

DIPLOMATURA EN PSICOGERONTOLOGÍA

COHORTE 2016

TRABAJO FINAL

“PROYECTO DE VIDA – LA VIDA COMO PROYECTO”

Psic. Eliana Cortinas

C.I. 1352530-8

Tutora: Lic. Dipl. Elizabeth Lariccia

Directora académica: Dra. Carolina Guidotti

Montevideo, 6 de julio de 2018

Trabajo final Diplomatura en Psicogerontología

Cohorte 2016

Proyecto de vida – la vida como proyecto

Resumen:

Es condición de una vejez saludable la formulación de proyectos de vida a futuro? La interrogante surge a partir del trabajo* con un grupo de personas que transitan una vejez saludable, activa, con recursos internos y sin grandes limitaciones físicas o de otro orden, quienes sin embargo, ante la consigna de plantear proyectos a futuro encontraron dificultad en la tarea, muchos de ellos incluso no comprenden la consigna o expresan cuestiones muy genéricas como “disfrutar” , “ser feliz”.

Si nos preguntamos proyecto de vida o la vida como proyecto? , surge la interrogante acerca de qué motiva a formular un proyecto de vida en la vejez, si el hecho de plantearse un proyecto es entendido como pensarse en un tiempo futuro y por tanto enfrenta con la cercanía de la muerte, o si es que predomina el atractivo de no “atarse” a un proyecto, la libertad de elección en lo cotidiano, la falta de obligaciones y compromisos.

A la vez la pregunta es cuánto incide lo social en esta dificultad, llamémosle así, para validar un proyecto de vida en adultos mayores que muchas veces sienten que sus deseos, planes, intereses, ya no son reconocidos como válidos sino que son descalificados o escasamente apoyados en el marco de una mirada desvalorizante sobre la vejez, proveniente tanto de instituciones sociales como, a veces, de la propia familia.

Palabras clave: Proyecto de vida – vejez activa – miedos – futuro – modernidad líquida.

*(taller realizado en el marco de la práctica de la Diplomatura en Psicogerontología de la Universidad de la República)

Summary:

Is the formulation of future life projects a condition of a healthy old age? The question arises from the work * with a group of people who live a healthy old age, active, with internal resources and without great physical limitations or of another order, who nevertheless, faced with the idea of proposing future projects found difficulty in the task, many of them do not even understand it or express very generic questions such as "enjoy", "be happy".

If we ask ourselves - life project or life as a project? the question arises about what motivates to formulate a project of life in old age, if the fact of considering a project is understood as thinking in a future time and therefore faces with the proximity of death, or if it predominates attractive not to "attach" to a project, the freedom of choice in everyday life, the lack of obligations and commitments.

At the same time, the question is how much the social conditions affect this difficulty, let's call it that way, to validate a project of life in older adults who often feel that their desires, plans, interests, are no longer recognized as valid but are disqualified or scarcely supported in the framework of a devalorizing look on old age, coming from social institutions as well as, sometimes, from the family itself.

Keywords: Life project - active old age - fears - future - liquid modernity.

* (workshop held in the framework of the practice of the Diploma in Psychogerontology of the University of the Republic) ro

Proyecto de vida – la vida como proyecto

“Es verdad que habría podido decidirse antes y de paso haber tenido la deferencia de comunicar su decisión a los interesados, pero Allan Karlsson nunca había dedicado tiempo a pensar las cosas antes de hacerlas. Por tanto, en cuanto la idea le vino a la cabeza, abrió la ventana de su habitación en el primer piso de la residencia de ancianos de Malmköping, provincia de Södermanland, y bajó por el emparrado hasta el arriate del jardín. La maniobra le resultó complicada, algo comprensible dado que ese mismo día Allan cumplía cien años. En menos de una hora se celebraría su fiesta de cumpleaños en el salón de la residencia. El mismísimo alcalde haría acto de presencia. Y la prensa local. Y el resto de los ancianos. Y el personal al completo, con la furibunda enfermera Alice a la cabeza, por supuesto. Sólo el homenajado no tenía la intención de presentarse.”

El abuelo que saltó por la ventana y se largó, Jonas Jonasson

Introducción

- El envejecimiento poblacional:

El envejecimiento de la población refiere al aumento proporcional de las personas de 60 o 65 años (según la edad que se tome como parámetro) en relación al total de la población. Puede decirse que una población está envejecida cuando la población en edad avanzada supera al 10% del total. En Uruguay dicho porcentaje en 2011 ya era de 14,1 %, según el Censo Nacional de Población (INE, 2011). El envejecimiento poblacional se relaciona con el proceso de transición demográfica, el cambio de un régimen con alta tasa de mortalidad y de fecundidad a un nuevo régimen con baja mortalidad y baja fecundidad. Ello comenzó a ocurrir en Europa luego de la Revolución Industrial (siglo XXVIII), y en Uruguay ocurrió precozmente en relación al resto de los países de América Latina, entre fines del siglo XIX y principios del XX. Este inicio temprano determinó que se fuera dando en forma progresiva, paulatina, a diferencia del resto de América Latina donde se viene produciendo rápidamente (Paredes, Ciarniello, & Brunet, 2010).

Se supone que ello podría haber generado mayor previsión en la sociedad uruguaya respecto al envejecimiento poblacional. De hecho se cuenta con un sistema de seguridad social relativamente eficiente que abarca a la mayoría de los adultos mayores a través de distintas prestaciones (Paredes et al. 2010). Sin embargo, no se habrían ido desarrollando al mismo ritmo otro tipo de políticas públicas destinadas a garantizar derechos y promover un envejecimiento saludable. Se suele generar una falsa oposición entre la necesidad de invertir en el bienestar de las personas mayores y el de la infancia y adolescencia, como si un gasto sustituyera al otro.

Muchas veces los cambios demográficos son concebidos como "alarmantes". Ello es según se los evalúe, la caída de la fecundidad por ejemplo, en los años treinta fue vista como pérdida de fuerza productiva y militar (período de guerra mundial), mientras que en los años sesenta fue considerada un indicador de desarrollo y la posibilidad de la "liberación femenina" por el acceso a la píldora anticonceptiva. Del mismo modo, el aumento de la expectativa de vida es visto como un avance científico y social, pero también el crecimiento de la población envejecida implicaría mayores costos en el sistema socio-sanitario y el desfinanciamiento del sistema de seguridad social. En este sentido vemos que incluso los datos tal como se recogen y se presentan a través de estudios demográficos, la construcción de marcadores, puede ser cuestionable, ya que cuando se habla por ejemplo de la Relación de dependencia demográfica (Paredes et al. 2010), la misma se construye a partir de una razón entre poblaciones en edades teóricamente inactivas (menores de 19 y mayores de 65 años) en relación a poblaciones teóricamente activas.

