



**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA.
FACULTAD DE PSICOLOGÍA.**

**DIPLOMATURA EN PSICOGERONTOLOGÍA.
COHORTE 2021.**

**Que mis arrugas no te nublen la visión sobre mi persona.
Consideraciones a partir de una experiencia práctica que enuncia la
invisibilización de los cuerpos de las mujeres viejas.**

Diplomanda Lic. Valeria Damasia Acosta Larrosa.

Cédula: 2.874.200-8

Docente Tutora: Profa. Adj. Mag. Mónica Lladó.

Fecha : Julio 2023.

Montevideo, Uruguay 2023

Índice

Introducción (presentación del tema)	5
Fundamentación y referentes conceptuales	5
Envejecimiento y vejezes	6
El cuerpo	7
Prácticas corporales	8
Género	9
Construcción social	10
Análisis	10
Contexto	10
Viñeta 1	11
Viñeta 2	14
Consideraciones finales	16
Reflexión sobre el propio proceso	18
Referencias	20

Agradecimientos

A la educación pública laica y gratuita de mi país. Sobre todo a la posibilidad de cursar a distancia y experimentar los beneficios de la virtualidad que nos permitió a diferentes profesionales del interior tener las mismas oportunidades. Accediendo a educación de calidad sin pasar por el sacrificio económico, físico y logístico de lo que implica viajar a Montevideo.

Gracias a las amistades (Paula Puivert, Jimena Mendoza, Gimena Viñoles) que desde las pantallas, se fueron tejiendo whatsapp a whatsapp, día a día, donde supimos construir una red de apoyo y contención, tanto para transitar un nuevo espacio de aprendizaje como cuestiones de la vida cotidiana que nos hicieron dudar muchas veces de nuestras capacidades y como mujeres resilientes apuntamos a construirnos y apoyarnos siempre.

A mi tutora, Mónica Lladó, por su valiosa calidad de tiempo, apoyo y respeto.

Resumen

Este trabajo trata de un proceso de problematización desde una mirada Psicogerontológica sobre el cuerpo de las mujeres viejas en un espacio de actividad física. Partiendo de dos viñetas que surgen desde la intervención en prácticas corporales, se genera un espacio de reflexión para visibilizar sobre varias tensiones sobre lo que implica ser mujer vieja. Dónde lo más visible que es el cuerpo, las expone y también invisibiliza.

Múltiples ventanas disparadoras e intersecciones de análisis devienen de esta temática.

Palabras clave: cuerpos, prácticas corporales, mujeres viejas, construcción social.

Introducción (presentación del tema)

La presente producción se enmarca dentro del trabajo final de la Diplomatura en Psicogerontología, dictado en la facultad de Psicología de la Universidad de la República (UDELAR), cohorte 2021.

El mismo buscó reflexionar, problematizar e identificar, vulnerabilidades sobre algunas cuestiones acerca del cuerpo de las mujeres viejas. Tomando como punto de partida diferentes nudos y tensiones surgidas en el transcurso de la intervención práctica. La misma se realizó en la ciudad de Maldonado, en el año 2022, con un grupo de gimnasia terapéutica de mujeres mayores. Dónde a través de las prácticas corporales, se profundizó en la toma de conciencia sobre el propio cuerpo. Para el análisis se utilizaron dos viñetas, que emergieron del proceso. Se conjugan diferentes ejes como lo son género, cuerpo de las mujeres viejas y envejecimiento utilizando como herramienta las prácticas corporales.

Fundamentación y referentes conceptuales

La expectativa de vida crece año a año gracias a los avances técnico científicos se ha logrado que el promedio de vida se eleve a nivel mundial. Mariana Paredes (2007), en Memorias del segundo congreso Iberoamericano realizado en Montevideo, expresa que entre 1950 y 2005 el promedio de vida aumentó 20 años, proyectándose hacia el 2050 se espera que el promedio de vida sea de 70 a 80 años.

Este es un proceso que están atravesando la mayoría de los países del mundo generando diversas tensiones. Uruguay es el país más envejecido de Latinoamérica.

La psicogerontología, reconoce el paso del tiempo sin caer en lo negativo del declive. Así como afianzar lazos comunitarios, conocer y difundir los derechos de las personas mayores. Teniendo en cuenta los proyecto de vida de cada uno y trabajando para poder mejorar la calidad de vida, desde una perspectiva no farmacológica, entendiendo la complejidad de cada persona. Planteando que no existe una única vejez homogénea, es decir los viejos no son todos iguales, por lo tanto no van a pasar todos por los mismos procesos de

envejecimiento ni situaciones. Sino que existen tantas vejezes como personas en el mundo. Cada persona, va a estar atravesada por múltiples factores ya sean geográficos, políticos, sociales, laborales, etc. Varios autores, como Yuni y Urbano (2008), Freixas (2008), Berriel (2021) Perez(2009), Aguirre y Scavino (2021), Di Domizzio (2021) destacan la importancia de cuestiones vitales, como lo son la influencia del contexto sociocultural ,la perspectiva del curso de vida, así como estas conllevan a procesos diferenciales de género, nivel educativo, ámbito laboral, lugar geográfico etc, entre otras variables.

