallazo de lo que ha acontecido históricamente con el adulto mayor en la posición que éste ocupaba y que ocupa actualmente en su comunidad, tratando de analizar cómo se constituyó su imagen y el status que ocupa en nuestra sociedad.

Sostenemos como señala Fericgla que, "...de alguna forma, el principal problema de las personas de edad es siempre el mismo en cualquier lugar del mundo: vivir el máximo tiempo posible, pero conservando en el seno de la colectividad los roles que dan sentido a la vida de la persona... El ser humano no puede pensarse a sí mismo si no es como miembro de una colectividad que constituye su grupo de referencia y su grupo de pertenencia." (14)

Y es ese grupo el que va a ofrecer una definición de lo que se entiende culturalmente por anciano, que es lo que socialmente es aceptable esperar de los mismos, y que roles deben desempeñar en la comunidad.

En general, los autores sostienen que para que una vida tenga sentido y sea disfrutable es necesario la satisfacción de determinadas necesidades básicas. Entre estas necesidades se encuentran las llamadas necesidades sociales básicas, que incluyen: la pertenencia a un grupo, estar integrado en el mismo e identificarse con él.

En la medida en que el ser humano encuentre la posibilidad de satisfacer estas necesidades dentro de su comunidad —aparte de las necesidades biológicas—, sentirá el deseo de seguir vivo.

Históricamente, es posible distinguir la existencia de tres modelos de formaciones culturales, modelos socioculturales admitidos por la antropología y que nos permitirán realizar una comparación inter-cultural del rol que desempeñaban y desempeñan los adultos mayores en cada uno de ellos. Se distinguen:

- 1) las sociedades nómadas,
- 2) las sociedades agrícolas y ganaderas,
- 3) las actuales sociedades industrializadas.

### **1- Las sociedades nómadas**

En estas sociedades existe un sistema de subsistencia basado en la caza y en la recolección. Esto determina que el problema de la alimentación diaria sea un problema fundamental y crucial, a partir del cual se van a estructurar todos los lineamientos de la vida del grupo. La misma dureza de las tareas, en que una mala temporada de caza o una época de sequía puede hacer peligrar la alimentación de

toda la comunidad, determina que los más débiles sean eliminados o mueran por sí mismos

Con respecto a los ancianos, aquellos que ya no son capaces de obtener su propio alimento lo recibe del resto de la comunidad que impide que muera por inanición, al menos en las épocas en las que los alimentos son suficientes para todo el grupo.

En este modelo sociocultural la función del anciano no se limita a recibir pasivamente los alimentos, sino que cumple un rol bien definido.

En esta formación se da el surgimiento de un elemento por medio del cual se intenta explicar los fenómenos naturales imposibles de ser concebidos por otra vía: la magia.

El anciano aparece entonces como representante de la misma, encargado de llevar a cabo los ritos y de explicar por intermedio de ésta aquellas cosas que no se logran explicar de otra forma.

En estos casos, el status del anciano va a depender de los resultados de la magia.

No sólo aseguran la continuidad del ritual y la permanencia de las costumbres sino que son los intercesores entre los vivos y los antepasados. Se considera que por su edad están más allá de la condición humana e inmunizados contra los peligros que amenazan a ésta, así como son los mejores intermediarios entre este mundo y el más allá.

Pero los ancianos cumplen también obligaciones sociales importantes en relación con la transmisión simbólico-cultural de conocimientos.

En la medida en que su vida le ha permitido acumular experiencias, los pueblos sin registros escritos, valoran su experiencia personal ya que la transmisión oral de sus conocimientos es la única fuente de saberes.

A su vez, dado que en estas sociedades la esperanza de vida es muy baja, los que consiguen llegar a viejos gozan de gran prestigio. Se considera que la larga vida es recompensa de haber llevado una vida ejemplar.

Resumiendo, podemos decir que la imagen social del anciano en estas sociedades se caracteriza por:

- a) representa experiencia y constituye un ser con prestigio,
- b) muchas organizaciones sociales gravitan alrededor de ellos y les brindan reconocimiento y autoridad.

## **2- Las sociedades agrícolas y ganaderas**

En los pueblos agrícola-ganaderos, la vida adquiere un carácter sedentario o semi-sedentario y la alimentación tiene un mayor grado de seguridad que en los pueblos nómadas.

La lucha por la vida es menos salvaje y ello permite que surja una mayor división social del trabajo. Dentro de esta división del trabajo, los ancianos reciben tareas específicas destinadas a ellos y que ayudan a la supervivencia del grupo.

La adaptación de la producción a las necesidades del grupo se realiza bajo la supervisión y autoridad del padre de familia. La herencia patrilineal sustenta el status del anciano, que está dado por el patrimonio.

Junto a estas funciones prácticas, los ancianos son los que manipulan la dimensión esotérica y religiosa: conocen las habilidades mágicas, organizan las ceremonias religiosas, etc. Son los depositarios de las tradiciones y de los conocimientos adquiridos a través de los años.

Son ellos también los especialistas en una serie de técnicas de cultivo y de reproducción y cuidado de animales, que se adquieren a lo largo de años de dedicación y experiencia.

Por otra parte, en las sociedades agricultoras y ganaderas los ancianos ejercen también el poder político a través de las victorias guerreras que han logrado a lo largo de su vida. Conocen el arte de ganar en las guerras y de esta forma obtienen prestigio político y poder en la comunidad.

Finalmente, los ancianos ocupan también un status dominante a nivel familiar y su autoridad se impone a través de un conjunto de normas culturales que favorecen la co-residencia intergeneracional, en donde los descendientes se someten al poder de los mismos.

Las características principales de la imagen social del anciano en estas sociedades son:

- a) la herencia patrilineal juega un papel importante. El anciano es creador y transmisor de normas a sus descendientes,
- b) la división del trabajo permite introducir una mayor racionalización de la misma, asignándole al anciano un rol específico

#### **4- Las sociedades industrializadas**

El proceso que conduce a la industrialización tiende a producir profundas modificaciones en las formas tradicionales de vida económica, social y familiar.

A nivel de la familia tiende a producirse una intensa desestructuración interna. Mientras que en las sociedades que analizamos antes existía una familia de tipo extensa, patriarcal, donde la función del padre de familia era crucial, ahora la familia sufre un cambio fundamental. Surge lo que se denomina sociológicamente familia nuclear aislada, es decir, ya no se da la co-residencia del padre de familia y toda su descendencia sino que los más jóvenes abandonan su casa y forman sus propias familias.

De viviendas espaciosas que permitían la convivencia de varias generaciones se pasa a la vivienda pequeña donde viven sólo un número reducido de personas.

En la sociedad industrial la relación conyugal es lo más importante, el viejo permanece aislado, situación que se agudiza sobre todo cuando es viudo/a

Los ancianos no juegan ningún rol familiar importante, a menos que sean propietarios de posesiones y que el resto de la familia dependa económicamente de ellos.

Se produce lo que se conoce como "ancianidad aislada". Viven en sus propios hogares independientes del resto de la familia mientras sus fuerzas así se los permitan. Pero cuando no pueden valerse por sí mismos y necesitan de ayuda de otras personas, la familia lo acepta algunas veces en su hogar (en una especie de circular entre los distintos descendientes), y otras veces termina internado en una residencia o casa de anciano produciéndose lo que se denomina "muerte social".

El adulto mayor pierde el mando y poder (social y familiar) que tenía en las sociedades anteriores frente a un auge de las generaciones más jóvenes.

Estar en el asilo es vivido por el anciano como el dejar de pertenecer a la sociedad. Se siente aislado de todo lo que había constituido hasta el momento su mundo material y humano y debe adaptarse a una nueva forma de vida. La integralidad psicológica sufre un fuerte choque: pierde la mayor parte de sus referentes, pierde el

sentimiento de utilidad, se deteriora la auto-imagen, las relaciones sociales mantenidas hasta el momento comienzan un proceso de declive, etc

En las sociedades nómadas, el momento a partir del cual comienzan a desentenderse de los ancianos está en relación directa con la supervivencia del grupo, es decir, si la época de caza o pesca no fue buena los primeros que se dejan de lado dentro de la distribución de alimentos son los ancianos.

En las sociedades industrializadas, este límite está en relación con el mantenimiento del confort de las generaciones productoras.

Surge además en estas sociedades un nuevo elemento: el retiro laboral a partir de una edad cronológica y legalmente determinada.

La ocupación laboral se esgrime como un elemento socio-cultural integrador por excelencia, por lo cual el individuo que no trabaja sufre un tipo de marginación social, no gozando de identidad social ni de prestigio.

Este alejar al individuo del mundo laboral y de todo lo que ello conlleva y significa en la actualidad produce un efecto similar a lo que Fericgla denomina "pena de muerte social". Se ha dictado sentencia sobre el individuo: debe alejarse de su ámbito laboral con toda la red de relaciones sociales que ello traía aparejado, con un determinado prestigio y con una determinada organización del tiempo y la vida.

Desde el punto de vista cultural, el anciano ya no cumple tampoco ese papel de transmisor de las tradiciones culturales y conocimientos y de la memoria colectiva. Con el surgimiento de la escritura y de los grandes adelantos científico-tecnológicos ya no es necesario depender de la memoria de éstos.

Así llegamos al siglo XXI en el que las grandes transformaciones científicas y tecnológicas han conseguido un notable aumento de la esperanza de vida y se asiste a un importante envejecimiento de la población que representa un serio problema para la humanidad que no tiene previstas las formas de proporcionarle una vida digna.

Si durante mucho tiempo el envejecimiento fue considerado principalmente como una cuestión de orden filosófico, hoy día surge como un verdadero problema social.

Como consecuencia de lo expuesto, surge una imagen de adulto mayor fuertemente deteriorada, en el que ya no es considerado como símbolo de sabiduría, prestigio y respeto. Ya no se piensa que con el correr de los años los conocimientos se acumulan sino por el contrario que éstos caducan.

La ideología de nuestra época centrada en la rentabilidad y productividad prefiere la acumulación de bienes, y termina por deschar a los hombres.

Se convierten en seres improductivos y escasamente consumidores (en una sociedad de consumo por excelencia); dependientes, en muchos casos, física, social y económicamente; replegados sobre ellos mismos y asistiendo a una sociedad ajena y desconocida para ellos.

### CAPÍTULO III PÉRDIDA Y CAMBIO DE ROLES

En el presente capítulo abordaremos el tema eje del trabajo, relativo a la situación de pérdida de roles que enfrenta el adulto mayor y la posibilidad de asunción de nuevos roles que nuestra sociedad le ofrece.

Analizaremos la problemática de la tercera edad desde un punto de vista psico-social en relación a la red de roles en que está inserta, priorizando el rol laboral.

El ser humano desde que nace comienza a desempeñar diversos roles que irán variando a lo largo de su vida y que configurarán el status de ese individuo en la sociedad.

Estos roles se van desempeñando y desplazando con el correr de los años. Así, cuando se es niño se desempeña el rol de hijo y el rol escolar. Posteriormente estos van a ser desplazados por el de adolescente y el de adulto.

Al llegar a la etapa adulta, el rol laboral es el que tiene mayor preponderancia y es éste el que se pierde al llegar a la jubilación.

La jubilación coloca entonces al individuo en un estado de stress importante debido a las consecuencias que dicho cese trae aparejado como la disminución –en la mayoría de los casos- de sus posibilidades económicas, la dependencia de los hijos, etc.

Socialmente existe una imagen o concepción generalizada de lo que es ser anciano. Dicha imagen está determinada por la siguiente concepción: el anciano no cumple funciones productivas, entonces es inútil y sin valor y ya no tiene nada que ofrecer a la sociedad.

Además, si el anciano no puede valerse por sí mismo y debe depender de otros se lo considera como una carga y un desperdicio de la escasez de recursos que podrían ser aprovechados de una forma más eficaz por otros grupos etarios.

Esta imagen es la que determina que prime una actitud de rechazo, de desprecio hacia ellos.