El hecho es que la población mayor de 65 años (que es a su vez un límite de edad arbitrario) que permanece activa en Uruguay es cada vez mayor, o sea que va cambiando la proporción de personas mayores pero también las características de esas personas. De modo que vemos cómo la presentación de un dato "objetivo" puede estar incidiendo en la opinión pública, construyendo una cierta imagen del envejecimiento poblacional que es visto como una gran desventaja, genera alarma y contribuye a crear prejuicios y discriminación hacia los viejos.

Aquí nos proponemos analizar, a través de la observación de personas mayores que participan activamente en distintos ámbitos de la sociedad, algunas de estas características que van cambiando, acompañando transformaciones socioculturales que contribuyen a la construcción de nuevos significados posibles de vejez.

Marco teórico y fundamentación:

– La construcción del “problema” de la vejez

Los problemas sociales, plantea Lenoir (1993), son construcciones que pueden desaparecer aún cuando los fenómenos a los que designan subsistan. Del mismo modo

pueden "aparecer", es decir, responden a una construcción, que tiene según Lenoir dos etapas, la de reconocimiento y la de legitimación. Implica hacer visible el problema y luego promoverlo para que tenga un lugar dentro de las "preocupaciones sociales". A partir del aumento de la expectativa de vida y por tanto, de la proporción de adultos mayores en la mayoría de los países occidentales, comienza a generarse una preocupación por su situación, que permanecía en muchos casos invisibilizada. Esta preocupación surge desde lugares de poder.

Tendemos a creer que la realidad es un hecho objetivo que existe con independencia de nuestras percepciones, ideas, prejuicios; hablamos de características de tal o cual etapa vital, por ejemplo, como si las mismas fueran "reales", independientemente de la ideología dominante que es la que contribuye a su construcción. Muchas veces los medios de comunicación, que suelen ser vistos como representantes del poder político y/o económico, inciden en la construcción de la realidad social, de lo que consideramos como problema y de lo que aparece como ideal. Foucault (1978) nos habla del biopoder, una de cuyas técnicas es la biopolítica, que tiene como objeto a poblaciones humanas, grupos de seres vivos regidos por procesos y leyes biológicas. Lo que nos muestra Foucault es que desde la biopolítica, se intenta controlar a las poblaciones en función de su desarrollo vital. Se busca justificar determinadas políticas de control instalando concepciones acerca de determinados grupos etarios. De modo que podríamos decir que el "problema" del envejecimiento viene instalado como tal desde lugares de poder, lo cual contribuye por un lado a generar políticas públicas que propicien un envejecimiento saludable, y por otro, en forma opuesta, a crear una imagen del viejo como dependiente, al que el estado debe asistir con grandes costos. Podemos preguntarnos qué tipo de concepción del adulto mayor construyen las políticas públicas nacionales y las que se pretende instalar a través de convenios internacionales.

Es necesario contextualizar las producciones sobre la significación psicosocial del envejecimiento en nuestro continente, en países de escasos recursos y dependientes. Se considera a las personas en el marco de un discurso economicista, en el cual quien no produce se vuelve "pasivo" y generador de gastos. (Berriel, Carbajal, Paredes & Pérez, 2012).

Se genera una visión segregacionista y discriminatoria de la vejez y el envejecimiento, el llamado "viejismo" por Salvarezza (2011), quien a su vez toma el término de Butler (citado por Salvarezza, 2011) "ageism", describiéndolo como un conjunto de prejuicios, estereotipos y una visión devaluatoria de la vejez, que atribuye a los viejos rasgos desvalorizantes, culpabilizándolos incluso por las situaciones que viven. Salvarezza da al viejismo la categoría de creencia, con lo cual se vuelve una realidad psíquica para la gente que la sostiene en forma más o menos inconsciente. Muchas veces esta creencia es sostenida por las mismas personas mayores o en proceso de envejecimiento, que atribuyen todos sus males a "la edad". Se apropian de los calificativos que se les dirigen, nos dicen "aquí estoy, hecho un viejo inútil", o "qué triste llegar a viejo"... La vejez se

asocia puramente a pérdidas y cero ganancias, especialmente en nuestra sociedad occidental donde la juventud es el ideal a exaltar.

Muchos de estos prejuicios llegan también desde el ámbito académico. La teoría del desapego, de Cummings y Henry (1961), fue producto de uno de los primeros estudios acerca del envejecimiento. Allí se postula que a medida que envejecen los sujetos pierden el interés en su entorno y en las actividades que los rodean, tienden a disminuir sus interacciones sociales, buscan el aislamiento como una suerte de economía psíquica y a la vez de preparación para la muerte. Por supuesto que esta teoría ha favorecido el dejar de lado a las personas mayores, suprimir gasto público y privado en personas que de algún modo ya no participan de la sociedad. La teoría del desapego ha sido luego rechazada y desacreditada en su veracidad, pero aún nos impregna de creencias y prejuicios negativos asociados a la vejez.

En el otro polo, Maddox, en 1973 (en Salvarezza, 2011) ha planteado una visión opuesta, prácticamente apologética de la vejez asociada con la actividad, que postula que una persona envejece mejor cuánta más actividad tiene. Un ideal que muchas veces se parece sospechosamente al deseo de permanecer joven, lo cual sería encubridor de otra forma de rechazo a la vejez. La actividad se asocia a la salud, se habla también de envejecimiento exitoso, nos preguntamos exitoso para quién? Sería otra forma de imposición de una sociedad que ensalza al viejo que mantiene características de esa juventud tan valorada.

Tal vez no se pueda hablar de vejez sino de vejezes, donde lo importante sea reconocer al adulto mayor como sujeto deseante y sujeto de derecho, que debería tener garantizada la mayor libertad posible a la hora de elegir cómo desea vivir esta etapa.

Hablando de todas las vejezes (de otros) siempre hablamos de una vejez (la nuestra) y de los muchos viejos que podremos llegar a ser. De la vejez que deseamos y de la que tememos. Pero si cada sujeto tiene su vejez particular, las vejezes son incontables. (Catullo, 1998)

- Proyecto de vida es igual a proyecto de futuro?

La mayoría de los autores dedicados a la Psicogerontología coinciden en que la formulación de un proyecto de vida en la persona mayor es un aspecto ineludible de lo que se considera hoy un envejecimiento saludable. Parece una afirmación razonable, pero es posible aplicarla a todos los adultos mayores por igual? Sigue siendo válida en la época actual, signada por los cambios más que por la estabilidad de sus instituciones?

