



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



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

Viudez en la vejez

Florencia Tort Lemos
Tutora: Sandra Sande

2022

INDICE

| | |
|---|----|
| Resumen..... | 3 |
| Abstract..... | 4 |
| Introducción y fundamentación..... | 5 |
| Presentación del tema de investigación..... | 9 |
| - Objetivos: general y específicos..... | 9 |
| Diseño metodológico..... | 11 |
| Antecedentes..... | 16 |
| Marco teórico conceptual..... | 18 |
| - Envejecimiento y vejez..... | 18 |
| - Viudez y proceso de duelo..... | 22 |
| - Proyecto de vida..... | 25 |
| - Género..... | 27 |
| Análisis de resultados..... | 29 |
| Consideraciones finales..... | 38 |
| Bibliografía..... | 41 |

RESUMEN

El presente trabajo pretende dar cuenta sobre como impacta la viudez en las personas mayores y que repercusiones tiene dicho acontecimiento en la vida cotidiana de estas.

A través de la metodología cualitativa se procura realizar un estudio de caso de integrantes de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Cerro Largo, específicamente a socios/as residentes de la ciudad de Melo. A partir de la realización de entrevistas semi estructuradas se describirá y realizará un análisis de los discursos biográficos de hombres y mujeres, con énfasis en la categoría género para dar cuenta de la diferenciación de roles y comportamientos que tienen interiorizados los/as entrevistados/as.

Se contemplarán las singularidades de cada persona en los procesos referidos a su envejecimiento, a cómo piensan, viven y sienten su vejez. También en cuanto a la viudez, los distintos procesos de duelo llevados a cabo y si resultan ser una condicionante, que insta a la convivencia forzada con familiares, amigos y/o nueva pareja o a la contratación de terceros para satisfacer las necesidades básicas o las tareas de su cotidianeidad.

Palabras claves: envejecimiento, vejez, viudez, duelo, proyecto de vida

ABSTRACT

This paper aims to account for how widowhood impacts older people and what repercussions this event has on their daily lives.

Through the qualitative methodology, a case study of members of the Association of Retirees and Pensioners of Cerro Largo is sought, specifically to members residing in the city of Melo. From the realization of semi-structured interviews will be described and carried out an analysis of the biographical discourses of men and women, with emphasis on the gender category to account for the differentiation of roles and behaviors that the interviewees have internalized.

The singularities of each person will be contemplated in the processes related to their aging, how they think, live and feel their old age. Also with regard to widowhood, the different grieving processes carried out and if it turns out to be a conditioning factor, that urges forced coexistence with family, friends and / or new partner or the hiring of third parties to meet the basic needs or tasks of their daily lives.

Keywords: aging, old age, widowhood, mourning, life project

INTRODUCCION Y FUNDAMENTACION

Crear: éste es el gran alivio al dolor y lo que hace fácil la vida. Mas, para que exista un creador, hacen falta muchas crisis de dolor y muchas transformaciones.

Nietzsche

La presente investigación corresponde al trabajo final de grado para obtener el título como Licenciada en Trabajo Social. Para ello, mi tema de estudio será sobre los impactos de la viudez en viejos/as integrantes de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Cerro Largo (AJUPENCEL) y cuáles fueron las estrategias empleadas para afrontar dicha pérdida.

Como señalaba Mariño (2007) el envejecimiento es “un fenómeno universal, es un proceso inevitable: sin embargo la manera de envejecer de cada uno y su calidad de vida se relacionan directamente con los recursos intelectuales, sociales, biológicos y materiales acumulados durante su historia vital”. (pp. 18, 19)

Es decir, que todos somos seres envejecientes y depende de cada persona, de sus decisiones y su trayectoria de vida, la forma en que llegará a viejo. Este documento intentará aportar a la producción de conocimiento sobre la temática, pretendiendo brindar una mirada analítica a partir de los relatos de cada persona entrevistada sobre su biografía. A su vez, la intención también será que cada lector pueda pensarse y plantearse como quiere llegar a viejo y como desea que sea su vejez. Si bien, cabe mencionar, esto no solo depende de cada uno, sino también del entorno socioeconómico en el cual se vive, colocaré principalmente el foco en aquellos aspectos que se pueden cambiar y que permiten formular o reformular el proyecto de vida, independientemente de la edad que se tenga.

El Uruguay es un país envejecido, donde “los cambios en la fecundidad y la mortalidad (...) conllevaron profundas transformaciones demográficas, que han derivado en la disminución del crecimiento de la población y un progresivo envejecimiento de la estructura por edad” (CEPAL, 2004). Específicamente en Cerro Largo, según datos del INE (2011) la población mayor a 65 años corresponde al 13.1%, por lo que resulta una contribución al conocimiento desde el Trabajo Social el poder dar cuenta de las distintas experiencias de vida y la mirada de los propios protagonistas sobre su proceso de envejecimiento.

Este trabajo tendrá la finalidad de investigar principalmente como afecta la viudez en las personas mayores, que repercusiones tiene en su vida cotidiana y en su proyecto de vida. A su vez, como se consideraron los discursos biográficos de las personas entrevistadas, se intentará profundizar en el análisis de las diferencias y/o similitudes existentes entre hombres y mujeres, partiendo del enunciado de que la vejez se construye social y culturalmente y de que “el significado social de la edad está profundamente marcado por el género. No. No es lo mismo ser mujer mayor que hombre mayor” (Baúza, 1999, p. 51)

Aguirre y Scavino (2018) refieren que:

Tanto la teoría de género como los planteos sociológicos de vejez y envejecimiento concuerdan en que ambos fenómenos son construidos socialmente y que a la vez tienen una base biológica y cronológica de la que parten y con la que interactúan por medio de las representaciones, estereotipos y significados que la sociedad recrea acerca de ellos. (p. 19)

Se parte de pensar la viudez como evento que produce cambios económicos, sociales y emocionales; dado que según Yoffe (2013) “la pérdida de un ser querido se encuentra entre los sucesos vitales negativos, críticos y/o traumáticos que pueden afectar la salud física,

emocional y mental” (p. 130). Por lo que, este trabajo propone problematizar que sucede cuando esto pasa, ¿pre-ocupa a las personas mayores? ¿la afrontan con independencia? ¿qué significados le atribuyen y qué estrategias implementan para afrontar dicha pérdida?

A nivel académico la pretensión es generar conocimiento sobre esta temática tan poco estudiada, con la intención de que pueda ser considerada como insumo para el debate y problematización, y colocada en la agenda política pública para el diseño e implementación de políticas para esta población, ya sea de protección, de cuidado, de prestaciones complementarias para aquellas personas que no pueden satisfacer sus necesidades, que aporte en clave de derechos en pos de mejorar la calidad de vida y autonomía de las personas mayores.

Huenchuan (2009) expresaba que,

Los Estados 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 (p. 33).

Es menester mencionar, que en todo el trabajo se utilizará de igual forma los términos viejos/as y personas mayores, ya que el desafío fundamental es dejar de lado los eufemismos, para poder quitarle cualquier carga negativa y discriminatoria que pueda estar asociada a prejuicios y/o preconceptos “ los modos de nombrar nos posicionan en un determinado lugar ideológico-teórico y es importante que como profesionales tengamos posturas fundadas (...)

ya sea en nuestras prácticas disciplinares, en nuestras investigaciones, en el diseño de políticas y programas sociales” (Salvareza, s/f en Ludi, 2011, p. 35).