"Los cambios científicos y tecnológicos que permiten la oportunidad de vivir más y de liberar al individuo de cierta edad, de la obligación de desempeñar una ocupación, no han ido acompañados de una readecuación cultural que defina cuál es el rol del anciano en este tipo de sociedad, en qué puede basar su valía y qué hacer con su tiempo. ... En la sociedad moderna los ancianos al alejarse del mercado de trabajo se encuentran sin un rol definido a realizar, un rol alternativo que le sentido a su vida, produciéndose una serie de sentimientos de frustración." (15)

Si tenemos presente que los roles cambian a través de la vida del individuo y a través de la historia, y que estos cambios están vinculados a normas y valores culturales; si consideramos además la indefinición de roles de esta etapa (tercera edad) en nuestra sociedad ya que carecen de roles específicos y pierden poder, prestigio, etc.; si tenemos en cuenta que el sistema social siente los efectos del proceso de envejecimiento a nivel de la salud, trabajo, ahorro, economía, etc., lo que ha afectado negativamente la imagen social de este grupo, y le adicionamos además que a nivel individual existen dificultades para la adquisición de nuevos roles y que estas dificultades aumentan al constatar que los roles que hasta ahora le eran propios

desaparecen o se transforman rápidamente, es entendible la situación de gran angustia y frustración por la que atraviesa el adulto mayor en esta etapa

A esto se agrega que los requerimientos sociales para el desempeño de los roles están vinculados a la edad: a determinada edad se pueden o no hacer determinadas cosas, cosas que están determinadas por una visión generalizada del viejo como pasivo.

Deducimos de lo anterior que los problemas vinculados al retiro laboral están, en parte, determinados por la cultura. Basta para demostrar esto el tomar el ejemplo de la tasa de suicidio de las personas de edad en dos países como son Estados Unidos y Japón

En el primero de estos países no existe ningún plan para los adultos mayores, ninguna ocupación natural agradable, mientras que en Japón los ancianos son venerados y existe una gran preocupación por ellos. Las cifras estadísticas indican que la tasa de suicidio es más elevada en Estados Unidos que en Japón.

A todo lo señalado anteriormente se agrega que al jubilarse surge el tiempo libre. Tiempo ocioso que se convierte en la vida misma del jubilado.

En la mayoría de los casos ese tiempo no se llena con otras actividades laborales ni recreativas ni de esparcimiento adecuadas a la edad. El ocio y la soledad son malos compañeros del individuo sobre todo en esta etapa donde comienza a surgir el fantasma de la pérdida del sentido de la vida.

De ahí la importancia de preparar a la gente adulta para esta etapa - la vejez y la jubilación - además de la forma de ocupar este tiempo libre. Es preciso integrar al ser humano en la dinámica del mundo, educándolo para el trabajo pero también para el uso y goce del tiempo libre, del placer, para el desarrollo de actividades, de manera que sea un verdadero protagonista y no un mero espectador. Tales actividades pueden permitirle encontrar compañía y esparcimiento; hacer surgir el sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad; el brindar la oportunidad de ser reconocido, valorado y valorarse; la ocasión de desarrollar los viejos intereses y encontrar nuevos; la oportunidad de continuar aprendiendo y experimentar cosas nuevas

Hacemos un paréntesis en este momento para aclarar que existen diferencias en cuanto al rol ocupacional para ambos sexos y según se trate del medio rural o urbano.

En cuanto al sexo, en el caso del hombre su actividad se da generalmente fuera del hogar mientras que en la mujer el rol doméstico ocupa una parte importante de su vida, si bien en la mayoría de los casos la mujer se encuentra también incorporada al mundo del trabajo.

Esto tiene relevancia cuando hablamos de pérdida de roles ya que si bien la mujer pierde el rol laboral sigue manteniendo el rol doméstico.

Otra distinción que conviene realizar es en cuanto al adulto mayor según el medio de donde provenga. En el medio rural, si bien el anciano pierde paulatinamente sus roles, existe la posibilidad de ir adquiriendo otros adecuados a su edad, a su capacidad física, etc., que lo hagan sentirse útil.

En síntesis, el individuo que sobrepasa cierto límite de edad - 65 años - pasa a ser definido como anciano y es obligado a retirarse del mundo del trabajo. Y el hombre que se retira de las actividades a las que dedicó gran parte de su vida se encuentra abandonado e inútil, siente que molesta en su casa - si todavía tiene un grupo familiar - y aún peor si ha quedado sólo.

Además con una gran cantidad de tiempo libre para pensar en su futuro, en la proximidad de la muerte, etc.

A esto cabe agregar la situación que enfrentan en los países en vías de desarrollo, situación de total inseguridad y privaciones económicas

Es esta conjunción de factores lo que causa en la tercera edad una serie de sentimientos de frustración, melancolía y tristeza.

### **III.1 Teorías acerca del rol social**

El eje del presente trabajo, es decir, la dualidad trabajo-jubilación ha puesto de manifiesto una realidad como es el cambio de roles en la tercera edad.

Es a partir de este tema que han surgido una serie de teorías, entre las cuales nos parece conveniente exponer dos de las principales: la teoría de la actividad y la teoría de la desvinculación.

Generalmente se señala que los adultos mayores se ven forzados, ya sea por obra de la sociedad o de limitaciones físicas, a adoptar un rol social pasivo totalmente contrastante al rol activo que han desarrollado durante toda su vida.

Es este pasaje que trae como resultado cambios de personalidad, como por ejemplo el apartamiento o la reducción de la involucración en la vida.

Es este punto de vista que se ha recogido en lo que se ha dado en llamar la "teoría de la actividad" del envejecimiento.

Esta teoría parte de un doble supuesto: 1) que la vejez no difiere mucho de la edad mediana y que por esta razón muchas personas se resisten a abandonar sus actividades como la sociedad les exige. Al contrario, muchas veces, quieren reafirmarse en ellas o buscar tareas o actividades alternativas. 2) El individuo solo se sentirá feliz y útil si sigue comprometido.

La persona de edad envejece en forma óptima y logra resistir mejor la reducción de su mundo social y su red de interacción social, si permanece activa. Mantiene las actividades que ha desarrollado hasta el momento mientras le es posible y después halla sustitutos para aquellas tareas o actividades que debe abandonar.

Rodríguez Ibáñez señala que esta teoría nace de una práctica gerontológica que orienta la prevención de los efectos negativos del envejecimiento en base a mantener a los individuos activos: participación en la vida del vecindario, en clubes, hobbies, etc.

Por su parte, Moragas resume esta teoría en dos perspectivas: la reducción de las actividades del jubilado debe sustituirse por otras actividades compensatorias de las ya abandonadas; a mayor número de actividades desarrolladas por el adulto mayor, mejor será su adaptación a este nuevo período como es la jubilación.

Se parte de la hipótesis que la persona solo es feliz y está satisfecha cuando es útil a otros. La jubilación es vivida como una pérdida de ese rol y de participación en las relaciones colectivas de la cultura.

Blau señala al respecto "...si se diera a los ancianos la oportunidad de desempeñar su papel de ciudadanos en el más amplio sentido de la palabra mediante el servicio activo en la comunidad y para la comunidad, la etiqueta "señor citizen" adquiriría un sentido del que hoy carece. Cuando esto ocurra, envejecer no tendría perspectivas sombrías y temibles sino que constituiría una etapa de la vida en la que hombres y mujeres, ..., traten de lograr juntos un estado de humanidad más íntegro, ..." (16)

Los críticos de esta teoría señalan que la misma pasa por alto las enormes diferencias que existen entre las personas de edad mediana y las de la tercera edad. Ignoran los cambios cualitativos que acompañan al retiro, los achaques, la soledad, etc., y los diversos modos de reaccionar frente a ello.

Hacer de la actividad un indicador de buen envejecimiento implica colocar en una posición desfavorable o desventajosa a todas aquellas personas que se encuentran impedidas para ello.

Frente a esta posición, se esgrime otra postura totalmente opuesta y que se ha dado en llamar "teoría de la desvinculación".

Señala que la tercera edad no es una mera etapa de continuación de la edad adulta sino que conlleva todo un conjunto de cambios físicos, intelectuales, etc., y de deterioro, especialmente en el área social, que se caracteriza por la disminución de los vínculos, relaciones y compromisos sociales.

Más aún, -señala esta posición-, las personas de edad desean y necesitan esta disminución de las relaciones y compromisos y buscan tranquilidad a través del aislamiento. Por consiguiente, seducirlos a permanecer activos, a realizar actividades, sería ir en contra de la propia naturaleza de esta etapa que reclama cierto aislamiento.

Según los expositores de esta teoría los individuos desean mantenerse útiles como una estrategia para evitar ser rechazado. Por consiguiente, si se les aseguran los servicios que indispensablemente necesitan, no buscarán otras actividades, sino que asumirán naturalmente la desvinculación de las actividades y de la trama social.

El adulto mayor, poco a poco, y quizás sin advertirlo, presta cada vez menos atención a su mundo, a su escenario social.

El envejecimiento consiste en una inevitable automarginación, en un inevitable desvincularse que implica una disminución de la interacción con el resto de los integrantes del sistema social al que pertenece.

Los portavoces de esta teoría -Cumming y Henry- lo que realmente proponen es que el declinar biológico, los achaques físicos, se traducen en una ineptitud para desempeñar roles sociales y mantener contactos interpersonales. Esto hace que la persona de edad se desinortalice, la cual toma la alternativa de desvincularse.

La norma es la automarginación, y por consiguiente cualquier esfuerzo destinado a la integración del anciano en su sistema social es estéril. Cuando el que envejece y la sociedad trata de ir en contra de este aislamiento lo único que se produce es una dificultad de adaptarse al proceso de envejecer.

El ser joven encuentra el equilibrio y la armonía interior a través de un alto nivel de participación en el medio social. Pero en la vejez, la armonía se logra a través de un desplazamiento hacia la pasividad.

Las críticas a esta posición han sido abundantes. Rodríguez Ibáñez por su parte, señala que el distanciamiento en la tercera edad es un hecho, pero la cuestión de relevancia es determinar si su origen no está determinado por ciertos condicionamientos sociales más que en un requerimiento natural de funcionamiento del ser humano para mantener su equilibrio. El distanciamiento es una fase transitoria que se da en la primera época de vida del jubilado, pero si el proceso de adaptación a la nueva realidad se produce adecuadamente, surge nuevamente la necesidad de vincularse socialmente.

Hemos creído conveniente exponer las dos principales teorías a través de las cuales se explica esta situación de cambio de rol.

Sin embargo, el presente trabajo se justifica y se adhiere a la primera de las teorías expuestas. Creemos que esta realidad indiscutible de aislamiento y de pasividad tan característica de la tercera edad no se origina a partir de una necesidad interna de los adultos mayores, sino en un condicionamiento social que los margina y que los condiciona a automarginarse, sin ofrecerles la posibilidad de valorarse como un integrante de un grupo etario diferente pero con potencialidades a descubrir y con la necesidad de desempeñar tareas y actividades alternativas socialmente valoradas. Es por ello que sostenemos la necesidad de que el retiro laboral no sea una etapa de pasaje definitivo hacia una pasividad total sino una nueva etapa disfrutable y con alternativas positivas.

### **III.2 El trabajo**

En el presente apartado realizaremos algunas precisiones que consideramos de utilidad para lograr una aproximación al problema que nos atañe.

En primer lugar, cabe señalar que el trabajo no sólo ocupa nuestro tiempo sino que constituye un eje principal a partir del cual se configura la vida. Tal es así, que nuestros horarios, costumbres, vacaciones y todo lo que esto implica, son función principalmente de la actividad laboral que desempeñan los individuos como miembros de la sociedad.

La vida económicamente activa comienza alrededor de la veintena de años y se extiende hasta aproximadamente los sesenta y cinco años. En las clases socio-económicas media y alta el ingreso a la vida activa puede ser retardado por los años transcurridos en la Universidad, mientras que en las clases más desfavorecidas el trabajo generalmente constituye una vía de escape a sus limitaciones o privaciones. Por consiguiente, los años activos ocupan alrededor de dos tercios de nuestra vida y es el trabajo sin duda un elemento que orienta y domina nuestra vida, actividades, etc.