Para intentar responder a esa interrogante vamos a precisar el término “proyecto de vida”. Tomemos el primer término de esta frase: proyecto. Veamos la siguiente definición: “Proyecto significa una proyección en perspectiva, sinónimo de asunto, apunte, bosquejo, esquema, maqueta” (Banchero & Anderson en Hernández Zamora, 2006).

Se puede agregar: “es la anticipación de las posibilidades hacia las que se tiende, y equivale a un plan u ordenación que dirige la acción futura” (Hernández Zamora, 2006). Según esta autora, este concepto surge en la filosofía existencialista, de la mano de Heidegger (citado por Hernández Zamora, 2006) cuya idea era que el proyecto no es solamente un plan, aquello hacia lo que el hombre tiende, sino que es aquello que constituye su verdadero ser, el ser inacabado, posible. A la vez el carácter siempre abierto del proyecto, su permanente posibilidad de cambio y elaboración, solo tiene el límite de la muerte, remite por tanto a la muerte. Sartre (citado por Cortés y Martínez, 1996) desde su propia visión existencialista, destaca que “el proyecto aparece como la conciencia de la libertad absoluta, como la radical libertad del ser humano, en cuanto que implica la permanente posibilidad de modificar su proyecto inicial”.

Aquí encontramos dos de los aspectos que pueden dificultar la construcción de un proyecto de vida, especialmente en la vejez: la anticipación de la muerte como límite que aparece más cercano, la muerte pasa de ser un concepto abstracto o algo que ocurre a los otros, a visualizarse como la muerte propia, inevitable y próxima. Es la personalización de la muerte, como le llama Salvarezza (2011). Podría dar lugar a la idea de para qué proyectar algo que no habrá tiempo de cumplir.

Por otro lado el existencialismo de Sartre nos habla de este concepto de libertad absoluta, de posibilidad de cambio radical, que puede generar angustia también en tanto no siempre se asume como posible; es más fácil negar la posibilidad de cambio y aferrarse a la continuidad, lo conocido, lo que da tranquilidad. Muchas veces se escucha a las personas mayores decir “yo soy así y a esta altura no voy a cambiar”, donde está en juego la repetición que consolida una identidad.

Sin embargo, Piera Aulagnier (1997) plantea que la identidad es en realidad un proyecto identificadorio, en el que se debe establecer un compromiso entre lo que permanece y lo que cambia. La identidad está en permanente construcción, y se construye en el encuentro con el otro.

Según Zarebsky (2005):

proyectar, en el sentido de planificar, es colocar mi yo actual en el futuro...es la trayectoria que construyo imaginariamente entre mi presente y el ideal a alcanzar y los pasos que debo dar para alcanzarlo. Se refiere a una planificación más o menos estratégica de la propia vida. Es un proceso. Movimiento psíquico que va del presente al futuro (p.68)

El interjuego entre pasado y futuro es permanente en este proyecto identificadorio, solo podemos dar sentido a nuestro futuro a partir de la resignificación de eventos pasados que se transforman al contarlos (para uno mismo y para los demás), una y otra vez. Aulagnier(1991) habla de “construirse un pasado”, como tarea necesaria en la adolescencia donde se requieren anclajes simbólicos que permiten afrontar los cambios que vendrán, y tal vez más necesaria aún en la edad adulta, en la que estos anclajes

simbólicos constituidos por la historia pasada refuerzan la sensación de continuidad temporal (jaqueada por las pérdidas y transformaciones de la vejez). Se inventa el yo futuro pero también el pasado, es desde esa historización que se podrá acceder a la construcción de un futuro con sentido. Se trata de una auto-construcción continua del yo por el yo.

Retomamos las palabras de Piera Aulagnier (1997):

El proyecto de vida está constituido por la distancia que media entre un yo actual y un yo futuro, pero a la vez manteniendo esa distancia, que es la que abre a la dimensión del proyecto identificadorio y del deseo.

Esta dimensión del deseo como motor, remite a la necesidad de contactar con el deseo personal, dejando de lado en lo posible los mandatos familiares y sociales (Una integrante del grupo-taller al que nos referiremos más adelante nos dice “Poder traicionar al clan es bárbaro”). Para ello es necesario renunciar a las certezas y reconocer la precariedad de todo proyecto, a toda edad. Estamos, al decir de Aulagnier (1997), "condenados a invertir", desde que nacemos hasta la muerte, pero con la suficiente flexibilidad para ir sustituyendo y modificando lo investido, en concordancia con los cambios del entorno y de nosotros mismos.

En relación con esta necesidad de invertir, traemos una reflexión de Catullo:

Es verdad que el estrechamiento del horizonte del futuro contribuye para que los objetos perdidos sean de difícil sustitución. El viejo dice: “¿para qué voy a iniciar un proyecto que no voy a poder concluir?”, “¿para qué invertir en objetos que en poco tiempo no más existirán?” (1998, p. 69)

No deberíamos olvidar que, como plantea Castoriadis (1993), la vida contiene e implica la precariedad de los objetos investidos, de las actividades investidas y del sentido que se les ha dado, es decir que aún el sentido puede modificarse.

La proximidad del fin de la vida hace que la vivencia de continuidad yoica se vea atacada, y puede dar lugar a la pérdida de sentido existencial. Según Vásquez Echeverría (2009, p. 220) “el sentimiento de futuro vacío es el disparador de la crisis y un desorganizador de la temporalidad”. En su planteo aparece, como en el de los autores mencionados anteriormente, la idea de que reconstruir la historia y junto con ello, elaborar un proyecto, son tareas claves en la terapéutica del anciano. Muchnik (1998) plantea que la proyección de la propia vida está relacionada con la lógica secuencial así como con la posibilidad de anticipar creando un plan o proyecto en el que se de una intersección de la decisión individual y la propuesta social.

Vásquez Echeverría (2009) en su completo artículo acerca de la experiencia subjetiva del tiempo y su influencia en el comportamiento, menciona la Teoría de la Selectividad socio-emocional, desarrollada por Carstensen y cols., que postula que “la perspectiva del tiempo vital remanente en la vida juega un rol determinante en la motivación

humana en general y en la selección y la ejecución de las metas y proyectos del individuo en particular” Según este autor, cuando la vivencia de continuidad yoica se ve atacada por la proximidad del fin de la vida, cambian los principios motivacionales que guían al sujeto, en búsqueda de nuevos sentidos existenciales.

