

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

**La participación de las personas mayores del grupo
“Villa Alegría” en tiempos de pandemia:
¿Sujetos de Cuidado o de Derecho ?**

Romina Alvarez Sosa
Tutora: Teresa Dornell

2021

Indice

1- Introducción.....	1
2- Presentación del tema de estudio.....	3
2.1- Objetivo general.....	5
2.2- Objetivos específicos.....	5
3- Justificación.....	6
4- Metodología.....	8
5- Capítulo I: Vejez y Envejecimiento.....	11
6- Capítulo II: Vejez y Cotidianeidad.....	20
7- Capítulo III: Una aproximación a la participación de las Personas Mayores del Grupo “Villa Alegría” en el marco del Covid-19	29
7.1- Conociendo la realidad del grupo “Villa Alegría” en tiempos de pandemia	33
7.2- El reconocimiento como parte de la cotidianeidad de las personas mayores del grupo “Villa Alegría”	39
Reflexiones Finales.....	44
Bibliografía.....	47

Introducción

El presente documento constituye la Monografía Final de Grado, de la Licenciatura en Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República.

El objetivo general de este estudio consiste en conocer el significado que las personas mayores del grupo “Villa Alegría” le otorgan a este, y cómo se vio afectada su participación con el advenimiento de la pandemia por Covid-19. Se procuró problematizar acerca de su cotidianeidad, los cambios y transformaciones que trajo consigo la no presencialidad, el aislamiento y marginalidad.

La elección de la temática surge a partir del proceso de la práctica pre-profesional realizada en el Proyecto Integral “Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social”- Área Generaciones, en los años 2019-2020, en el Programa para la Persona Mayor, de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo, despertando ello el interés por abordar este tema.

Previo al desarrollo de los capítulos, se presenta el tema de estudio, con el objetivo general y los objetivos específicos, posteriormente se expone la justificación y por último la metodología escogida la cual es de carácter cualitativo. En función de ello, se desarrollan entrevistas semiestructuradas a personas mayores del grupo “Villa Alegría”, así como también a un informante clave como es el Ex profesor de Educación Física de dicho grupo.

La presente monografía se estructura en tres capítulos, en los dos primeros se abordan categorías que transversalizan a esta investigación y la vida de las personas mayores, tales como la vejez, el envejecimiento activo, las redes sociales, la participación y la repercusiones que ha tenido la pandemia por Covid-19 en la vida de esta población. En el último, se plantea el análisis a partir de las entrevistas realizadas y las categorías anteriormente nombradas.

En el primer capítulo, denominado “Vejez y Envejecimiento” se lleva a cabo una exploración sobre dichas categorías y la construcción socio-cultural que existe en Uruguay, realizando para ello un recorrido histórico sobre la incorporación de derechos, seguridad social, políticas públicas y sociales relacionadas a esta población.

En el segundo capítulo, titulado “Vejez y Cotidianeidad” se desarrollan categorías que transversalizan la vida cotidiana de las personas mayores, como son las redes sociales y la participación. Dentro de este apartado también se aborda cómo la pandemia por Covid-19 trajo consigo transformaciones en la cotidianeidad de esta población, ya que son considerados sujetos de riesgo por la Organización Mundial de la Salud (OMS), aplicándose por tal motivo medidas sanitarias para el cuidado de su salud.

El tercer capítulo, denominado “Una aproximación a la participación de las Personas Mayores del Grupo “Villa Alegría” en el marco del Covid-19”, se exponen las principales características del Programa de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo y del Grupo “Villa Alegría”.

Asimismo, en este apartado se reflexiona y analizan diferentes aspectos surgidos a partir de la realización de las entrevistas como son, la cotidianeidad de las personas mayores, la participación en el grupo “Villa Alegría” y las transformaciones que trajo consigo la pandemia por Covid-19.

Finalmente, se esbozan las conclusiones y reflexiones finales a las que se llegaron una vez concluido el proceso de investigación, teniendo como propósito generar un aporte al conocimiento académico y a la comprensión de la temática desarrollada.

Presentación del tema de estudio

El tema de estudio de la presente investigación, es indagar sobre el significado que tiene para las personas mayores integrar el grupo de gimnasia “Villa Alegría” perteneciente a la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo y si su participación se vio afectada en el periodo de pandemia y aislamiento social vivido desde inicios del año 2020 hasta la actualidad.

En el marco del Covid-19, se han llevado a cabo diversos protocolos sanitarios con el objetivo de contener la propagación de esta enfermedad. Es así que, el 13 de marzo del año 2020 el gobierno uruguayo declaró la emergencia sanitaria, cesando gradualmente todas las actividades presenciales y al aire libre que implicaran contacto y cercanía con otras personas que no sean del entorno más cercano. Esto llevó al confinamiento de la sociedad uruguaya al ámbito privado, produciendo modificaciones en la vida y en la cotidianeidad de los sujetos.

El aislamiento social afecta a cada persona de forma diferente, teniendo que ver esto con su propia trayectoria de vida y el contexto socio-histórico en el cual se encuentre inmerso. Por ello, tal como plantea Carballada (2020) el Covid-19 no puede ser únicamente observado desde la medicina, la psicología o la biología. Debe ser también considerado desde la esfera social, prestando especial atención a las consecuencias que tal situación trae a la comunidad en su conjunto, generando un impacto tanto a nivel territorial como personal, ya que los sujetos deben lidiar con sus problemáticas singulares más el distanciamiento social que ha generado la pandemia.

La población de estudio que se abordará en este documento son las personas mayores, consideradas según la Organización Mundial de la Salud (OMS) personas de riesgo en la actual situación que se vive, ya que son las más propensas a contraer el virus, teniendo un alto índice de mortalidad a causa de esto.

En Uruguay, según el último Censo poblacional realizado en el año 2011 por el Instituto Nacional de Estadística (INE) la población mayor de 65 años de edad constituye un 14,1 % del total de ciudadanos uruguayos. Se entiende que los protocolos implementados en relación a la pandemia en el país se han focalizado principalmente en la protección de las personas mayores,

así como también de los sujetos que padecen afecciones médicas, los cuales presentan un mayor riesgo de contraer cuadros graves.

En los últimos años en Uruguay se ha hecho visible la lucha de las personas mayores por reivindicar sus derechos, su libertad y autonomía, fomentando así un envejecimiento activo. Ello se visualiza en el incremento de diferentes políticas sociales dirigidas hacia esta población, dejando en evidencia el avance en la agenda de derechos, buscándose promover de esta forma una mejor calidad de vida, impulsando una participación en diversas áreas de la sociedad.

La participación según Pindado (2008) es todo aquello que le permite a los sujetos estar informado de lo que sucede alrededor, formar parte de la sociedad y ser un miembro activo dentro de ella. Ser consciente de lo que sucede, así como también ser escuchado y tenido en cuenta al momento de la toma las decisiones de su vida y su realidad.

Con el aumento de la esperanza de vida, se crearon diferentes programas que promueven la participación y el envejecimiento activo, fomentando de este modo el empoderamiento de las personas mayores, permitiéndoles entre otras opciones mantenerse presentes y activas en la sociedad.

Tal como plantea Santos, (2009) los programas, las actividades y las políticas sociales fomentan la integración social de las personas mayores en diversas redes sociales, promoviendo el ejercicio de una ciudadanía activa. El ser partícipe de las mismas genera una percepción y sentido de control de las situaciones, reduciendo los diversos riesgos existentes en cuanto a la mortalidad y a la morbilidad. Es así que, se debe abordar la problemática de la vejez desde una perspectiva de derechos, con políticas sociales capaces de generar inclusión social, construyendo ello el camino hacia el reconocimiento de esta franja generacional en su total integridad y capacidad como ciudadanos activos con pleno goce de derechos y deberes.

Por lo anteriormente expresado, se desea reflexionar sobre la importancia que tienen las redes sociales para las personas mayores y cómo con el advenimiento de la pandemia y el cese de las actividades sociales presenciales trajo consigo diversas problemáticas en la cotidianeidad de los sujetos, debilitando el contacto con el otro, disminuyendo su socialización. Para muchos sujetos las redes comunitarias son su sustento familiar, emocional y social, otorgando a los mismos sentido e identidad, condicionando de este modo su envejecimiento activo.

A partir de lo desarrollado hasta el momento se presentará el objetivo general y los objetivos específicos de esta monografía.

Objetivo general:

Conocer el significado que tiene para las personas mayores integrar el grupo “Villa Alegría” de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo y si su participación se vio afectada por el aislamiento social en el marco del Covid-19.

Objetivos específicos:

Explorar si la participación activa en el grupo “Villa Alegría” incide en las redes sociales y en la calidad de vida de los sujetos.

Indagar en la percepción que tienen las personas mayores respecto a las medidas sanitarias tomadas por las autoridades estatales hacia esta franja etaria ante la presencia del Covid-19 en nuestro país.

Explorar los cambios que vivenciaron las personas mayores del grupo “Villa Alegría” en su cotidianeidad a partir de la pandemia por Covid-19.

Justificación

El tema a estudiar en el presente documento surge luego de haber cursado las prácticas pre-profesionales en el Proyecto Integral “Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social”- Área Generaciones, en el Programa para la Persona Mayor de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo, siendo la supervisora a cargo del mismo la docente Lic. Alejandra Melgar, en el periodo comprendido entre los años 2019-2020.

En el año 2019, se realizó una intervención grupal, territorial y comunitaria, en el grupo “Villa Alegría” integrado por personas mayores quienes concurren a las clases de gimnasia en la Casa Comunitaria del Centro Comunal Zonal 9, Municipio F y en el grupo “Vamos por más” de Paso de la Arena, el cual realiza sus actividades en el Centro Cultural Julia Arévalo, perteneciente al Centro Comunal Zonal 18, Municipio A. En el año 2020, la estudiante llevó a cabo su práctica pre-profesional únicamente con el primero de estos, sumándose a las intervenciones ya mencionadas instancias familiares e individuales.

Desde hace varios años la Intendencia de Montevideo en conjunto con la Secretaria de Personas Mayores han implementado diversos planes y programas que permiten a las personas mayores tener una vida activa y saludable. Uno de ellos, son las clases de gimnasia gratuitas dictadas por Licenciados en Educación Física, de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación.

Ello despertó el interés de la estudiante por abordar el área de la vejez y políticas sociales dirigidas hacia esta población, así como también el deseo por comprender el significado que las personas mayores le otorgan a los espacios que el Estado les brinda y si esto ha cambiado su forma de concebir y de transitar esta etapa de la vida. De esta manera, se busca conocer más acerca de esta población, sobre cómo estos han logrado un envejecimiento diferente al de otros tiempos, o al que la sociedad les había impuesto.

Durante estos esos años de práctica pre-profesional se pudo comprender cómo a partir de los grupos de gimnasia las personas mayores logran proyectarse en la sociedad de manera autónoma e independiente, manteniendo un contacto con otros grupos que realizan diferentes actividades sociales y recreativas dentro de los programas de la Intendencia de Montevideo, tales

como hidrogimnasia, correccaminatas, paseos, bailes sociales, deportes, canto, con el propósito de generar redes sociales entre los distintos barrios del departamento.

Si bien se encontraron investigaciones relacionadas a la participación activa en la vejez, no se ha hallado información sobre las repercusiones que esta tuvo frente a la actual pandemia vivida por Covid-19 y lo que esto ha significado para la vida de las personas mayores por tratarse de una cuestión reciente.

Por este motivo, se pretende generar una nueva fuente de conocimiento sobre esta temática, ya que para el Trabajo Social tal como plantea Claramunt (2009) es preciso abordar las múltiples dimensiones de la disciplina para un mejor ejercicio profesional. La autora anteriormente nombrada describe que una de las dimensiones de esta disciplina es la Dimensión Investigativa, la cual permite conocer a los sujetos con los cuales se va a intervenir y las problemáticas que se enfrentarán.

Es preciso comprender la realidad que se busca transformar a través de un proceso reflexivo y crítico, incorporando elementos teóricos y empíricos, que apunten a un cuestionamiento constante de la realidad de la cual el profesional también forma parte.

Metodología

La metodología que se utilizó en la presente investigación es de carácter cualitativa. Sautu, Boniolo, Dalle y Elbert (2005) la definen como un paradigma constructivista donde el investigador forma parte de la realidad múltiple y subjetiva, siendo sus valores parte del proceso de conocimiento, debiéndose reflexionar y ser crítico al momento de analizar.

Taylor y Bodgan por su parte (1994) plantean que las investigaciones cualitativas “(...) refieren en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas habladas o escritas, y la conducta observable” (p.19).

En esta monografía se procuró conocer la opinión de los sujetos, comprender el relato de vida de las personas acerca de sus propias vivencias. Whittemore, Chase y Mandle en Vasilachis (2006) describen que la investigación cualitativa procura profundizar en las historias y relatos de las vivencias humanas. En este caso en particular, el de las personas mayores, apreciándose la forma en que observan la realidad, los cambios y problemáticas que vivencian en su propio contexto socio-histórico, así como también su trayectoria a través de la experiencia.