En segundo lugar, cabe tener presente que en el momento actual el trabajo es cada vez menos duro. En la antigüedad, existía un gran número de actividades que requerían un gran esfuerzo físico; sin embargo, ahora, el desarrollo tecnológico e informático hace que el trabajo sea menos cansador y requiera cada vez menos la fuerza física como elemento vital.

Existe un conjunto de estereotipos que se orientan a menoscabar al trabajador anciano, presentándolo como un sujeto sometido a enfermedades crónicas, mucho más lento que los jóvenes e incapaz de reciclarse o adaptarse a esta nueva realidad. Sin embargo, esta concepción que podría ser válida cuando la medida del hombre era su fuerza física, hoy por lo señalado antes, ya no es pertinente.

Todos estos aspectos afectan profundamente al tema de la jubilación. Con ello queremos decir que si el trabajo configura nuestra existencia tanto individual como grupal, su cese ha de repercutir sin lugar a dudas en ella. En una sociedad basada en la ética del trabajo, el hecho de realizar una actividad productiva ocupa un lugar muy importante en la jerarquía de valores sociales y por consiguiente, el hecho de carecer de dicha actividad es visto como un factor de desvalorización del individuo.

Existe un tercer aspecto referido al trabajo que también influye sobre el tema de la jubilación: es el tipo o clase de trabajo.

Existen muchas formas de trabajo, como por ejemplo el manual, en donde juega un papel característico el hecho de ser muy rutinario; en consecuencia, en ese género de trabajo se crean pocos vínculos de apego a él. No es raro que en este tipo de actividad el deseo de renuncia sea muy alto y por consiguiente el deseo de la jubilación.

Sin embargo, existen otros trabajos que afectan más a la personalidad del sujeto, que generan más vínculos de apego, que influyen más notoriamente sobre la configuración de la vida por el mismo. Si además a esto se le agrega el que la ocupación implica una auténtica vocación, un trabajo en el cual no sólo se siente útil sino que además le reporta satisfacción personal, reconocimiento, etc., no es de extrañar que el cese de la actividad sea menos deseado y sus implicaciones psicológicas, sociales, etc. sean mucho mayores.

### **III.3 La jubilación**

El trabajo cumple en nuestra sociedad moderna múltiples funciones y trae aparejado importantes connotaciones ya que las personas tienden a identificarse con la actividad laboral que desempeñan.

El proceso jubilatorio, que socialmente implica un cambio de rol, es en la mayoría de los casos un hecho difícil de afrontar por el adulto mayor. No es de asombrarse que una persona que ha realizado una actividad por más de treinta años sienta que ya no es útil.

En la presente sección abordaremos al adulto mayor en tanto trabajador y analizaremos los efectos que produce la inevitable retirada del mundo del trabajo al momento de la jubilación.

En la juventud se sueña con el futuro, con triunfar y se está en una constante marcha hacia adelante. Sin embargo, al ser viejo, siente que el futuro ya no existe y ve hacia atrás con una profunda nostalgia de aquella época de la vida en donde existían objetivos y posibilidades de hacer cosas importantes.

Esta visión de la vida se ve fortalecida por una postura cultural frente a la vejez y por prácticas predominantes en el mundo del trabajo de no emplear a trabajadores después de cierta edad y en muchos casos la imposición de la jubilación.

A través de estas conductas, la sociedad dificulta la posibilidad de que la persona de edad pueda encontrar el camino para sentirse útil, respetado, valorado y autovalorado.

El trabajo es algo más que un medio que dispone el ser humano de ganarse la vida. Constituye un elemento central de nuestra trama vital. Por consiguiente, la jubilación posee connotaciones que van mucho más allá del cese de la actividad laboral.

En el siglo XIX, a comienzos de la Revolución Industrial, se produce el pasaje del trabajo artesanal realizado en la propia casa, al trabajo fabril. La empresa familiar cede su puesto a las grandes empresas en las que no se trabaja en casa sino

en grandes establecimientos que concentran a los trabajadores y en donde existe un patrón extraño a la familia

La Revolución Industrial produjo un incremento notable de la productividad de los trabajadores, generándose por primera vez en la historia un excedente. Esta transformación en la naturaleza del trabajo tuvo una profunda incidencia en la jubilación.

Esta fue establecida por Bismark en Alemania en el siglo XIX con el objetivo de aliviar la vida de los trabajadores viejos que habían trabajado fuertemente durante toda su vida.

Ahora, ¿qué debemos entender por jubilación?

En general se entiende por tal el hecho de que al llegar a una determinada edad - dependiendo de la legislación vigente en el país-, en Uruguay los 65 años con algunas variaciones dependiendo del trabajo, las personas son alejadas de su actividad laboral y tienen prohibido realizar trabajos remunerados.

Es decir, a partir de una edad arbitrariamente fijada, la legislación ordena que los individuos no sigan trabajando, se los margina forzosamente del mundo del trabajo y de todo lo que ello implicar relaciones sociales, prestigio, beneficios económicos, etc.

De esta manera, se exige a los individuos que alcanzan los 65 años de edad que abandonen su trabajo justificándose en el hecho de haber perdido capacidad manual, intelectual, etc., y el ritmo de trabajo que exige esta economía.

El hecho de la jubilación en sí, no es más que un cambio en el ámbito laboral del individuo; sin embargo, esta inclusión dentro de una categoría denominada "pasivos", cargada de connotaciones culturales peyorativas, constituye un referente básico en el proceso de creación de identidad de la tercera edad y en sus formas de vida.

Atchley entiende a la jubilación como un proceso y un acontecimiento.

En tanto proceso, supone una preparación y el pasaje de un papel -el de trabajador- a otro -el de jubilado-. Para ser eficaz, la preparación para la jubilación debe comenzar con tiempo suficiente como para que el individuo pueda reorganizar su vida en base a sus gustos, intereses, etc.

En cuanto acontecimiento, constituye un momento crítico de la vida y por ello generalmente viene acompañado de una cierta inquietud y desequilibrio.

Según Rapport (1963) "...en las sociedades que poseen pocos ritos de paso, es decir en donde la socialización preparatoria de los nuevos papeles familiares se halla reducida al mínimo y en donde las exigencias atribuidas a estos papeles pueden ser variables, los cambios críticos como la jubilación provocan una pérdida de equilibrio, tanto en la persona afectada como en su familia. Los ritos de paso de nuestra sociedad son muy pocos numerosos y, por lo general, comportan escasos elementos de socialización. Por añadidura, el cambio de estado inherente a la jubilación es a menudo considerado como una pérdida y no como una ganancia ..."

(17)

Lo paradójico de esta situación es que esto que debiera ser entendido y visto como un gran logro de la humanidad, se percibe más en términos de los problemas que trae aparejado.

A nivel de la sociedad es visto como un problema por el costo que implica la manutención de un número cada vez mayor de individuos económicamente dependientes.

Y a nivel del individuo, porque trae aparejado una serie de conflictos de índole psico-social. Estos problemas psico-sociales se originan en el proceso de ajuste del

individuo a los cambios que implica el envejecimiento. Conjuntamente se produce un abandono de su participación en la fuerza de trabajo que lleva a una transformación en el modo como el adulto mayor se relaciona con el medio social.

Señalaremos brevemente tres rasgos de nuestra sociedad que nos permiten explicar esa transformación antes señalada. Estos rasgos son:

### **1- La forma de organización industrial**

En este tipo de organización se valora por sobre todas las cosas la producción y el aporte que cada uno realiza a ella. En consecuencia, la valía del trabajador va a depender de la agilidad, la rapidez, la inteligencia, la capacidad de adaptarse a determinadas circunstancias nuevas, etc. Características que están asociadas fundamentalmente con la juventud.

A esto cabe agregar que la producción es considerada como meta principal de la sociedad. Por consiguiente, la ocupación es en la actualidad el medio utilizado para evaluar el aporte que los individuos hacen al producto social.

Resulta evidente, por lo tanto, que una parte importante de los problemas que vive el adulto mayor se derivan de su retiro del mundo laboral.

Por otro lado, existe en nuestra sociedad la idea de que el individuo que ha desempeñado durante la mayor parte de su vida una actividad productiva puede ser ocioso y conservar la estima de los demás y sobre todo la propia. Pero no podemos olvidarnos que si bien existen otros medios de autovaloración, la actividad laboral constituye un factor de importancia ya que generalmente está asociada a cuatro grandes gratificaciones: en primer lugar, le proporciona al individuo un ingreso. Si bien nuestra sociedad ha ideado formas alternativas que le permitan gozar al individuo de ingresos como las jubilaciones y pensiones, éstas son inferiores al ingreso que se percibía al estar económicamente activo. En segundo lugar, el trabajo es el medio generalmente utilizado para ganar respeto y estima. En tercer lugar, podemos decir que el trabajo se desarrolla en un contexto tal que permite establecer toda una red de contactos sociales fuera del ámbito familiar. Finalmente señalaremos el hecho de que el desempeño ocupacional –en una sociedad en donde la jornada de trabajo oscila entre las 9 y 10 horas diarias- llena la mayor parte del día, da algo fijo que hacer.

### **2- Ciencia versus experiencia**

En nuestra sociedad la forma a través de la cual se suele acumular el conocimiento es por medio de la ciencia. Asimismo, la forma de transmisión de dicho conocimiento es por medio, ya no de la vía oral, sino a través de material escrito, de institutos de educación y capacitación y de los medios de comunicación de masas.

De ahí que la experiencia del anciano, que era un principal elemento de su valoración en la antigüedad, ya no tenga la utilidad de antes. Es decir, la historia de vida del adulto mayor ya no constituye el medio adecuado de aprender la historia, de obtener conocimientos.

A lo anterior se añade el hecho de que los cambios se realizan a una velocidad cada vez mayor, en un mundo cada vez más complejo. Por consiguiente, la experiencia del anciano queda obsoleta ya que se trata de una experiencia que versa sobre cosas que han sido sobrepasadas por los nuevos descubrimientos científicos y las nuevas técnicas.

Y esta realidad se la suele generalizar a todos los ámbitos de la vida, de tal modo que se llega a considerar al anciano como un ser obsoleto que no tiene nada que aportar a esta nueva realidad.

A su vez esta situación va acompañada por un sentimiento de pertenecer a un mundo que no reconoce, que lo comprende poco, lo que lo lleva a una especie de desorientación en esta nueva configuración mundial.

### **3- Achicamiento familiar**

Mientras que en las sociedades agrícolas-artesanales, la familia era una unidad de parentesco pero también de producción y por consiguiente, convivían varias generaciones bajo un mismo techo, en la actualidad, por influencia de los procesos de urbanización e industrialización se produce el predominio de la familia nuclear.

La actividad productiva se realiza fuera del hogar por lo que la cooperación dentro del grupo familiar para llevar a cabo la labor productiva ha desaparecido. Si a esto se agrega el que las casas tienden a ser cada vez más pequeñas, podemos sostener que en nuestra sociedad existe una tendencia a la organización nuclear de la familia y a aislar las generaciones en sus respectivos grupos familiares, rompiéndose la solidaridad intergeneracional.

Esto se traduce a nivel del adulto mayor, en que cuando ya no puede mantenerse independientemente sino que necesita ser cuidado, su agregación e inclusión a una familia nuclear es vivida en mayor o menor medida como una carga.

Creímos conveniente destacar estos rasgos sociales ya que ellos constituyen la realidad y los elementos a partir de los cuales se constituye la imagen social de lo que es ser un anciano: el anciano no cumple funciones productivas entonces es inútil.

Si además a esto se le agregan ciertas limitaciones físicas, intelectuales, etc., que determinan que no pueda valerse por sí mismo, pasa a ser percibido como una carga.