El documento está dividido en cuatro partes, primero se realiza la presentación del tema, los objetivos trazados y los antecedentes encontrados sobre la temática. En cuanto al diseño metodológico que guía la investigación, se inscribe en la perspectiva cualitativa y a través de un estudio de caso se realizará la recolección de información mediante la técnica de entrevista y observación.

En segundo lugar, se presentan las categorías de análisis iniciales y que guiaron la investigación, las cuales se pueden subdividir en cuatro grandes ejes centrales: envejecimiento y vejez, viudez y procesos de duelo, proyecto de vida y género.

En tercer lugar, se lleva a cabo el análisis de los resultados obtenidos mediante las técnicas utilizadas, los cuales se articulan con los objetivos trazados y las categorías de análisis. Aquí se añaden otras categorías que se construyen a partir del análisis del trabajo en campo, ya que logran brindar un mayor entendimiento sobre el tema.

Finalmente, se detallan las consideraciones realizadas sobre todo el proceso de investigación, el cual consiste en una reflexión realizada sobre los temas tratados y su interrelación con el Trabajo Social, dado que los hallazgos nos interpelan a pensar desde la profesión y desde cada proceso personal como seres envejecientes.

PRESENTACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN

Con la presente investigación pretendo conocer y describir las singularidades y procesos subjetivos de las personas mayores que se encuentran en situación de viudez. Por lo que constituirá un desafío poder plasmar los cambios acaecidos en la vejez y articularlos con la viudez.

La pretensión que me guía es poder generar insumos que permitan reflexionar en cuanto al proceso de envejecimiento y a como se desea que sea la vejez, contribuyendo a reflexionar en torno al proyecto de vida. Asimismo, se intentará brindar un aporte desde la academia, generar conocimiento sobre un tema poco estudiado y poder contribuir a pensar políticas sociales donde se los ubique como sujetos de derechos.

TEMA DE INVESTIGACION

Conocer las significaciones e impactos de la viudez en personas mayores integrantes de AJUPENCEL de la Ciudad de Melo y cuáles fueron las estrategias utilizadas para afrontar dicho acontecimiento, contemplando los procesos singulares y las trayectorias de vida. Poder dar cuenta la multiplicidad de vejezes, de viudeces y como readaptaron sus vidas luego de vivenciar el duelo.

OBJETIVO GENERAL

Conocer como impacta la viudez en la vejez y cuáles son las estrategias de afrontamiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer que significados le atribuyen a la vejez y a la viudez los propios viejos/as entrevistados/as.

- Exponer las vivencias y estrategias utilizadas para afrontar la viudez entre los participantes de AJUPENCEL.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo la presente investigación, utilicé la metodología cualitativa, considerando que se adecua a los objetivos trazados, dado que estudia:

la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos, que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas (Rodríguez et. al, 1999, p. 32)

Esta resulta ser más desestructurada, permitiendo conocer las percepciones y representaciones de cada individuo. Para Taylor y Bogdan (1987) la metodología cualitativa, “Se refiere 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. 20).

Para ello, las técnicas que implementé fueron de observación y entrevista. La primera dado que, a través de observar la postura de las personas al expresarse sobre determinado tema, es posible recabar información calificada. En tanto, la riqueza de la entrevista, tal como lo expresa Briones (1990), reside en que es considerada como “(...) una conversación entre un entrevistador y una persona que responde a preguntas orientadas a obtener información exigida en los objetivos específicos de un estudio” (p.74).

Si bien se realizó una pauta con un formato de preguntas predeterminadas, la finalidad fue que éstas pudieran ser abiertas, permitiendo no solo que los entrevistados se expresen libremente, sino poder realizar la orientación correspondiente en cada situación particular

para lograr un mayor conocimiento del tema en estudio. Es decir, que no se descartó la posibilidad de poder reformular y/o agregarle preguntas con la finalidad de que pueda cumplir con los objetivos de la investigación.

Esta metodología permitió realizar un análisis en profundidad, para poder comprender la realidad de los viejos/as, se considera imprescindible ser sensible al interpretar los discursos, pero también poder captar aquellas cuestiones no expresadas, que se manifiestan como necesidades, problemas o simplemente deseos, las cuales serán individuales de cada persona, según su percepción y sus experiencias de vida. Esta escucha sensible, además, es fundamental dado que el tema a tratar refiere a su propia vida y a su sentir en una etapa de duelo.

Mediante un estudio de caso de AJUPENCEL se intentará abarcar la complejidad del tema a estudiar. Para Stake (1999) el estudio de caso es “el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (p. 11). A su vez, dicho autor agrega que:

El cometido real del estudio de casos es la particularización, no la generalización. Se toma un caso particular y se llega a conocerlo bien, y no principalmente para ver en qué se diferencia de los otros, sino para ver qué es, qué hace. Se destaca la unicidad y esto implica el conocimiento de otros casos de los que el caso en cuestión se diferencia, pero la finalidad primera es la comprensión de este último. (Stake, 1999, p.20)

La selección de AJUPENCEL se debe a la proximidad locativa de quien suscribe, a que reúne los requerimientos necesarios para estudiar el tema y por la apertura de los integrantes para ser entrevistados.

Dicha institución fue fundada el 2 de setiembre de 1989 con el cometido de unir a jubilados y pensionistas del Departamento de Cerro Largo, con la finalidad de representarlos, defender sus derechos, propiciar actividades culturales y sociales, entre otras. Actualmente cuenta con 1700 socios aproximadamente y para una mayor organización, cuentan con distintas comisiones (Directiva, de Cultura, Recreación) para cumplir con el cometido de la institución. (<https://www.elprofesional.com.uy/web/index.php/locales/item/12989-31-aniversario-de-ajupencil>, consultado el 9/11/2021)

La institución se encuentra ubicada en calle Aparicio Saravia 740 de la ciudad de Melo. Algunas de las actividades propuestas son bailes, bingos donde se comparte merienda, gimnasia aeróbica, pilates, yoga, viajes dentro del país, computación (dentro de estos, comentar que también se dictaron talleres del Plan Ibirapitá), realización de charlas con médicos, cuentan con servicio de estética (peluquería, podología y manicura). A su vez realizan coordinaciones con otras instituciones que atienden a dicha población, como ser Banco de Previsión Social (BPS), Universidad Abierta para la Educación No Formal de Adultos (UNI 3), Intendencia de Cerro Largo, Centros de Salud, etc.

Cabe mencionar que se abona una cuota mensual y también algunas de las actividades tienen costo. La información de estas actividades se proporciona mediante un boletín mensual informativo que envían al domicilio de cada socio, donde cuenta con “material de pasatiempo, información general y específica y artículos variados”.

(<https://www.elprofesional.com.uy/web/index.php/locales/item/12989-31-aniversario-de-ajupencil>, consultado el 9/11/2021)

Con respecto a la muestra, Otzen y Manterola (2017) mencionan que:

La representatividad de una muestra, permite extrapolar y por ende generalizar los resultados observados en ésta, a la población accesible; y a partir de ésta, a la

población blanco. Por ende, una muestra será representativa o no; sólo si fue seleccionada al azar, es decir, que todos los sujetos de la población blanco tuvieron la misma posibilidad de ser seleccionados en esta muestra y por ende ser incluidos en el estudio. (p. 227)

Para esta investigación, se llevaron a cabo 6 entrevistas a socios/as de dicho Centro en los meses de febrero y marzo del presente año. Estos se dividen en 3 mujeres y 3 hombres, en edades comprendidas entre los 68 y 83 años y cuyos procesos de viudez van desde los 2 años a los 9 años. Las entrevistas se realizaron en el domicilio de las personas y la elección de las mismas se dio de forma aleatoria, primando la proximidad geográfica con los domicilios, pero respetando la intencionalidad de hacer hincapié en contemplar la diversidad de situaciones particulares. De esta forma, refieren Otzen y Manterola (2017), “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador” (p. 230).