Asimismo, se llevó a cabo un estudio de caso. Este según Stake (1999) parte de la propia particularidad de un caso singular, el grupo “Villa Alegría”, pretendiéndose indagar y explorar acerca del mismo, a través de la realización de entrevistas semi-estructuradas. En estas Batthyány et al. (2011) describe que si bien el investigador dispone con anterioridad de un bosquejo de los temas y preguntas a realizar durante el transcurso de la misma, ello puede variar y modificarse de acuerdo al interés del entrevistador.

La población de estudio de la presente investigación son las personas mayores del grupo “Villa Alegría”, en esta se pretende interpelar el discurso que tienen los integrantes del grupo al participar en él, así como también comprender las consecuencias y los cambios que han enfrentado a partir de la pandemia vivida en el marco del Covid-19.

Tal como plantea Navarrete (2000), la muestra cualitativa se basó en el principio de “aleatorización”. Para ello, se elaboró una muestra representativa con el propósito de extraer datos generalizables del universo, mediante la cual se obtuvo la diversidad de matices, es decir la heterogeneidad estructural del objeto de estudio.

Las entrevistas se realizaron a hombres y mujeres comprendidos entre los 65 y 83 años de edad, entendiendo que la cantidad de entrevistas llevadas a cabo fueron hasta llegar al punto de saturación de la muestra. Según Navarrete (2000) se llega a ello cuando el conocimiento de sucesivas respuestas se vuelven similares, por lo tanto, continuar realizando entrevistas tiende a saturar el conocimiento ya adquirido. Es así que, el punto de saturación debe poseer, por un lado, una heterogeneidad estructural y por otro la diversificación de los casos de estudio.

La selección de los participantes se realizó de manera aleatoria, considerándose a aquellas personas interesadas en participar en la investigación. Inicialmente se les informó el propósito académico del estudio, el carácter confidencial y anónimo de las entrevistas, asimismo, estas se analizaron en su conjunto y no de manera singular, ya que se busca conocer la perspectiva del grupo.

Se realizó una entrevista a un informante clave, entendiendo que estos “pueden narrar la historia del escenario y completar los conocimientos del investigador sobre lo que ocurre cuando él no se encuentra presente.” (Taylor y Bogdan, 1994, p. 62) En este caso se entrevistó al Ex profesor de Educación Física, ya que este proporcionó una mirada desde dentro del grupo enriqueciendo la investigación desde su propia experiencia.

Asimismo, se considera pertinente aclarar que las entrevistas se realizaron telefónicamente, ya que atendiendo al protocolo sanitario y entendiendo que las personas mayores no se encuentran concurriendo a las actividades de manera presencial, se acordó realizarlas de esta forma.

Por último, también se utilizó la técnica de análisis documental, la cual según Erlandson et al, citado en Valles (2000) comprende:

(...) la amplia gama de registros escritos y simbólicos, así como a cualquier material y datos disponibles. Los documentos incluyen prácticamente cualquier cosa existente previa y durante la investigación, (...) Los datos obtenidos de los documentos pueden usarse de la misma manera que los derivados de las entrevistas o las observaciones.
(p.120)

A partir de ello, se analizaron documentos de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación, del Programa para la Persona Mayor, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, así como también documentos gubernamentales relacionados a los protocolos en la pandemia y esta población, y la Proclama del 1 ° de octubre de 2020 Día Internacional de las Personas Mayores.

La selección de estos documentos tiene que ver con la perspectiva que se le otorga a la vejez, cómo la comprenden e identifican y qué lugar le conceden dentro de la sociedad para que las diversas organizaciones e instituciones nombradas puedan hacer valer los derechos de las personas mayores, así como también llevar una vida plena y digna.

Capítulo I: Vejez y Envejecimiento

En este apartado, se definirá a la categoría Vejez ya que la misma transversaliza la presente Monografía Final de Grado.

Según Ludi (2014) la vejez es una construcción sociocultural, la cual está determinada por factores sociales, políticos, económicos y culturales impactando en la vida cotidiana de las personas. Envejecer es también un proceso complejo y particular, que se vincula con aspectos físicos, psicológicos, biológicos, emocionales y sociales, generando así una experiencia única.

Ser viejo en el mundo occidental contemporáneo, remite a configuraciones de valor distintas de otros momentos históricos de nuestra sociedad y de otras culturas. Las diferencias de género, de clase, de credo religioso, de etnia, de inserción profesional, también están presentes en la construcción de las representaciones y de las experiencias de envejecer. Estas dimensiones son fundamentales en el análisis de la identidad de este grupo etario (Ludi, 2005, p. 43).

La Gerontología es la disciplina que estudia la vejez y el envejecimiento, desde dos puntos de vista, “Primero, como la vejez afecta al individuo. Segundo, como la población anciana cambia a la sociedad” (Sánchez, 2005, p.32). Por tanto, la vejez no debe entenderse únicamente desde un plano cronológico, ya que la edad no determina la salud ni la forma de concebir la vida.

La cronología según Huenchuan (2006) está relacionada a un aspecto sociocultural, ya que cada sociedad establece cuando el sujeto comienza a ser considerado persona mayor, asociando la pérdida de las capacidades funcionales e instrumentales a la edad y aunque esto se transmite de forma individual se articula con las normativas impuestas por cada cultura.

La vejez implica una serie de cambios visualizados a través de las dimensiones biológica, psicológica y social.

En cuanto al aspecto biológico, Sánchez (2005) expresa que esto tiene que ver con las transformaciones físicas, las cuales se ven disminuidas con el pasar de los años reduciendo las eficiencias del organismo y el cuerpo. Todos los sujetos envejecen de forma diferente, dependiendo de factores múltiples como son la calidad de vida que hayan tenido, la

alimentación, o las actividades físicas que realizaron en el transcurso de su vida, entre otros aspectos.

La dimensión psicológica, se relaciona con los cambios en los procesos perceptuales y sensoriales, así como también en la personalidad, el funcionamiento mental, las destrezas motoras y emocionales que experimentan los sujetos. De esta manera el envejecimiento cognitivo se refiere a la disminución para asimilar nueva información y una obstáculo para aprender nuevas conductas. En cuanto al envejecimiento afectivo este tiene que ver con la dificultad del sujeto a adaptarse a ambientes cambiantes.

Por último, la dimensión social se produce en concordancia con la influencia que ejerce la sociedad sobre los sujetos. En este aspecto la vejez se encuentra vinculada con los hábitos sociales, los cambios y las relaciones que las personas mayores tienen con el resto de la sociedad. Con el paso del tiempo y las transformaciones en la vida cotidiana se modifican las relaciones sociales y las estructuras de su entorno, por lo cual, Hooyman en Sánchez (2005) entiende que el medio social en el que esté inmerso la persona determina si la experiencia de envejecer será positiva o negativa.

Si bien la vejez puede ser concebida como una etapa de pérdidas también lo puede ser de plenitud, esto depende de la estructura de su vida y de los recursos, así como también de las oportunidades individuales y generacionales a los que tuvieron acceso los sujetos en el transcurso de su vida, lo que también se asocia con otras diferencias sociales, tales como el género, la etnicidad o la clase social (Huenchuan, 2006).

Ludi (2012), plantea la existencia de una problemática social en relación a la vejez, vinculada a la importancia de la belleza y del cuerpo. Expresa la existencia de prejuicios arraigados en esta etapa de la vida, asociando la vejez con una connotación negativa ya que ser viejo aparece como sinónimo de enfermedad.

Es evidente que la concepción sobre la vejez ha variado de acuerdo al tiempo y al espacio, reconstruyéndose con el advenimiento de la modernidad. Anteriormente, las personas mayores eran llamadas viejos, ancianos, añosos, geronte, persona de la tercera edad o pasivos otorgándose una connotación negativa a este término. Es por ello que, “(...) el desafío es que podamos llamar a la vejez y a los viejos como tales, sin eufemismos, aportando a que no sigan

cargando el grado de negatividad y discriminación que hoy tienen (...), los modos de nombrar nos posicionan en un determinado lugar ideológico teórico” (Ludi, 2012, p.23).

La autora expone que los modos con los que se nombra a la vejez están relacionados con los conceptos y representaciones existentes sobre esta etapa de la vida a partir de una construcción social, instaurando modos de ver y de actuar frente a la misma. Estas representaciones sociales orientan las prácticas sociales y las políticas de gobierno dirigidas a esta población.

Relacionado a las formas de nombrar y de concebir a la vejez aparecen los estigmas y los prejuicios, los cuales no solo se producen por parte de la sociedad que los rodea sino también de esta población hacia sí mismos. Históricamente, se asocia a esta etapa con la enfermedad, la dependencia y la pérdida de la autonomía “Estos estereotipos y prejuicios establecen una distancia entre las generaciones de donde emanan a su vez una serie de problemas que van afectando así la posición que la población vieja ocupa en nuestra sociedad” (Sánchez, 2005, p. 61)

Para Salvarezza (1999) el término viejismo está relacionado a los prejuicios, estereotipos y discriminación que rodean a la vejez en función de la edad. La cual es similar a los prejuicios que existen en la sociedad asociados al color, a la raza, al género y a la religión. La única diferencia es que las personas mayores no poseen este estado cuando nacen, sino que lo adquieren con el pasar del tiempo.

Asimismo, históricamente la vejez según Carbajo (2009) ha sido valorada desde dos puntos de vista. En la primera de ellas, desde una perspectiva positiva, en la cual la persona mayor es concebida como un sabio, con experiencia y con un alto estatus social, el cual merece respeto y posee una cierta influencia sobre los demás sujetos. En la segunda, se percibe a la vejez como un estado deficitario, llevando consigo pérdidas significativas e irreversibles. Las visiones expuestas representan mitos y prejuicios que dificultan el proceso de envejecer y limitan la integración de la persona mayor a la sociedad.

Los mitos idealizados sobre la vejez tienden a sobrevalorar esta etapa como una edad de oro, en la cual el sujeto queda liberado de pasiones e impulsos juveniles irracionales, logrando alcanzar una libertad plena, en donde la experiencia acumulada aporta una mayor discreción,

prudencia y juicio. Por el contrario, las representaciones negativas de la vejez, inciden en la vida del sujeto, desde diversas perspectivas que influyen y condicionan el accionar de los sujetos (Rodríguez Domínguez en Carbajo, 2009).

Para Carbajo (2009), la vejez se debe enmarcar en una visión pluridisciplinaria, constructivista, intervencionista, positiva y no idealista, ya que esta etapa es un periodo más del ciclo de la vida, la cual no es diferente a las otras si se concibe sin estereotipos y prejuicios. Para llegar a ello es preciso que las políticas sociales promuevan actuaciones hacia las personas mayores que favorezcan la vejez competente y los sentimientos de utilidad, actividad y eficacia.

A partir de los prejuicios es que aparecen los mitos asociados a la vejez, siendo uno de ellos la senilidad. Sánchez (2005) expresa que esto supone la idea de que la enfermedad y la vejez son sinónimos, formándose un preconceito de que en la edad avanzada la persona se enferma y pierde sus capacidades; “(...) se asocia la vejez con senilidad o deterioro mental. Es preciso descartar esa falsa idea o prejuicio reconociendo que el envejecer es una parte del ciclo vital y que se empieza a envejecer desde el momento de nacer (...)” (p. 67).

Otro mito existente para Sánchez (2005), es el del aislamiento social, en el cual de manera errónea se cree que lo mejor para las personas mayores es aislarse de la sociedad, y que estos esperan de manera pasiva el final de su vida. Sin embargo, cada sujeto debe ser capaz de vivenciar la vejez de la manera en que lo desee, sin imposiciones ni limitaciones sociales.

Esto último se encuentra vinculado con el mito de la inutilidad, el cual fue impuesto por el propio capitalismo ya que se espera que las personas sean productivas en todo momento, entendiendo que cuando ya no está en el mercado laboral se pierde el prestigio social. Al momento de culminar el ciclo en el mercado laboral se genera un cambio significativo en la vida de las personas, provocando transformaciones en la cotidianeidad, en las estructuras sociales, psicológicas y en la economía. La jubilación es un momento esencial en la vida de las personas, teniendo algunas connotaciones negativas ya que posteriormente a un periodo de satisfacción, le sucede el aburrimiento y el ocio improductivo, conllevando a la pérdida de roles y aparición de ansiedad y depresión (Dornell, 2014).

Por lo expuesto, esta autora plantea que en la modernidad se busca proyectar un enfoque positivo de la vejez y así combatir los estereotipos del envejecimiento asociados a la enfermedad,

a la limitación y a la jubilación. Para ello, se propone construir un ámbito en el cual se piense al retiro jubilatorio desde un envejecimiento activo.