Como lo plantea Zarebski (2007), pensar la psicogerontología es hablar de la interdisciplinariedad, todas las disciplinas con el mismo nivel de importancia sin hegemonías conceptuales. Desde el centro interdisciplinario de envejecimiento, Paredes et al. (2018) elaboran un artículo en donde abordan la problemática del envejecimiento y cómo se llega a la construcción de una interdisciplina en nuestro país. Trabajo mancomunado de referentes del Uruguay que plantean

Cierta consolidación en la construcción interdisciplinaria pero no carente de obstáculos que es necesario contemplar si se quiere afianzar este enfoque, reafirmando la idea del trabajo interdisciplinario en interacción con los propios actores de la sociedad civil que incluya la reflexión sobre los paradigmas vigentes en las políticas públicas y que están presentes en el discurso de los diferentes actores en juego en las mismas. (Paredes et al., p. 135)

Envejecimiento y vejezes.

Han sido diversas las teorías que describen el envejecimiento y la vejez. Partiendo desde la base de que los conceptos van variando a lo largo de la historia de la humanidad y tomando en cuenta el tránsito por la diplomatura, realizo una captura instantánea de esta realidad.

Vejez y envejecimiento suelen pensarse como concepciones iguales. Fernández-Ballesteros (1996) expresa que la vejez es una etapa de la vida y el envejecimiento un proceso que se da a lo largo de toda nuestra vida, desde que nacemos comenzamos a envejecer.

Según Lehr (1998, como se citó en Berriel et al., 2006), en un principio los estudios sobre la vejez y envejecimiento eran abordados solamente desde lo orgánico biológico,

centrando la vejez en la pasividad, sin posibilidad de reflexionar sobre sí misma. Construyendo una realidad desde una mirada médico científica como verdad universal, quedando encapsulada la vejez en un único terreno, abordada desde lo patológico y la medicalización.

Nos encontramos con un concepto como lo es el “viejismo” planteado por Salvarezza (1993) y toda la carga negativa que recae sobre el envejecimiento, asociado no sólo al orden biológico y la patología, sino también a factores sociales y múltiples prejuicios que simplemente surgen por la edad. Estereotipos y prejuicios que se asocian sobre la imagen de las personas mayores solamente por los años que tienen, ciñéndose a una visión distorsionada, medicalizada, reduccionista y edadista. De esta forma se van creciendo los discursos negativos relacionados al envejecimiento.

Lladó y Paredes (2017) expresan que se va construyendo así un imaginario social respecto a la vejez plagado de una visión negativa y estas concepciones impactan en las políticas públicas.

Berriel (2021) plantea que los aportes de Salvarezza sobre el análisis crítico de los estereotipos sobre la vejez se transforman en un puntapié para comenzar a construir una visión crítica.

El concepto de vejez es una construcción relativamente nueva, Ociel Moya (2013) plantea que “la vejez es una construcción eminentemente biopolítica técnico -científica, que emerge a partir del proyecto modernizador iniciado en la década de 1920” (p. 2).

El cuerpo.

El cuerpo es lo primero que vemos de nosotros y de otros, parafraseando a Pérez Fernández (2009) expresa que lo más conocido, lo que tenemos delante, irónicamente puede llegar a ser lo más desconocido. El cuerpo sigue esta lógica y lleva a una encrucijada de cuestionamientos en nuestra cultura occidental, donde lo primero que hacemos para referirnos a él, es sujetarlo desde lo anatómico fisiológico, para luego reflexionar y preguntarnos si es solamente eso, un montón de músculos y vísceras o que hay más. La representación psíquica del cuerpo, cómo se va construyendo la percepción de nuestra imagen corporal en relación a los estándares de belleza, ideales, la influencia de los medios de comunicación, la estética, el cine, la publicidad, las modas, las concepciones de enfermedad y salud.

Foucault (1999), explica cómo los dispositivos de poder están directamente relacionados con el cuerpo. El cuerpo, sería un texto, donde se escribe la realidad social y las

diferentes instituciones se han encargado históricamente de vigilar y encaminar el comportamiento de las personas . Plantea que estamos atravesados por el poder y que este no solamente se ejerce desde arriba por medio de la coerción, sino que también se interioriza en los individuos, tras diferentes procesos de disciplinamiento.

Rodríguez (2007), expresa que los cuerpos y las subjetividades van cambiando según las épocas.

Prácticas corporales

Según Castañeda (2011), las prácticas corporales refieren a determinadas configuraciones de movimiento que el cuerpo despliega inserto en específicas condiciones culturales de realización. Además de aportar dimensiones en el estudio motriz, surgen diferentes sentidos sociales y culturales que expresan las costumbres y épocas de una cultura.

Hay que tener presente, que las prácticas corporales, representan actividades características del ser humano en determinadas épocas y culturas. Las mismas, hablan de las costumbres de las personas, grupos humanos y culturas. El mismo autor, ha realizado una revisión histórica acerca de cómo las prácticas corporales del siglo XX, estaban orientadas al control, dominación y disciplinamiento. Actualmente las prácticas corporales, según este autor, se centran en relación a un sujeto que piensa, siente, vive y percibe su propio cuerpo. Enmarcando dentro de un contexto social, que está determinado por las condiciones que genera constantemente la vida cotidiana.