La vivencia de continuidad yoica sería, según Bruner (2003), una creación narrativa del yo, dirigida tanto por factores internos (memoria, sentimientos, valores, creencias) como externos (interlocutores, modelos disponibles). Bruner trae el concepto aristotélico de *peripeteia*, poco estudiado según él, que describe la forma en la que una secuencia de acontecimientos se transforma en un relato. La narrativa nos ayuda a elaborar nuestros relatos, unificar la identidad en permanente transformación. Al decir de Ricoeur (en Iacub, 2010) se trataría de alguien que lee su historia como si fuera otro, al mismo tiempo que la escribe, y en ese movimiento de lectura y escritura se modifica la representación que el sujeto tiene de sí. Hay experiencias que modifican la figuración, la representación que el sujeto tenía de sí mismo y son vividas como exteriores al sujeto, generando una dolorosa sensación de ajenidad respecto de sí. La refiguración implica el pensarse desde una categoría narrativa diferente (cuerpo envejecido, incluso cuerpo enfermo) y finalmente se requiere un trabajo de configuración, dar a los cambios esperables o azarosos un nuevo sentido que los vuelva comprensibles y permita integrarlos a la nueva identidad. El relato identitario se construye permanentemente entre lo concordante y lo discordante, buscando otorgarle coherencia y continuidad, requisito indispensable para la salud mental.

El sujeto, nos dice Ricoeur (1999) se convierte en narrador de su propia vida, si bien no puede elegir qué le sucede puede elegir cómo contarlo, cómo darle un sentido y organizar así su narrativa. Iacub (2011) explica que la identidad narrativa, tanto de los individuos como de las comunidades, podría considerarse el producto inestable de la intersección y el entrecruzamiento entre la historia y la ficción. Ficción no implica falsedad, sino versiones de un hecho o de la historia misma; en cualquier relato es imposible ceñirse a una verdad absoluta, sí se requiere verosimilitud para darle cohesión. Pensaríamos que este relato que el sujeto construye sobre sí mismo, sobre su vida, también abarca una dimensión futura, las posibilidades futuras afectan la vivencia del presente.

Retomando la conceptualización de proyecto de vida en la que recogemos visiones de diversos autores, recordamos que Lladó (2004), en su trabajo sobre factores que favorecen un buen envejecimiento, afirma: “Plantearémos el concepto proyecto de vida como inmanente a la identidad del sujeto”.

Nos parece importante esta definición porque no hace hincapié en proyecto de vida = proyecto de futuro. La mayoría de las definiciones entienden al proyecto como atado al futuro, a una prospección hacia adelante en el tiempo. Esto se relaciona con la pregunta que nos planteáramos inicialmente, si cuando hablamos de envejecimiento saludable es condición la formulación de proyectos, de centrarse en el porvenir, de tender a una meta.

También cuestionamos el término envejecimiento “saludable”, ya que como reflexiona Lladó (2004) podemos cuestionarnos qué sería ser un viejo "sano", ya que los conceptos de salud y enfermedad están condicionados por cuestiones ideológicas.

Para Zarebsky (2002), lo propio de un buen envejecimiento será que los sujetos puedan cuestionar y relativizar los prejuicios y el imaginario social en relación a llegar a viejo, junto a las propias representaciones anticipadas respecto a la vejez. Este trabajo psíquico de anticipación, según esta autora, les permitirá encontrar caminos hacia la creatividad y la renovación del sentido de la vida. Estas condiciones que Zarebsky llama de “permeabilidad entre instancias psíquicas” (2002) derivan en la flexibilidad mental necesaria para lograr los procesos que implican la elaboración del envejecimiento. Esta autora hace hincapié en los factores subjetivos que protegen del riesgo de un envejecimiento patológico.

Metodología:

Nos planteamos entonces reflexionar acerca de la construcción de un proyecto de futuro en las personas mayores hoy, relacionando esta pregunta con la reciente experiencia realizada como trabajo de campo en el marco de la Diplomatura en Psicogerontología, en la que se convocó a personas mayores de 60 años a participar de un *Taller- Espacio de reflexión sobre ser persona mayor en el SXXI* (Cortinas, E., Couselo, A., 2017) . En el mismo participaron 15 personas que concurrieron voluntariamente, provenientes de diversos ámbitos, la mayoría no vinculados entre sí. Contamos con 3 hombres y 12 mujeres entre 63 y 87 años, ubicándose la mayoría en el entorno de los 65-70 años, de nivel socioeconómico medio y nivel educativo secundario y terciario, en algunos casos. El mayor denominador común que presentaban era el de tratarse de personas mayores activas, ávidas de nuevas experiencias que les dejaran un enriquecimiento intelectual e intercambio social, capaces de pensarse y reflexionar acerca de su proceso de envejecimiento y su vida en general. Se les propusieron varias temáticas a tratar a lo largo de los 12 encuentros que duraría el taller, todas relacionadas con la convocatoria realizada, y el tema Proyecto de Vida se llevó la mayoría de los votos (12) surgiendo así como un tema de interés para la mayoría.

Se trabajó a lo largo de los encuentros utilizando diversos disparadores, videos, técnicas de dinámica de grupos para facilitar la discusión sobre los temas propuestos. Cuando llegó el día de trabajar la temática que nos ocupa en nuestro trabajo (proyecto de vida), la propuesta fue: trazar una línea de vida, marcando en ella algunos de los momentos más significativos de sus vidas, llegar al presente y proyectarse al futuro escribiendo algo con relación a sus expectativas y deseos para ese momento en particular. El evento futuro podía estar colocado a la distancia que desearan, ya sea a corto, mediano o largo plazo.

Discusión y análisis:

Lo primero que llamó la atención, dado que siempre funcionaron con gran apego a las consignas que se les daban, fue que en esta ocasión en vez de marcar solo algunos eventos significativos de sus vidas, se detuvieron a escribir sobre hechos pasados con gran minuciosidad y detalle, llegando al presente pero dejando en blanco la parte correspondiente al futuro. Alguno de ellos ni siquiera registró la consigna completa - “¿Había que poner algo del futuro?”

Como coordinadoras considerábamos que la temática de sus recuerdos, la memoria, las reminiscencias, ya había sido trabajada en encuentros anteriores, por lo que nos sorprendió que resurgiera con tanta fuerza.

Comenzamos por recorrer la línea temporal desde lo último que escribieron, por lo que se les invitó a comentar qué les surgió respecto a los planes de futuro.

Sus respuestas fueron muy genéricas:

- “ganas de vivir”, “ser feliz y disfrutar la paz”, “expandir el alma”, “disfrutar de esta etapa”, “disfrute total” (el tema del disfrute se reitera en varias respuestas), “vivir en plenitud saludable”, “avanzar”, “día a día”, “vivir el presente” ...

Alguna persona hizo referencia a los miedos que pueden surgir ante un futuro incierto: -“vivir con cierto temor”.