Si bien es claro que cada sujeto transita la jubilación de diferentes maneras Atchley en Bueno y Buz (2006) expresa que la jubilación es un proceso continuo, en el cual el sujeto va pasando por diversas etapas. En el comienzo está la fase de pre jubilación, en el cual la persona tiene expectativas sobre cómo llevará a cabo su jubilación. A esto le sucede la fase de luna de miel en la que se busca realizar todo aquello que no se pudo cuando trabajaba, o se propone un descanso que disminuya todo tipo de actividad, aquellas personas que no encuentren actividades satisfactorias atravesarán una fase de desencanto. Posteriormente, se produce una fase de reorientación en la que se formulan expectativas más realistas sobre la jubilación, buscando una reestructuración entre la percepción y la realidad, hasta llegar a la estabilización.

Sin embargo, se debe entender que existen diversos factores que condicionan la etapa de transición a la jubilación, estando asociado a ello el tipo de trabajo realizado, el nivel de ingreso, la salud, siendo posible que las fases no se den de manera consecutiva y que tampoco se pase por cada una de ellas. La actitud que el sujeto tenga ante la jubilación dependerá de múltiples factores los cuales guiarán a una mejor o peor adaptación.

Bueno y Buz (2006) exponen que posteriormente a la desvinculación del mundo laboral, la disponibilidad del tiempo libre se convierte en uno de los bienes más valiosos. En tanto que, la jubilación representa la oportunidad de desarrollar el arte de vivir y de utilizar el tiempo de acuerdo a las propias necesidades y preferencias.

Se debe tener en cuenta que el disponer de tiempo libre no implica que se ocupe en actividades gratificantes o que permitan una buena calidad de vida ni de desarrollo personal. Ya que tal como lo mencionan Lennartsson y Silverstein en Bueno y Buz (2006) el mayor porcentaje de personas mayores son sedentarias llevando a cabo una vida solitaria, entendiendo que aquellas personas mayores que se integran a alguna actividad posterior al retiro jubilatorio son relativamente pocas.

Se considera de vital importancia que las personas realicen actividades y se integren en la esfera social luego del retiro jubilatorio, ya que el no hacerlo puede generar efectos físicos y

mentales. Tener una buena calidad de vida y sentir el control sobre ella son esenciales para lograr una vivencia positiva de la vejez.

En la actualidad, se procura que las personas mayores posterior a su retiro jubilatorio continúen siendo activas dentro de la sociedad, cobrando pertinencia lo que es el envejecimiento activo y lo que esto significa.

La vejez como la presentan Carbajal, Ciarnillo, Ladoó y Paredes (2010) no se concibe como el cierre de la vida, sino como el comienzo de nuevos desafíos, de un nuevo ciclo vital. La presencia de las personas mayores participativas y activas en la sociedad, es lo que interpela al Estado, a la sociedad y a las organizaciones no gubernamentales (ONG) a generar espacios de participación ciudadana. Advirtiendo la emergencia de un envejecimiento activo, promoviendo una actitud positiva ante la vida, la calidad de vida y la vida saludable en esta etapa.

Por tanto, no se debe hablar de envejecimiento activo reduciéndolo a una idea de actividad únicamente con el fin de llenar vacíos y sino con el propósito de crear espacios de integración social.

De acuerdo con Ludi (2013) el envejecimiento activo abarca más aspectos de la vida. Este aspira a una mayor autonomía, e independencia, generando condiciones en las cuales los sujetos sean capaces de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir, contribuyendo a ello la participación en diversos espacios sociales, culturales, económicos y cívicos. Desde esta perspectiva se puede contribuir a la revalorización de las personas mayores como miembros activos de la sociedad.

El envejecimiento activo para Ramos, Yordi, y Miranda (2016) es un fenómeno con orígenes multifactoriales, desde una perspectiva psicosocial contempla el envejecimiento no solo desde la atención médica, sino que este también incorpora factores económicos, conductuales y del entorno sociocultural que beneficia el envejecimiento saludable. La independencia, la asistencia, la participación y la seguridad son los pilares de las intervenciones sociales, para que las personas disfruten más años con mayor calidad de vida.

Fernández-Ballesteros en Ramos, Yordi y Miranda (2016) señala que la promoción del envejecimiento activo es una respuesta a la revolución demográfica de un mundo envejecido, siendo una manera óptima de prevenir la discapacidad en la vejez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe que el envejecimiento activo es un proceso en el cual se busca mejorar la salud, la participación y seguridad de las personas mayores con el propósito de mejorar su calidad de vida. Entendiendo que para ello es preciso la intervención de múltiples sectores de la sociedad que aseguren este objetivo.

Por otra parte, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) alude al envejecimiento activo y saludable como un proceso de bienestar físico, social y mental, para poder participar en actividades de su interés, contando con protección y seguridad, de manera que las personas mayores continúen contribuyendo activamente a la sociedad.

Se entiende que, tal como lo plantea Huenchuan (2009) el envejecimiento de la población no debe ser una temática reducida únicamente a la generación que actualmente atraviesa dicha etapa de la vida, sino que, lo esencial es avanzar en la construcción de sociedades más democráticas, cohesionadas e incluyentes.

Por lo cual, son los Estados quienes:

(...) deben promover el pleno goce de los derechos de las personas mayores, creando las condiciones jurídicas, políticas, económicas, sociales y culturales que permitan el desarrollo íntegro de la persona humana. En este sentido, un país no solo debe abstenerse de interferir en el ejercicio de los derechos individuales, sino que además, debería realizar prestaciones positivas, es decir, adoptar medidas administrativas y legislativas para que el ejercicio de esos derechos no sea ilusorio (Huenchuan, 2009, p. 33).

Para ello, ha sido preciso la intervención del Estado Uruguayo, con el objetivo de generar una mayor igualdad social en esta etapa de la vida. Tejera en Paredes (2016) describe que se pueden observar diferentes momentos en el transcurso de la historia del país, vinculado a la vejez. El primero, comienza a finales del siglo XIX, donde surgen las políticas tradicionales de prevención social, las cuales sentaron las bases del modelo de protección que guiaría al Estado

en las próximas décadas, se toman acciones en relación a la jubilación, la pensión por vejez y la seguridad social. La segunda etapa se extiende hacia la mitad de los años 80' y finaliza aproximadamente en la primera parte de los años 90', en esta se visualiza una mayor ampliación de las prestaciones sociales como la extensión de la cobertura y pasividades, la última etapa inició en 95' hasta el año 2005, en esta se abordan sectores desprotegidos por las políticas sociales, por tanto, a los sectores más vulnerables.

Uruguay a nivel institucional en relación con el resto de los países latinoamericanos, ha generado un avance en las políticas públicas relacionadas con la vejez, tal como lo expresan los autores Paredes, Ciarniello y Brunet (2010), sin embargo, esto no quiere decir que se implementen políticas integrales dirigidas al envejecimiento, sino que las instituciones relacionadas con la seguridad económica y la salud de las personas mayores operan de forma individual.

Las primeras políticas en Uruguay dirigidas a la vejez fueron vinculadas al área de seguridad social. Por lo cual, esto ha beneficiado a las “corporaciones y las clases medias y medias bajas que percibían ingresos generalmente de la función pública y de las jubilaciones. Ello se complementa con un pilar básico del modelo que fue la prestación universalista de servicios de salud y educación” (Perdomo en Sande, 2014, p.10).

Continuando con Paredes (2016) se produce un cambio en materia de derechos a partir de la llegada del Frente Amplio al gobierno, en el periodo 2005-2009 desarrollándose políticas sociales adquiere una nueva forma con la creación del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES).

Uruguay posee varias instituciones abocadas a la temática, articulando, diseñando y dirigiendo políticas públicas. Los que poseen mayor credibilidad son el Banco de Previsión Social (BPS), el Ministerio de Salud Pública (MSP), el Ministerio de Desarrollo (MIDES), el Ministerio de Educación y Cultura (MEC) y el Ministerio del Interior (MI).

Durante este periodo se han reforzado las políticas sociales y el área de la salud con el objetivo de promover una visión más integradora y equitativa de la vejez. Generando un avance en el paradigma de los derechos humanos y en la concepción de las políticas públicas. Al abordar las políticas públicas en Uruguay se debe tener en cuenta dos elementos que “(...) figuran como obstáculo para derribar el paradigma de vejez vigente: 1. La concepción de que la política

pública para el adulto mayor es un «gasto» y nunca una inversión; 2. La política para el adulto mayor es asistencialista, parcial y no integral.” (Paredes, 2016, p.142)

El periodo constituido entre los años 2013-2015, se produce la creación del Instituto Nacional del Adulto Mayor (INMAYORES) y el Plan Nacional de Vejez y Envejecimiento (PNEV), teniendo el propósito de continuar ampliando y visualizando la lucha por los derechos de las personas mayores y el reconocimiento a nivel social y estatal.

De este modo la concepción de la vejez ha cambiado por las iniciativas que se traducen en acciones políticas y de la sociedad civil, ratificando Uruguay en los últimos años diversas Declaraciones Internacionales relacionadas a la vejez y el envejecimiento.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores Ley N° 19430 ratificada en Uruguay, plantea que se busca reafirmar la universalidad de los Derechos Humanos, así como también eliminar toda forma de discriminación por edad, puesto que las personas mayores poseen los mismos derechos que todos los ciudadanos. Se pretende resaltar que en la medida que se envejece se debe continuar con una vida plena y digna, independiente y autónoma, en la cual se pueda continuar activo en las diferentes esferas sociales.

La ratificación de las Declaraciones Internacionales en conjunto con la implementación de diversos programas y políticas sociales dirigidas a la vejez, tienen que ver con la longevidad presente en la sociedad uruguaya, siendo preciso incluir en la agenda pública más derechos y protección hacia esta población, lo que demuestra un avance en la matriz de protección social. Aunque, se debe resaltar que en la práctica “ El envejecimiento de la población irá imponiendo nuevos y mayores retos, por lo que el ámbito de protección legal, en este escenario, será efectivo sólo cuando los derechos establecidos en la ley tengan cobertura real y protejan realmente a sus titulares” (Huenchuan, 2009, p.40).

Capítulo II: Vejez y Cotidianeidad

En este apartado, se desarrollarán algunas categorías teóricas que transversalizan la socialización de las personas mayores. Para ello, se abordarán temas como redes sociales y participación, y cómo estas se vieron modificadas en el marco de la actual pandemia por Covid-19.

La socialización permite el desarrollo del individuo en comunidad, otorgándole el fundamento para su participación, posibilitando el intercambio y el empoderamiento del sujeto en su hábitat. Estructura la vida, el comportamiento y las normas a seguir, haciendo predecible el accionar del otro, de este modo se construyen los cimientos para que las personas mantengan la cercanía, la empatía y el contacto.

Berger y Luckmann (2003) describen que la vida cotidiana, se cultiva en sociedad. La misma se le presenta al sujeto como objetivada, como un mundo subjetivo que se comparte con otros, entendiendo que no se puede existir en dicha realidad sin interactuar y comunicarse con otras personas.

El sujeto se convierte en parte de la sociedad por medio de la internalización, lo cual constituye la interpretación y aprehensión de un acontecimiento, denominándose este proceso, socialización. El mismo transcurre durante toda la vida del sujeto, cuenta según Berger y Luckmann, (2003) en dos etapas, la primaria y la secundaria.

La primaria suele ser la más importante para el sujeto, ya que todos nacen dentro de una estructura social objetiva, inserto en un mundo social objetivo. La socialización primaria es la introducción del niño/a en la sociedad, corresponde a la internalización en un mundo objetivo socialmente construido.

La socialización secundaria parte de la internalización de submundos institucionales y se presenta como la adquisición de conocimientos que guía al sujeto a nuevos sectores del mundo objetivo de la sociedad, introduciendo a la persona en nuevos roles y contextos.

Es así que el sujeto se construye y reconstruye habitando con otros en la cotidianeidad, de esta forma en la vida cotidiana se genera un interjuego entre lo colectivo y lo individual. En palabras Heller (1970):

Para que los miembros singulares de una sociedad puedan reproducir la propia sociedad, es preciso que se reproduzcan a sí mismos en tanto que individuos. La vida cotidiana es el conjunto de las actividades que caracterizan las reproducciones particulares creadoras de la posibilidad y permanente de la reproducción social (p.25).

Se entiende que los sujetos organizan su vida cotidiana de tal forma que reflejan su individualidad, la cual se genera en torno a las circunstancias, y a las oportunidades que posea cada uno. Como parte de la cotidianidad los sujetos crean redes sociales que les permite mantenerse cercanos y en contacto con el otro.

Las redes sociales según Dabas (1998) se forman a través de un proceso de construcción constante, el cual se produce tanto de manera colectiva como individual. Es un sistema multifacético y abierto, que por medio de un intercambio dinámico entre los sujetos se potencian los recursos que poseen. La autora resalta dos características, la multicentralidad la cual modifica el paradigma del poder central, apelando constantemente a la reciprocidad y por otro lado, es un sistema abierto en el sentido de que admite la posibilidad de ingresos y egresos de sus componentes y de cambios en las funciones que éstos desarrollan.