Vistas desde la óptica, la Educación Corporal, no se reducen al desarrollo de técnicas o a la mera actividad, sino que hay en ellas, un carácter formativo que lleva al sujeto a vivencias singulares que están vinculadas a modos particulares de subjetividad, que permiten que aparezca la experiencia vivida y por ello, sus significados están referidos a un modo de sujeto que “define y desarrolla un modo de vida, como algo más que un conjunto de prácticas” (Foucault, 1999, p. 27).

Giles (2017) enuncia que las prácticas corporales conducen hacia los sentidos y significados, son producciones sociales por lo tanto “pueden transformarse en contenidos enseñados y transmitidos por la educación física” (p. 68). p

Género.

Tal como plantean Aguirre y Scavino (2018) la construcción de la vejez, se basa no sólo en lo biológico y cronológico, también se encuentra determinada el género.

Siguiendo a Risman (2004) el término género, se trata de un ordenador dialéctico de prácticas de género y vida privada, que conjuga lo cultural, políticas públicas, y subjetividades. Este intrincado sistema atraviesa a las personas en su conformación personal y se reproduce y asienta desde las normas culturales y las instituciones . Las personas durante toda la vida reciben y asumen lo que se espera socialmente de ellos. Así se van dibujando diversos roles asociados a cada época, cultura y momento político. El sistema de género, como plantea Anderson (2006), en la mayoría de las sociedades, se refiere a una división binaria entre varones y mujeres (quedando por fuera otros géneros). La sexualidad entonces, deviene de una construcción cultural, en donde lo biológico no determina el género, sino que depende de cada cultura y los significados que ésta le atribuyen. En esa construcción diferencial, entre varones y mujeres, se va hilando lo que se pretende que cada persona asuma como propio de su género. Como plantean Aguirre y Scavino (2018), se espera que los varones sean racionales, protectores, sustento económico de la familia, proveedores y que las mujeres sean emotivas, maternales, frágiles, dóciles, que se encarguen de las tareas del hogar, crianza de hijos y cuidados familiares. Por lo que recaen en ellas, trabajos no reconocidos y no remunerados, los cuales se prolongan durante toda su vida, incluida la vejez y se asumen como responsabilidades incuestionables.

Yuni y Urbano (2008) plantean que a partir de la década de los ochenta diferentes investigaciones comenzaron a delinear lo que se llama envejecimiento diferencial, sostienen que el ciclo vital de las mujeres está relacionado con los acontecimientos familiares y cuidados.

El género, en relación a lo planteado, es fundamental en la construcción social de la vejez. Es en la interacción social, que van apareciendo los mandatos internalizados a lo largo del ciclo de vida de lo que implica ser viejo o vieja.

Pensadoras y movimientos feministas aportan nuevas investigaciones que ponen luz sobre la necesidad de abordajes diferenciales. Donde se tengan en cuenta no solamente la edad cronológica, género, etnia, lugar de residencia y más variables. Esta conjunción de variables posibilitan articulaciones con diversos cruces y miradas desde la interseccionalidad.

Freixas (2008) plantea que existen grandes diferencias en nuestra sociedad y destaca que no es lo mismo envejecer siendo mujer, que hacerlo siendo varón.

Por su parte Mazzucchelli y Navarro (2021), desde la teoría del punto de vista aportan que la vejez de las mujeres, no es una etapa de término, sino que sería un momento más en su curso de vida.

Construcción social

El presente trabajo tomará como herramienta conceptual el socioconstruccionismo, este enfatiza las relaciones sociales en torno a la construcción del mundo teniendo en cuenta la historicidad, cultura e interacción interpersonal. Cubells (2002, como se citó en Berriel, 2021) plantea que “la realidad social es construida a través de las prácticas sociales, las cuales se dan a través de la acción de las personas”. Van transformándose a través de la historia, según las culturas, estilos de vida y momentos políticos.

El paradigma socioconstruccionista plantea pensar y cuestionar lo aparentemente obvio y lo que se acepta per se.

Análisis

Contexto

Se tomarán para el análisis dos viñetas que se desprenden de la intervención práctica en la ciudad de Maldonado, en un centro deportivo municipal. La propuesta de trabajo fueron encuentros de gimnasia terapéutica, desde las prácticas corporales donde se generaban espacios de reflexión. Las personas que participaron se anotaron en un llamado abierto para toda la población mayor de la ciudad. El grupo se conformó por 16 mujeres mayores, cuyas edades oscilaron entre los 60 a 82 años. Los encuentros fueron entre abril y noviembre del 2022, dos veces por semana con una duración de una hora y quince minutos. Los objetivos fueron: generar a través de las prácticas corporales un ámbito de reflexión y toma de conciencia sobre la corporalidad, permitirse mirarse al espejo, observarse a sí mismas así

como observar y conectar con la mirada de sus compañeras. Reflexionar y problematizar sobre los cambios asociados al envejecimiento y la posibilidad de construir y entender su propia forma de envejecer. Cabe aclarar que esta práctica corporal de intervención se llevó a cabo en el primer año post pandemia y las participantes era la primera vez luego de dos años que asistían a una actividad grupal.