Generalmente solemos sostener que gracias a los avances científicos, tecnológicos, etc., nuestra sociedad le ofrece a las personas la posibilidad de vivir un mayor número de años. Lo paradójico es que si bien se les adicionan años a la vida, tales años no son valorados y respetados y no se le da al ser humano la posibilidad de vivirlos de tal modo que puedan ser años de provecho, de satisfacción para sí y para los demás.

Esta realidad, algunos autores la han tratado de explicar a través de la hipótesis —a la cual el presente trabajo se adhiere— de que existe un desfasaje cultural. Es decir, los cambios científicos y tecnológicos que le permiten al individuo vivir más años y liberarlo de la obligación de realizar una determinada actividad económica después de cierta edad, no han sido acompañados de una readecuación y reeducación cultural que defina cuáles son los roles del anciano en esta sociedad, roles que sean socialmente valorados y que le permitan compensar la pérdida que sufre la auto-imagen en este proceso de envejecer, y qué hacer con su tiempo libre.

#### ***III.3.1 Jubilación: rito de exclusión***

Según Van Gennep (1960) los ritos de paso se celebran en los momentos de transición, ya sea en la vida de la persona (como por ejemplo en el paso de un estado

social a otro), en los momentos de transición de las sociedades (en el paso de una estación a otra) o en los momentos de cambio espacial (el paso de un territorio a otro).

Todo rito de paso –señala este autor- se integra por tres etapas: la de separación, que aparta al individuo de su antiguo estado; la de transición, también llamada de liminaridad o estado marginal respecto a una estructura social o cultural; y la de agregación a un nuevo estado.

Si bien estas tres etapas se suelen cumplir a nivel universal, ya que ningún individuo o sociedad puede entrar en una nueva categoría sin abandonar la anterior, se dan casos en que esta situación no se cumple y un ejemplo de ello es la jubilación.

Entre los diversos ritos de separación que existen en nuestra sociedad, la jubilación posee unas características especiales ya que no implica una posterior reintegración a la estructura social de forma culturalmente programada: existen muy pocas posibilidades de reintegración al mundo productivo luego de la jubilación.

En consecuencia, la jubilación no constituye un rito de separación ya que no implica la posterior obligación de reintegrarse en un nuevo estado social, sino que es una desvinculación obligada a partir de la cual cada individuo posee el tiempo suficiente y no está sometido a determinadas normas.

La jubilación –señala Van Gennep- además de ser un rito de paso desestructurador, segrega a los individuos de una categoría social y no los coloca en otra categoría socialmente valorada y con contenido. es un rito desestructurado. Por consiguiente, la misma funciona como un anti-rito de paso ya que no tiene contenido en sí mismo y desvincula al individuo sin posibilidades de reinserción.

En la mayoría de los casos la jubilación se produce con tal rapidez que en lugar de ser un proceso de re-socialización se convierte simplemente en un pasaje. No es más que una ordenación jurídica que transforma la vida de los adultos mayores al margen de sus propias capacidades, intereses, etc.

La cultura designa la edad social de cada individuo y los papeles que puede, debería y se pretende que realice, y el sistema cultural lo enseña a través del proceso de socialización.

### ***III.3.2 Actitudes ante el retiro laboral***

La jubilación aleja al individuo de lo que ha constituido uno de los ejes centrales de su vida, principalmente en aquellos que se identificaban primordialmente con su rol laboral.

Para estos individuos la jubilación representa el momento en que serán apartados de su trama vital central y de todo lo que de ella se deriva.

Una reacción frecuentemente observada en los que se retiran del mundo laboral es que siguen aferrados al estilo y ritmo de vida anterior, por miedo al vacío que implica la desvinculación laboral sin la existencia de otro recambio social establecido y que le permita obtener otra fuente de valoración social.

Así es posible visualizar que durante los primeros tiempos muchas personas no quieren salir de su casa en las antiguas horas de trabajo para no romper con los patrones horarios establecidos hasta el momento o para que no lo vean los vecinos.

En general, los autores están de acuerdo en que la jubilación juega un papel muy negativo si la persona que se jubila ve el retiro como una situación que afecta profundamente su personalidad, que lleva a la pérdida de prestigio, a que uno se

sienta inútil frente a la familia y a la sociedad. Es decir, si el trabajo además de proporcionarle un medio de subsistencia le proporciona un cierto prestigio, la posibilidad de mantener contactos y vínculos sociales no mantenidos de otra manera y la posibilidad de llenar vacíos, le será más difícil abandonarlo y adaptarse a la nueva realidad.

Si el individuo no sólo vive de la tarea, sino que además vive para ella, de tal manera que concentra sus intereses únicamente en ella, que desaparezcan los hobbies, las actividades fuera de lo laboral, etc., en este caso es evidente que esta ruptura será vista y percibida como una desarticulación fundamental de la vida que puede llevar a estados depresivos.

Por el contrario, se ha analizado que aquellos individuos que desean la jubilación lo hacen a menudo como consecuencia de que están sometidos a determinadas presiones exteriores que pueden agruparse en las siguientes categorías:

- a) aquellas personas que realizan actividades inseguras y a las que la llegada de la jubilación implica eliminar para siempre la angustia del paro laboral;
- b) aquellas personas que tienen problemas de salud y para las que el trabajo resulta penoso y de una gran dificultad;
- c) aquellos individuos a los que el cambio tecnológico ha marginado de la ocupación que han realizado durante toda la vida y que implica una gran inseguridad y exigencia personal;
- d) aquellas personas con un nivel económico elevado en que la jubilación le permite vivir con comodidades y realizar nuevas actividades o actividades postergadas.

Por otra parte, existe una clase de individuos que dedican su tiempo y reorganizan su vida a partir de sus aficiones postergadas durante el periodo anterior de vida.

Las actividades instrumentadas a partir de este momento adquieren una doble función al igual que el trabajo:

- a) en base a las mismas los jubilados organizan su tiempo, el ritmo y estilo de vida,
- b) a través de las mismas establecen nuevas redes de relaciones interpersonales y nuevos grupos de pertenencia

En síntesis, concluimos que los factores que intervienen en la actitud ante el retiro dependen principalmente de cinco variables que son: la edad, la situación profesional, la situación económica, la planificación del futuro y el estado de salud, y la situación familiar.

Analizaremos brevemente cada una de ellas.

### **La edad**

Algunos investigadores señalan que hacia finales del quinto decenio de la vida y comienzos de sexto, se desea con mayor intensidad la jubilación, y que hacia finales del sexto decenio y comienzos del séptimo, se desea demorar este momento y se teme abandonar la actividad laboral.

Se pueden señalar distintos motivos por los que el individuo rechaza este cese como por ejemplo, el afán por mantener su status profesional, el hecho de haber alcanzado poco antes de su jubilación sus expectativas profesionales y económicas, etc.

### **Situación profesional**

La satisfacción en la actual situación profesional es otra de las variables que inciden en la actitud ante la jubilación.

Entre los elementos que ayudan a la satisfacción profesional encontramos los contactos sociales. Pfeil ha comprobado que en la clase media y alta el trato con personas ayuda a esta satisfacción, mientras que en la clase baja juega un papel más decisivo las condiciones de trabajo.

El salario es otro elemento de satisfacción independientemente del nivel socio-económico, pero juega una mayor influencia en los hombres que en las mujeres.

Asimismo, una situación laboral vivenciada como satisfactoria se encontraba también vinculada con la satisfacción respecto de su currículo vitae y de su situación laboral actual y por el contrario, aquellos individuos que se encontraban descontentos con su posición laboral se enfrentaban al cese de su actividad de una forma más negativa.

#### **Situación económica**

En la actitud ante la jubilación desempeña también un papel importante la cuestión relativa a los ingresos.

Es evidente que para aquellas personas que poseen un nivel económico tal que le permite una adecuada subsistencia y mantener el nivel de vida sostenido hasta el momento, la jubilación no representará un desafío ni una preocupación fundamental. Por el contrario, aquellas personas para quienes la compensación proveniente de la jubilación no les permite mantener el nivel de vida actual y muchas veces ni siquiera subsistir, presentarán una actitud negativa frente a la misma.

#### **Planificación del futuro y estado de salud**

Se ha demostrado que el hecho de poseer una vida privada rica, de vivir profundamente la vida diaria, de realizar ocupaciones en el tiempo libre, de tener planificado el futuro, de tener contactos familiares y personales tal que le otorguen cierta contención en esta etapa, son factores decisivos y positivos, tanto para determinar la actitud ante el retiro como para facilitar el proceso de adaptación al mismo.

Y lo mismo podemos decir respecto al estado de salud. En general, para aquellas personas que sufren trastornos de salud, limitaciones físicas, etc., en las que el trabajo constituye un desafío permanente, el retiro es visto como un alivio a esta situación.

#### **Situación familiar**

El hecho de contar con una familia, cónyuge, hijos, etc. con quienes mantener una cierta relación, ayudará también a una mejor adaptación a esta etapa. Si bien en nuestra sociedad, en las relaciones familiares, prima el denominado principio de "intimidad a distancia", se mantienen lazos de amor y afecto, y se interactúa con hijos, nietos, etc. manteniéndose el compromiso afectivo a pesar de la distancia física.

### ***III.3.3 Problemas relativos al alejamiento de la actividad laboral***

En el presente apartado trataremos de enunciar los problemas que afectan a la persona como consecuencia del alejamiento del mundo laboral.

No desconocemos que existen otros problemas, pero aquí nos enfocaremos en cuatro principales problemas que queremos destacar y que son los siguientes: la jubilación y su efecto en la auto-imagen; la reorganización de los roles domésticos; la

disponibilidad de tiempo libre o comúnmente llamado ocio, y la disminución de los ingresos

### **III.3.3.1 Auto-imagen**

Joseph Fericgla señala que una de las consecuencias a nivel personal que muchas personas comienzan a sentir en los primeros tiempos luego de la jubilación, es la toma de conciencia de su edad, al margen de que su estado biológico y psicológico se mantenga sin ninguna dificultad crucial.

De pronto se asumen, se visualizan como viejos. Interiorizan la categoría social en la que han entrado y asumen las valoraciones culturales que predominan: se sienten viejos, inútiles y cansados.

Es frecuente que aquellas personas más vitales y con mayor energía luchen contra este sentimiento y se dediquen a realizar actividades deportivas para mantenerse en forma, a viajar, a divertirse, a estudiar, a concurrir a los lugares que frecuentaban cuando se encontraban en el período laboral para luchar contra este sentimiento de marginalidad que los invade, o a realizar otras actividades compensatorias.

Sin embargo, para todos ellos el entrar en la jubilación significa entrar en una etapa de la vida que acabará indiscutiblemente en la muerte, y cuyo primer paso es la jubilación.

Es indudable que toda esta nueva situación en la que juega un papel fundamental la visión y valoración que realiza la sociedad de los adultos mayores como desechos de una vida que ya fue pero que actualmente no tiene nada que aportar, tiene un efecto muy importante en la auto-imagen del adulto mayor ya que frente a esta situación experimenta muy pocas compensaciones positivas.

### **III.3.3.2 Reorganización de los roles domésticos**

Con la jubilación, tanto del hombre como de la mujer, se producen cambios sustanciales en el ámbito doméstico, en las relaciones familiares.

Sin embargo, tales cambios suelen tener connotaciones diferentes para ambos géneros y en ambos se dan movimientos de acomodación a la nueva realidad muy distintos.

En las mujeres, el retiro del mundo laboral pone de relieve por encima de todo las carencias familiares, hecho que no se observa en los hombres.

Muchas mujeres sostienen que lo que echan de menos principalmente, después de la jubilación, es al marido (en el caso de las viudas) y a los hijos ya independizados del hogar materno.

En los hombres, en cambio, el problema que la jubilación plantea principalmente es de índole instrumental y social. El hombre que se jubila pasa de un espectro de relaciones sociales mucho más abierta en un ámbito laboral que le proporciona prestigio, identidad, poder, etc., a un estado que le plantea la necesidad

de ajustarse a nuevas relaciones centradas principalmente en el mundo doméstico y familiar

Tal es la importancia del trabajo para los hombres que interrogados acerca si de poder elegir seguirían trabajando, un 80% señala que sí, mientras que alrededor de la mitad de la población femenina se adhiere a esta opción. (CEPAL, 2000)

No podemos pasar por alto además que, generalmente, el rol principal en torno al cual éste centra su vida es el rol laboral; su realización, su valoración, etc., se estructuran principalmente a raíz del rol laboral.