La autora anteriormente nombrada plantea que desde la perspectiva organizacional las redes son portadoras de valores, normas y procedimientos que condicionan el accionar, siendo capaz de construir identidad, producir relaciones y generar el interjuego entre los actores que la presiden.

Las organizaciones según Dornell (2005) poseen una estructura de comunicación, representando algo más que una red de soportes. Estos grupos son únicos en sí mismos, comparten algún territorio y son dinámicos. Las redes sociales no surgen por sí solas, sino que son creadas para un propósito, para la resolución de un problema o para satisfacer una necesidad. El sujeto forma parte de múltiples comunidades, por lo cual su participación e inserción social se podrían medir a través de estas interacciones, es desde allí que parte la idea de utilidad de la red.

Se puede exponer cómo a raíz de las redes sociales se genera una identidad social, considerada esta como una vía para construir una mayor integración social. El participar en las redes promueve diferentes respuestas a problemas y necesidades, así como también cierta conciencia de la problemática o conflicto generando interacción social. “Mantener activa la red

social hace que cada uno se redescubra en la relación con el otro; construye la red, se reconstruye” (Dornell, 2005, p.20).

Para Chadi (2000) las redes sociales se manifiestan como un apoyo real y duradero para el sujeto o familia, sin embargo, para determinar la funcionalidad de la misma es preciso comprender la intensidad y la reciprocidad entre los miembros y su compromiso mutuo.

En razón de ello, la autora expresa la existencia de redes sociales primarias y secundarias. La primera se encuentra constituida por la familia, amigos, y el vecindario, estos grupos son quienes participan activamente en los procesos de socialización de los sujetos formando parte de los vínculos afectivos. Las secundarias, se conforman de las relaciones cercanas, aunque no son tan significativas como las mencionadas anteriormente, ya que se vinculan con grupos religiosos, laborales, educativos entre otros, no teniendo una mayor profundidad.

Para Perilla y Zapata (2009), el concepto en sí mismo de red social posee al menos tres dimensiones que lo constituyen: el vincular de las relaciones subjetivas (redes que vinculan lo social), la gestión que implica la colaboración retroactiva y el apoyo entre quienes lo realizan (trabajo en red) y la forma en que se enlazan diversos significados para explicar e interpretar la experiencia cotidiana (tramas de significados).

Sande, Dornell y Aguirre (2014) describen que las redes en la sociedad cumplen y cumplirán un papel mediador socio-organizacional. Ellas, surgen de manera espontánea de la organización, aunque también se puede visualizar la manera de eludir lo instituido, mostrando una posibilidad de crear conciencia, en la cual la organización estereotipada y fija se transforma en un proceso de intervención y creatividad.

Específicamente, en lo que refiere a las personas mayores, población objetivo de esta Monografía, Sande, Dornell y Aguirre (2014) plantean que las redes sociales en la vejez, deben tener en cuenta la movilización de la red, la producción de un mapa redal, el cual genere estrategias que permita evitar el aislamiento y la desafiliación de esta población.

Esto se considera de vital importancia, puesto que por varias circunstancias del ciclo vital las personas mayores pueden quedar por fuera de las redes sociales a las que pertenecían anteriormente, producto de varios factores, como son la viudez, la jubilación, la exclusión,

cambio de territorio, entre otras. Según estas autoras para generar un nuevo mapa es preciso detectar algún remanente de las redes anteriores, partiendo de aquellas personas que conocen al sujeto, al grupo u organización, entendiendo que la movilización es un método que permite rastrear las trascendencias de límites y el comienzo de nuevas relaciones; con el propósito de reubicar a las personas y que estas reactiven el contacto, y la cercanía con la comunidad.

Tal como lo manifiestan Sande, Dornell y Aguirre (2014) los sujetos envejecen en concordancia a cómo vivieron, por ello surgen las redes para complementar las diferencias que experimentan las personas. Es preciso plantearse objetivos y roles a cumplir, ya que las circunstancias propias o exteriores pueden presentarse como una dificultad que propicie el aislamiento o la marginalidad, es aquí donde las redes sociales brindan un apoyo para permanecer y crecer en conjunto, otorgando apoyo formal e informal desde los derechos humanos.

Para las autoras las redes deben poder contrarrestar las pérdidas y las carencias que poseen las personas mayores creando nuevas esperanzas de vida, debe acompañar, proteger y redefinir roles, evitando de este modo la desvinculación social, permitiendo nuevos vínculos significativos. Se considera necesario comprender que “no solo la satisfacción de necesidades básicas y materiales es la razón por la cual una persona decide formar parte de una red; para los adultos mayores las necesidades emocionales y cognitivas se convierten en la motivación principal” (Santos, 2009, p 167).

El trabajo en red para Santos (2009) deriva en dos condiciones: por un lado, en la decisión voluntaria de dos o más sujetos, instituciones o instancias y el reconocimiento de los objetivos y tareas comunes, sin que esto afecte o modifique la identidad de los mismos.

Debe tenerse en cuenta que los cambios demográficos y sociales debilitan el entorno familiar como fuente de apoyo para las personas mayores, surgiendo la importancia de la construcción de redes sociales que traspasen el vínculo familiar, ya que tal como lo expone la autora anteriormente nombrada, sin dejar de lado la importancia de la familia, se debe dar lugar a la complementariedad y a la integración social como parte fundamental del bienestar.

Por lo expuesto, se entiende que es oportuno hacer referencia a la participación, la cual Perilla y Zapata (2009) la describen como necesaria para fomentar la democracia, generando una

ampliación de la esfera pública. Esta otorga reconocimiento a los sujetos haciéndolos parte de y los conecta con otros, proporcionando sentido, identidad, transformando la vida cotidiana, presentando y representando otras formas de relacionarse. La participación como tal tiene un estrecho vínculo con las redes sociales, las autoras manifiestan.

(...) las redes sociales no tienen que ver exclusivamente con el ejercicio de la participación en el marco de las sociedades democráticas, sino que, además de otorgar sentido a la democracia en términos de hacerla tangible, las redes sociales son un potencial de empoderamiento individual, pues, al propiciar un espacio conversacional y dialógico, la consecuencia directa es la reflexión sobre las propias prácticas, las de los otros y la interacción de unas y otras. (Perilla y Zapata, 2009, p.154)

Para Tonon (2009) la participación social tiene que ver con tomar parte de manera activa y comprometida en una actividad colectiva, la cual se observa como beneficiosa. De esta forma se integran el ser social, el ser político y el ser ciudadano, entendiéndose “(...) que uniendo su biografía en relación y reflexión dialéctica con su contexto históricosocial, actúa intencionadamente junto a otros sujetos, para incidir en la toma de decisiones que afectan los procesos y destinos colectivos” (p.89).

Para formar parte de algo y ser parte es preciso participar. Para Pindado (2008) esto tiene un elemento esencial que es lo emocional, un sentimiento placentero que produce una sensación positiva, la cual se construye estando en contacto e interacción con el otro, dándose así un ida y vuelta.

Para el autor participar tiene que ver con formar parte de los hechos colectivos, ya que para eso debe existir más de un sujeto. Lo cual, concluye en que el propósito de dicha acción, es lograr aportes concretos al tema, entendiendo que la finalidad en sí misma no puede ser la participación, ya que esta es solo un medio para un fin. Transitar por este proceso fortalece el conocimiento compartido de todos los miembros, por medio de acciones, opiniones y pensamientos que se conjugan para llegar a un resultado final.

La participación como tal representa una condición fundamental que reduce la incertidumbre social, buscando mejorar la efectividad de la acción social en este ámbito. Por lo

tanto, el participar es una vía para adecuar las soluciones a las circunstancias que se presentan en la vida (Villasantes en Zambrano 2005).

Se entiende que es una necesidad fundamental para la vida del ser humano, ya que el sujeto se encuentra en constante interacción. Zambrano (2005) plantea que la participación promueve el desarrollo comunitario y personal, que favorece los sentimientos de pertenencia, la autonomía, la proactividad y el sentimiento de control psicológico, los cuales activan los mecanismos que interconectan el espacio público y privado, provocando que el logro del bien común se genere por medio de todos.

La participación para esta autora, generalmente se define en dos sentidos el “ser partícipe de”, y el “tomar parte de en”, el primero de ellos hace referencia a disponer de servicios y recibir prestaciones, la segunda, refiere a la capacidad de crear iniciativas, tomar decisiones y ser miembro activo de un proceso.

La primera acepción es concebida como un mecanismo de integración, un elemento que legitima el poder; mientras que en la segunda la participación es una transformación y todos poseen un papel protagonista. El comportamiento participativo sería “(...) la acción o conjunto de acciones colectivas, acordadas reflexivamente y orientadas a la autogestión en la solución de los problemas y satisfacción de necesidades en donde se instauran principios de cooperación, solidaridad y ayuda mutua” (Arango en Zambrano 2005).

Continuando con Zambrano (2005), la participación es un proceso activo y responsable de integración compuesto por diversos actores, que se construye entre dos dinámicas: la capacidad de participar y la oportunidad de participar. Sin embargo, a nivel individual, el participar con otros en la búsqueda de metas, de esfuerzos para generar acceso a los recursos son esenciales para el empoderamiento. A nivel comunitario, este refiere a las acciones colectivas, los vínculos entre organizaciones de la comunidad para mejorar las condiciones de vida.

Es esencial señalar el derecho a la participación en la vejez. La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos (2015) en su Artículo N° 8, define que las personas mayores tienen “derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.” Así como

también deberán “fomentar y facilitar la participación activa de la persona mayor en actividades educativas, tanto formales como no formales”.

La importancia de la participación comunitaria como una oportunidad de construir en conjunto. Para Gascón (2015) las personas mayores en la actualidad están construyendo nuevos movimientos sociales, que empoderan sus voces, las cuales poseen características particulares, defendiendo una identidad, basadas en relaciones de solidaridad y cooperación.

Paredes y Fernández (2014) plantean que la participación es importante para las personas mayores ya que ésta fomenta la toma de decisiones en los distintos ámbitos sociales y políticos, considerándola un proceso imprescindible por el valor que representa esta experiencia como por la representación en los órganos de diseño, ejecución y monitoreo de las políticas públicas.

Según la Red Nacional de Personas Mayores (REDAM 2019) la participación de estos en el área social se debe analizar constantemente en los marcos de valor social de la vejez y envejecimiento, entendiendo que existe una constante lucha por generar nuevas lógicas de comprensión y de disputa de las personas mayores en la vida social, ya que la sociedad está en un permanente cambio. Los sentidos y las identidades participativas no son homogéneos, en un mismo momento se pueden observar distintas luchas sobre cómo concebir y comprender la vejez y el envejecimiento.

La participación es un derecho y es por ello que ha sido promovida por organismos internacionales que protegen los derechos de las personas mayores. Asimismo, paralelamente se presenta la demanda por parte de los propios sujetos, convirtiéndola en una herramienta de lucha social. “A partir de esta lucha, las personas mayores organizadas logran dar pelea en el campo de lo social por las dimensiones materiales y simbólicas que se establecen para la vejez” (REDAM, 2019, p.15).

Se debe plantear la precipitada transformación social que trajo consigo la pandemia por Covid-19 en la cotidianeidad de las personas, modificando y reduciendo al mínimo su participación presencial en las diferentes redes de socialización. A partir del 13 de marzo del año 2020 con los primeros casos de contagio en el país, el Presidente de la República Luis Lacalle

Pou en conjunto con su gabinete decretaron la emergencia sanitaria, y con ello la implementación de medidas restrictivas de forma preventiva en actividades sociales y recreativas.

Rebón (2020) describe que entender como crisis la pandemia por Covid-19 es observar cómo el orden social es perturbado y caotizado, generando interrupciones y alteraciones de la cotidianeidad, conformando una desestabilización en el entorno social.

Se entiende que es necesario reflexionar sobre la pandemia y las implicaciones que ella trajo consigo, las cuales según García (2020) no se relacionan solo con la economía, sino también con el ámbito social y cultural. Por esto se entiende que la propagación por Covid-19 no se puede contener con la reclusión forzada, ya que las afecciones y repercusiones para algunos sectores de la sociedad son inestimables.

En relación con lo ya expuesto, Dulcey-Ruiz (2020) alude que el confinamiento es vivido por cada persona de forma diferente, están marcados por el contexto en el que viven, las relaciones interpersonales, virtuales o presenciales, la calidad de las relaciones, vinculado al apoyo social que reciben y con el que cuentan en su entorno. “En todos los casos es necesario saber que la vejez no implica fecha de vencimiento de la posibilidad de pensar, de pronunciarse, de razonar, de decidir y de ser consultados” (p.3).

Las personas mayores, denominados sujetos de riesgo por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la actual pandemia por Covid-19, pasan de ser sujetos de derecho por la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, a ser sujetos de cuidado en esta crisis mundial.

Fuentes y Osorio (2020) describen que el confinamiento por edad se ha tornado, por una parte, en una protección para las personas mayores ya que se busca reducir el riesgo de los contagios y por otro lado, los expone a riesgos como el aislamiento social y la soledad. Esto genera una paradoja ya que las medidas impuestas producen consecuencias negativas en los mismos, lo cual puede provocar un aumento del deterioro cognitivo por el cese de actividades que estimulen al sujeto.