Otros (la minoría) plantearon objetivos más concretos: “viajes, lugares que visitar, seguir estudiando, proyectos solidarios”.

Al preguntarles acerca de estas respuestas, que como ya se dijo resultaron muy generales en su mayoría, sin incluir la formulación explícita de proyectos de futuro en un grupo compuesto por gente muy activa, muchos de edad no muy avanzada, que gozan en su mayoría de buena salud y que participan en diversos grupos y actividades formativas (universitarias incluso), ellos manifestaron que en realidad están viviendo una etapa plena y feliz, viviendo un presente sin obligaciones en el que pueden elegir día a día.

-“Yo sentí que hice, hice, y ahora si quiero leer leo, hago lo que se me antoja”

– “me descubrí que ahora puedo ir por los caminos que quiera”

– “estoy más con el ser que con el hacer”

– “hay una variedad infinita de cosas para hacer, yo voy aceptando lo que me proponen, así como vine a este taller, estoy disponible para lo que la vida me ofrece y me interesa”

- “se me plantea esa pregunta – por un lado está bueno que nos movamos, y por otro, poder estar en la contemplación y en la nada misma...”

Tenemos en cuenta que esta propuesta se llevó a cabo poco tiempo antes de la finalización del taller, con lo cual puede haber resultado especialmente movilizante. Ana lo expresó así: “ Esto realmente me tocó, me movilizó mucho”. Pensar en un tiempo futuro es pensar en no compartir más este espacio, la finalización, la separación, eventualmente la muerte (palabra que venía surgiendo en los últimos encuentros). Se evocó por tanto la idea de finitud, de ataque a la continuidad del yo, con los posibles efectos siniestros (Zarebsky, 1999), asociados a “la angustia que genera sabernos mortales” (Lladó, 2004).

Una de las participantes habló de “vivir con cierto temor”, mostrando síntomas de lo que Zaleki (en Vásquez Echeverría, 2011) define como ansiedad futura: “el estado de incertidumbre, miedo, preocupaciones de cambios desfavorables que puedan tener lugar en el futuro personal del sujeto basados en representaciones cognitivas de estados o eventos negativos del futuro”. Algunos de estos miedos analizamos en el curso del taller, los principales mencionados por los participantes fueron miedo a la dependencia, a las pérdidas, al dolor, al sufrimiento, a sentirse impotentes, a perder la memoria, etc.

O sea que podemos analizar la no formulación de proyectos concretos de futuro como efecto de su movilización, angustia, temores y la consiguiente negación de los mismos, una suerte de negación maniaca que lleva a exaltar lo feliz de la etapa que viven, el disfrute, la cantidad de posibilidades que se les presentan.

Ese puede constituir un aspecto, una dimensión posible de análisis de factores que seguramente están en juego. Pero nos centraremos en otra mirada posible, que nos resulta en este momento más interesante. Desde un pensamiento complejo (Morin, 1990), ambas lecturas no tienen porqué contraponerse sino que pueden ser válidas a la vez, aunque contengan aspectos aparentemente opuestos.

La subjetividad, según Pérez Fernández (2011), se construye a partir de elementos propios pero se nutre de aspectos socio históricos, la ideología o el pensamiento dominante en la época, la construcción de modelos socioculturales que se le imponen al sujeto y hacen carne en su pensamiento sin que sea cabalmente consciente de estar siendo atravesado por ideas que se han generado en un colectivo social en permanente transformación.

La formulación que hacen los viejos de nuestro grupo (y muchos más que encontramos a diario) acerca de su forma de transitar el momento que viven -la consigna de “vivir el presente”, el “disfrute total”, “tomar lo que viene”, sin ataduras ni compromisos, ni siquiera el de planificar un futuro que vaya más allá de las próximas funciones teatrales o encuentros grupales, nos remite a pensar en la *fluidéz* de la que habla Bauman (2004).

Dice Bauman:

Sin embargo, esos códigos y conductas que uno podía elegir como puntos de orientación estables, y por los cuales era posible guiarse, escasean .cada vez más en la actualidad... en este momento, salimos de la época de los "grupos de referencia" preasignados para desplazarnos hacia una era de "comparación universal" en la que el destino de la labor de construcción individual está endémica e irremediablemente indefinido, no dado de antemano, y tiende a pasar por numerosos y profundos cambios antes de alcanzar su único final verdadero: el final de la vida del individuo... El poder de licuefacción se ha desplazado del "sistema" a la "sociedad", de la "política" a las "políticas de vida".., o ha descendido del "macronivel" al "micronivel" de la cohabitación social. (2004, p. 13)

Muchas personas mayores, a medio camino en este proceso de pérdida de referentes “sólidos”, sienten que tienen que construir su propia manera de transitar la vejez, lo cual es afortunado ya que no tienen porqué apegarse a modelos previos, pero a la vez significa un trabajo, la responsabilidad de elegir y de encontrar nuevos caminos. Bauman señala cómo tener la responsabilidad individual sobre la propia vida puede, lejos de resultar liberador, constituirse en una carga. Sin embargo, los integrantes de este grupo no parecen vivirlo de esa manera... como dice Berta “me descubrí que puedo ir por los caminos que quiera...” o Matilde “hay una variedad infinita de cosas para hacer... yo voy aceptando lo que la vida me ofrece y me interesa”.

El trabajo psíquico que implica la realización de estas elecciones e ir construyendo una forma de ser viejo que rompe moldes (sólidos, al decir de Bauman) es uno de los motivos por los que sienten el beneficio de participar en este tipo de espacios grupales que les permiten pensarse, pensarse con otros.

El paradigma cultural emergente, que llama a abandonar el viejismo y encarnar otro tipo de vejez posible, activa, saludable, exitosa o como se la quiera llamar, ya es obsoleto en parte, en estos tiempos en que todo se descarta rápidamente (Bauman, 2005). Ema manifiesta: “nos comemos lo que nos venden los medios de comunicación” (luego de ver imágenes de viejos corriendo, participando en actividades deportivas, etc.). Se permite cuestionarlo, por eso dice, “y si no quiero hacer nada?” Ella se plantea la duda acerca de si moverse o estar “en la nada misma”, pero más que hablar de una apatía o desinterés general, lo que plantea es la búsqueda de un sentido personal, no tener que hacer por hacer, ni siquiera lo que se supone es mejor, más sano (también promovido a veces por intereses políticos o comerciales), sino intentar rebelarse contra esas imposiciones y elegir.