A diferencia del hombre, en la mujer, si bien cada vez más el rol laboral juega un papel más crucial, existe otro rol conjunto a aquel que es el rol doméstico, por lo cual al cesar el primero no queda en una situación de tanto vacío y desestructuración como el hombre.

Ella sigue cada día ocupándose de la casa, la alimentación familiar, el cuidado de los nietos, etc.

Los hombres desprovistos de su rol entre la población económicamente activa, sufren un desequilibrio independientemente de los cambios familiares a diferencia de las mujeres que experimentan dificultades cuando estos cambios se centran principalmente a nivel familiar.

En los primeros tiempos de la jubilación, el individuo sufre una profunda desorientación. Tiende a permanecer en la casa y a interiorizar la nueva categoría a la que pertenece.

Con el fin de ocupar el tiempo vacío, es frecuente que algunas mujeres carguen a los hombres con responsabilidades domésticas que hasta el momento habían sido reservadas, en muchos casos, para ellas. A través de este proceso el hombre jubilado va integrándose lentamente en el mundo doméstico. Su identidad queda diluida ante la identidad de la mujer, principalmente en las relaciones sociales del barrio.

Es decir, que aunque el proceso de reinscripción del jubilado a la vida familiar y de reajustes de las relaciones familiares sea profundo y en muchos casos altamente conflictivo, este grupo tiene una importancia vital pues es un grupo de contención fundamental y en muchos casos la única estructura social que acogerá al jubilado

A su vez sucede que generalmente esta etapa suele coincidir con el hecho de que los hijos han abandonado o abandonan la casa materna y se da el síndrome de nido vacío. Suelen generarse problemas de interrelación porque la estructura y dinámica del grupo familiar ha cambiado. La familia que era un grupo de cuatro o cinco miembros se reduce ahora a una diada.

Con la jubilación surge la exigencia de una nueva reorganización de la pareja que hasta el momento, por las exigencias de la vida diaria, pasaba la mayor parte del tiempo separada. Durante años han hablado a través de los hijos, del trabajo, etc. En este momento se enfrentan a una intensificación del contacto sin tener algunas veces elementos comunes de experiencias, de intimidad.

Hasta el momento la pareja estaba unida por roles que fueron construyendo juntos. De pronto estos roles caducan y otros deben ser propuestos.

### **III.3.3.3 Tiempo libre**

Otro de los problemas que surgen como consecuencia del alejamiento de la actividad laboral es el surgimiento del tiempo libre o tiempo de ocio, es decir,

tiempo no sujeto a horarios, a normas. Tiempo libre que se va a prolongar por el resto de la vida del jubilado.

El ocio en la antigüedad era el ideal del hombre. Sin embargo, en la época actual no existe una cultura del ocio. Estamos dominados por una ética del trabajo y lo único que se valora plenamente es el tiempo trabajado, lo demás es tiempo residual.

R. Frank utiliza la denominación neurosis del domingo para referirse al largo domingo que es la jubilación: el domingo se caracteriza por ser el día que uno no tiene limitaciones horarias.

A través de esta comparación señala la similitud que existe entre las perturbaciones que se manifiestan los domingos y las que se registran durante la jubilación.

Generalmente la desestructuración que resulta de la desvinculación del mundo laboral resulta muy difícil sobre todo en las grandes ciudades, en donde el individuo no se integra en un nuevo rol de contenido positivo. Esta desorientación se agrava especialmente cuando se ha vivido una vida organizada siempre en torno al trabajo, incluso a veces hasta en los días de descanso.

En consecuencia esta situación de pérdida, de ausencia de referentes orientadores conduce a que el individuo que no ha sido educado para el disfrute del tiempo libre, que no ha aprendido a construir su mundo y su espacio íntimo, se vea afectado por perturbaciones psicológicas, a veces leves y otras no.

Una causa importante de estas perturbaciones psicológicas y somáticas que se producen en esta etapa es que al desaparecer el trabajo desaparecen los referentes estructuradores del tiempo y de la identidad. La jubilación lleva a que la vida del individuo se convierta en un largo domingo en que el tiempo es indiferenciado: no existe ningún hecho o acontecimiento que permita distinguir entre domingos o días de semana, días hábiles o días feriados, etc.

Un hecho que algunos investigadores han observado es que se produce una inversión del sentido de la antigua libertad laboral que pasa de ocupar los días laborales a ocupar los domingos. Durante la semana el sujeto no realiza ninguna actividad salvo aquellas personas que pueden seguir activas; en cambio en los domingos, retornan a la actividad laboral ahora con carácter lúdico. Este es el caso por ejemplo de aquellos individuos que se habían desempeñado como carpinteros, mecánicos, etc. y que si disponen de espacio doméstico suficiente, al llegar a la jubilación se organizan un pequeño taller en el que los domingos se dedican a realizar alguna actividad allí.

El único elemento diferenciador que quizás se da en los jubilados es que los domingos reciben las visitas de familiares o amigos.

Es un factor significativo de la importancia que revisten estas visitas, el temor que sufren al momento de finalizar el encuentro ya que los familiares se marcharán y volverán nuevamente a su tiempo de indiferenciado.

#### **III.3.3.4 Disminución del ingreso**

Finalmente, quisiéramos señalar otro problema derivado del alejamiento del mundo laboral como es la disminución de los ingresos.

En la mayor parte de la población adulta mayor, las prestaciones otorgadas por el sistema de seguridad social suelen ser muy inferiores a los ingresos que percibía la persona inserta en el mundo laboral, por lo cual al llegar a esta etapa se encuentra con un ingreso que muchas veces no sólo no permite mantener el nivel de vida precedente sino que es insuficiente para cubrir las necesidades básicas.

La investigación "Cómo envejecen los uruguayos" (CEPAL, 2000) señala que en general, la cesación del trabajo habitual conlleva una reducción del ingreso, que en el caso específico de las mujeres se traduce en una jubilación muy inferior a la de los varones, derivado de la discriminación salarial de que fueron objeto durante el periodo activo.

Una estrategia para solventar esta situación es el desarrollo de una nueva actividad económica. Así es posible observar que la participación económica a partir de los 55 años de edad revela una situación atípica en relación a otros países. Además del notable aumento de las tasas de actividad femenina entre los 55 y 64 años, también se observa un crecimiento de ésta entre los 65 y 74 años. Entre los 70 y 74 años, las tasas de actividad femenina aumentaron más de tres puntos porcentuales en quince años. La mayor parte de estas mujeres se ubican en el estrato de ocupación baja, que comprende a las operarias calificadas y no calificadas y a las trabajadoras de servicios personales.

**Evolución de las tasas de actividad de la población urbana por grupos de edades, según área geográfica de residencia y sexo. Años 1983,1991,1995 y1998**

<i>Área geográfica, sexo y año</i>	<i>60 a 64 años</i>	<i>65 a 69 años</i>	<i>70 a 74 años</i>
<b>Montevideo</b>			
Hombres 1998	58.4	32.8	19.2
1995	60.5	39.6	19.5
1991	64.4	36.8	15.4
1983	53.4	30.9	20.1
Mujeres 1998	31.6	14.8	8.0
1995	28.4	16.7	7.2
1991	26.2	11.6	5.6
1983	19.8	10.7	4.9
<b>Interior Urbano</b>			
Hombres 1998	56.9	26.8	14.7
1995	59.0	30.3	13.3
1991	53.4	28.8	13.4
1983	42.9	23.3	11.4
Mujeres 1998	24.2	11.6	6.0
1995	19.6	9.4	4.6
1991	17.5	10.1	4.7
1983	12.8	7.4	1.9

Fuente: INE, 1983 a 1995

Las razones que explican este aumento de la participación de mujeres adultas mayores son múltiples, pero fundamentalmente se relacionan con factores de orden económico.

Ya hemos señalado precedentemente que el retiro del mundo laboral trae aparejado una disminución del ingreso que es paliado muchas veces con el desarrollo de una nueva actividad económica.

Al respecto, la mencionada investigación de la CEPAL ha interrogado a la población activa acerca de cuál es el motivo por el cual trabaja: obtener un ingreso o no permanecer inactivos. Los resultados arrojan que un 90% de la población lo hace para obtener un ingreso.

Al relacionar la preferencia por seguir o no trabajando con el motivo por el cual trabaja, se obtuvo que la mayoría de los que trabajan lo hacen para cubrir o reforzar el presupuesto del hogar. A su vez, entre aquellos que si pudieran elegir no seguirían trabajando, el porcentaje de mujeres que indican como motivo la necesidad de cubrir o reforzar el presupuesto del hogar es levemente más alto que entre los hombres (88% y 84% respectivamente).

Preferencia por seguir trabajando	Motivo por el cual trabaja				
	Total	Cubrir o reforzar el presupuesto del hogar	Pagar sus propios gastos y vivir indep.	Ayudar a familiares que viven con el encuestado	Para no permanecer inactivo
<b>Total</b>	100	80.2	7.4	2.1	10.3
Sí	100	77.8	7.3	1.2	13.7
No	100	85.5	7.6	4.2	2.7
<b>Hombres</b>	100	82.6	5.0	2.0	10.4
Si	100	82.1	4.1	0.7	13.1
No	100	83.6	7.6	5.5	3.3
<b>Mujeres</b>	100	75.9	11.5	2.3	10.3
Sí	100	69.5	13.6	2.3	14.6
No	100	88.1	7.5	2.3	2.1

Fuente: CEPAL, 2000

Podemos concluir señalando que, los aspectos más sobresalientes que implica la jubilación en la vida del adulto mayor son:

- 1- el hombre, fundamentalmente el urbano, no sabe dedicarse con facilidad a la vida social abierta y necesita alguna actividad instrumental alternativa que le permita establecer nuevas relaciones y nuevos ritmos de vida;
- 2- el hombre pierde sus referentes de identidad y de prestigio social, resultándole difícil recuperarlos por otra vía que no sea la laboral;
- 3- el hombre pierde con el retiro laboral a sus compañeros de trabajo con los que había mantenido vínculos en muchos casos durante toda su vida activa;

4- el jubilado debe reacomodarse a una nueva intimidad familiar y matrimonial que quizás constituirá su única red social

### ***III.3.4 Jubilación y marginación***

La ausencia del rol laboral determinado por la jubilación se traduce en un estado de estigmatización social y de marginación del individuo respecto de la trama social.

Esta situación se refiere al hecho de que el jubilado deja de pertenecer a una determinada categoría social a partir de su rol laboral valorada en términos positivos y a partir del cual se deriva un status social, una cierta identidad, prestigio, etc., y pasa a pertenecer a una determinada categoría social o colectividad –la de jubilado– que no es valorada en términos positivos ni tiene un lugar definido dentro del sistema social.

Entendemos, por lo tanto, que la jubilación conduce a lo que Joseph Fericgla denomina “estado liminar”, en el que las personas deben acostumbrarse a funcionar por fuera de las estructuras sociales predominantes y de la trama de vida que el rol laboral ha impuesto durante toda la vida activa.

Es decir, que las personas de tercera edad se encuentran en una creciente situación de inferioridad respecto de los miembros productivos de la sociedad, que se traduce en una marginación socio-económica y socio-cultural: ya no gozan del prestigio social y familiar del que gozaban los ancianos a principios del siglo pasado y en cambio se impone cada vez más la posición de ver al viejo como un ser deteriorado y obsoleto, y que su atención a nivel social demanda un importante gasto de recursos, en una época marcada por la escasez de los mismos.

Se deja por consiguiente su cuidado y atención al grupo familiar, el cual también se encuentra sometido a muchas presiones y afectado por los recursos escasos y por el vértigo de la vida diaria y que a veces por los desentendimientos que generan las diferencias generacionales, tiende también a aislarlos de sí.