Continuando con las autoras, uno de los efectos negativos en la vejez, es la reducción de las interacciones sociales que poseen en su vida cotidiana. El aislamiento social genera una

disminución significativa de los espacios cotidianos y de la interacción social. Provocando cambios en su rutina y en las formas de interconexión de las personas mayores, emergiendo nuevas formas de comunicación, de interdependencia.

Las medidas de confinamiento para esta población se han diseñado desde la idea de vulnerabilidad y cuidado asociado a su condición de edad cronológica, dejando de lado la condición de sujeto de derecho con capacidad de autocuidado. Por lo cual:

Estas medidas de paradójica protección llegan a ser discriminatorias en cuanto se formulan excluyendo las voces heterogéneas de las propias personas mayores, no reconociendo su derecho ciudadano, capacidad de toma de decisiones ni el poder sobre sus propias vidas. Al mirar la larga trayectoria de vida de una persona mayor, emergen los aprendizajes y estrategias de afrontamiento social ante momentos de crisis y no solo un cuerpo de una determinada edad cronológica, que se asume fragilizado (Fuentes y Osorio, 2020, p.100).

Las autoras describen, que las formas injustas de transitar el confinamiento y la desvalorización social según la edad cronológica se dirige hacia un camino en el cual se debe reconceptualizar las formas de relacionarse con la vejez, no se les debe aislar y dejar sin voz ante las necesidades y catástrofes sociales; por el contrario, se debe asegurar sus derechos, posicionarnos como sujetos de derecho con capacidad de decidir ante las diversas políticas y medidas que se relacionen con su realidad. Es preciso reconocer institucional y socialmente su condición para lograr una participación activa en la toma de decisiones y el ejercicio de sus derechos.

Capítulo III: Una aproximación a la participación de las Personas Mayores del Grupo “Villa Alegría” en el marco del Covid-19

En este capítulo, se presentará brevemente a la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo, en la cual se encuentra inmerso el Programa para la Persona Mayor. También, se describirán las principales características del grupo “Villa Alegría”, tomándose en cuenta para ello los relatos de las personas entrevistadas y los documentos relacionados a la temática abordada.

La Comisión de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo fue creada en el año 1990.¹ Entre sus objetivos se encuentran la elaboración de planes y programas de promoción del deporte, el esparcimiento y las actividades físicas en el tiempo libre, el cuidado de la salud y la prevención del sedentarismo de las personas mayores de Montevideo (Resolución N° 4.712/90 , Ver Anexo).

El Intendente de Montevideo de aquel entonces Adolfo Pérez, resuelve en el año 2005 convertir las Comisiones en Secretarías, pasando de esta forma la Comisión de Educación Física, Deporte y Recreación a ser la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación, alegando que esta continuaría ejerciendo sus cometidos originales (Resolución N° 930/05, Ver Anexo). Su misión refería a:

(...) crear una Política Municipal en las áreas de su especialización que diseñe, promueva, gestione, coordine y ejecute acciones con todos los sectores de la población de Montevideo, con el fin de ampliar el derecho a la práctica de la actividad física, fortaleciendo la participación ciudadana organizada, la integración y la inclusión social, con la consecuente mejora en la calidad de vida de las vecinas y vecinos.²

La Secretaría se encuentra conformada por diversos programas vinculados a los deportes, con el fin de promover un bienestar saludable. Como parte de su misión, se propone generar políticas de desarrollo social destinadas a las personas mayores de sesenta años en adelante, con

¹ Costa Y Viera (2016) Entrevista a la Coordinadora del Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación.

² Secretaría de Educación Física Deporte y Recreación. Disponible en <http://www.montevideo.gub.uy/institucional/dependencias/secretaria-de-educacion-fisica-deporte-y-recreacion> 22/05/2021

el propósito de mejorar su calidad de vida, fomentando la participación, la socialización, la recreación y la grupalidad. De esta forma, impulsa un envejecimiento activo y la promoción de relaciones inclusivas, intergeneracionales y de género.³ Por lo tanto:

La Secretaría de las Personas Mayores apunta a fomentar la inclusión social de los adultos mayores de 60 años a través del nucleamiento y socialización, evitando la discriminación y el aislamiento, factores estos que deterioran su calidad de vida.

Promover los procesos de participación social en que los vecinos adultos mayores de Montevideo se involucren en la toma de decisiones, en la gestión social y en la evaluación de acciones que se desarrollen en su beneficio.⁴

El Programa para la Persona Mayor surge con la intención de abordar de manera descentralizada a esta población, generando un intercambio entre los barrios, los centros comunales y los municipios de Montevideo. El Ex. Lic. en Educación Física entrevistado, el cual brindó clases en el grupo “Villa alegría”, plantea que la diversidad de zonas ha generado una amplia conexión con las realidades de los sujetos, contribuyendo a la riqueza del Programa.

Se busca fomentar la integración, la consolidación y el seguimiento de las personas mayores, promoviendo la actividad física y la recreación en diversas actividades, tales como: Programa Salí Jugando, Programa Rambla 6K, Programa Montevideo Fitness, Programa Recreación en los Barrios, Atención a Personas con Discapacidad y Escuelas Deportivas. Durante el invierno los Programas se llevan a cabo en los barrios de la ciudad de Montevideo, mientras que en verano se realizan en diferentes playas y parques.

Dentro de las actividades desarrolladas, las clases de gimnasia promueven el trabajo corporal y el desarrollo de las capacidades de las personas mayores. Se relaciona con un área social, territorial y comunitaria creándose nuevos lazos sociales y vínculos entre los sujetos, fomentando de este modo relaciones con otros grupos del Programa.⁵

³ Documento de la Secretaría de las Personas Mayores, otorgado el 1º de octubre de 2020, en la Intendencia de Montevideo.

⁴Secretaría de las Personas Mayores, Intendencia de Montevideo. Disponible en <https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/personas-y-ciudadania/personas-mayores/secretaria-de-las-personas-mayores> 22/05/2021

⁵ Colón Portal, Actividades de gimnasia y recreación gratuitas para adultos mayores.

Se trabaja para prevenir y estimular un bienestar saludable a través del ejercicio y la actividad física. Buscando que las clases de gimnasia contribuyan en su día a día favoreciendo su vida cotidiana, involucrando a los sujetos en la toma de decisiones, en la gestión social y en la evaluación de acciones relacionadas a su propia realidad. Según plantea el ex profesor del grupo “Villa Alegría”, el Programa desarrolla la importancia de promover la educación física en las personas mayores, pero también en generar espacios de encuentro, de socialización e intercambio. Las actividades no están destinadas únicamente a la gimnasia, sino que también a la construcción social al interior del grupo, dándose una interrelación o una interconexión desde lo social, mostrando nuevas experiencias.

Además del área social, se incentiva el área recreativa, las cuales van desde jornadas de lotería, bingo, cartas, meriendas compartidas, bailes, paseos, entre otras actividades. Se promueve un envejecimiento activo en las personas mayores, beneficiando su bienestar y calidad de vida. De este modo, se propone estimular una mayor inserción e inclusión, para que la mayor parte de la población pueda acceder a estas actividades⁶.

El grupo de estudio de la presente Monografía es “Villa Alegría”, este se encuentra ubicado en el Barrio de Villa García, situado en el Municipio F, Centro Comunal Zonal 9. Las clases de gimnasia se impartían de manera presencial previo a la pandemia por Covid-19, los días martes y jueves de 13:30 a 15:00 horas, en la Casa Comunitaria del Parque Lineal.

El Lic. en Educación Física entrevistado describe que el grupo posee un fuerte arraigo vecinal, ya que muchos viven desde hace muchos años en el barrio, en las cercanías del Parque Lineal. La mayor parte del grupo está integrado por mujeres, aunque también participan hombres, pero en menor medida. Es un grupo intergeneracional, al que concurren niños que han llegado por algún vínculo o vecino y también hay personas mayores de 100 años de edad.

Continuando con la descripción del grupo, el entrevistado expone que este posee algunas personalidades de liderazgo y otras con un perfil más bajo, aclarando que es un grupo que se complementa, equilibrado a la hora de plantear diversas actividades y con distribución de tareas.

⁶ Costa Y Viera (2016) Entrevista a la Coordinadora del Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación.

Actualmente las clases presenciales se encuentran suspendidas a causa de la pandemia por Covid-19. Por ello, el Programa implementó nuevas estrategias que les posibilita a las personas mayores continuar realizando actividades en sus hogares, generando videos y recomendaciones para mantenerse activos. El entrevistado describe que significó un desafío para el Programa ya que no todas las personas manejaban las herramientas informáticas y muchos no tenían acceso a ella. Aunque sí se pueden vislumbrar diversos logros de la Secretaría tales como las actividades en vivo por Facebook, los grupos de Whatsapp, las clases por zoom y el programa televisivo que se transmite diariamente por TV Ciudad.

Si bien, se han implementado diversas estrategias que le permite a las personas mayores mantenerse activas, tal como lo describe el ex profesor entrevistado, la pandemia ha influido en la cotidianidad de los sujetos, entendiendo que la restricción de la movilidad ha significado un costo para ellos, impactando en la comunicación, en el vínculo social y en el desarrollo cotidiano, lo cual ha generado, incertidumbre, ansiedad y tristeza, repercutiendo en la salud integral.

El entrevistado puntualizó que en los comienzos de la pandemia por Covid-19 las personas mayores fueron identificados como sujetos de riesgo, lo que implicó que quedaran en medio de una situación, en la cual la sociedad los colocaba como objetos de cuidado, acentuando su rol pasivo y de vulnerabilidad dentro de la sociedad, lo cual origina una contradicción con el mensaje que se buscaba promover. De esta forma, se puede vislumbrar cómo se han vulnerado los derechos de esta franja etaria siendo cosificados relativizando su autonomía, su capacidad de decisión, tomando otras personas decisiones sobre sus vidas.

El Lic. en Educación Física entrevistado, entiende que, no son únicamente errores de las autoridades gubernamentales, también lo es de la sociedad, de la cultura arraigada a la comunidad y de la ideología que poseen las personas. Se trata de la creencia que se ha construido colectivamente sobre la persona mayor, sobre la pasividad, el cuidado o la autonomía. La cual, genera como lo describen Fuentes y Osorio (2020) una paradoja entre las medidas impuestas y cómo estas han repercutido negativamente en la vida cotidiana de las personas mayores, produciendo un aislamiento y soledad.

Las medidas sanitarias tomadas por las autoridades gubernamentales han sido implementadas desde la edad cronológica y desde la vulnerabilidad. Tal como lo plantea Dulcey-Ruiz (2020) para comprender a las personas es preciso conocer las diversas heterogeneidades, contextos y circunstancias, así como también, las formas de sentir, de pensar, de interpretar y sobre todo las actitudes que los sujetos toman al enfrentarse a una situación.

Conociendo la realidad del grupo “Villa Alegría” en tiempos de pandemia

Las personas mayores entrevistadas del grupo “Villa Alegría” han expresado participar en el mismo desde hace aproximadamente diez años. Algunos de los motivos que han manifestado son: para mantenerse activos, socializar, distraerse, para salir de alguna situación que atravesaban, sea familiar, emocional, de soledad o viudez. Mientras que otros comenzaron a asistir para generar conciencia sobre la vejez y sobre la lucha por los derechos. Una entrevistada sostiene: “Comencé porque tuve un pico de presión y estaba muy sedentaria, necesitaba hacer gimnasia y me recomendaron los médicos hacer algo, la idea me pareció buena” (Entrevistada 6, 68 años).

“Para socializar, un poco para la gimnasia, un poco para intercambiar, yo trabajo aún y bueno, es una forma de tener un tiempo para mi (...)” (Entrevistada 7, 63 años).

(...) toda la vida tuve preocupación por la cuestión social, (...) siempre traté de defender los derechos de las personas, ya que considero que todos tenemos derechos (...) el grupo me presentó la posibilidad de volcarme no sólo a la reunión de las personas mayores sino también de conectarnos con la sociedad y con las Instituciones (...) yo arranqué en el tema de los derechos y eso es lo que me mantiene activo (Entrevistado 2, 77 años).

Santos (2009), plantea que las redes sociales son “ La continuidad del soporte material, emocional y cognitivo que brinda la red social es para la atención de la adulta y el adulto mayor, y además es fundamental, sobre todo en los casos de enfermedad y de dificultades económicas” (p.169). La mayoría de las personas que integra el grupo primero participó en clases de gimnasia y posteriormente se unieron al Programa ActivaMENTE y a la Murga, generando así diversas redes sociales, que les permite generar nuevos vínculos y mayor integración social.

ActivaMENTE, es un Programa organizado por la Secretaría de las Personas Mayores. Es un taller lúdico, expresivo y recreativo, el cual incluye teatro, música, plástica, literatura, juegos y paseos en grupo, promoviendo el intercambio, la integración y la consolidación de las redes sociales.⁷ El grupo “Villa Alegría” concurre al Programa los días viernes de 14:00 a 18:00 horas.