La cantidad de entrevistados/as quedó establecida mediante el “efecto de saturación”, luego de que al verse situaciones similares “el investigador adquiere confianza empírica de que una categoría está saturada” (Glaser y Strauss en Valles, 1999, p. 215).

La decisión de la muestra reside en el hecho de poder brindar una mirada de la vejez activa y saludable, dada la importancia que tiene el poder propiciar el relacionamiento con otras personas y la realización de actividades, y más específicamente al transitar por un duelo, para que puedan reforzar redes sociales y realizar actividades según sus gustos y preferencias.

La vejez activa, en palabras de Dornell (2015):

Aparece como un concepto superador, más abarcativo, ya que no se centra en aspectos solo ligados a la salud. Comprende entre sus premisas: 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. Entre sus objetivos de lograr mayor autonomía/independencia, hace hincapié en generar condiciones para controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo a normas y preferencias; contribuyendo a ello la participación continua en espacios y cuestiones sociales, económicas, culturales y cívicas. (p. 210)

ANTECEDENTES

Para comenzar a realizar la presente investigación fue necesario incursionar en una revisión bibliográfica sobre la temática, la cual fue significó un desafío, dada la escasa producción académica. Se tomaron como referencia las investigaciones que se detallaran a continuación, por su pertinencia a efectos de este trabajo.

En lo que respecta a la viudez en la vejez se toma la investigación denominada “Viudez y Vejez en América Latina”, dado que realiza un estudio descriptivo sobre “las circunstancias de la viudez, consecuencias, la red social de apoyo, participación social y formación de nuevas parejas”, en residentes de Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Uruguay y Venezuela. (Lasagni et. al. 2014, p. 9)

Esta investigación puntualiza en el hecho de que “el significado que se le atribuya a la viudez dependerá de distintas condiciones socio-culturales, económicas y personales” y por ende también impactara y lo vivenciaran de diversas formas. (Lasagni et. al. 2014, p. 11)

Otra investigación que se toma como antecedente es la de Dina Bertoche (2020), titulada “Proceso de viudez en personas mayores institucionalizadas” la cual consiste en el Trabajo Final de Grado para obtener la Licenciatura en Trabajo Social. La misma realiza un estudio con respecto a los cambios acaecidos en la vida cotidiana de personas viudas institucionalizadas en un Centro de larga estadía de la ciudad de Montevideo.

Esta contempla una mirada hacia la vejez, la viudez, los cambios en la cotidianeidad, las redes sociales y las estrategias de adaptación empleadas a partir de este hecho. Finalmente concluye en que la viudez “provoca cambios importantes en la subjetividad y en la vida cotidiana”, por lo que la institucionalización se presenta como una estrategia de adaptación a dicho acontecimiento. (Bertoche, 2020, p. 32)

En cuanto al duelo, se encuentra mayor información desde el ámbito de la Psicología y más específicamente de intervenciones desde lo clínico psicoanalítico.

Dentro del ámbito nacional se tiene en cuenta el trabajo final de grado de la Lic. En Psicología, UdelaR, de Katerine Gimenez (2020), denominado “Concepciones sobre muerte y duelo”, dado que su interés por realizarla radica en sus propias “experiencias de vida, muerte y duelo” (s/p). Esta es una monografía que tal como lo dice el título conceptualiza estos temas a través de una revisión bibliográfica, realizando un recorrido histórico y otorgando finalmente el enfoque que tiene del duelo como “el carácter de oportunidad (...), siendo una posibilidad de desarrollo y crecimiento personal” (s/p).

Con respecto al proyecto de vida se toma como antecedente el trabajo final de especialización de la Diplomatura en Psicogerontología de la Lic. en Psicología Eliana Cortinas, realizado en el 2018 y cuyo título es “Proyecto de vida- la vida como proyecto”.

En este trabajo se plantea como interrogante inicial si “¿es condición de una vejez saludable la formulación de proyectos de vida a futuro?”, que los motiva a realizarlo y si la idea de proyecto implica pensar a futuro. Se toma de este trabajo la visión planteada desde la filosofía existencialista, al plantear no solo al proyecto como plan que dirige las acciones sino también como lo que lo constituye como ser. A su vez, destaca de Sartre (citado por Cortés y Martínez, 1996) que “el proyecto aparece como la conciencia de la libertad absoluta, como la radical libertad del ser humano, en cuanto que implica la permanente posibilidad de modificar su proyecto inicial”. (Cortinas, 2018, p. 8)

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Envejecimiento y vejez

Para conocer y comprender como impacta la viudez en la vejez, es necesario, además de brindar una mirada teórica, acercarnos a la realidad de cada persona, para ver como lo viven, sienten y que piensan al respecto.

María del Carmen Ludi (2005) plantea que:

La vejez se construye social y culturalmente en cada espacio y tiempo, a partir de determinadas condiciones materiales y simbólicas de vida; adopta una multiplicidad de rostros, irreductibles los unos con los otros. Envejecer es un proceso particular y complejo que comprende factores biológicos, psicológicos, sociales; constituye una experiencia singular, concreta, “marcada” por las huellas de trayectorias de vida, de prácticas sociales (p.15).

Es decir, según dicha definición, resulta complejo determinar una concepción universal de la vejez, debido a que ésta varía según los significados que cada sociedad le asigne. No existe una única forma de concebir la vejez, ni mucho menos de vivirla; las diferencias se construyen de acuerdo a las trayectorias de vida que cada sujeto recorre. Si bien pueden destacar aspectos comunes en el proceso de envejecimiento, los mismos tendrán para cada sujeto un sentido y significado propio.

En esta línea, es que se entiende al envejecimiento como parte del ciclo vital y que debe ser considerado como un proceso, ya que no ocurre en forma repentina, sino de manera gradual. Se encuentra imbuido no solo por componentes genéticos, sino que también influye el medio social, la personalidad y las decisiones sobre los estilos de vida que cada persona decida llevar a lo largo del transcurso de su vida. No obstante, es importante recalcar que

generalmente se consideran distintos acontecimientos como propios de la vejez (como ser de deterioro físico y mental), es decir, surgidos de ésta, pero en realidad son sucesos acaecidos por el estilo de vida vivido.

Envejecer no es un proceso ni singular ni simple; es parte integral del desarrollo biológico y de la secuencia de desarrollo del ciclo de vida que comienza desde la concepción y finaliza con la muerte. (...) El envejecimiento es una parte integral y normal de todo este proceso. Resulta extremadamente difícil señalar cuando comienza la vejez. Esto se debe principalmente a las numerosas diferencias individuales que existen en el proceso de envejecer.” (Sánchez; 1990, p.11)

De esta manera es que surge la importancia de poder acompañar el proceso de las personas que están transitando la vejez, cuando aparecen situaciones estresantes como en el caso de estudio por la viudez, para que puedan tener un espacio donde poder reflexionar sobre su situación actual y sobre lo que les gustaría cambiar de la misma, para que puedan ser ellos mismos los protagonistas de su propia historia.