Esta marginación y estado liminar que viven muchos adultos mayores respecto de la estructura social es compensada a veces por la existencia de otros ámbitos sociales y culturales que nuclean a este colectivo como son los clubes de ancianos.

Es en estos centros donde ellos son más indiferentes, es decir, menos afectados por su estado social ya que allí se da una relación de paridad, de igualdad. Son todos adultos mayores sometidos en mayor o menor medida a las contingencias que le presenta la sociedad y la cultura a los ancianos.

En la mayoría de los ámbitos, y hasta con observar la realidad, los jubilados ocupan lugares sociales marginales, pero en estas organizaciones ellos son el centro y el motivo de su existencia, comparten una solidaridad –inexistente desde la época activa– basada principalmente en la cercanía territorial y en la pertenencia a un grupo de edad.

## Capítulo IV Envejecimiento activo

Esta longevidad cada vez mayor de los seres humanos, unida a una creciente visión que tiende a demandar que estos años adicionales de vida puedan ser realmente cargados de "vida", es decir, de objetivos, de proyectos, etc., unida a la necesidad de promover una imagen socialmente positiva del adulto mayor y de un rol activo en la sociedad, han hecho surgir en los últimos años una nueva perspectiva que se ha dado en llamar envejecimiento activo o productivo.

El aumento de la expectativa de vida plantea el desafío de reemplazar el retiro laboral tradicionalmente signado como pasivo y dependiente por un modelo de envejecimiento de tipo activo y autónomo.

Para que ello sea viable, creemos que es requisito indispensable crear las condiciones económicas, sociales y culturales que permitan al adulto mayor desempeñar actividades productivas. Creo conveniente señalar antes de continuar que cuando hablamos de envejecimiento "productivo" no sólo nos estamos refiriendo a las actividades que se realizan al interior del mercado laboral sino también aquellas que se realizan a nivel del voluntariado.

La necesidad de encontrar formas que permitan a los adultos mayores mejorar sus oportunidades para que puedan tomar parte activa en la vida económica y social, ha generado la idea de concebirlos como un recurso útil para el desarrollo de la comunidad y de esta manera obtener reconocimiento general y satisfacción personal.

"Más que considerar a los ancianos como endebles y vulnerables deberíamos considerarlos miembros contribuyentes de la sociedad", dice Irene Hoskins, representante ante las Naciones Unidas de dos organizaciones internacionales sobre el envejecimiento. "Es esta también una manera de combatir la soledad y la desesperanza que con frecuencia sienten las propias personas de edad. El hecho de envejecer no hace de usted una víctima, es bueno poder vivir una larga vida." (18)

Ahora, ¿qué entendemos por envejecimiento productivo o activo?

El sociólogo O. Firbank sostiene que tres parámetros comunes nos sirven para delimitarlo y son:

- en primer lugar, una visión del retiro laboral y del progreso de la edad muy contraria a la imagen tradicional que veía al adulto mayor como un ser dependiente y frágil;
- en segundo lugar, una creciente necesidad y voluntad de impulsar actividades diversas en las cuales implicar a los jubilados;
- en tercer término, una mirada puesta en los aspectos estructurales como determinantes del proceso de retiro laboral y de sus consecuencias para el adulto mayor. Ya no se trata de poner el interés únicamente en el aspecto individual psicológico o fisiológico de la vejez sino en las cuestiones de orden social y económico al retiro laboral y a la tercera edad.

A todos estos factores se agrega la existencia en el momento actual de la apertura de opciones al alcance de los jubilados. Es decir, que frente a las actividades laborales ya abandonadas se esgrimen propuestas de actividades optativas.

Cabe preguntarse, ¿por qué se da el surgimiento de esta nueva perspectiva en este contexto?

Firbank sostiene que su surgimiento ha sido favorecido por un contexto social y económico caracterizado por cuatro elementos principales que son: el aumento de la esperanza de vida, el fenómeno del retiro anticipado, la crisis de solvencia de los programas sociales y la modificación de la organización tripartita del ciclo de vida.

#### **Aumento de la esperanza de vida**

Ya ha sido señalado repetidas veces en el presente trabajo como los adelantos científicos y tecnológicos han permitido a lo largo de los años un aumento significativo de la esperanza de vida.

Es decir, que la posibilidad de una existencia autónoma e independiente a una edad avanzada permite prever que un número cada vez mayor de adultos mayores puedan ejercer actividades productivas más allá de los 65 años, que es la frontera fijada legalmente entre el trabajo y el retiro laboral.

#### **El fenómeno del retiro anticipado**

Un fenómeno visto en nuestro contexto es la jubilación anticipada, factor que parece también haber favorecido el surgimiento de este concepto, y que Firbank lo entiende como la tendencia a abandonar el mundo laboral a una edad más joven a cambio de ciertos incentivos.

#### **La crisis de solvencia de los programas sociales**

La existencia de factores de índole demográficos y económicos tales como el aumento del volumen de personas beneficiarias de los programas destinados a los adultos mayores, el deterioro de la relación entre población activa y potencialmente jubilable y el agravamiento de déficit público, han contribuido a la existencia de una crisis de solvencia de los programas sociales.

Frente a esta situación existen dos perspectivas, una de índole más conservadora y otra progresista. La primera posición sostiene que es necesario una reducción de los programas sociales dirigidos a los adultos mayores, ya sea a través de una reorientación hacia los grupos más necesitados, ya sea a través de la privatización de ciertos beneficios o del traspaso de una parte del costo de estos programas a los beneficiarios.

La segunda posición, promueve una reorganización del proceso de retiro laboral de tal manera que adquiera una forma más gradual. La extensión de la vida productiva es considerada por esta posición de suma importancia puesto que permitiría restablecer parcialmente el equilibrio entre activos y pasivos, y por otra parte una reducción del gasto público.

#### **Modificación de la organización tripartita del ciclo de vida**

La idea central mantenida es que la organización tradicional del ciclo de vida compuesto por tres etapas: formación, trabajo y retiro laboral, se han modificado.

Por una parte, en una porción importante de la población, el ingreso al mundo del trabajo y sobre todo a un puesto estable se produce a una edad cada vez más avanzada.

A su vez, ocurre que este ingreso va acompañado de interrupciones, ya sea por periodos de desempleo o por periodos invertidos en la adquisición de nuevos conocimientos y competencias profesionales.

Las fronteras entre las etapas tradicionales de la vida se esfuman cada vez más debido a esta alternancia entre trabajo e inactividad, y hacen menos previsibles las transiciones de una etapa a otra.

Es a partir de este análisis, que surge la interrogante de si es posible en nuestro país la existencia de esta alternativa al envejecimiento pasivo que estamos acostumbrados a ver.

Fitbank señala que esta perspectiva tiene una serie de frenos a su desarrollo. Un primer freno alude a factores de índole estructural y cultural y es lo que autores como Riley han llamado retraso o inadaptación estructural. Si bien las condiciones de vida de las personas de edad han evolucionado de tal modo que una parte importante de la población pasiva puede continuar ejerciendo responsabilidades, nuestra sociedad no ha creado los medios para que el potencial de esta población encuentre su medio de expresión. De ahí que se habla de un desequilibrio entre las condiciones de vida y las oportunidades ofrecidas por nuestra sociedad, perjudicial a su plena participación.

Finalmente, podemos señalar que en el mercado laboral la edad juega un papel fundamental en la marginación de los trabajadores así como la organización rígida del trabajo. Muchos estudios señalan que para la mayoría de los trabajadores de edad la posibilidad de mantenerse económicamente activos está ligada a la posibilidad de adoptar un esquema laboral más flexible como por ejemplo reducir las horas de trabajo, el trabajo a domicilio, etc

Es dentro de esta alternativa de vejez activa que quisiéramos destacar brevemente una serie de proyectos que se encuadran dentro de esta perspectiva y que se han desarrollado a nivel mundial así como también algunos en nuestro país.

#### **Trabajo a tiempo parcial**

Una fórmula adoptada para que los adultos mayores se mantengan activos o se re-inserten al mundo laboral es el trabajo a tiempo parcial.

Para muchos trabajadores la transición de un empleo que generalmente ocupa de nueve a diez horas diarias a la inactividad total suele ser muy traumática, por lo que la reducción de la cantidad de horas trabajadas permite suavizar esta transición.

#### **Empresas para personas de edad**

De acuerdo a Helen Kerscher, presidenta de la Asociación Estadounidense para el Envejecimiento Internacional "...Una empresa para personas de edad es en esencia un pequeño negocio que permite a las personas entradas en años participar en la vida económica de la comunidad realizando tareas pagas fuera de su medio tradicional de trabajo." (19)

De esta manera muchas personas de edad podrían aprovechar los conocimientos y la experiencia adquirida a lo largo de su vida activa y que no sean conocimientos desperdiciados simplemente por llegar a una determinada edad.

#### **Capacitación para el empleo**

Suele ocurrir que los empleadores tienden a promover la capacitación y la especialización sólo de los trabajadores más jóvenes.

Contrariamente a ello, lo cual no implica negar la capacitación de los mismos, los trabajadores más viejos son generalmente más experimentados y poseen capacidad – ya demostrada ampliamente por diversos estudios – para el aprendizaje y el reciclaje.

#### **Voluntariado y organizaciones comunitarias**

Las personas de tercera edad son uno de los pilares fundamentales de las organizaciones de voluntariado e instituciones comunitarias de servicios.

Muchas veces sucede que una persona que ha desarrollado toda su vida un oficio o profesión, al llegar a esta etapa vuelca esa especialización al servicio de la comunidad de tal manera de aprovechar esa experiencia y conocimiento

#### **Club de la Tercera Edad**

En este caso se trata de una organización comunitaria que generalmente actúa a nivel de comunidad local.

Está conformado principalmente por personas de más de 65 años y su objetivo es realizar actividades sociales, culturales, recreativas, etc.

Su finalidad es la integración y el desarrollo del anciano y evitar el aislamiento típico de esta edad. A esto se agrega que al actuar a nivel de comunidad local tiende a potenciar los vínculos entre vecinos, que generalmente son los vínculos principales –además de la familia– que tiene el ser que se jubila.

#### **Universidad de la Tercera Edad**

Esta experiencia pertenece a las llamadas Universidades Abiertas en las cuales no se exige niveles terciarios para su ingreso y se basan en el dictado de cursos y charlas sobre temas variados.

Además de la formación intelectual este tipo de actividad les brinda la oportunidad de participación y de establecer relaciones interpersonales.

### ***IV.1 Preparación para la jubilación***

Al margen de la/s alternativa/s a que cada persona se adhiera, de modo de vivir este proceso de envejecimiento de una manera activa, debemos destacar que es ideal y necesario para poder enfrentar este gran cambio en el ciclo vital, una preparación anticipada para este momento.

A pesar de que la jubilación es un gran logro de la sociedad moderna, en la realidad se ve como un hecho amenazante y desestabilizador.

Si bien las distintas personalidades y las historias de vida permiten enfrentar este proceso de forma diferente y peculiar para cada caso, existen variables comunes que influyen en la adaptación a ella. Entre las más relevantes los estudios demuestran que es la preparación para la jubilación.

No queremos decir con esto que la depresión y el desajuste que vive el adulto mayor al momento de jubilarse se deben únicamente al hecho de que no se preparó adecuadamente para tal cambio. Lo que se señala es que los estudios al respecto muestran que las personas con una actitud más positiva hacia esta nueva etapa son aquellas que tienen una mayor información y que planifican su retiro y su futuro.

Así como el hombre se prepara desde su adolescencia para enfrentar la vida, al llegar a la madurez debe también ir tomando las medidas para que este momento pueda realizarse sin grandes desajustes y empezar a plantearse objetivos y proyectos que le permitan continuar con su vida, re-orientar sus energías hacia el desempeño de nuevos roles, buscar ocupar creativamente su tiempo libre y encontrar el significado de este periodo de la vida.