Viñeta 1

Esas viejas y esos cuerpos.

En uno de los encuentros, realizando diferentes movimientos de estiramiento me doy cuenta que una de las mujeres lleva debajo de su remera una malla de natación (cabe aclarar que el lugar donde estamos es un complejo deportivo donde en sus instalaciones hay una piscina) Al preguntarle porque llevaba puesta la maya debajo de la ropa, me contesta, que después de esta actividad va a clases de natación. Luego, interviene otra participante del grupo diciendo que ella también está con la malla debajo de su ropa porque va también a natación. Resulta que otras participantes también cuentan que van a la piscina y todas sin excepción llevan las mallas puestas desde sus casas. Motivo por el cual empezamos a ahondar el porqué de esto y surge en primera instancia que hay poco tiempo para cambiarse, también que vienen así y después al salir se ponen ropa interior limpia y no tienen que guardar ropa interior sucia.

Otra participante acota que lo hace por comodidad, no por vergüenza y cuenta una anécdota de cuando era chica su madre y hermana mayor, que las veía que se escondían para vestirse y para cambiarse y cuando estaban menstruando corrían y se encerraban para que no las vieran lavando los trapitos que se utilizaban antes . Ese recuerdo le quedó marcado, de cómo se escondían y ella las perseguía para saber porque se escondían y si tenían algo raro y eso era como visto algo asqueroso y avergonzante para ellas. Al final de la charla, surge que todas han escuchado comentarios despectivos de otras mujeres más jóvenes tanto en el mismo vestuario como en el hall de entrada quejándose, por qué “ esas viejas” tienen que cambiarse ahí, que hay niñas, que las niñas no tendrían que ver “eso”, refiriéndose a ellas desnudas o con poca ropa, “que dan cosita”, “asco” . Estamos hablando de un gran vestuario donde en algunos turnos transitan niñas, jóvenes y personas mayores. Varias manifiestan que se sienten incómodas ante algunas miradas de estas madres y sus comentarios y se sienten

con vergüenza y expuestas, por lo tanto deciden llegar al vestuario con la malla puesta bajo sus ropas.

¿Hay que ocultar los cuerpos de las mujeres viejas? ¿Por qué? ¿No condice con los ideales de belleza? ¿Nos muestra un camino sin retorno que nos lleva a todos al mismo lugar? ¿Hay lugar para mirarse, reconocerse y reflexionar? ¿Se lo permiten? ¿Existen espacios de encuentros intergeneracionales? ¿Cómo son incluidas las personas mayores en los espacios de las prácticas corporales? ¿Cómo es la formación de los profesionales que trabajamos con personas mayores?

Este nudo nos lleva a pensar el cuerpo, saliendo de los clásicos dualismos, ¿somos un cuerpo? ¿tenemos un cuerpo? ¿habitamos un cuerpo? Esta visión dicotómica se acentúa desde el paradigma biomédico, Le Breton (2002) dice, “el cuerpo parece evidente” pero nada es más “inaprensible” que él.

Adentrarse a reflexionar sobre los cuerpos de las mujeres viejas del interior del Uruguay nos interpela en nuestra propia vida cotidiana. Tener en cuenta que son de Maldonado, de una zona urbana es un aspecto importante en este análisis. Aguirre y Scavino (2018) exponen que existe una mayor dedicación al trabajo doméstico y cuidados no remunerados en personas del interior que en personas de la capital, tema que será abordado más adelante.

El poder, como lo plantea Foucault (1999), no solo se ejerce sobre los cuerpos, sino también sobre las mentes. Esto produce realidades y discursos dominantes, moldeando creencias, ideas, parámetros y por esta misma lógica existen grupos excluidos por discursos estéticos, por ejemplo, los viejos. De esta forma se van creando estereotipos que dictaminan que está bien y que está mal, lo que es lo lindo y lo feo, lo que se muestra y lo que no, entramado la estética con la moral.

El tránsito de estas mujeres viejas por los vestuarios de la institución, donde siente que tienen que ocultar sus cuerpos desnudos a la hora de cambiarse y la dificultad para quedarse quietas, sin estar al servicio de algo o alguien, emerge tímidamente para animarse a poner en palabras y compartir relatos sobre cotidianidades que sin saberlo viven como normal pero, no se sientan cómodas.

Desde pequeñas, han interiorizado relatos y situaciones donde se conjugan, ideales, mitos, prejuicios negativos asociados con la vejez. Se han instalado tras décadas de recibir, a través de distintas instituciones (sea familia, escuela, religión, clubes, etc) los mismos

mensajes de que el cuerpo de las mujeres viejas hay que taparlo, da asco, es repulsivo, desagradable, asociado a enfermedad, fealdad, fragilidad. Expresados en Berriel (2003), Iacub (2009), Freixas (2008)

Iacub (2009) plantea un recorrido histórico a través de diferentes concepciones y mitos respecto a los aspectos negativos sobre la vejez y envejecer en nuestra cultura occidental y expone cómo el pudor, el disgusto y la vergüenza por el cuerpo viejo desnudo es una barrera y como se generan grandes limitaciones psicológicas.