Pensar la vejez,

como condición humana, como proceso de envejecimiento y momento de la vida de una persona, con sus limitaciones y posibilidades de adaptación activa ante los cambios que lo posicionan en una situación diferente, nueva, desconocida; que lo sitúan en un espacio de tensión respecto de sus necesidades y las posibilidades y contexto de satisfacción de las mismas. (Ludi, 2005, p. 25)

A este proceso de cambios internos vividos en cada ser humano, se le suman aquellos que refieren al contexto sociohistórico y cultural en el que se encuentra situado, poniendo especial énfasis en los aspectos que refieren a una mirada prejuiciosa hacia la vejez, como el

hecho de enaltecer la juventud y asociarla a la inminencia de la muerte, negándola como un hecho que es:

universal y nadie escapa de ella, sin embargo cada cultura la ha vivido y la ha asumido de diferentes formas, puede sobrevenir de manera repentina o gradual, es decir, su llegada puede preverse o ser en un momento determinado. El proceso de la muerte no se ha modificado, pero las actitudes, las creencias y las conductas que lo rodean son tan variadas como los individuos que la practican (Oviedo, Parra y Marquina, 2009, p. 2).

De estas representaciones e imaginarios subyace, muchas veces, la negativa y el miedo a ser y sentirse viejos. Salvarezza (2002) hacía referencia al término viejismo para determinar aquellas conductas discriminatorias y hacia los viejos. Este termino lo traduce de Butler (1970), y lo describe como:

el prejuicio de un grupo contra otro, se aplica principalmente al prejuicio de la gente joven hacia la gente vieja. Subyace en el viejismo el espantoso miedo y pavor a envejecer, y por lo tanto el deseo de distanciarnos de las personas mayores que constituyen un retrato posible de nosotros mismos en el futuro. Vemos a los jóvenes temiendo envejecer y a los viejos envidiando la juventud. (...) por detrás del viejismo encontramos y narcisismo corrosivo, la incapacidad de aceptar nuestro destino futuro. Estamos enamorados de nosotros mismos jóvenes. (apud Ludi, 2005, p. 27)

Esto deja entrever el desconocimiento con respecto a la temática donde se rechaza todo lo que no cumpla con el imaginario de ideal de belleza y salud, intentando retrasar y/o esconder los cambios a nivel biológico. Además, la idea de viejo se relaciona con la muerte, en el sentido de que se entiende que resulta cercana, por ello el rechazo existente hacia ésta.

Es importante ahondar en el proceso personal de cada uno y poder identificar como repercuten estas cuestiones en pos del desarrollo y crecimiento personal, ya que, así como surge este rechazo también persiste en cuanto al duelo, y este también se verá favorecido u obstruido de acuerdo con la concepción que la sociedad tenga del mismo y de sus procesos. Ludi (2005) expresa que “el riesgo de asumir esta actitud es que al no relacionarnos con los viejos, no podemos identificarnos con la vejez, con los viejos que vamos a ser; no podemos conocer cuales son sus reales deseos, necesidades, sabores y sinsabores”. (p. 28)

Viudez y proceso de duelo

En cuanto a la viudez, esta se refiere al estado que se configura a partir del fallecimiento del conyugue y que dada la magnitud del acontecimiento y sus repercusiones es que “requiere realizar un ajuste psicosocial y familiar para asumir la pérdida”. (Lasagni et. al., 2014, p. 9). Por lo que cada persona la asume y la enfrenta de diversas maneras.

Es Ricardo Iacub (2014) quien en su escrito “Los duelos en la vejez”, destaca como el mismo es “un proceso multidimensional, que no solo afecta a los sujetos psicológicamente sino también a nivel fisiológico, social y económico” (p. 27). Por lo que resulta de suma importancia poder estudiar el tema desde otras profesiones, para poder aportar a un abordaje más amplio.

El duelo para Iacub (2011) es “la reacción a la pérdida de un vínculo que brindaba sostén y continuidad a la identidad, con todas las implicaciones emocionales, cognitivas e instrumentales que contiene”. Es por lo tanto de destacar que “(...) el sujeto atravesará cada duelo desde la singularidad: tanto la del sujeto como la del duelo” (Elmiger, 2010, p.17).

Kübler-Ross (2006) propone cinco etapas que surgen ante el proceso de duelo, como son la negación, ira, negociación, depresión y aceptación. No obstante, éstas no son generales para todos los individuos ni tampoco se dan de forma lineal, “no hay una reacción a la pérdida típica, ni tampoco existe una pérdida típica. Nuestro duelo es tan propio como nuestra vida” (p. 23).

Estas etapas se describen a continuación:

-Negación: ésta es simbólica, ya que no implica que la persona no entienda la situación o este negando la muerte, sino que la negativa conforma un mecanismo de asimilación de lo sucedido. “La negación y la conmoción nos ayudan a afrontar la situación

y a sobrevivir. (...) nos ayuda a dosificar el dolor de la pérdida. Hay alivio en ella” (Kübler-Ross, 2006, p. 25).

-Ira: Kübler-Ross (2006) propone que “es importante sentir la ira sin juzgarla, sin intentar hallarle un sentido. (...) La vida es injusta. La muerte es injusta. La ira es una reacción natural a la injusticia de la pérdida” (p.31).

-Negociación: la mente busca retroceder en el tiempo, intentando impedir lo acontecido. “la mente modifica los acontecimientos pasados mientras explora todo lo que se podría haber hecho y no se hizo” (Kübler-Ross, 2006, p.35).

-Depresión: estado por el cual el duelo se intensifica, pero “obliga a ir más lentos y nos permite evaluar de forma real la pérdida. Nos obliga a reconstruirnos de nuevo desde la nada. Limpia el camino para crecer” (Kübler-Ross, 2006, p.38).

-Aceptación: “se acepta la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente y se reconoce que dicha realidad es la realidad permanente” y que debe de adaptarse a esta nueva situación. (Kübler-Ross, 2006, p.39).

Yoffe (2013) destaca la importancia que tiene “brindar apoyo social que aporte distracción al deudo, ayudándolo a salir de las profundidades de su depresión, haciéndolo sentir sentimientos positivos que provienen de recibir ayuda de los otros”. (p. 131)

Por lo tanto, es fundamental contar con apoyo emocional, poder propiciar espacios de encuentro, donde las personas puedan expresarse, darle un significado y un sentido a su sentir y a sus prácticas; podrá tener implicancias favorables. “Cuando compartimos nuestras historias con los demás, damos nombre y forma a los significados de nuestra experiencia vital” (Harvey citado en Neimeyer, 2002, p.84).

Iacub (2014) a través del estudio de distintos autores presenta un análisis sobre como se producen los duelos en la etapa de la vejez y destaca que la pérdida de la pareja (y/o de hijos) resulta ser el de mayor trascendencia dado las repercusiones que tienen en la vida cotidiana, denominándola como “potencialmente estresante”. Esto se debe a que es un hecho que irrumpe en la cotidianidad de las personas, con repercusiones a nivel de apoyo emocional, económico, cambio de roles y de rutinas.

Continuando con los aportes de Iacub (2014), se destaca la transversalidad de la categoría género, clase social (referente a ingresos) y educación (se relaciona con las habilidades que presenta para resolver problemas); en el sentido de las diferencias que presentan para afrontar el duelo. En este sentido, existirán diferencias en las estrategias llevadas a cabo para proveer el bienestar personal. El autor indica que constituye como aspecto positivo, el poder comprender y reconocer las potencialidades y capacidades para poder superar este proceso.