Se trata de proporcionar una ayuda que permita tomar conciencia de las posibilidades que existen en este momento y de cómo evitar o atenuar los efectos negativos.

El objetivo a través de esta alternativa es lograr en el adulto una concientización respecto a esta nueva etapa de la vida, que se orienta a cambiar el enfoque de que ya no hay nada que esperar de la vida, de que es el principio de fin, por un enfoque que entienda que se trata de un nuevo tiempo distinto al anterior pero también con posibilidades para el goce, el disfrute, la realización personal.

“Los programas de preparación para la jubilación (PPJ) comprenden como aspectos principales la creación de: 1) conciencia individual de que se dejara de trabajar y 2) visión realista del futuro, para que sobre ella el jubilable construya su proyecto de vida personal, para cuando se libere de la sujeción al trabajo.” (20)

Atchley (1976) distingue en el proceso de retiro las siguientes etapas: 1) el pre-retiro, en donde generalmente surgen toda una serie de expectativas positivas

que luego chocarán con las dificultades de la realidad, 2) la luna de miel, periodo en el que las personas tratan de hacer todas las cosas que no pudieron antes; 3) el desencanto, en donde los problemas económicos, los problemas de salud, el no saber qué hacer con el tiempo libre, dan lugar a un gran desencanto y frustración respecto de las expectativas iniciales; 4) la re-orientación, en donde el individuo trata de ser realista, ajustarse a la realidad, e ir desarrollando ciertas rutinas. Se ha llegado a comprender que la jubilación no es lo mismo que unas vacaciones largas sino que es un nuevo modo de vida con roles nuevos y muy distintos; 5) la estabilidad, en donde se logra establecer un equilibrio entre la actitud inicial y las posibilidades reales.

Preparación, entonces para que el jubilado pueda conocer, entender e interiorizar cada una de las etapas por las que irá pasando, y preparación en la cual a través de la confrontación con otras personas que ya se han jubilado o se están jubilando puedan ir compartiendo sus miedos, sueños, formas alternativas de superar este momento e ir construyendo su proyecto de vida.

Además es necesaria esta preparación para que este proceso no quede estancado o tome un rumbo negativo, sino fomentar la creatividad, la pluralidad de intereses, de objetivos, etc. que sean realistas y posibles.

Entendemos por consiguiente, que la misma constituye un proceso de información- formación de modo tal que la persona al momento de llegar el retiro laboral haya procesado su nueva situación, la asuma positivamente y haya elaborado su proyecto de vida de aquí en más.

Por ello nos adherimos a lo sostenido por diversos profesionales que llevan a cabo este tipo de experiencias en nuestro país ( "Programa de preparación para la jubilación" del Sindicato Médico del Uruguay) que la preparación no debe realizarse únicamente en esta etapa de la vida sino que debe abarcar todas las etapas, desde la infancia pasando por la adolescencia y continuando por la adultez. Sólo podemos como sociedad, entender a nuestros adultos mayores y entender qué significa este proceso en la medida en que hayamos incorporado desde jóvenes su alcance y contenido.

## ***Reflexiones finales***

Es difícil exponer sobre la tercera edad y el envejecimiento y ello es debido a varias razones.

En primer lugar, la población que envejece no es homogénea y de allí la dificultad de formular rasgos generales del envejecimiento que se apliquen a esta etapa de la vida que generalmente va de los sesenta y cinco años hasta la muerte.

En segundo lugar, se dan importantes diferencias entre culturas en el modo de envejecer. No obstante ello, en el presente trabajo quisimos señalar las principales características, extendibles a toda esta trama etaria y no puntualizar en rasgos aplicables únicamente a grupos específicos.

Que se envejece es un hecho y no escapa a ello ningún ser humano. Todo aquello que vive, envejece y los procesos de envejecimiento pueden ser detectables a distintos niveles de organización de nuestro organismo.

En la actualidad, el hombre vive más y la tercera edad es el periodo de la vida que más se prolonga en algunos casos.

Su desarrollo origina una serie de sucesos que no son privativos del área de la medicina, sino que implican toda una problemática económica, social, psicológica, cultural, que puntualizan la enorme complejidad del tema.

Es decir, ha surgido en nuestra realidad la idea de que envejecer no es meramente un proceso biológico sino que se trata principalmente de un proceso socio-cultural.

La vejez, que anteriormente era considerada como de dominio familiar o privado, surge actualmente como un problema social que requiere la definición y aplicación de un conjunto de políticas públicas.

El proceso de envejecimiento atañe y afecta a todos los seres humanos en todas las etapas de la vida y no sólo a los ancianos. Paul Tournier señala: "El problema de los viejos no es de exclusiva incumbencia de ellos, sino que concierne a toda nuestra sociedad, a la que pone en la picota, denunciando sus errores. La estructura social es inhumana y así podemos percibirlo a cualquier edad,..." (21)

En el momento histórico actual estamos viviendo una situación de tránsito. La humanidad está pasando del periodo industrial a lo que se ha dado en llamar la era científico-tecnológica.

El pasaje anterior más importante fue el pasaje de la sociedad rural a la sociedad industrial. En la era rural se privilegiaba notablemente a la persona mayor. Era el jefe de familia, representaba la experiencia y esa experiencia tenía no sólo valor moral sino técnica porque todo el proceso de producción se hacía en base a su experiencia.

El corte abrupto entre la etapa laboral activa y la pasiva (jubilación) es propia de la era industrial. Esta fue el periodo más cruel para con los ancianos. Se hace del viejo un desecho y pasa a ser un sujeto abandonado y marginado. "Un concepto que estaba pensado para la producción industrial, donde lo que importaba era la cantidad de productos, y se tiraba lo que no funcionaba bien, se fue trasladando a las personas. Si alguien estaba enfermo, era mayor o ya no contaba con la plenitud de su fuerza física, se le dejaba de lado. Y se creaban instituciones especiales para estas situaciones." (22)

Después de la Segunda Guerra Mundial, la humanidad entra en una nueva etapa: la era científica-tecnológica. Todas las consecuencias de los progresos de la medicina nos permiten tener una población de adultos mayores más numerosa.

Sin embargo, estos adelantos no fueron correspondidos con un cambio a nivel cultural respecto de la valoración e imagen del adulto mayor.

Generalmente se considera a la vejez no como una etapa de un proceso que nos tocará a todos, sino como una realidad fija que es el ser viejo.

Cuando el ser humano ya no consume como adolescente y no produce como un adulto joven se lo descarta, se lo margina. El anciano no es considerado como un ser que ha cumplido una alta función social con su trabajo y que continúa poseyendo, en muchos casos, destreza y experiencia.

Esta es la visión que predomina en nuestra sociedad, visión que ignora el hecho de que el viejo ha vivido determinadas experiencias y que es un transmisor de identidad.

Es a partir de estas afirmaciones que autores como Lehr sostienen que la senectud es en la actualidad primero, un destino social y segundo, una modificación funcional u orgánica.

Otro aspecto a señalar es que la auto-imagen de los propios adultos mayores está en relación directa con la imagen que la sociedad tiene de ellos.

Generalmente se entiende por vejez la etapa de la vida que va de los 65 años hasta el final de la misma. Sin embargo, esto es una construcción social que varía de una sociedad a otra y de un momento histórico a otro. La vejez es una definición social, una construcción social. Viejos son quienes la sociedad dice que lo son y por lo tanto, la imagen social que se tiene de ellos es una construcción social.

Uno de los rasgos característicos de esta construcción social en nuestra época es la concepción de esta etapa como un periodo de decadencia e involución. Es decir, se entiende que a partir de esta edad todas las capacidades siguen un único camino: el deterioro universal e irreversible, pese a que diversas investigaciones han demostrado que si bien unas capacidades se deterioran, otras se mantienen e incluso enriquecen.

El contexto social restringe las oportunidades que la sociedad le brinda al adulto mayor para que éste pueda desempeñar actividades que lo hagan sentirse útil, reconocido por los demás y gozar de estima.

A esto se agrega otro factor que hace aún más crítico este proceso: el hecho de que la tercera edad es coincidente con la jubilación, por lo que el sujeto se ve enfrentado a dos situaciones: una que enfrenta a la persona a tener que sobrellevar las consecuencias que se desprenden de la jubilación y la otra que lo obliga a enfrentar la tercera edad con sus incertidumbres.

Si consideramos que el trabajo en nuestra sociedad y en la vida de toda persona cumple funciones tan importantes como generar ingresos, como símbolo de status, como fuente de relaciones interpersonales, y como actividad principal en torno a la cual gira su tiempo, es fácil entender por qué el retiro laboral es percibido como una gran pérdida. La jubilación se convierte en símbolo de disminución de ingresos, de aislamiento progresivo, de inutilidad. Esta situación se pone en evidencia con la inexistencia de un rol de jubilado socialmente valorado y explícito.

“El ser occidental desea, en general, tener oportunidades de auto-expresión y actividad, a ese respecto afirma Mannheim: “Una vez que se han adquirido hábitos de trabajo y habilidades y se ha puesto en práctica una forma de vida en que las contribuciones del trabajo son estimadas socialmente, llega a ser una necesidad urgente el seguir trabajando con habilidad; la cesación forzada del trabajo crea sentimientos de frustración e infelicidad...” (23)

Por tanto, el alejamiento de la vida laboral implica mucho más que el cese de una actividad.

Implica, entre otras, la inexistencia de roles socialmente valorados para asumir quedando en una especie de vacío de roles que le proporcionen compensaciones al antiguo rol, modificación del curso cotidiano de vida, reestructuración del campo social, desplazamiento de intereses y objetivos del mundo laboral.

Creemos que en parte esta situación es originada por el hecho de que el trabajo se ha convertido en nuestra sociedad en un fin en sí mismo y no en un medio para lograr la subsistencia.

Sociológicamente, debe ser el comienzo de nuevos roles que deberían ser socialmente reconocidos y estimulados como una inversión social y no como una sobrecarga económica.

Es necesario revertir los viejos estereotipos negativos respecto de la vejez: el adulto mayor es también un ser activo, productivo y competente. Para ello se hace necesario redefinir su papel como individuos útiles y capaces de asumir responsabilidades, lo que provocará un cambio positivo en la valoración social del mismo.

Cada etapa de la vida requiere de una adaptación a una realidad nueva. Esta adaptación se da como un proceso de aprendizaje y es deseable que el cambio de cada etapa sea hecho con alguna preparación. Lo óptimo desde un punto de vista psicológico, es ir pasando de una etapa a otra en forma conciente y paulatina, encontrando en cada una de ellas sus encantos.

Es por ello que recalcamos la crucial importancia de la preparación para el momento de la jubilación, preparación que le permita pensar y re-pensar este momento antes que llegue, comenzar a plantearse posibles alternativas y nuevas actividades a las ya inexistentes.

Al llegar a esta etapa sin haber tomado conciencia de la misma, la persona puede tomar dos actitudes diferentes, determinantes de una buena o difícil adaptación.

Por un lado, puede ocurrir que la inactividad se apodere de la vida del adulto mayor, se produce la pérdida de deseos, de objetivos.

Por otro lado, aquellas personas que adoptan una conducta sana son las que mantienen actividades, las que toman conciencia de que a pesar de sus limitaciones pueden disfrutar de esta etapa como una etapa nueva. Aprende a envejecer con dignidad.

Creemos que lo que no puede faltar en la vida del jubilado son los proyectos. Proyectos realistas que le ayuden a vivir, a sentirse vivo, a ser reconocido y valorado, y a pensar y proyectar su identidad en su futuro.

A nivel de la sociedad el desafío consiste en crear las condiciones que les permitan a los adultos mayores el encontrar posibilidades de ejercer actividades productivas y/o lúdicas y evitar de este modo, que la jubilación sea una ruptura angustiante.

La obligación de la sociedad es el facilitar la información necesaria respecto de esta etapa y proporcionar espacios laborales para aquellos adultos mayores que, de acuerdo a sus capacidades, desean continuar ejerciendo actividades de esta naturaleza.