Por otro lado, la murga pertenece al Programa Esquinas de la Casa de la Cultura. Este programa tiene como objetivo descentralizar la actividad cultural e impulsar el protagonismo de los sujetos en el territorio. El grupo asiste a la Casa Comunitaria los días jueves a las 15:30 horas.⁸ Una entrevistada plantea que:

Estábamos con gimnasia, con ActivaMENTE y también está la murga, tenemos una pequeña murguita que comenzamos con el grupo y la verdad es que nos encanta compartir y cantar, también hacíamos muchas actividades todos juntos (Entrevistada 7, 63 años).

En relación a ello, mencionan que, concurrían “(...) gimnasia, dos veces por semana, hacíamos ActivaMENTE los viernes, los jueves Murga con Bruno, también hacíamos recreación, bailes, festejos, (...) para reunirnos todo servía” (Entrevistada 5, 70 años).

Para muchas personas, el grupo es el único apoyo y sostén que poseen. Una persona mayor describe: “(...) yo vivo sola en realidad, si bien en el fondo vive mi hija yo estoy sola, por eso yo necesito mucho encontrarme con personas, mi familia tiene una vida muy agitada (...)” (Entrevistada 4, 83 años).

El grupo como tal fomenta la participación, formar parte de algo, de ser tenido en cuenta dentro de la sociedad, de continuar presentes, generando ello una sensación positiva para sus vidas. Para Zambrano (2005), se debe destacar “(...) la participación activa de la gente en el ejercicio de sus derechos y deberes ciudadanos a favor de una mejor calidad de vida” (p.1). A través del grupo, los sujetos pueden gestionar, tomar decisiones y ejecutar iniciativas de acuerdo a sus propias necesidades.

⁷ Secretaría de las Personas Mayores, Intendencia de Montevideo. Disponible en <https://montevideo.gub.uy/noticias/servicios-sociales/vuelven-los-talleres-activamente> 04/07/2021

⁸ Municipio F Montevideo. Talleres gratuitos del Programa Esquinas. Disponible en <https://municipiof.montevideo.gub.uy/talleres-gratuitos-del-programa-esquinas> 04/07/2021

Las personas entrevistadas sostienen que el grupo “Villa Alegría”, les otorga beneficios para su salud, para su estado físico, permitiéndoles estar en contacto con otras personas, creando vínculos de amistad y compañerismo “(...) para mí es muy importante en mi vida, hacemos ejercicio (...) lo hacía dos o tres veces por semana y la verdad lo hacía con gusto, me hacía bien en todo sentido física y mentalmente” (Entrevistada 5, 70 años).

(...) crecer de alguna forma en algo que significara un provecho propio para mi, como fue la gimnasia que comencé ahí, bueno y estoy muy contenta porque hemos logrado un montón de cosas (Entrevistada 3, 65 años).

La vejez generalmente se asocia a una etapa de pérdidas, pero también puede ser percibida como etapa de plenitud (Huenchuan, 2006), puesto que, para las personas que integran el grupo participar en él les brinda no sólo bienestar físico, sino también mental, emocional y social. Entendiendo, que es por medio de las políticas sociales generadas por la Intendencia de Montevideo, que se les otorga a las personas mayores la posibilidad de acceder a este tipo de actividades, ya que el barrio Villa García se encuentra situado en la periferia de la ciudad, siendo difícil asistir a otras actividades que estén más alejadas de la zona. La entrevistada sostiene:

(...) me gusta que seamos mucho, que seamos un grupo grande, porque si no va gente sacan las cosas, sacan las actividades, porque nosotros vivimos en un barrio que está alejado de Montevideo, entonces cualquier cosa que queramos hacer implica un gasto de ómnibus, por lo general las cosas son pagas, entonces por lo general no lo haces y en el barrio se te facilita más por los tiempos, los costos (...) (Entrevistada 7, 63 años).

Que las personas mayores se mantengan activas y emprendan nuevos desafíos, genera tal como plantean Carbajal, Ciarnillo, Ladoó y Paredes (2010) que se interpele al Estado en la creación de políticas y programas que emancipan a esta población, promoviendo una mejor calidad de vida, primando una vida autónoma y libre.

Por lo expuesto anteriormente, se entiende que el grupo concibe la vejez de una forma activa, aludiendo que es preciso una reconceptualización de esta etapa de la vida y de la imagen asociada a la pasividad, remarcando los aspectos positivos presentes. Las personas entrevistadas plantean: “(...) Yo me siento feliz, creativa, de alguna forma nos está emulando a ser creativos (...)” (Entrevistada 6, 68 años).

El grupo es “(...) una manera de conectarse con los demás y realizar actividades, es una manera de decir que todavía estamos presentes y estamos conectados, tratando de no quedar en el olvido y por fuera de todo (...)” (Entrevistada 1, 65 años).

Las actividades y programas que proporciona la Intendencia de Montevideo pretenden estimular el envejecimiento cognitivo, con el propósito de que las personas mayores transiten los cambios en la vejez de forma favorable y saludable. Sánchez (2000), sostiene que las personas experimentan transformaciones “(...) que ocurren en los procesos sensoriales y perceptuales, destrezas motoras, funcionamiento mental (ejemplo: memoria, aprendizaje, e inteligencia), la personalidad, los impulsos, emociones y las motivaciones” (p. 35). Es parte de la naturaleza del ser humano que el cuerpo experimente cambios, siendo inevitable enfrentarse a ellos, sin embargo, la forma en que se envejece es lo que determinará cómo los experimenten, ya que muchos de los desgastes y debilitamientos en la vejez están asociados a los malos hábitos y a la senilidad.

Las personas mayores entrevistadas manifiestan que a partir de las actividades que realizan, han mejorado su calidad de vida a partir del relacionamiento con otros sujetos. Así lo describen las siguientes entrevistadas:

(...) yo en ese momento me encontraba en una situación emocional complicada y necesitaba salir y conectarme con otra gente y bueno así fue como ingresé al grupo y la verdad que me hizo muy bien porque me encontré con mucha gente (Entrevistada 1, 65 años).

De esta forma, “(...) el participar, el poder expresarte, ayudar a alguien, ser compañeros con alguien, compartir cosas y bueno se aprende un montón de cosas (...)” (Entrevistada 3, mujer, 65 años).

El medio social en el que las personas se desenvuelven es lo que define de qué manera será la experiencia al transitar la vejez y el envejecimiento. Tal como lo describe Sanchez (2000) los sujetos crean relaciones y estructuras que promuevan la integración y el apoyo recíproco. Es así que, se entiende que a través del grupo y las actividades que se desarrollan se crean redes sociales, las cuales construyen un ámbito de intercambio y contención.

También plantean que al no estar concurrendo presencialmente a realizar actividad física a causa de la pandemia, les ha afectado físicamente impactando en su salud: “(...) Y en mi salud también ha repercutido, porque sabes que cuando uno sale se distrae y te olvidas un poco de las nanas. Yo soy una persona muy activa, siempre, yo no paraba (...)” (Entrevistada 4, 83 años).

(...) como no camino tanto como caminaba estoy jorobada, ya hace como más de un mes que estoy con un dolor en el talón, de eso que no puedes ni caminar, para mí todo tiene que ver con todo y me repercute bastante al no estar en tanto movimiento, por más que digan que haces gimnasia en casa, pero no la haces, te cuesta muchísimo en tu casa no es lo mismo (Entrevistada 5, 70 años).

El Covid-19 ha provocado un impacto en la cotidianeidad del grupo, pasando del contacto físico y el encuentro diario a uno basado en la virtualidad, “(...) que conlleva al encerramiento y control de los cuerpos para su circulación, centrando este encierro en grupos considerados de riesgo según diversos criterios de argumentación” (Dornell, 2020, p.1). Provocando cambios en el relacionamiento del grupo.

Por lo menos conectado, me mantengo informado de las situaciones y en contacto con los compañeros, al menos nos vemos por una cámara, no es lo mismo no hay contacto humano y no se puede expresar todo a través de una cámara, pero bueno es lo que hay en estos momentos (Entrevistado 2, 77 años).

Dornell (2020), entiende que la virtualidad genera un nuevo espacio de encuentro para la promoción de contención, de apoyo y de acompañamiento, intentando aminorar la hostilidad de las medidas sanitarias implementadas frente al Covid-19 como son el distanciamiento social y físico.

Si bien, como se ha mencionado anteriormente, para las personas mayores entrevistadas durante el aislamiento social el grupo ha significado, un amparo afectivo y emocional, también se ha sentido la ausencia del contacto cara a cara, el cual produce soledad y distanciamiento.

Y bueno el extrañar mucho, extrañar a las personas, en sí sabemos como estamos todos, pero el no vernos nos cambia, el no estar juntos nos cambia, antes íbamos nos reunimos, nos abrazábamos, la pasábamos bien, como todos nos llevamos bien, pasamos juntos

mucho tiempo entre comidas, actividades y salidas, eso se extraña mucho, el contacto humano la verdad se extraña (...) (Entrevistada 1, 65 años).

(...) nos hablamos por teléfono nos vemos a veces, hacemos Zoom, con Bruno hacemos bastante seguido por la Murga, pero nada más, no nos vemos, nosotros necesitamos del cara a cara del contacto con los otros, de vernos, de abrazarnos, eso es lo bravo en realidad (Entrevistada 5, 70 años).

El estar conectados por medio de las redes sociales ha favorecido el contacto con el otro, aunque se entiende, que tal como describe Dornell (2020), los diálogos y la dinámica que se produce en la presencialidad, son insustituibles para la cotidianeidad de los sujetos.

El grupo ha buscado permanecer unido, observando las necesidades y las problemáticas de sus propios integrantes, estableciendo estrategias para mantenerse en contacto. Algunas personas mayores entrevistadas se reúnen en la Casa Comunitaria los días que se realizan las actividades por Zoom. Una entrevistada describe que:

(...) ahora con el Zoom, hay muchos que no se entienden con él, nos reunimos dos o tres personas en la Casa Comunitaria antes de la actividad, con el protocolo necesario para poderlas ayudar a entrar al Zoom y que estén conectadas, porque sino quedarían por fuera y bueno a mi me encanta ayudar a las personas que realmente lo necesitan y me siento cómoda haciendo esto (Entrevistada 1, 65 años).

La gran parte de las personas mayores que integran el grupo concuerdan que, las actividades que han estado realizado durante la pandemia han surgido por iniciativa de los profesores y del propio grupo, manifestando que les ha servido para mantenerse conectados con los otros y continuar activos en sus hogares.

El grupo manifestó que en el inicio de la pandemia tomaron las medidas necesarias, cumplieron con el protocolo sanitario establecido por el gobierno disminuyendo la circulación. Alegando que en el comienzo sintieron miedo por la incertidumbre y el pánico que se generó en el país entorno a esta nueva enfermedad. Así lo expresan algunas entrevistadas:

(...) al principio en aquel 13 de marzo del año pasado tenía miedo, estaba muy asustada, tanto así que ni siquiera acercarme al portón, vivía dentro de la casa y salía un poquito al

patio, tenía mucho miedo, pero bueno comencé de a poquito animarme a salir (Entrevistada 6, 68 años).

(...) mi salud y mi estado de ánimo, bueno al principio mi estado de ánimo fue bastante regular porque me asustó muchísimo y más aún viendo los informativos, porque a mi me gusta mucho informarme (Entrevistada 3, 65 años).

El reconocimiento como parte de la cotidianidad de las personas mayores del grupo “Villa Alegría”

En Uruguay, se han ratificado diversas Declaraciones Internacionales con el propósito de incluir en la agenda de derechos las necesidades y problemáticas de las vejeces en el país.

Sánchez (2005) escribe:

La determinación histórico-social de la vejez se expresa no solo a nivel individual en la personalidad de cada ser humano, sino en el plano social. La sociedad le asigna un lugar a este segmento poblacional, le atribuye peculiaridades específicas en sus representaciones y le brinda o niega espacios sociales (p.37).

El reconocimiento es esencial para la construcción de la subjetividad de los sujetos, su no cumplimiento se interpreta como una problemática para el logro de una buena calidad de vida. Honneth (1997) desarrolló la teoría de lucha por el reconocimiento “(...) en la que los sujetos interrumpidamente tratan de ensanchar el perímetro de los derechos que se les conceden intersubjetivamente para elevar el grado de su autonomía personal (...)” (p.106).

Una persona mayor sostiene que:

(...) los profes se esforzaron por mantenernos activos, con Nicolás había otra relación una cercanía y un cariño este año ya no hay nada, esta todo suspendido, el profesor ya no está con nosotros, todo cambió y todo se ha ido perdiendo, lo que veníamos logrando con una lucha constante por que se nos reconozca los derechos, se queda en el olvido (Entrevistado 2, 77 años).