Del mismo modo, pensamos que hoy no siempre el retiro laboral es vivido como pérdida, sino al contrario, como ganancia de tiempo para sí. Ángela nos dice: “yo sentí que hice, hice, y ahora si quiero leer leo, hago lo que se me antoja”, y Juan “yo estoy más para el ser que para el hacer”. La pérdida del rol social no es grave para ellos, tal vez estamos frente a nuevas generaciones de jubilados que no sienten que se menoscaba su identidad por no pertenecer más al mundo del trabajo, ese trabajo vivido muchas veces como un hacer para otros desde la exigencia, el cumplir con normas, horarios y expectativas, alienante incluso. O tal vez trabajos que en su momento fueron valorados

pero no abarcan la totalidad de ese “ser” al que hacen referencia, y es gratificante y liberador el encontrarse con tiempo libre, un tiempo con el que Juan declara ser “egoísta”, en el que se habilita al disfrute y a la creatividad. Se posibilita también la *generatividad*, el concepto de Erikson (en Salvarezza, 2011) que define el deseo de trascendencia, de transmitir un legado a las siguientes generaciones. Estas personas manifiestan ese interés, militan o participan en diversas organizaciones sociales donde, lejos del egoísmo entendido como la vuelta sobre sí mismo, como un narcisismo a ultranza, dedican horas a compartir con otros, brindándose en forma solidaria.

A qué se refiere entonces Juan (integrante del grupo) cuando habla de ser “egoísta”? Pensamos que es a no regirse por mandatos autoimpuestos o que responden a “lo que se espera de...” (por ejemplo, de ser abuelo), sino por sus propias elecciones. La generatividad es también potencial creativo, el que surge del sujeto que, a solas consigo mismo, al decir de Winnicott, da lugar al gesto creador que hace que “la vida valga la pena de ser vivida” (en Salvarezza, 2011).

De manera que estos “nuevos viejos” consideran que viven una etapa plena de satisfacciones, con sus tristezas, temores y dolores, pero con la gratificación de sentirse dueños de su tiempo. Observamos que lo que destacan de sus aspiraciones poco tiene que ver con bienes materiales, de modo que no se trata de vejez privilegiadas, sino de personas que buscan la forma de sentirse vivos sin apelar a llenarse de objetos o bienes de consumo. Sin embargo, no dejamos de entender que es necesario tener ingresos suficientes que posibiliten esa libertad de elección.

Una vez más, nos encontramos con que a estos efectos, la posición de jubilado hoy en día puede otorgar ciertas ventajas frente a la de trabajador. Como dice Bauman (2004): “la vida laboral está plagada de incertidumbre” (p.157).

Y más adelante:

En el mundo del desempleo estructural, nadie puede sentirse verdaderamente seguro. Los empleos seguros en empresas seguras resultan solamente nostálgicas historias de viejos...Nadie puede presumir de tener una garantía razonable contra el próximo "achicamiento", "racionalización" o "reestructuración", contra los erráticos cambios de demanda del mercado y las caprichosas aunque imperiosas e ingobernables presiones de la "productividad", "competitividad" y "eficiencia"... En ausencia de una seguridad a largo plazo, la "gratificación instantánea" resulta una estrategia razonablemente apetecible. Lo que la vida tenga para ofrecer que lo ofrezca hic et nunc -aquí y ahora- o ¿Quién puede saber lo que nos depara el mañana? La postergación de la gratificación ha perdido su encanto... Todos hemos aprendido amargamente que en un abrir y cerrar de ojos nuestros activos pueden transformarse en deudas y los trofeos más relucientes, en lápidas. (p.171)

No podemos dejar de pensar que muchos de los jubilados recientes han experimentado el maltrato de un mercado de trabajo para quien los trabajadores son fácilmente descartables según la conveniencia de capitales que “fluyen”, se trasladan o desaparecen con facilidad. Como dice Bauman, desde operarios hasta gerentes, todos se ven sometidos a una inseguridad permanente de un juego sin reglas claras, donde la falta de

experiencia dificulta acceder al empleo, pero tener mucha “antigüedad” puede ser contraproducente y motivo de despido por lo caro que resulta al empleador. La experiencia, una vez más, no es valorada en nuestra sociedad, de modo que trabajadores con cargos altos que se hacen mayores viven con temor a ser descartados.

De modo que llegar a la edad jubilatoria sería últimamente más que un castigo, una recompensa para algunas personas que han sufrido el temor a tener que salir a buscar empleo a una edad avanzada. Si bien sus ingresos pueden disminuir, en un sistema de seguridad social que actualmente y por el momento, (aunque sujeto a los designios de la política previsional), mantiene cierta estabilidad, estos ingresos son considerados como “seguros” y por tanto brindan una base de sustentación.

El dejar de trabajar ya no estaría necesariamente asociado con una pérdida de status ni de valoración social. Hay viejos que no se verían tan afectados anímicamente por la jubilación, sino que tienen la percepción de que se les abre un mundo de posibilidades.

Si bien vivimos en una sociedad aún centrada en el trabajo y en la productividad (Lladó M., Carbajal M., 2009), parecería que esta inestabilidad asociada al trabajo, el estar inmersos en la era de la fluidez donde los cambios son la regla, atraviesa la subjetividad de las personas mayores que comienzan a correr el trabajo de ese lugar de bastión identitario.

Incluso desde una perspectiva de género nos preguntamos si las diferencias son tan marcadas como en otra época, si bien según Pérez Ortiz (2006) la familia sigue siendo más importante para las mujeres que para los varones, quienes sustituyen en la vejez el rol laboral por el familiar, en tanto que en las mujeres no hay sustitución ninguna sino que el rol familiar ha sido siempre el principal. Tradicionalmente a la mujer se le hacía más fácil, aún con un pasado laboral, reubicarse como ama de casa y dedicarse al cuidado de los nietos. Sin embargo ahora encontramos abuelas que no desean que esta tarea las defina ni sea la única que da sentido a sus vidas. Especialmente cuando el cuidado es muy demandante por su frecuencia o por la edad de los niños (si son muy pequeños), la actividad de cuidado se torna obligación y fuente de estrés más que de gratificación. Catullo (2005) aborda el tema de la abuelidad, planteándose que hoy ser abuelo ya no es la única opción para la satisfacción en la vejez. Actualmente, nos dice Catullo,

ser abuelo/a no está simple. En tiempos pasados, cuando lo que se esperaba de un viejo era solo eso, cuando un viejo no encontraba más proyecto de futuro que el de ser abuelo, tal vez fuese más simple. Era lo que había que hacer y se hacía. Para la mayoría de los AM no había otras posibilidades de vida satisfactoria en la vejez. Actualmente...se espera que los viejos sean activos, que tengan amigos, que hagan programas sociales, que se ocupen, que sean independientes, que tengan proyectos.... pero en la hora que son abuelos, todavía se espera que se queden en casa cuidando de los nietos y sin sentimientos contradictorios olvidando que los tiempos cambiaron y los viejos también. Los viejos de 60-70 años, especialmente las mujeres, pertenecen a una generación que poco a poco ha podido evitar ciertos mandatos culturales y por tanto han podido elegir acerca de su vida, casamiento, hijos, profesión (p.41)