Berriel (2021) destaca que la imagen del cuerpo se construye en dimensiones interrelacionadas y permeables como lo son el esquema corporal, relaciones interoceptivas y el cuerpo imaginario. La imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico. Es cómo la persona se ve a sí misma y cómo se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona cree que es. A esto hay que agregarle los prejuicios, estereotipos, prejuicios y creencias de lo que en su cultura se asocia con ser mujer vieja.

Freixas (2008) sostiene que hablar de envejecer en nuestra cultura occidental es hablar del cuerpo y sobre todo el envejecer femenino está enraizado con los ideales de belleza.

Una imagen con arrugas, canas, flacidez y muchos años que no coincide con los parámetros e ideales de belleza que se ven en todos lados. El envejecer está mal visto. Según esta misma autora, Freixas (1998), en un estudio que cuenta ya con más de 20 años en la publicidad la imagen de las mujeres mayores es ocultada, reflejando en su ausencia un gran perjuicio estético asociado a las mujeres viejas, en tanto que los hombres solo se les percibe como maduros, sin perder su atractivo.

Parafraseando a Freixas (2008), envejecer conlleva un proceso de invisibilización donde se da una tremenda paradoja. El cuerpo de las mujeres viejas se vuelve invisible porque ya no se las ve, sin embargo se vuelve hiper-visible, porque es lo único que se ve y se tiene en cuenta. El rechazo social es mucho mayor cuando se trata de mujeres viejas ya que el valor de mercado reside en los ideales de belleza en relación a la juventud. Poder redefinir estándares de belleza, pasando de la cultura “antiedad” a la cultura “pro edad”.

Los comentarios que escuchan las mujeres viejas en los vestuarios con respecto a sus cuerpos desnudos, ¿es un emergente de la falta de espacios intergeneracionales de encuentro diálogo y escucha?. ¿Surge desde el propio miedo de las mujeres más jóvenes de ver lo que no se quiere aceptar? ¿las arrugas flacidez que indefectiblemente llegan con el paso del tiempo?

Siguiendo esta línea existiría un único modo de belleza para las mujeres, relacionado con la juventud.

En nuestra época actual, el uso de la imagen y exposición corporal es habitual, pero al parecer solo para una franja estaría. Pensar sobre el cuerpo de las mujeres, es algo complejo. Surge gran invisibilización y discriminación hacia los cuerpos de las mujeres viejas y los lugares donde sí está permitido verlas. Por lo general son situaciones de vulnerabilidad, ya sea imágenes publicitarias asociadas a mujeres viejas recibiendo cuidados, en centros de salud, productos para la incontinencia, servicios de cuidados, fármacos para aliviar dolores de la edad, cremas para evitar el paso del tiempo, tintas para ocultar las canas. Volviendo a remarcar situaciones que lejos de poder ver belleza se asocia con déficit y fragilidad, como si fueran estas categorías propias del envejecimiento.

Viñeta 2

Cuerpos productivos.

La mayoría de las participantes, ante las consignas de las actividades de relajación y respiración que se plantean para poder conectar consigo mismas manifestaron: “aca es el lugar que vengo a sentarme y no hacer nada”, “me puedo quedar quieta sin que me están pidiendo cosas”, “que bueno, tengo un rato para descansar”, “estoy ayudando a mis hijos y cuido a mis nietos, no paro nunca”, “nunca me había puesto a meditar”, “quedarme quieta me pone nerviosa no se que hacer”.

Para poder generar el espacio de reflexión y toma de conciencia fue imprescindible la incorporación de la pausa, el ocio, el silencio y creación de un espacio de autorreflexión. Esto se fue construyendo, a partir de las prácticas corporales, poco a poco, con momentos para sentarse, no hacer, respirar y conectar con su cuerpo y las sensaciones que esto les provocaba. Animarse a hablar, a poner en palabras y construir entre todas un espacio de escucha y expresión, fue una instancia nueva para muchas de ellas.

Emergiendo ante la pausa reflexiva, varios prejuicios y creencias arraigadas a sus vidas, relacionadas con sus roles de género, al cuidado de los otros y la productividad. Teniendo en cuenta lo que plantea Oquendo Orduy (2011), al momento de investigar y narrar sobre las vejez, hay que tener en cuenta principalmente una perspectiva de género ya que los procesos de envejecimiento son diferentes. Freixas (2008), plantea que los modos de envejecer de hombres y mujeres son diferentes, los varones pueden jubilarse de sus trabajos y parar sus tareas, mientras que las mujeres continúan a lo largo de toda su vida con roles de cuidado y dedicación en diversas tareas del hogar que son asumidas sin ser cuestionadas.