La ausencia de reconocimiento se vislumbra como un daño a la persona, por lo que, Honneth (1997) describe que las ofensas morales se perciben más graves cuanto más necesario

es la autorrealización que daña, “(...) será posible bosquejar una tipología, muy cercana a la experiencia, que subdivida todo el espectro de las ofensas morales desde el punto de vista de los niveles de autorrealización afectados” (p.27).

El reconocimiento implica que la identidad del sujeto se construye en el relacionamiento con la sociedad, para ello el autor describe tres esferas de reconocimiento: el Amor, el Derecho y la Solidaridad.

A cada esfera le corresponde algún tipo de daño, la del amor se asocia, a la tortura, la violación, el maltrato y la muerte, la esfera de la solidaridad, a la injuria y la estigmatización, y la del derecho, a la estafa, la discriminación y la desposesión de derechos, siendo esta última sobre la que se focalizará en la presente Monografía Final de Grado.

La esfera del amor para Honneth (1997) consiste en una relación primaria en donde los sujetos de forma recíproca se reconocen como entes de necesidad, por atención amorosa puesto que en esa reciprocidad surge una necesidad ocasional dependiente.

Esta esfera se construye por sujetos cercanos a la persona, como son la familia, vecinos, grupo de amigos, entendiendo que no es posible exigir el reconocimiento a todos los sujetos por igual. Sin embargo, se puede apreciar cómo dicha esfera es considerada esencial para los miembros del grupo estudiado puesto que este es importante para su vida cotidiana, para su socialización, su afectividad y contacto social el cual es recíproco. Las personas mayores entrevistadas sostienen que: son “Muy compañeros todos, hay un buen vínculo en general, muy afectivo, nos preocupamos por todos” (Entrevistada 5, 70 años).

(...) una amistad casi familiar, nos tratamos de apoyar entre todos y si alguien está pasando por un problema tratamos de alguna forma de ponerle el hombro, de que sepa que estamos ahí, para lo que necesite. Hemos pasado por mucho juntos, ha habido historias muy tristes, tratamos de estar siempre apoyando (Entrevistada 6, 68 años).

En cuanto a la esfera de la solidaridad “puede entenderse un tipo de relación de interacción en que en los sujetos recíprocamente participan en sus vidas diferenciales, porque se valoran entre sí, en forma simétrica” (Honneth, 1997, p. 157), permitiendo la formación de solidaridad y autoestima. Mediante la participación y las actividades colectivas el grupo se apoya

mutuamente, se reconocen y se valoran entre sí, dándose la oportunidad de crecer y emanciparse a sí mismos. Plantean que “(...) es un grupo lindo, donde nos encanta ir y nos unimos mucho, hay personas muy lindas (...) es un vínculo muy fuerte, yo sé que ahora con esto de la pandemia se sufre mucho” (Entrevistada 7, 63 años).

(...) yo puedo comunicarme con mis amigos y bueno nos damos ese aliento y esa fuerza para salir adelante, a mi realmente me da buenos beneficios, uno sabe que tiene amigos que están ahí, más que amigos de palabras son amigos de verdad (Entrevistada 6, 68 años).

Los derechos de las personas mayores se han visto vulnerados en el transcurso de la pandemia. En el marco del Covid-19 se han generado contradicciones con respecto a los derechos y la autonomía. Para Honneth (1997) “(...) sólo desde la perspectiva normativa de un <<otro generalizado>> podemos entendernos a nosotros mismos como personas de derecho, en el sentido que podemos estar seguros de la realización social de determinadas de nuestras pretensiones” (p.133). Las personas mayores entrevistadas entienden que:

(...) no ha habido cosas como para que los adultos puedan de alguna forma vivir, simplemente te decían quédate en casa y no verte con tus hijos, no verte con tus nietos, no verte con nadie, no pensaron en nuestras necesidades, no pensaron en la cabeza de cada persona, sus sentimientos, el sufrimiento que esa persona tiene al no ver a su familia, solo decían que teníamos que ser cuidados como si fuéramos niños y también el tener que estar permanentemente solo y prohibirte un montón de cosas (Entrevistada 4, 83 años).

(...) con el paso del tiempo es como te decía, no puedo solo quedarme en casa, yo veo que todos continúan saliendo, los jóvenes hacen su vida, ¿por que los mayores tenemos que quedarnos en casa ? (Entrevistada 5, 70 años).

En la presente esfera, se describe el derecho universal de los seres humanos reconociéndose derechos y deberes. Surge, “(...) sólo en la medida en que ésta ha podido desligarse de la autoridad inmediata de las tradiciones morales y se ha trasladado a un principio universalista de fundamentación” (Honneth, 1997, p. 135).

Por lo tanto, a raíz de las entrevistas realizadas, surgen opiniones dando cuenta que no se los reconoce. Se les quita autonomía y la libertad de decidir sobre su vida y bienestar, guiándolos hacia un aislamiento y un confinamiento separados de la sociedad y de sus pares, impidiendo un envejecimiento activo, reduciendo la “(...) optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental; de participación y seguridad; con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y mejorar la calidad de vida” (Ludi, 2014, p.210).

El grupo vislumbra el cumplimiento de los derechos durante la pandemia de la siguiente manera:

(...) yo creo que no se ha tenido en cuenta en nada nuestros derechos y necesidades, considero que se ha perdido mucho, por lo que ahora hay que comenzar a batallar nuevamente. No hay actividades, no hay nada ni se puede hacer nada, sin embargo acá tenemos un parque enorme hasta a 5 metros podemos estar y sin embargo no le dan el uso y nos trancan todo a los viejos no más (Entrevistado 2, 77 años).

Las personas mayores “(...) deben quedarse en sus hogares, que no puedes salir que los hijos no te vienen a visitar para cuidarte cuando quieres acordar estas totalmente por fuera de todo y desprotegido hasta por el Estado con las medidas tomadas” (Entrevistada 1, 65 años).

(...) que hay mucho para luchar, para que esto se revierta, porque no es fácil tampoco, es parte de la cultura de la gente, está arraigado a que lo viejo no sirve, a que ya no servimos para nada y que no tenemos más nada que dar a la sociedad (Entrevistada 4, 83 años).

La pandemia ha generado cambios significativos sobre la valorización social de la vejez, afectando el ejercicio de sus derechos. “Se observan desigualdades a nivel simbólico expresadas en marcados prejuicios y estereotipos vinculados a transitar la etapa de la vejez. La vejez se ha representado principalmente como la etapa del fin de la vida” (Fuentes y Osorio, 2020, p.97).

Una persona mayor entrevistada manifiesta:

(...) no se puede decir que han atendido la salud de las personas mayores, solo atienden el Covid.19 y hasta ahí no más. Lo mismo con los residenciales de las personas mayores, te dicen que son una prioridad y nos dejaron todo para atrás, tal parece que quieren dejar un montón de viejos para atrás y aflojar el BPS y el costo que tiene el Estado con los viejos,

dejamos de ser prioridad, la verdad es que te preguntas muchas cosas, en razón de las decisiones que están tomando (Entrevistado 2, 77 años).

A raíz de lo expuesto, se entiende que no se está cumpliendo la esfera del derecho, ya que ésta habla sobre la libertad individual y el libre ejercicio de las capacidades humanas, la libre expresión en todas sus formas. El reconocimiento entonces es “(...) el deber categórico de reconocer a todos los demás responsabilidad moral (...)” (Honneth, 1997, p.32). Es así que queda en evidencia el daño ejercido sobre las personas mayores, en el no reconocimiento de su autonomía, de su capacidad moral de decidir sobre su propia vida, dañando la concepción de sí mismo.

Honneth (1997) entiende que es preciso reconocer a todos los seres humanos como sujetos que disfrutan el derecho a la autonomía no habiendo otro sujeto capaz de decidir o actuar sobre la autonomía y la libre toma de decisiones. Una persona mayor entrevistada plantea que:

Hay que darles el derecho a opinar, a que se expresen a hablar, cosas en las que veo que no se han tenido en cuenta, muchas veces se resuelven las cosas sin tener en cuestión lo que quieren o lo que necesitan, creo que está todo muy politizado, también se politiza la vejez lamentablemente (Entrevistada 7, 63 años).

Finalmente, se plantea que el derecho como tal representa el reconocimiento y la autonomía de las personas mayores al poder decidir sobre sus propias vidas y sus necesidades y de ser responsable sobre las mismas, visualizándose eso en la necesidad de decidir por ellos mismos, de continuar con sus vidas, sus actividades, de mantener la cercanía y el contacto humano con el resto de los sujetos, de no tomarlos como objetos de cuidado y no tomar decisiones por ellos.

Reflexiones finales

La presente Monografía Final de Grado tiene como propósito generar un aporte al estudio de la vejez y el envejecimiento en Uruguay, teniendo en cuenta que nuestro país es uno de los más envejecidos de la región.

En dicho estudio se analizó el significado que tiene para las personas mayores del grupo “Villa Alegría” participar en él, y si esta participación se vio afectada por la presencia de la pandemia.

El trabajo de campo se realizó en el contexto actual de Covid-19. Al momento de comenzar a entrevistar a las personas mayores, se tuvo en cuenta las medidas sanitarias implementadas por las autoridades gubernamentales hacia esta población, ya que los sujetos entrevistados son personas de riesgo para la OMS. Por tal motivo, se acordó realizar las mismas telefónicamente. También, se optó se realizar una entrevista telefónica al Ex profesor de Educación Física, aportando información sustancial para esta investigación.

Es oportuno destacar la disposición y la receptividad de las personas al momento de ser entrevistadas, exponiendo las problemáticas en su cotidianeidad.

A través del trabajo de campo realizado se pudo observar la representación que tiene para la sociedad, el Estado y las personas mayores entrevistadas, la vejez y el envejecimiento.

Por ello, se procuró plasmar en el análisis la forma errónea en la que se concibe a la vejez y cómo al ser transversalizada por un un suceso externo como es el Covid-19, queda en evidencia la vulnerabilidad presente en cuanto a sus derechos y la falta de reconocimiento hacia esta población.

Las personas mayores entrevistadas del grupo “Villa Alegría” expresan que son personas que llevan un envejecimiento activo, ejerciendo el derecho a la participación, a la autonomía, a la independencia y a la toma de decisiones en su cotidianeidad. Las redes sociales y la participación en la vejez, les permiten mantenerse activos, ser parte y ser tenido en cuenta brindándole al grupo la posibilidad de tener una mejor calidad de vida.

Se procuró aportar a la problematización de la vejez problematizando la transición de la misma durante la pandemia, así como también las consecuencias que ello trajo consigo a la cotidianeidad de las personas mayores, las cuales manifestaron que las actividades a las que concurren son vitales, siendo un espacio de sostén y contención.

Si bien, se entiende que se han generado alternativas virtuales que les ha permitido a las personas mantenerse activas y estar en contacto con familiares y amigos, la no presencialidad ha dejado huellas en sus vidas.

La participación como tal les aporta bienestar, lo cual impacta en su calidad de vida. El no estar concurrendo al grupo no solo afecta su estado de ánimo sino también su salud ya que como mencionaron las personas entrevistadas, hacer gimnasia y otras actividades presenciales les brindaba dinamismo, bienestar físico y mental así como también la promoción de redes sociales. Concurrir a dichas actividades les ayuda a olvidar las problemáticas sociales que enfrentan en su cotidianeidad, sin embargo, al estar reclusos en sus hogares en la actualidad les ha significado dejar de hacer actividad física generándoles sedentarismo.

Con la consigna “quédate en casa” se los está aislando y reduciendo a objetos de cuidado, perdiendo autonomía e independencia. Es por ello que es fundamental romper con estos prejuicios, debiéndoles garantizar sus derechos para que puedan transitar esta etapa de la vida de forma plena y digna.

Es necesario que se visualice el reconocimiento hacia las personas mayores, ya que el sujeto según Honneth (1997) deviene cuando es reconocido por otro, resaltando sus facultades y cualidades. Hablar de reconocimiento para este autor implica reconocer a las personas mayores como sujetos que puedan obtener mayor confianza, autorrespeto y autoestima a partir de las relaciones sociales.

La lucha por el reconocimiento de las personas mayores no posee un devenir histórico en el país, los propios sujetos son quienes han abogado por más derechos, así como también han luchado por más igualdad y más representación dentro de la sociedad. La vejez no debe estar asociada a lo viejo, a lo enfermo o a lo pasivo.

Se debe considerar al envejecimiento como una cuestión de justicia social, de reconocimiento, sin prejuicios en donde la persona mayor debe ser entendida como sujeto de derecho y no como un mero objeto de las políticas sociales.

Para comprender las necesidades y problemáticas que han manifestado las personas mayores entrevistadas sobre su realidad y los impactos en su vida a raíz de la pandemia por Covid-19, fue preciso conocer sus sentimientos en relación a esta nueva realidad. En esta línea, se considera necesario plantear el rol que cumple el Trabajador Social, el cual, según el Reglamento de Trabajo Social (2019), en su Artículo 8°. (Obligaciones del ejercicio profesional) En el inciso B) expresa que debe “Realizar su trabajo en el marco del respeto y promoción de los derechos humanos de las personas, grupos (...)”, inciso C) “Desempeñar la profesión con compromiso, competencia y actualización profesional”.