Sin embargo, no eligen ser abuelos, esa es, según Catullo, "una función que se impone"(p.41). Lo que sí se puede elegir es el cómo se va a ejercer esa función. Las abuelas se rebelan contra modelos patriarcales que buscan reducir el lugar de la mujer a las tareas reproductivas, especialmente dado que sienten que ya han cumplido con esta etapa. (Video de acua mayor Emociones-Espacio propio, 2004, trabajado en el taller). Pérez Ortiz (2006) nos dice que cuando los abuelos cumplen el rol de abuelos cuidadores, tienden a ocuparse de las tareas que implican traslados fuera del hogar o del ocio de los niños, en tanto que las abuelas se ocupan primordialmente de la alimentación y el aseo. De todas maneras la observación de los participantes de nuestro grupo apunta a que ni hombres ni mujeres actualmente consideran válido ni gratificante ser abuelos a tiempo completo, sino que privilegian su propio tiempo libre.

Volviendo al tema del proyecto, y la "dificultad" que encontramos en este grupo para su formulación, pensamos que es la dimensión de futuro que la palabra conlleva la que en cierta forma "asusta", ya sea por el miedo a enfrentarse con un tiempo acotado, por los temores asociados a posibles enfermedades o problemas que les impiden pensarse en un futuro tan pleno y feliz como la forma en que dicen estar viviendo esta etapa, o simplemente por no tener interés en plantearse compromisos a largo plazo sino que "el futuro es hoy" como dice alguno de ellos. Concuere da con el planteo de Bauman (2000) acerca de la pérdida de sentido de la postergación de la gratificación.

Para ayudarnos a comprender este dilema nos planteamos si el problema está en asociar proyecto = futuro , dejando de lado otra acepción de proyecto, por ejemplo, según el diccionario, proyecto es el "designio o pensamiento de ejecutar algo" (RAE). Aquí el proyecto vale para el día a día, basta con tener pensamientos que nos guíen y designar acciones para ejecutarlos. Retomando el concepto de Aulagnier (1997), para quién proyecto es la distancia que media entre un yo actual y un yo futuro, tal vez esa distancia puede en algunos casos acortarse sin que ello implique reducir la potencia del deseo.

Consideramos que vale la pena diferenciar proyecto de futuro de proyecto de vida, o mejor aún, proyectos de vida. Según Lladó (2004, p.13),

cuando hablamos de proyecto posible, adscribimos también a la idea de "imaginario radical" de Castoriadis, que es la habilitación del sujeto a ejercer su creatividad, a proyectar sus posibles cambios, a instaurar la diferencia que lo constituye y lo volverá creativo dentro de procesos en los que no podemos garantizar certezas.

Es decir que la puesta en marcha de procesos creativos constituye una de las dimensiones centrales de un proyecto. Creatividad y flexibilidad para transformarse y devenir otro, quizá la tarea más desafiante para una persona mayor, habilitarse a volverse otro, a desconocerse, a sorprenderse con la propia ajenidad.

En este sentido seguimos a Berenstein (2004):

el sujeto está en distintos lugares, en distintas tramas vinculares. No se está en un solo lugar en el mundo sino en lugares subjetivos varios... La pregunta respecto de lo nuevo se ha de

formular en cada lugar... Es decir, cada nueva inscripción, como un nuevo nombre, amenaza con borrar la identidad. Se pertenece a diversas configuraciones vinculares y no es posible converger en una sola. Así, se jerarquiza **devenir sujeto** en cada relación con cada otro significativo.

Se deviene otro con otros en cada vínculo, cada relación significativa que deja huella en nuestra subjetividad, Se trata de una subjetividad en permanente construcción, más allá de la edad, donde se gana, al decir de una de las integrantes de nuestro grupo, “una rigidez física y una flexibilización mental”.

Subjetividad que es también una construcción socio-histórica. Es así que no existe “una” forma de envejecer ni de llegar a la vejez, sino que “depende de los significados que se le asignen en cada cultura, en cada momento histórico, en cada contexto sociocultural y para cada sujeto en singular”(Lladó M., Carbajal M., 2009)

En un estudio de Berriel, F., Paredes, M. y Pérez, R., (2006) , mencionado por Lladó y Carbajal (2009) se admite que

el grupo etario de adultos mayores en Uruguay goza de un alto grado de autovalidez, autonomía funcional y disposición de sus capacidades físicas e intelectuales, lo que deja en evidencia la falsedad del prejuicio que asimila vejez a enfermedad y lo más importante que permite representar a esta población como recurso social para el desarrollo del país. Consideramos esto una recomendación relevante a la hora de pensar políticas públicas de integración social.

Por un lado, este estudio nos hace pensar que este grupo de adultos mayores con el que hemos trabajado no es excepcional en nuestro país, sino que es representativo de la población de personas mayores en Uruguay. Y por otro, que son personas que gracias a su participación en este tipo de grupos tienen la posibilidad de pensarse, de interactuar, de elegir su forma de integrarse en la sociedad. En la medida en que se amplíen las oportunidades de integración a partir de políticas gubernamentales, serán más los viejos que tengan esta oportunidad de reorganizarse y vivir en forma acorde a un proyecto propio y a la vez compartido, de modo que se vuelva parte de procesos sociales de cambio.

Vivir una vida con sentido se vuelve ese proyecto posible, inmanente, donde se elige a diario o año a año, en una lógica de la no postergación de la gratificación, del “futuro es hoy”, sin que ello signifique la imposibilidad de anticipar y poner en juego el deseo.

Conclusiones finales:

Nos hemos planteado la pregunta acerca de si la construcción de un proyecto de futuro es un factor ineludible en el tránsito por una vejez saludable. Esta pregunta surge a punto de partida del trabajo con un grupo de hombres y mujeres mayores de 60 años con quienes se conformó un Taller – Espacio de Reflexión sobre qué es ser persona mayor en el SXXI.

Dichas personas son protagonistas de un envejecimiento activo en el sentido amplio del término (llevan a cabo actividades diversas según sus preferencias e intereses), con interacción social y pertenencia a grupos y/o ámbitos de estudio y actividades de voluntariado, la mayoría ya jubilados.