Claramente podemos dar cuenta en estos enunciados lo que Aguirre y Scavino (2018) expresan sobre la estrecha relación sobre género y vejez. La socialización de género, desde un modelo dicotómico de diferenciación sexual de trabajo, hace que las tareas de cuidados y limpieza, no remuneradas, sean asumidas de forma incuestionada por las mujeres. Estas tareas, como plantean Mazzucchelli y Navarro (2021) se prolongan a lo largo de toda su vida, siendo viejas y continuando con las mismas. Esto lleva históricamente a las mujeres mayores, a la entrega gratuita de su tiempo personal en tareas de cuidado y crianza. Esta actividad permanente en la transcurre su vida, muestra una imagen diferente sobre las mujeres viejas que se las suele pensar desde la pasividad y fragilidad, pero esas actividades de cuidados conllevan mucha energía, actividad y desgaste. Aún así esto no se ve, resulta invisible y sin valor su trabajo.

Durante varios momentos de la viñeta, podemos dar cuenta de su cansancio, por asumir tareas de cuidado. Por ejemplo; “Estoy cansada, ayer cuide a mi neto toda la tarde y lo lleve a sus actividades”, “claro me toca ayudar a mi hija que está trabajando” o “ después de terminar las tareas de la casa y hacerle la comida para mi marido me voy a casa de mis padres hacerles de comer y arreglar su casa, mis hermanos no van a ir a limpiar trabajan todo el dia.” Es importante animarse a hablar y poner en palabras estas situaciones. Empezar a construir desde el grupo de gimnasia, redes de sostén y apoyo. Darse cuenta que en ese ir hacer gimnasia, piscina o cualquier actividad que quieran, es una forma de trabajar sus proyectos de vida y están transformando su vida social y la de las demás. Surgiendo una tensión entre lo posible y lo imposible. Entre sus creencias de roles de género y cumplirlos y la posibilidad de hacer actividades placenteras para ellas sin sentirse culpables al escuchar sus deseos y su voz interior. Encontrarse con el placer de moverse, reír y compartir con compañeras que eran a la vez tan diversas y pasaban por situaciones tan similares.

En estas nociones planteadas, asociadas al peso de la presión social y cultural que les asigna ese deber, el cuidar el hogar y a su familia por el simple hecho de ser mujer y ese tiempo dedicado a los cuidados de otros, supone ciertas pérdidas de posibilidades. Posibilidades no solo de hacer cosas para ellas, como bailar y hacer gimnasia, sino también la posibilidad de cuestionar estos mandatos. Animarse y negarse si no desean cocinar o cuidar los nietos, sin sentirse culpables. Poder generar en los encuentros de gimnasia esa pausa o espacio de reflexión les resultó raro, tener un tiempo para ellas, sin estar al servicio de otros, poder descansar, sentir, cuestionarse algunas cosas de sus vidas, les dio la posibilidad de comenzar hablar de sus cotidianidades, de sus sentires y pensar sus proyectos de vida. Ahora

que ya habían cumplido con todo lo que se esperaba de ellas, ellas querían hacer cosas para ellas mismas y disfrutarlas. Fortalecidas desde la grupalidad, fueron tejiendo amistades y redes de apoyo.

Consideraciones finales

A las mujeres de la viñeta, les costó poder conectar con su corporalidad, tanto a la hora de moverse libremente, mirarse al espejo, mirarse entre ellas, ya sea a la cara o a sus cuerpos. Mayor aún fue la tensión que se generó a la hora de poder quedarse quietas sintiendo su respiración y percibiendo las sensaciones corporales y sentimientos. El cuerpo es un vórtice complejo.

Resulta difícil reflexionar cuando no ha existido nunca un espacio dedicado a eso.

Detenerse, sentirse, tomar conciencia de su corporalidad, sensaciones y sentimientos personales y a partir de ahí pensar y pensarse, cuestionarse. ¿Cómo generar un espacio de reflexión si no se pone una pausa a la rueda del hamster de producción y cuidados donde están subidas? Poder habitar espacios desde su corporalidad, relacionados con aspectos positivos, respirar sin angustiarse, mover su cuerpo al ritmo de una música que sea agradable, estar sentadas sin sentirse culpables de no estar haciendo cosas productivas, animarse a sentir placer, animarse a dar y recibir abrazos, masajes. Es a través de este recorrido construido desde la grupalidad, utilizando la gimnasia terapéutica como herramienta para conectar, que se fue construyendo un ambiente seguro donde pensar y manifestar los prejuicios propios y ajenos respecto a sus cuerpos envejecidos. Como plantea Freixas (2008) no tenemos modelos a seguir de mujeres viejas, van surgiendo tímidamente. Envejecer significa una pérdida de poder y visibilidad, pero asegura que depende de cada persona mantenerse visible, tomar un rol protagónico en su vida y participar en la vida social, política y cultural, no quedándose a esperar que llegue la muerte.

Estas mujeres viejas “optaron ” por resolver, aunque de forma silenciosa, esa situación donde se sintieron juzgadas y avergonzadas al cambiarse delante de otras y continuaron yendo con las mallas ya puestas desde su casa. Mazzucchelli y Navarro (2021), con respecto a esto dicen que “tomar la palabra, enunciar (se) desde la propia experiencia se entiende como un acto político” (p. 117).

Al decir de Zarebski (2007), estas mujeres pasaron de la vulnerabilidad a la resiliencia y este tímido primer paso, es una resistencia para habitar espacios nuevos.

Quedarse solamente lo que sucedió con las mujeres viejas, sería como observar solo una parte de una realidad tan compleja como enmarañada.