“Las pérdidas de seres queridos son, entre los sucesos negativos, las situaciones más difíciles de la vida, pero, al mismo tiempo, pueden servir como oportunidades para el crecimiento personal y para trascender las pérdidas sufridas” (Tarockova citado en Yoffe, 2013, p.134).

Para ello es fundamental, el poder ser capaz de afrontarlo, de generar estrategias de adaptación ante las nuevas condiciones de vida. “Pensar en el dolor sin negarlo, sin dulcificarlo, pero también sin reducirlo a una experiencia oscura y sin salida, esa es la clave” (Cabodevilla, 2007, s/p).

Proyecto de vida

Siguiendo la línea de lo expresado hasta el momento, es que resulta necesario y se hará énfasis en poder pensar el proceso de duelo como oportunidad, y que este se traduzca en crear o reformular el proyecto de vida. Con esto último se quiere decir, en palabras de Zarebsky (2005):

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

Implica brindar sentido, reforzar la identidad y ejercer su creatividad en procura de lograr el bienestar bio-psico-social, que cada uno sea protagonista de su situación. Cabe la aclaración que se entiende que puede resultar una tarea difícil, que no existe un tiempo determinado para esto ni una única forma o método para lograrlo. Además, destacar la implicancia que tiene la reconfiguración de su cotidianeidad, ya que quizás la persona tenía proyectos en conjunto con su pareja y ahora ante la nueva situación debe adaptarla.

Siguiendo esta línea, de colocar a la persona como protagonista de su situación y capaz de cambiar su realidad, es que se toman los aportes de Sartre (1966) con respecto a la objetivación, ya que expresa que:

los hombres hacen su historia sobre la base de condiciones reales anteriores (...), pero son ellos los que la hacen, y no las condiciones anteriores, sino, serían los simples vehículos de unas fuerzas inhumanas que dirigirían a través de ellos el mundo social.
(p. 82)

Es decir, que a pesar de las condicionantes que puedan estar presente o se puedan presentar en la vida de las personas, es posible transformar la realidad, dado que:

Afirmamos la especificidad del acto humano, que atraviesa el medio social aún conservando las determinaciones, y que transforma al mundo sobre la base de las condiciones dadas, (...) El hombre se caracteriza ante todo por la superación de una situación, por lo que logra ser con lo que han hecho de él, aunque no se reconozca nunca en su objetivación (...) la más rudimentaria de las conductas se tiene que determinar a la vez en relación con los factores reales y presentes que la condicionan. (Sartre, 1966, pp. 84- 85)

La intervención desde el Trabajo Social implicará la capacidad de acompañar y orientar estos procesos, tratando de que las personas sean autónomas en la toma de decisiones que refieren a la satisfacción de sus necesidades y a la búsqueda de un proyecto que implique una mejoría en su calidad de vida.

Por proyecto, Sartre (1966) entiende que es:

al mismo tiempo fuga y salto adelante, negativa y realización, mantiene y muestra la realidad superada, negada por el mismo movimiento que la supera. (...) esa superación no es concebible sino como una relación de la existencia con sus posibles. Además, decir lo que “es” de un hombre, es decir al mismo tiempo lo que puede, y recíprocamente; las condiciones materiales de su existencia circunscriben el campo de sus posibles. (p. 86)

Género

Es de relevancia para el tema en estudio, aportar desde la perspectiva de género, en primer lugar, porque se trata de un estudio de caso llevado a cabo tanto en mujeres como en hombres. No obstante, es esencial el aporte, dado que “el género es una estructura social que ordena la cultura, las políticas públicas, las subjetividades” (Risman en Aguirre y Scavino, 2018, p. 25).

Marta Lamas (2020) expresa que:

la indudable contribución del feminismo ha sido colocar el cuerpo en la agenda política: mostrar como el género moldea y desarrolla nuestra percepción de la vida en general y, en particular poner en evidencia la valoración, el uso y las atribuciones diferenciadas que da a los cuerpos de las mujeres y de los hombres. (p. 4)

Es a partir de los años 70 que se comienza a debatir y producir conocimiento sobre el tema, intentando interpelar y comprender procesos sociales. "El enfoque de género es una herramienta teórica que sirve para analizar los significados, prácticas, símbolos, representaciones, instituciones y normas que las sociedades elaboran a partir de la diferencia biológica entre varones y mujeres" (Gamba, 2007, p. 16).

Históricamente ha sido considerado que los comportamientos se determinan según el sexo biológico, por lo que en vez de ser considerado como una construcción socio histórica y cultural, se constituyen como naturales e impiden que haya cambios o modificaciones en actitudes, comportamientos y roles que despliegan los hombres y las mujeres,

Para Susana Gamba (2007), el sistema sexo-género:

trata de explicar cómo basándonos única y exclusivamente en la diferencia del sexo con el que nace cada persona (hembra o macho) se crea todo un conjunto creencias, valores, costumbres, normas, prácticas, oportunidades y comportamientos sociales diferentes para ambos sexos. Mientras el sexo es entendido como la diferencia sexual anatómica, el género es definido como una construcción social, que cambia en el tiempo y según las sociedades. (p. 32)

Gamba (2007) aclara esta diferenciación, haciendo referencia que sexo refiere a categorías exclusivamente físicas que son universales, en tanto que género profundiza en aquellos aspectos que son adquiridos y construidos según una perspectiva socio histórica, para ella, género “es la definición de carácter histórico y social acerca de los roles, identidades, valores que son atribuidos a varones y mujeres e internalizados mediante el proceso de socialización” (Gamba, 2007, p. 24).

A lo largo de toda la vida y a partir de la interacción social es que las personas van adquiriendo el -“conocimiento”- de que se espera socialmente de ellos según sean mujeres o varones. Históricamente en nuestro país, ha predominado en la división sexual del trabajo, la identificación de la mujer en la esfera doméstica y de cuidados en tanto que a los varones con lo económicamente activo de la esfera laboral.

Desde esta óptica refieren Aguirre y Scavino (2018), que:

ser vieja mujer o viejo varón es producto de procesos sociales en los cuales operan desigualdades materiales y simbólicas. Es en los mandatos, las expectativas y las obligaciones configurados en el interjuego de lo que los demás esperan que las personas hagan en donde se construye qué implica ser viejo varón y vieja mujer. (p. 31)

ANALISIS DE ENTREVISTAS

A través de la recolección de información de las entrevistas realizadas es pertinente destacar las singularidades de cada persona y como ante el mismo hecho (haciendo referencia a la muerte del conyugue) cada uno lo vive y lo enfrenta de distintas formas.

Para ello resulta oportuno expresar lo que se entiende por vida cotidiana:

la vida de todo hombre. La vive cada cual sin excepción alguna (...) el hombre participa en la vida cotidiana con todos los aspectos de su individualidad, de su personalidad. En ella se ponen en obra todos sus sentidos, todas sus capacidades intelectuales, sus habilidades manipulativas, sus sentimientos, pasiones, ideas, ideologías. (Heller, 1985, p. 39)

Tal como mencionaba anteriormente, la viudez resulta ser un hecho transicional en la identidad y en la vida de las personas mayores, pero la forma en que la afrontan difiere de un individuo a otro según su biografía.