A partir del trabajo de campo realizado, surgen nuevas interrogantes. La primera de ellas refiere a la percepción de las personas mayores frente al envejecimiento activo y la necesidad de implementar nuevas políticas sociales por parte del gobierno que promuevan una mayor calidad de vida.

Por otro lado, si bien se vislumbra un avance en cuanto a derechos y políticas sociales dirigidas a esta población, frente a un acontecimiento externo, como el vivido por la pandemia, se cuestiona las medidas tomadas por el gobierno que reducen a las personas mayores a objetos de cuidado. Es importante no aislar a esta población, dar voz a sus necesidades y tomar en cuenta sus deseos, de cómo transitar la vejez a pesar de las adversidades que se presenten.

Bibliografía

- Batthyány, K; Cabrera, M; Alesina, L; Bertoni, M; Mascheroni, P; Moreira, N; Picasso, S; Ramírez, J; y Rojo, V. (2011). Metodología de la investigación en Ciencias Sociales. Apuntes para un curso inicial. Montevideo, Uruguay. Comisión Sectorial de Enseñanza de la UdelaR.
- Berger, P y Luckmann, T (2003) La construcción social de la realidad. Talleres Gráficos Color Efe. Buenos Aires.
- Bueno, B y Buz, J (2006) Jubilación y tiempo libre en la vejez. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 65. Lecciones de Gerontología, IX.
- Carbajal, M; Ciarnillo, M; Ladoó, M y Paredes, M (2010) El envejecimiento y la vejez desde la perspectiva de los actores políticos. En Equipo Nieve (compiladores) Envejecimiento, género y políticas públicas.
- Carbajo, M (2009) Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, N° 24.
- Carballeda, A (2020) Apuntes sobre la intervención del Trabajo Social en tiempos de Pandemia de Covid-19. *En: Julio Gambina et al. Palabras urgentes: Dossier sobre Trabajo Social y Covid-19.* La Plata: Colegio de Asistentes Sociales o Trabajadores Sociales de la Provincia de Buenos Aires pp.22-2.
- Chadi, M (2000) Redes Sociales en Trabajo Social. Buenos Aires: Espacio Editorial. P.161.
- Claramunt, A (2009) El Trabajo Social y sus múltiples dimensiones: hacia la definición de una cartografía de la profesión en la actualidad. *Fronteras* n.5.
- Dabas, E (1998) Redes Sociales, familias y escuela. Editorial Paidós.
- Dornell, T (2005) Redes Sociales y Participación Social. Universidad de la República. Uruguay.
- Dornell, T (2005) Tema: Territorio y Redes Sociales. Universidad de la República. Uruguay.

- Dornell, T (2014) Las cartografías corporales en la vejez y el envejecimiento: Dispositivo de análisis en la prejubilación. Jornadas de Investigación IX. Universidad de la República - Facultad de Ciencias Sociales - Departamento de Trabajo Social.
- Dornell, T (2020) Polemizando acerca de las huellas del COVID 19 en las Vejeces. Departamento de Trabajo Social- Área de Vejez y Trabajo Social (AVYTS)- Facultad de Ciencias Sociales- Universidad de la República de Uruguay.
- Dulcey-Ruiz, E (2020) Vivir la vejez en tiempos de pandemia y confinamiento. Cepsiger y Red Latinoamericana de Gerontología-RL.
- Fuentes, A y Osorio, P (2020) Una mirada a la vejez en tiempos de pandemia. Desde el enfoque de curso de vida y desigualdades. En: Virus y Sociedad: Hacer de la tragedia social, una oportunidad de cambios. Revista Chilena de Salud Pública. pp. 90-102.
- García, A (2020) La Pandemia en la cotidianidad: El COVID-19 y las nuevas dinámicas globales. En: *Ensayos desconfinados. Ideas de debate para la post pandemia*. Grupo de investigación Corona Social. anthropiQa 2.0. Badajoz, España. Pp 35-50.
- Gascón, S (2015) Políticas Públicas y Envejecimiento. En (Cood) Paola, Tordó y Danel: *Más mayores, más derechos Diálogos interdisciplinarios sobre vejez*. Editorial de la Universidad Nacional de La Plata (Edulp).
- Heller, A (1970) Historia y Vida Cotidiana, México. Editorial Grijalbo, S.A.
- Honneth, A (1997) La lucha por el reconocimiento. Por una gramática moral de los conflictos sociales. Editorial: Crítica Grijalbo Mondadori. Barcelona.
- Huenchuan, S (2006) Políticas de vejez como mecanismo de promoción de los derechos de las personas mayores: algunos acercamientos teórico-conceptuales. RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo. P 52-60.
- Huenchuan, S (2009) Envejecimiento, Derechos Humanos y Políticas Públicas. CEPAL, Naciones Unidas, Santiago de Chile.

- Huenchuan, S (2013) Envejecimiento, solidaridad y protección social en América Latina y el Caribe La hora de avanzar hacia la igualdad. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) Santiago de Chile.
- Huenchuan, S (2018) Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Perspectiva regional y derechos humanos. CEPAL, Naciones Unidas, Santiago.
- Ludi, C (2005) Envejecer en un contexto de (des) protección social: Claves problemáticas para pensar la intervención social. Buenos Aires, Editorial Espacio.
- Ludi, C (2012) Envejecimiento y Espacios Grupales. Buenos Aires: Espacio.
- Ludi, C (2013) Envejecimiento activo y participación social en sectores de pobreza. X Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Ludi, C (2014) Procesos de envejecimiento y envejecimiento activo en sectores de pobreza. En: Dornell, Mauros, Stemphelet y Sande (Comps). *Debates regionales sobre vejez: Un acercamiento desde la academia y la práctica profesional*. (p. 207 a 225). Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Navarrete, M (2000) El muestreo en la investigación cualitativa. Investigaciones Sociales, Año IV, número 5.
- Paredes, M; Ciarniello, M y Brunet, N (2010) Indicadores sociodemográficos de envejecimiento y vejez en Uruguay: Una perspectiva comparada en el contexto latinoamericano. Espacio Interdisciplinario. Universidad de la República. Núcleo Interdisciplinario de Estudios sobre Vejez y Envejecimiento, UNFPA.
- Paredes, M y Fernández, R (2014) Personas mayores en Uruguay: configuraciones familiares, participación social y detección de dependencia. En Las personas mayores ante el cuidado Aportes de Inmayores para la construcción de un Sistema Nacional de Cuidados.

- Paredes, M (2016) Políticas de vejez en Uruguay: el tránsito hacia un paradigma de derechos. En: El Consenso de Montevideo y la agenda de investigación sobre población y desarrollo: algunos temas seleccionados. Rio de Janeiro, Brasil.
- Perilla, L y Zapata, B (2009) Redes sociales, participación e interacción social. Trabajo Social N.º II, Bogotá. Pp. 147-158.
- Pindado, F (2008) La participación ciudadana es la vida de las ciudades. Barcelona: Ediciones del Serbal.
- Pugliese, S (2008) Empoderamiento, Participación y Asociatividad de los Adultos Mayores en Uruguay. Una aproximación descriptiva. Asesoría General en Seguridad Social.
- Pugliese, L. (2014) El Envejecimiento Activo, aproximaciones conceptuales y ejemplos de programas que lo promueven.
- Ramos, A; Yordi, C y Miranda, M (2016) El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz, Facultad de Humanidades. Camagüey, Cuba.
- Rebón, J (2020) La no linealidad del cambio social. En Grimson (coord) El futuro después del Covid-19. Buenos Aires: Gobierno de Argentina.
- Salvarezza, L (1999) Psicogeriatría, Teoría y clínica. Paidós. Buenos Aires. Barcelona. México.
- Sánchez, C (2005) Gerontología social. Editorial Espacio. Buenos Aires.
- Sande, S (2014) Envejecer en Uruguay: Políticas y olvidos. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP.
- Sandra, S; Dornell, T y Aguirre, M (2014) Las redes y sus estrategias operativas en los procesos de intervención ético-política en el Área de la Vejez. En (Coord) Inés Lera: *Debates y proposiciones de Trabajo Social en el marco del Bicentenario*. Universidad Nacional de Entre Ríos. UNER. Facultad de Trabajo Social.
- Santos, C (2009) Adulto mayor, redes sociales e integración. Trabajo Social N° II. Bogotá pp. 159-174.

- Sautu, R; Boniolo, P; Dalle, P; Elbert, R (2005) Manual de Metodología. Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología. CLACSO libro, colección Campus Virtual, Buenos Aires, Argentina.
- Stake, R (1999) Investigación con estudio de casos. Ediciones Morata, S, L. Madrid.
- Taylor, S y Bogdan, R (1994) Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. Editorial Paidós. Barcelona, España.
- Tonon, G (2009) Comunidad, participación y socialización política. Espacio Editorial. Buenos Aires.
- Valles, M (2000) Técnicas Cualitativas de investigación social: reflexión metodológica y práctica profesional. Madrid, Editorial Síntesis.
- Vasilachis, I (2006) Estrategias de investigación cualitativa. En: Vasilachis, I (Coord.) Estrategias de investigación cualitativa. Barcelona, España.
- Zambrano, A (2005) Participación y empoderamiento comunitario: Rol de las metodologías implicativas. X Congreso Internacional del CLAD sobre la Reforma del Estado y de la Administración Pública, Santiago, Chile.

Fuentes documentales

- Caetano, G (2020) Uruguay, ¿una isla en el cono sur? El país. Recuperado el 06 de mayo de 2021. https://elpais.com/elpais/2020/03/26/opinion/1585240703_311099.html
- Colón Portal, Actividades de gimnasia y recreación gratuitas para adultos mayores. Recuperado el 12 de mayo de 2021. <https://www.colon.com.uy/salud-y-hogar/2711-actividades-de-gimnasia-y-recreacion-gratuitas-para-adultos-mayores>
- Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Recuperado el 26 de marzo de 2020, http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp

Costa, F y Viera, V, 2016, entrevista a Coordinadora del Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo.

Cuenca (2017) Entrevista a profesor de Educación Física del Programa de Personas Mayores de la Secretaría de Educación Física, Deporte y Recreación. Montevideo, FCS

Documento de la Proclama por los Derechos de las Personas Mayores del 1° de octubre de 2020

Documento de la Secretaría de las Personas Mayores de la Intendencia de Montevideo. Otorgado el 1° de Octubre de 2020 en la Intendencia de Montevideo.

Ejercer el derecho a la participación política en la vejez. Reflexiones a 10 años de la Red Nacional de Personas Mayores (Redam) 2019. Recuperado el 06 de mayo de 2021. <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/sites/ministerio-desarrollo-social/files/2019-09/Ejercer%20el%20derecho%20a%20la%20participaci%C3%B3n.pdf>

Instituto Nacional de Estadística. Resultados del Censo de Población 2011: población, crecimiento y estructura por sexo y edad. Recuperado el 3 de febrero de 2021, <http://www.ine.gub.uy/documents/10181/35289/analisispais.pdf>

Intendencia Municipal de Montevideo. Secretaría General (1990). Resolución N°4712/90- N° 182/90 [Creación de la Comisión de Educación Física, Deporte y Recreación]. Montevideo.

Ley 19.778 (2019) Profesión del Trabajo Social. Recuperado el 22 de julio de 2021 <file:///C:/Users/usuario1/Downloads/Ley%2019778.html>

Municipio F Montevideo. Talleres gratuitos del Programa Esquinas. Recuperado el 4 de julio de 2021 <https://municipiof.montevideo.gub.uy/talleres-gratuitos-del-programa-esquinas>

Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 13 de marzo de 2021, <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>.

Organización Mundial de la Salud (2015). Informe Mundial Sobre el Envejecimiento y la Salud. Recuperado el 10 de abril de 2021. file:///C:/Users/Asus/Downloads/9789240694873_spa.pdf

Programa Nacional de Educación Física para Personas Adultas Mayores (2018), Recuperado el 12 de mayo de 2021.

https://www.gub.uy/secretaria-nacional-deporte/sites/secretaria-nacional-deporte/files/documentos/noticias/Programa_Educacion_Fisica_Adultos_Mayores.pdf

Secretaria de Educación Física, Deporte y Recreación de la Intendencia de Montevideo. Secretaria de las Personas Mayores. Recuperado el 19 de marzo de 2021.
<https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/personas-y-ciudadania/personas-mayores/secretaria-de-las-personas-mayores>

Secretaria de las Personas Mayores. Recuperado el 13 de mayo de 2021.
<https://montevideo.gub.uy/institucional/dependencias/secretaria-de-las-personas-mayores>

Secretaría de las Personas Mayores, Intendencia de Montevideo. Recuperado el 4 de julio de 2021
<https://montevideo.gub.uy/noticias/servicios-sociales/vuelven-los-talleres-activamente>