En los espacios donde se conjugan las prácticas corporales nos encontramos con varias tensiones y contradicciones. Por ejemplo, las actividades son segmentadas por edades. En nuestra trayectoria de formación profesional no existen propuestas intergeneracionales. Los programas en nuestro país, son segmentados.

Escudero y Yutzis (2017) nos proponen repensar nuestras prácticas corporales, las mismas no son solamente lo que hacemos sino también los territorios donde habitan, donde se imparten y conjugan las mismas. Esto nos lleva a reflexionar desde el orden de la acción y lo cotidiano.

Más allá de ¿cómo son incluidas las personas mayores en los espacios de las prácticas corporales, nosotros como profesionales del movimiento cómo nos acercamos a las vejeces y envejecimiento?

Di Domizio (2021) realiza una investigación en 13 países de latinoamérica sobre cómo es abordada la educación física en la vejez y los planes de estudio que forman futuros profesionales planteando la escasa producción que problematizan sobre estos ejes. Existen muchos estudios que sólo recaen en los beneficios que obtienen de las personas mayores que realizan actividad física. Dicha autora, analiza los planes de estudio en Uruguay. Los futuros licenciados en educación física, reciben muy escasa formación sobre el envejecimiento, el mismo tiene una mirada homogénea y biologicista sobre la vejez.

La Secretaría Nacional del Deporte, que es el organismo rector de la actividad física y el deporte en nuestro país, tiene como principal cometido definir las políticas en materia deportiva a nivel nacional. En sus planes, las actividades y programas son sectorizados por franjas etarias y las concepciones sobre la vejez homogénea. En el año 2018 se creó el programa Nacional de Educación física para personas mayores. Es un gran primer avance en torno al envejecimiento y las actividades físicas que surja este plan. Aunque se plantean prácticas utilitarias para llegar a una buena longevidad, no teniendo en cuenta la interseccionalidad y la riqueza que puede generar propuestas intergeneracionales. Las referencias bibliográficas tenidas en cuenta para elaborar este plan nacional, son argentinas y españolas. Habiendo ausencia de bibliografía nacional, teniendo en cuenta que vivimos realidades y contextos diferentes, por lo cual trasladar planes de otros países dejarían fuera

posiblemente algunas realidades. Creo que sería ampliamente necesario poder incorporar las investigaciones que con tanta dedicación y esfuerzo se han desarrollado en nuestro país.

Generar espacios de reflexión y problematización como lo que se logró con la intervención en gimnasia es un buen comienzo. Las prácticas corporales en las personas mayores generan mucho más que movimiento. Si se posibilita un espacio de escucha y reflexión el “motus”, como plantean Mazzucchelli y Navarro (2021) genera “una sacudida y también como movimiento de espíritu, de los afectos, emociones y pensamientos”. Las mujeres se están escuchando y permitiendo pensarse y proyectarse en sus vidas. Crear y participar en actividades de prácticas corporales intergeneracionales, desde las políticas públicas considero sería otro camino a recorrer. Desde donde se pueda construir juntos y de forma integrada el tránsito por las vejeces. Posibilitando un alejamiento de las miradas estereotipadas, prejuiciosas y discriminatorias por la edad, además de el enriquecimiento sociocultural que esta situación posibilita. Pensar espacios no sectorizados excluidos por edades, sino de encuentros.

Reflexión sobre el propio proceso

Poder llevar a cabo la intervención práctica fue un gran desafío, tanto a nivel personal, profesional, como a nivel de la institución donde fue realizada (mi propio lugar laboral), un espacio deportivo municipal, con toda la cristalización instituida que se sostiene. Crear un espacio de reflexión en la gimnasia no es algo común ni cotidiano, pero sí necesario. Una intervención compleja, que buscó articular lo corporal con la reflexión y el trabajo grupal sobre el envejecimiento.

Cómo licenciada en educación física en mi trayectoria académica y laboral recibí una capacitación organicista centrado en lo anatómico fisiológico y funcional del cuerpo. Donde los beneficios que se lograban con el ejercicio eran vistos solo desde lo biomédico y las personas. Si bien me recibí hace poco tiempo de licenciada en psicología mi tránsito en facultad fue desde el plan IPUR, por lo tanto prácticamente nula mi formación en vejez.

Al transitar ahora por la diplomatura en Psicogerontología reconozco en mí una mirada diferente. La noción de cuerpo, referido a los imaginarios sociales, como en nuestras historias prejuicios y mitos solemos reproducir términos viejistas, edadistas que no solemos cuestionar. La importancia de reconocer que no existe un concepto de vejez homogénea sino tantas vejeces como personas en el mundo son solo parte de los nuevos aprendizajes

recibidos. Así como comprender la importancia de la interdisciplinariedad en el campo de estudio del envejecimiento, realmente necesaria para construir y des construir nuevas miradas. Tomar contacto con diferentes nudos y tensiones así como comprender que no existe una receta para solucionar problemáticas, sino múltiples enfoques. Teniendo en cuenta que el concepto de interseccionalidad genera múltiples dimensiones para entender las vejezes.