A su vez, se puede apreciar como para “muchas mujeres viejas no solo se vincula con la posibilidad de obtener autonomía económica por primera vez en la vida, sino también con la redefinición de vínculos familiares, cambios en la gestión del hogar, sentimiento de soledad, mudanzas, entre otras” (Aguirre y Scavino, 2018, p. 86).

En cuanto a su pensar, sentir y vivir su vejez, se concibe como la edad resulta ser indiferente ante las personas, dado que, como ésta no implica un cambio trascendental en su vida, a pesar de que algunos presentan ciertas dolencias físicas, no lo sienten o viven como vejez. Algunas expresiones fueron:

- “Para mí fue siempre igual, sé que soy adulto mayor por la edad que tengo, pero físicamente y de la cabeza no me siento viejo, a pesar de la edad.” (Ricardo, 68 años)

- “Emocionalmente sigo igual que siempre, ahora físicamente sí, porque alguna cosa me aparece y más con 73 años. Yo no me encuentro vieja, siempre tengo ese dicho de que estamos más para allá que para acá, pero en ningún momento me siento vieja.”
(Nazareth, 73 años)

Sánchez definía a la vejez como “un proceso natural, gradual, de cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social, que ocurre a través del tiempo” (2005, p. 67). y así es como se debe concebir la vejez, pero en estas respuestas se puede apreciar como los mismos viejos/as cargan con prejuicios, dado que al expresar que ninguno se siente viejo, están cargando de connotaciones negativas al termino. “Ser viejo equivale entonces a estar físicamente incapacitado, sufrir de pérdidas mentales, ser económicamente dependiente, experimentar aislamiento social y perder status social”. (Sánchez, 1990, p. 35)

Es decir, que como se sienten bien, no se sienten viejos, como si esto fuera algo malo o que tuvieran que tener ciertas incapacidades o enfermedades para serlo. También al referirse a los demás de su edad, ante la consulta de como los llamaban (viejo/a, persona mayor, adulto/a mayor, anciano, persona de edad), se encuentra este tipo de respuesta:

- “Depende de las condiciones que este... voy a hablar medio grosero... hay unos que están hechos pelota y a otros que están mejor que yo” (Ricardo, 68 años)

Sánchez (2005) expresaba que “las limitaciones no son enfermedad” (p. 67), por lo que resulta ineludible poder hacer visible, pensar y trabajar estas cuestiones, para quitarle la connotación negativa que tiene el termino y poder trascender la idea de viejismo.

Asimismo, también se puede percibir como esta visión más positiva se correlaciona con la participación que tienen en actividades sociales. Al respecto Caplan (1974) refiere que “la participación en actividades sociales e interacciones significativas permitiría el desarrollo de las potencialidades y recursos que el adulto mayor posee”. (Apud Berriel y Lladó, 2004, p. 343)

- “Camino, bailo, salgo, ando, soy un viejo joven” (Severo, 73 años)

- “Salsa, gimnasia, todo eso en AJUPENCEL y yo bailaba con la música. Era socia de UNI3 también, por el coro (...) Y bailo en casa” (Carmen, 80 años)

Se comparte con Sánchez (2005), la idea de que:

La recreación, particularmente en la vejez, puede significar crear nuevamente, motivar, establecer nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida (...) puede considerarse como un método de intervención terapéutico de restauración. Se trata primordialmente de mejorar la calidad de vida en esta etapa del ciclo vital, haciéndola agradable y productiva. Por consiguiente, la calidad de vida en las personas ancianas significa involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado (p. 207).

A su vez, también la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) plantea que “se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, (...) y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida (Art.2). Es decir, que la participación en estos espacios tendrá múltiples beneficios y a su vez permitirá una mayor adaptabilidad a los cambios que se experimentan en esta etapa de la vida.

En las entrevistas es posible visualizar como el género se encuentra transversalizado y específicamente a los roles de género, en el sentido de que refieren a:

normas de conducta que una colectividad en un contexto determinado asigna a las personas pertenecientes a un grupo y cómo las personas de ese grupo asumen y expresan en su vida cotidiana tales asignaciones. Se trata de un concepto mutuo donde las personas ejecutan expectativas y exigencias colectivas según su papel asignado y (...) lo asumen como su forma de ser, sentir y actuar. (Gamba, 2007, p. 45)

De esta manera, se pudo apreciar ciertas similitudes en los discursos de las mujeres por un lado y de los hombres por el otro, dado que mencionaban prácticas y tareas que realizaban o que comienzan a realizar luego de enviudar.

- “Tuve que aprender, porque no sabía, nunca me dediqué a nada en la cocina, tuve una mujer cocinera, por suerte, pero no tuve más remedio” (Severo, 73 años, viudo hace 4 años)
- “Siempre tuve personas que me rodearon, nunca tuve necesidades, si tenía que traer paquetes pesados, el almacenero, por ejemplo, en el reparto me los mandaba” (Carmen, 80 años, viuda hace 6 años)
- “Pasa que sin hablarlo las responsabilidades de la casa estaban divididas, el hombre de la casa trabajaba, traía el dinero y ella se ocupaba de la casa y los chiquilines. Entonces ninguno nos preocupábamos de otra cosa y de repente me vi... que tener que trabajar, encargarme de la casa, encargarme de los chiquilines, cosa que claro, uno pensaba que aquello iba a ser eterno y de repente fue así, me vi con todo, responsable de todo y fue difícil” (Ricardo, 68 años, viudo hace 5 años)

También se hizo visible esta diferenciación de roles al consultar sobre cuáles eran sus rutinas diarias, ya que se encontró respuestas tales como “y como toda mujer” (Nelly, 69 años), haciendo referencia a que por dicha condición biológica debía dedicarse a las tareas domésticas, y específicamente nombra limpiar y cocinar.

Esto deja claramente entrever como continua vigente en la sociedad el modelo de familia patriarcal, y como los roles dentro de ésta se asocian al hecho de ser hombre o mujer. Estos se traducen en prácticas y expectativas socialmente construidas, donde el hombre es el proveedor y la mujer se encarga de las tareas domésticas y el cuidado de la familia.

Aguirre y Scavino (2018) refieren que en algunas mujeres al enviudar se reafirman “situaciones de dependencia económica, social y afectiva, [mientras] que otras se muestran liberadas de restricciones propias del vínculo matrimonial y gozan por primera vez de autonomía económica, dejando de sentir el peso de ser cuidadoras de sus maridos” (p. 28).

Sobre este aspecto resulta relevante destacar como al enviudar algunas mujeres no sintieron la “ausencia” del hombre en el sentido de dicha expresión:

- “Mi esposo nunca hizo nada, siempre hice yo y ahora sigo haciendo yo” (Nazareth, 73 años)

Por lo tanto, se vuelve a enfatizar en el hecho de la diversidad de situaciones que se aprecian en la cotidianeidad que viven, en cuanto a cómo impacta la viudez y el duelo, los tiempos transcurridos y las estrategias llevadas a cabo.

- “Es relativo... porque yo veo que gente que murió la mujer, por ejemplo, y ya se entregan que parece que ya mañana van a morir, pero no es así, yo hace cuatro años y pico que murió mi mujer y era más enfermo yo que ella; pero yo seguí adelante ‘nomás’” (Aedo, 83 años, viudo hace 4 años)

Dentro de las estrategias implementadas, se considera la participación en actividades sociales, por lo que se hace referencia y se toman en cuenta las propuestas por AJUPENCEL, pero también pueden ser otras referidas a otras instituciones de índole social, religiosas, actividades físicas, entre otras.