Sin embargo cuando se les solicita, en el ámbito del taller, formular sus proyectos de vida, no logran completar la tarea, argumentando que no necesitan proyectarse porque están viviendo una vida plena en el hoy y que tener un proyecto no los haría más felices.

Ello nos lleva a replantearnos el tema, a pensar si estamos ante la construcción de nuevas subjetividades enraizadas en modelos socio-históricos y culturales imperantes , que da lugar a nuevas formas de ser persona mayor hoy.

Tomamos el modelo de Bauman acerca de la modernidad líquida y lo asociamos con lo que ellos traen, la satisfacción por el tiempo libre y la liberación de las presiones laborales, más que la gratificación por pertenecer a un ámbito laboral que ya no es vivido como centralidad. La precarización del trabajo no contribuye tampoco a dar un sentido de seguridad, mientras que un sistema previsional relativamente adecuado brinda estabilidad como para asociar jubilación con la posibilidad de llevar a cabo actividades por elección y no por obligación.

Más que proyecto de vida, estas personas toman su vida como proyecto, la construcción de sentidos en el día a día, el preguntarse por esos sentidos, el deseo de crecer con otros y también en una interioridad enriquecida por nuevas búsquedas.

Finalmente pensamos que estos espacios de reflexión como el que instrumentamos en el marco del trabajo de campo de la práctica de la Diplomatura, habilitan a esta construcción de sentidos, a pensarse y acompañarse en estas búsquedas, a poner en palabras temores y conflictos actuales de una vejez para la que no hay modelos sólidos, sino la libertad pero también la enorme responsabilidad de seguir eligiendo cómo ser.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acua Mayor (2014/0/22) *Emociones – Espacio propio*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0j6XYbivWqc>.
- Aulagnier, P. (1991) *Construir(se) un pasado*. Psicoanálisis, ApdeBa vol. 23, núm.3
- _____ (1997) *La Violencia de la Interpretación*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bauman, Z. (2004) *Modernidad Líquida*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- _____ (2005) *Vidas desperdiciadas*. Buenos Aires: Paidós.
- Berenstein, I. (2004) *Devenir otro con otro(s). Ajenidad, presencia, interferencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Berriel, F., Carbajal, M., Paredes, M., Pérez R. (2012) *La sociedad uruguaya frente al envejecimiento de su población*. Montevideo: Biblioteca Plural (Comisión Sectorial de Investigación Científica de la Universidad de la República – CSIC)
- Berriel, F., Pérez, R. (2006) Sedimentos y transformaciones en la construcción psicosocial de la vejez. Ed. López A. *Proyecto género y generaciones. Reproducción biológica y social de la población uruguaya, Tomo I Estudio cualitativo*. Pp 19-124. Montevideo: Trilce.
- Bruner, J. (2013) *La fábrica de historias. Derecho, literatura, vida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Castoriadis, C. (1993) *El mundo fragmentado*. Montevideo: Nordan
- Catullo Goldfarb, D. (1998) *Cuerpo, tiempo y envejecimiento*. Recuperado de www.redpsicogerontologia.net/xxfiles.
- _____ (2005) Conectando la ciencia con la sabiduría de nuestros viejos pueblos. Publicación del sexto congreso iberoamericano de psicogerontología. *Abuelidad y transmisión psíquica entre generaciones*. Pp 33-46. La Paz, Bolivia.
- Cortés, J. y Martínez A. (1996) *Diccionario de filosofía*. Barcelona: Empresa Editorial Herder, S.A.
- Cortinas, E., Couselo, A. (2017) *Intervención teórico-práctica Taller espacio de reflexión sobre ser persona mayor en el S XXI*. Trabajo de campo de la Diplomatura en Psicogerontología, Cohorte 2016, Facultad de Psicología, UDELAR.

- Cummings, E. & Henry, W. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Foucault, M. (2010), *The Birth of Biopolitics, Lectures at the College de France 1978-1979*. Francia: Ed. Picador.
- Hernández Zamora, Z. (2006) ,*Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor*. Revista Psicología y Salud, Vol. 16, Núm 1: 103-110. Ed. Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana. Veracruz, México.
- Instituto Nacional de Estadística (2011). *Resultados del Censo de Población 2011: población, crecimiento y estructura por sexo y edad*. Recuperado de www.ine.gub.uy/documents/10181/...pdf/cc0282ef-2011-4ed8-a3ff-32372d31e690
- Iacub, R. (2010). El envejecimiento desde la identidad narrativa. *VERTEX Rev. Arg. De Psiquiat. 2010*, Vol. XXI: 298 – 305.
- _____ (2011). *Identidad y envejecimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- Lenoir, D. Merllie, & L. Pinto (1993). *Iniciación a la práctica sociológica*. Argentina: Ed. Siglo XXI.
- Lladó, M. (2004). Qué entendemos cuando se habla de factores que favorecen un buen envejecimiento? En: Nisisaki, S. y Pérez, R. (Comp.) *Gerontología en Uruguay. Una construcción hacia la interdisciplina*. Montevideo: Psicolibros.
- Morin, E. (1990) *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa
- Muchnik, E. (2005) *Envejecer en el siglo XXI. Historia y perspectivas de la vejez*. Buenos Aires: Lugar.
- Paredes, M., Ciarnello, M., Brunet, N. (2010). *Indicadores Sociodemográficos de Envejecimiento y Vejez en Uruguay: una perspectiva comparada en el contexto latinoamericano*. Montevideo: Lucida Ediciones.
- Pérez Fernández, R. (2011). La construcción subjetiva del envejecimiento. Proyecto de vida e imaginario social en la clínica psicológica con mayores. En: Quintanar, F. Cood.) *Atención psicológica de las personas mayores. Investigación y experiencias en psicología del envejecimiento* (1ra. Edición) (Cap. 13, pp. 279-299) México DF: Pax.
- Pérez Ortiz, L.(2006). *Jubilación, género y envejecimiento*. Recuperado de www.

dialnet.unirioja.es

Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.aed.).

Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

Ricoeur, P. (1999) *La lectura del tiempo pasado, memoria y olvido*. Bs. As.: Catálogo UBA.

Salvarezza, L. (2011). *Psicogeriatría: teoría y clínica*. 2a. Edición revisada y ampliada. Buenos Aires: Paidós.

Vásquez Echeverría, A. (2011). *Experiencia Subjetiva del Tiempo y su Influencia en el Comportamiento: Revisión y Modelos*. *Psicología: Teoría e Investigación*, 27 (2), pp.215-223.

Zarebsky, G. (1999). *Hacia un buen envejecer*. Bs. As: Emecé

Zarebsky, G., Ulloa, F. (2002). *El curso de la vida: diseño para armar*. Bs. As.: Catálogo UBA.