Creemos que es posible que las personas de tercera edad gocen de reconocimiento social y satisfacción personal, pero para ello es necesario un cambio social y cultural que revierta la imagen negativa, de desecho, de pasivo e inútil que se tiene de esta población, hacia una visión que revalorice la vejez a partir de una perspectiva activa, productiva.

Tenemos que ser conscientes que el proceso de envejecimiento se da en un determinado contexto social y es ese contexto el que tiene que ver con lo que le sucede a los adultos mayores y el que explica cómo se conceptualiza y valoriza a sus miembros de mayor edad y qué lugar se les da en la misma.

Por ello, toda política pública destinada a la tercera edad debe contemplar los siguientes objetivos:

- potenciar el retorno a lo que ocurría en las sociedades primitivas en las que las personas de edad gozaban de prestigio, respeto y consideración;
- integrar a las personas de edad a la sociedad mediante su participación en tareas y actividades con las que contribuyan a la comunidad, atenuando de este modo su aislamiento y marginación;
- promover una vejez activa y productiva.

Para ello, destacaremos entre otras las siguientes alternativas:

- centros educativos para la tercera edad;
- sistema flexible de jubilación. Para ello se plantean las siguientes alternativas:
  - a) jubilación parcial: alude a una forma de retiro gradual que consiste en reducir gradualmente el número de horas trabajadas, recibiendo a cambio un beneficio inferior que luego será completado con el retiro total.
  - b) jubilación diferida: consiste en la prórroga por unos años del límite de edad fijada para jubilarse.
- trabajo a tiempo parcial;
- preparación para la jubilación;
- por medio de la educación, crear mecanismos que promuevan la revalorización de la vejez, de tal manera que las generaciones más jóvenes comprendan y valoren esta etapa. Algunas alternativas sugieren, para ello, que se agregue en los programas escolares temas que permitan un mayor conocimiento y reconocimiento de esta etapa, que permitan revertir estereotipos negativos, y transmitir respeto y valoración hacia el anciano. Otra alternativa es utilizar los medios de comunicación de masas como medio de formar una imagen positiva y objetiva del adulto mayor.

Es en este marco que no podemos dejar de desconocer y de priorizar el rol del Trabajador Social dentro de un Trabajo Social Gerontológico que tenga por objetivos el lograr una verdadera incorporación del adulto mayor a la sociedad, el promover una buena calidad de vida en esta etapa de la vida, para lo cual creemos que uno de los pilares fundamentales de ello es el lograr un envejecimiento activo, y el de educar como medio de revalorizar esta etapa de la vida tan castigada y olvidada, y de revertir los estereotipos existentes que determinan su marginación y aislamiento.

Y, un Trabajo Social Gerontológico orientado también a promover una labor educativa que permita prepararse para el envejecimiento y para el retiro laboral y reorientar su vida a través de nuevos proyectos, de nuevos roles, que permitan hacer viable esta perspectiva de una vejez activa.

## CITAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Autores varios; "Historias de la vida privada en el Uruguay" Tomo III Pág.345
- 2- Autores varios; "Reintegración social de los ancianos"  
En: Revista de Trabajo Social, Setiembre-Diciembre 1985/No.47 Pág. 5
- 3- Lehr, Ursula; "Psicología de la senectud. Proceso de aprendizaje del envejecimiento." Pág. 19
- 4- Henri, Ey; Bernard, P; Brisset; Ch; " Tratado de Psiquiatría" Pág. 599
- 5- Fericgla, Joseph; "Envejecer: una antropología de la ancianidad" Pág.323
- 6- Echeverri, Ligia; "La sexualidad nunca termina: proceso de envejecimiento normal y patológico y sexualidad en la vejez" Pág 29
- 7- Lehr, Ursula, "Psicología de la senectud. Proceso de aprendizaje del envejecimiento." Pág.150
- 8- Idem; pág. 153
- 9- Carbal, Julia; "La Tercera Edad" Pág.28
- 10- Carretero, Mario; Palacios, Jesús; Marchesi, Alvaro; "Psicología evolutiva" Pág. 251
- 11- Fericgla, Joseph; "Envejecer: una antropología de la ancianidad" Pág.157
- 12- Lehr, Ursula; "Psicología de la senectud. Proceso de aprendizaje del envejecimiento" Pág. 278
- 13- Carbal, Julia; "La Tercera Edad" Pág.36
- 14- Fericgla, Joseph; "Envejecer: una antropología de la ancianidad" Pág 48
- 15- Autores varios; "Reintegración social de los ancianos" Pág 6
- 16- Barenys, María Pía; "El envejecimiento: aproximaciones teóricas" Pág.20
- 17- Mishara, B; Riedel, R; "El proceso de envejecimiento" Pág.89
- 18- Naciones Unidas; "Las Naciones Unidas y la cuestión del envejecimiento." Pág.17
- 19- Idem: idem
- 20- Sindicato Médico del Uruguay; "Comisión. "Programa de preparación para la jubilación" Preparación para la jubilación: experiencia del Sindicato Médico del Uruguay" Pág.16
- 21- Carbal Prieto, Julia; "La Tercera Edad" Pág. 72
- 22-Sindicato Médico del Uruguay; "Comisión: "Programa de preparación para la jubilación" Preparación para la jubilación: experiencia del Sindicato Médico del Uruguay" Pág 72
- 23- Carbal Prieto, Julia; "La Tercera Edad" Pág.48

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- \* ANEPA. "Jornadas sobre envejecimiento y problemas de los mayores y ancianos"  
Montevideo, ANEPA, 1979
- \* APU. "Los duelos y sus destinos. Depresiones, hoy" Tomo II  
Montevideo, APU, 2000
- \* Barquin Calderón, Manuel; Nava, Guadalupe. "Modelo asistencial, docente y de investigación para la atención integral del anciano"  
En : Trabajo Social/UNAM/Vol. I (Oct./Dic. 1993); No 3
- \* Barrán, JP; Cactano, G; Porzecanski, T. "Historias de la vida privada en el Uruguay" Tomo III  
Montevideo, Ed. Taurus, 1998
- \* Barros, Carmen. "La situación del anciano en la sociedad actual"  
En : Trabajo Social/Chile/(Mar./May. 1976) No. 17
- \* Barros, German. "Los jóvenes y los adultos ante la vejez"  
En : Trabajo Social/Chile/(Dic. 1976; Ene./Feb. 1977), No. 20
- \* Bayley, Alondra. "Tercera Edad : un desafío"  
Montevideo, UNIZ, 1983
- \* Bezrukov de Villalba, Lila. "El rol del abuelo"  
En: Trabajo Social/Uruguay/vol. I (Oct. 1986), No. 3
- \* Bezrukov de Villalba, Lila; Stolovich, Rebeca y otros. "Esclarecimiento sobre la vejez: una aproximación intergeneracional"  
En : Trabajo Social/Uruguay/Vol. I (Mar. 1986), No. 1
- \* Bowlby, John. "La pérdida afectiva. Tristeza y depresión"  
Buenos Aires, Ed. Paidós, 1983
- \* Carbal Prieto, Julia. "La Tercera Edad"  
Buenos Aires, Ed. Troquel, 1980
- \* Casas Torres, Graciela. "El Trabajo Social en las políticas sociales para la atención integral del anciano"  
En : Trabajo Social/UNAM/Vol. 2 (Jul-Dic 1994); No. 6/7
- \* Centro Internacional de Gerontología Social. "Artículos seleccionados"  
Buenos Aires, CIGS, 1985
- \* CEPAL. "Cómo envejecen los uruguayos"  
Montevideo, CEPAL, 2000
- \* Codoh, Eleonor. "Situación del anciano"  
En : Trabajo Social/Chile/(Enc./Abr. 1986), No. 48
- \* Codoh, Eleonor; Díaz, Sara y otros. "Reintegración social de los ancianos"  
En : Trabajo Social/Chile/(Set./Dic. 1985), No. 47
- \* Comisión : "Programa de preparación para la jubilación".  
"Preparación para la jubilación : experiencia del Sindicato Médico del Uruguay"  
Montevideo, SMU, 1996

- \* Damiano, Laura, De Giorgi, Adriana y otros. "Tercera Edad : ¿Al margen de la sociedad?"  
En: Trabajo Social/Uruguay/Vol. 4, No. 10
- \* De los Campos, Hugo. "Normas jubilatorias y de la Seguridad Social"  
Montevideo, FCU, 1985
- \* Dirección General de Estadística y Censos, "Los ancianos en el Uruguay"  
Montevideo, DGEC, 1992
- \* Durán, María de los Ángeles. "La ciudad compartida : conocimiento, afecto y uso"  
Madrid, Consejo Superior de los Colegios de Arquitectos de España, 1998
- \* Durán, María de los Ángeles. "Los costos invisibles de la enfermedad"  
Madrid, Fundación BBV, 1999
- \* Echeverri de Ferrufino, Ligia. "La sexualidad nunca termina: proceso de envejecimiento normal y patológico y sexualidad en la vejez"  
En: Revista de la Facultad de Trabajo Social UPB, vol. 7 (ene/dic. 1990), No.7
- \* Estrada, Piedad. "Ciclo vital y tipología del envejecimiento de la familia"  
En : Revista de Trabajo Social. UPB. Vol. 11, (Ene./Dic.1994) No. 11
- \* Feriegla, Josep. "Envejecer : una antropología de la ancianidad"  
Barcelona, Anthropos, 1992
- \* Ferreyra, Liliana. "Interpretando el envejecimiento"  
En : Margen, Vol.2 (Oct.1993) No. 4
- \* Firbank, Oscar. "Envejecimiento productivo : un nuevo enfoque en el retiro laboral"  
En : Trabajo Social/Chile/(1996), No.67
- \* Fortes, Alicia. "Retiro Laboral . nuevos desafíos para la persona, la familia y la sociedad"  
En : Trabajo Social/Chile/( 1995); No. 65
- \* Henri, Ey; Bernard, P; Brisset, Ch. "Tratado de Psiquiatría"  
España. Toray-Masson.1969
- \* Lado, Wanda. "El Trabajo Social y la ancianidad"  
En : Trabajo Social/Chile/(Mar./May.1976) No.17
- \* Lehr, Úrsula. "Psicología de la senectud : proceso y aprendizaje del envejecimiento"  
Barcelona. Herder. 1988
- \* Lehr, Úrsula; Dreher, Gernot. "Factores determinantes de las actitudes ante la jubilación"  
En : Trabajo Social/Chile/(Mar./May.1976) No.17
- \* López, Félix; Olazábal, Juan Carlos. "Sexualidad en la vejez"  
Madrid, Ed. Pirámide, 1998
- \* Marchesi, Alvaro; Palacios, Jesús y otros. "Psicología evolutiva"  
Madrid, Alianza, 1985
- \* Mishara, B; Riedel, R. "El proceso de envejecimiento" 2ª. Ed.  
Madrid, Morata, 1995

- \* Naciones Unidas. "Las Naciones Unidas y la cuestión del envejecimiento"  
Naciones Unidas, 1992.
- \* Paillat, Paul. "Sociología de la vejez"  
Barcelona, Oikos-Tau, 1971
- \* Passante, María Inés. "Políticas Sociales para la tercera edad"  
Buenos Aires, Hymanitas, 1983
- \* Perez Salanova, Merce. "En torno al envejecimiento y la dimensión intergeneracional"  
En: Revista de Treball Social/(Set. 1993), No. 141
- \* Rappoport, León. "La personalidad desde los 26 hasta la ancianidad. el adulto y el viejo"  
Barcelona, Paidós, 1986
- \* Sabatino, Hilda; Sosa, Ana; Teixeria, Solange. Revista CCZA  
Montevideo, IMM, 1999
- \* Solari, Aldo. "El envejecimiento de la población uruguaya treinta años después. Del envejecimiento "normal" al envejecimiento "perverso"  
En : Cuadernos del CLAEH (Dic. 1987), No.43
- \* Zinberg, N; Kaufman, I. "Psicología normal de la vejez"  
Buenos Aires, Paidós, 1987