Ludi plantea la importancia de que los viejos y viejas ocupen su tiempo libre (cualquiera sea la actividad), dado que aporta a la “prevención, promoción, desarrollo y rehabilitación de la salud”, y cita al respecto a Alicia Forttes (1996) para plantear que:

Cualquiera sea el plano en que el adulto mayor realice actividades de tiempo libre, éstas deben cumplir al menos con las características de: ser libremente elegidas; responder a verdaderos intereses de la persona; ser regulares y sistemáticas; ser de índole tal que al hacerlas, la persona se sienta útil y los demás lo consideren valioso; que su realización produzca agrado a la persona; ser realizadas en un medio que implique relaciones con otros a fin de que den oportunidad de practicar relaciones sociales” (Forttes en Ludi, 2005, p. 99)

Al respecto de esta cita se puede enfatizar en la relevancia que tiene que las actividades que realicen sean por decisión de las propias personas, para satisfacer sus necesidades y que no se de por mandatos sociales, por imposición o por complacer a familiares, del ámbito técnico o de la salud (por ejemplo: indicación médica). De esta forma, al realizar lo que realmente desea, la persona se sentirá complacida y tendrá una sensación de bienestar.

Siguiendo con el planteo de las estrategias implementadas, se consideran las consultas con especialistas (Psiquiatra, Psicólogo), formación de nueva pareja, convivencia con familiares, apoyo en redes sociales (vecinos, amigos, familiares, almaceneros, entre otros).

- “la ayuda que tuve fue cuando fui al Psiquiatra, porque me sentí desbordado. No me sentía mal de la cabeza ni nada, pero estaba tan disminuido, incapaz de enfrentar las cosas así y me parecía que fracasaba en lo que estaba haciendo y me bajoneaba”

(Ricardo)

- “Encontré [pareja], por suerte, encontré” (Severo)

Es menester mencionar como resulta de relevancia en sus vidas contar con redes sociales, dado que “implica un proceso de construcción permanente tanto individual como colectivo. (...) es un sistema abierto que a través de un intercambio dinámico entre sus integrantes y con integrantes de otros grupos sociales, posibilita la potencialización de los recursos que poseen” (Dabas y Najmanovich, 1995, p. 21). Para las personas resultan como estrategias indispensables para su cotidianeidad, ya que como se detallaba en entrevistas no solo implican una “ayuda” en las tareas cotidianas, sino que a su vez, brindan sostén, contención, protección y garantía de una mejor calidad de vida.

Monica Chadi (2000) plantea que una red social es “un grupo de personas, miembros de la familia, vecinos, amigos y otras personas, capaces de aportar una ayuda y un apoyo tan reales como duraderos a un individuo o una familia” (p. 27).

- “yo confío en los amigos, en las amigas, me siento muy bien (...) siempre hay una amiga, por ejemplo, para salir de noche, para caminar aún de día a veces” (Carmen, 80 años)

- “Si, viene mi hija que limpia y cocina” (Aedo, 83 años)

Estas expresiones dan cuenta una vez más de la importancia que tiene contar con redes, y tal como lo decía Chadi, no solo para que sean de ayuda en las tareas cotidianas, sino que el simple hecho de brindar acompañamiento a las personas incide en el transitar la vejez

y la viudez de forma más placentera, irrumpiendo con la idea de estar en soledad y/o aislamiento.

“La familia es el grupo microsocia l donde se desenvuelve la parte más significativa de los intercambios afectivos personales de los sujetos que envejecen” (Salvarezza en Ludi, 2005, p. 95). Desde este sentido brindado a la familia, es que se problematiza la situación y las transformaciones que se dan cuando el/la viejo/a enviudece, ya que su cotidianeidad cambia.

Sobre los impactos que provocó la muerte del conyugue y como esto influyó en el bienestar y calidad de vida de las personas entrevistadas, se distinguen principalmente dos posturas contrapuestas, que se diferencian en:

- “me sentí liberada, queda un poco cruel y duro decirlo así, pero la pareja se había gastado ya, pero permanecimos juntos porque había hijos, había nietos y bisnietos.”
(Carmen)
- “pensé que se me terminaba el mundo, me hubiera muerto con ella” (Severo)

En relación a esto es posible remarcar una vez más como depende de las trayectorias de vida, es decir con esto, en qué momento se encontraban viviendo como pareja, en cuanto al relacionamiento que tenían y de la forma en la cual se da la muerte, ya que también se pudo visualizar como ante una enfermedad las personas lograr cierta “preparación” o lo enfrentan distinto a que si surge de manera espontánea.

- “Pase 4 años esperando la muerte súbita, yo en esos 4 años me prepare, el duelo lo pase ahí, yo no tuve duelo después. Yo lo veía pararse día a día” (Nazareth)

La muerte y las pérdidas son parte del curso de vida, nos atraviesan y conforman nuestra identidad y subjetividad. La duración del duelo no tiene un tiempo determinado con exactitud, pero es trascendental identificar “las marcas que esa muerte dejó en él y restablecer el lazo con la memoria del muerto, con su filiación, por lo tanto, con el tejido social” (Elmiger, 2010, p. 18).

En definitiva, tal como lo expresan Aguirre y Scavino, la muerte del conyuge tiene implicancias a nivel familiar, social y económico. “La forma en la que se transite estará asociada a las diferentes vivencias de la viudez, que varían según los vínculos de pareja, la cultura, el género, la etnia y los posicionamientos socioeconómicos” (2018, p. 88).

El colocar en palabras todos los sentimientos y pensamientos y lograr transmitirlos se transforma en una herramienta que brinda la capacidad de enfrentarse con la realidad actual para transitarla con más alivio y brindar la perspectiva de que el pasaje por el duelo sea visto y vivido como una oportunidad creativa, de cambio, de crecimiento personal.

REFLEXIONES FINALES

A modo de concluir este proyecto es imprescindible enfatizar en el hecho de que se lograron cumplir con los objetivos trazados e incluso aportar a la reflexión de cada uno de los y las entrevistados/as, que en mayor o menor medida lograron realizar una introspección de cómo viven y como se proyectan.

Hay que mencionar que no fue una tarea fácil, en el sentido de que se notaron dificultades a la hora de poder problematizar y reflexionar en cuanto a su propia vida, a brindarle un significado a la vejez, a como impacto la viudez y cuáles fueron las estrategias utilizadas para afrontar dicha situación. Lo mismo, en cuanto a la pregunta sobre su proyecto de vida, dado que esta no se trataba de proyectarse a un futuro lejano, sino de también pensarse en su cotidianidad, de sus modos de vivir.

Es importante destacar la diversidad presente en las personas entrevistadas, ya que se tomó en cuenta a personas que viven solas, con pareja y/o con familiares. Pudiendo apreciar la autonomía que presentan en cuanto a la toma de decisiones, así como visualizar cualidades y potencialidades para afrontar la viudez. Cabe mencionar que quizás un sesgo resultó ante el hecho de que fueron viudos/as desde hace dos años en adelante, ya que se consideró que es un tema sensible a ser tratado, e incluso con el tiempo de viudez que tenían se pudo visualizar como a algunos aún los conmueve al hablar del tema.

Asimismo, resultó interesante poder aportar en el análisis las diferencias por género, que permitió hacer visible las diversas posiciones y roles que ocupan las personas a raíz de características biológicas y que fueron construidas y reproducidas a partir de pautas socio-culturales. A su vez, también permitió visualizar como estos comportamientos se encuentran interiorizadas y no son problematizadas o cuestionadas, ya que todos/as mencionaron, por ejemplo, que la división de tareas en el hogar “se dieron” de esa forma (hombre trabajador-

mujer ama de casa) y no fue algo realizado mediante acuerdos, ni siquiera fue algo conversado en la pareja.

Una idea que puede ser trascendida para futuras investigaciones, es el hecho de como se visualizó que los hombres tienden más a la formación de nuevas parejas, ya sea para contemplar el sentimiento de soledad, de tener una compañera en su vida cotidiana, para que brinde una ayuda en las tareas domésticas o inclusive lo piensan en términos económicos, al pensar en que puedan volverse a casar para que al fallecer éstas puedan obtener una pensión.

Se presenta al duelo como oportunidad para reflexionar en torno al proyecto de vida, a sus potencialidades y deseos para poder crear y/o reformular su proyecto. Con respecto a esto de pensarlo como una oportunidad creadora o transformadora, los/as entrevistados/as comentan que, si bien existió en algunos/as momentos de desborde, de lo que llamaron “estados depresivos” y de soledad, pudieron pensar en su proyecto de vida, ya sea impulsados por otros (como por ejemplo hijos/as, nietos/as) o por el reconocimiento y deseo de estar vivos (esto al vivenciar una muerte tan cercana) y dar continuidad a su vida. Lograron reflexionar en cuanto a cuáles eran sus deseos y con menor o mayor dificultad se embarcaron en dicha línea, brindándole un sentido a su cotidianidad.

Era una pretensión de este trabajo, el poder exponer como no existe una única forma de envejecer o ser viejo, por eso es menester hablar de vejezes. Así como también de como trascender un hecho “negativo” en una oportunidad para pensar cambios, para mejorar aquellos aspectos con los cuales no se encuentran a gusto y transformarlos, de reconocer a las personas mayores como sujetos de derechos con libertad de elección. Desde el Trabajo Social es fundamental “[procurar] su efectiva participación y su conformación como sujetos protagonistas y con capacidad contestataria ante las imposiciones del orden social actual”.

(Claramunt, 2009, p. 97)

En cuanto a la participación en actividades sociales y la relevancia que tienen las redes sociales, en cualquiera de las propuestas de AJUPENCEL, se pudo apreciar la importancia que tienen en la vida cotidiana y el aporte que brindan en el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. Yoffe (2013) expresaba que “la presencia de una red social provee a la persona de elementos sociopsicológicos que ayudan a mantener su salud mental y emocional”. (p. 131)

Se logra apreciar, a partir de las entrevistas, como algunos se motivan a la espera de que se realice algún acontecimiento (bingo, bailes) para poder participar, con independencia incluso de dificultades físicas y de accesibilidad (ante el uso de bastón en tres de los/as entrevistados).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguirre, R. y Scavino, S. (2018). *Vejez de las mujeres. Desafíos para la igualdad de género y la justicia social el Uruguay*. Doble Clic Editoras. Uruguay.
- Bauza, J. (1999). *Vejez, representación social y roles de género*. Educación y Cultura. España.
- Berriel, F. y Lladó, M. (2004). *La participación de los Adultos Mayores: vicisitudes en la construcción de sujetos de cambio*. En Universidad de la República. Facultad de Psicología, VII Jornadas de Psicología Universitaria. Montevideo.
- Briones, G. (1990). *Métodos y técnicas de investigación para las ciencias sociales*. Editorial Trillas. México.
- Cabodevilla, I. (2007). *Las pérdidas y sus duelos*. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1137-66272007000600012
- Claramunt, A. (2009). *El trabajo Social y sus múltiples dimensiones: hacia la definición de cartografía de la profesión en la actualidad*. En Revista Fronteras N°5. Ed. UdelaR, FCS-DTS. Montevideo.
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Editorial McGraw-Hill. Interamericana de España.
- Cortés, J. y Martínez A. (1996). *Diccionario de filosofía*. Barcelona. Empresa Editorial Herder, S.A. España.
- Dabas, E. y Najmanovich, D. (1995). *Redes, el lenguaje de los vínculos. Hacia la reconstrucción y fortalecimiento de la sociedad civil*. Buenos Aires.
- Dornell, T. (2015). *Debates regionales sobre vejez: un acercamiento desde la academia y la practica pre profesional*. UdelaR, DTS, FCS. Montevideo.

- Elmiger, M. (2010). *La subjetivación del duelo en Freud y Lacan*. Revista Mal-estar E Subjetividade, vol. X, núm. 1. Brasil. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27116941002.pdf>
- Gamba, S. y Diz, T. (2007). *Diccionario de estudios de género y feminismos*. Ed. Biblos. Buenos Aires.
- Heller, A. (1985). *Historia y vida cotidiana*. Editorial Grijalbo. México.
- Huenchuan, S. (2009). *Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas*. CEPAL/CELADE. América Latina y el Caribe.
- Iacub, R. (2014). *Los duelos en la vejez*. Publisher Bertier. Recuperado de [\(PDF\) Los Duelos en la vejez \(researchgate.net\)](#)
- Kübler-Ross, E. (2006). *Sobre el duelo y el dolor*. Ediciones Luciérnaga. España. Recuperado de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/32/31277_Sobre_el_duelo_y_el_dolor.pdf
- Lamas, Marta (2020). *Diferencias de sexo, género y diferenciación sexual*. Cuicuilco, escuela nacional de antropología e historia. México.
- Lasagni, X., et al., (2014). *Viudez y Vejez en América Latina*. Udelar. Recuperado de http://dedicaciontotal.udelar.edu.uy/adjuntos/produccion/1603_academicas_academicaarchivo.pdf
- Ludi, C. (2005). *Envejecer en un contexto de (des) protección social*. Ed. Espacio Editorial. Buenos Aires
- Mariño, R. (2007). *Vivir con alegría la tercera edad*. Ed. Polifemo. Montevideo.
- Neimeyer, R. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Nietzsche, F. (2011). *Aforismos*. Nobooks Editorial.

- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*.
- Oviedo, S.; Parra, F. y Marquina, M. (2009). *La Muerte y el duelo*. Revista electrónica cuatrimestral de enfermería. N° 15. Recuperado de <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/50381/48301>
- Rodríguez, G.; Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe. Málaga.
- Sánchez, C. (1990). *Trabajo Social y vejez: teoría e intervención*. Editorial Humanitas. Buenos Aires.
- Stake, R. (1999). *Investigación con estudio de casos*. Ediciones Morata. Madrid.
- Taylor, S.J & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de Investigación*. Editorial Paidós. 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*. Barcelona: Editorial Gedisa S.A.
- Yoffe, L. (2013). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos. *Av. psicol*, Vol.21 (N°2). 129-153. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe>
- Zarebsky, G., Ulloa, F. (2005). *El curso de la vida: diseño para armar*. Catálogo UBA. Buenos Aires.

Páginas web consultadas:

- <https://www.elprofesional.com.uy/web/index.php/locales/item/12989-31-aniversario-de-ajupencil> (consultado el 9/11/2021)
- <https://www.ine.gub.uy/documents/10181/35289/analisispais.pdf> (consultado el 9/11/2021)

- <https://www.impo.com.uy/bases/leyes-originales/17796-2004#:~:text=La%20presente%20ley%20tiene%20como,de%20su%20nacionalidad%20o%20ciudadan%C3%ADa.> (consultado el 9/11/2021)