Por último quedó resonando en mi interior la posibilidad de generar espacios intergeneracionales, desconozco la existencia, en el ámbito de la educación física. En relación con esto y al decir de Freire (2004): “Enseñar no es transferir conocimientos” (p. 12). Considero importante, conjugar instancias de educación física con integración intergeneracional. Pudiendo generar un enriquecimiento sociocultural, intergeneracional, donde se visualice una tendencia a desinstalar prejuicios y estereotipos naturalizados.

Referencias

- Aguirre, R. y Scavino, S. (2018). Vejezes de las mujeres: desafíos para la igualdad de género y la justicia social en Uruguay.
- Anderson, J. (2006). Sistemas de género y procesos de cambio. Karina Batthyány, Jeanine Anderson, Patricia Provoste y Alma Espino. Género y desarrollo: una propuesta de formación. Montevideo: Facultad de Ciencias Sociales-UDELAR, 13-76.
- Berriel, F. (2003). Aportes para una genealogía del cuerpo en Uruguay. Comunicación de resultados de una historia de vida grupal. En Facultad de Psicología (Coord.), VI Jornadas de Psicología Universitaria, (pp. 211-216). Psicolibros.
- Berriel, F. (2021). Envejecimiento y políticas públicas en el Uruguay del ciclo progresista: análisis de la formación de un objeto múltiple [Tesis de doctorado, Universidad de la República]. Colibrí.
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/29402/1/Tesis%20Fernando%20Berriel.pdf>
- Berriel, F., Paredes, M., y Pérez, R. (2006). Sedimentos y transformaciones en la construcción psicosocial de la vejez. En A. López (Coord.), Reproducción biológica y social de la población uruguaya. Estudio cualitativo (Vol. 1, pp. 19-124). Trilce.
- Castañeda, G. (2011). El devenir de las prácticas corporales. Educación Física y Deporte, 30(2), 651-657. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.11322>
- Castoriadis, C. (2010). La institución imaginaria de la sociedad. Tusquets. (Trabajo original publicado en 1975).
- Di Domizio, D. (2021). Concepciones gerontológicas en la formación docente en Educación Física: Un estudio acerca de la vejez, el envejecimiento y las personas mayores en

doce países de América Latina y del Caribe [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de la Plata]. Memoria Académica.

<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2137/te.2137.pdf>

Escudero, M. C., y Yutzis, D. (2017). Cómo enseñar entre prácticas: reflexión para pensar la educación del cuerpo y la construcción de subjetividad. En A. L. de Castro y M. A. Landa (Coord.), *Corpos, poderes e processos de subjetivação: discursos e práticas na cultura contemporânea* (pp. 271-280). Cultura Acadêmica.

Fernández-Ballesteros, R. (1996). *Psicología del envejecimiento: crecimiento y declive*. Universidad Autónoma de Madrid.

Foucault, M. (1999). *Estética, ética y hermenéutica*. Paidós.

Freire, P. (2004) *Pedagogía de la autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa*. Paz e Terra.

Freixas, A. (1998). La mires como la mires, no la verás: el doble estándar del envejecimiento en la publicidad televisiva. *Comunicación y Cultura*, (3), 29-40.

Freixas, A. (2008). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. *Anuario de Psicología*, 39(1), 41-57.

Giles, M. (2017). Prácticas corporales. En R. Crisorio y C. Escudero (Coords.), *Educación del cuerpo: Currículum, sujeto y saber* (pp. 57-62). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.504/pm.504.pdf>

- Iacub, R. (2009). Deconstrucción de la erótica de la vejez en Occidente. Revista Kairós-Gerontología, 12(Especial5), 23-43.
<https://doi.org/10.23925/2176-901X.2009v12iEspecial5p%25p>
- Lladó, M. y Paredes, M. (2017). El envejecimiento y la participación en políticas públicas desde la mirada de las organizaciones de la sociedad civil en Uruguay [Manuscrito no publicado]. Centro Interdisciplinario de Envejecimiento, Universidad de la República.
- Le Bretón, D. (2002). Antropología del cuerpo y modernidad. Nueva Visión.
- Mazzucchelli, N., y Navarro, M. (2021). La experiencia de las mujeres: pensando vejez desde un punto de vista privilegiado. Fronteras, (17), 113-125.
<http://revistafronteras.cienciassociales.edu.uy/index.php/front/article/view/223>
- Ociel Moya, M. (2013). Genealogía de una vejez no anunciada: biopolítica de los cuerpos envejecidos o del advenimiento de la gerontogubernamentalidad. Polis, Revista Latinoamericana, 12(36), 431-451.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682013000300019>
- Oquendo Orduy, A (2011, noviembre 10-12). Cuerpos en movimiento en las Mujeres adultas mayores: prácticas corporales y significados en la agencias de ciudadanía [Presentación en conferencia]. VI Jornadas de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Paredes, M. (2007) La psicogerontología hoy. En Servicio de Psicología de la Vejez (Coord.), Envejecimiento, memoria colectiva y construcción de futuro. Memorias del II Congreso Iberoamericano de Psicogerontología (pp. 84-91). Psicolibros Universitario.

- Paredes, M., Lladó, M., y Pérez, R. (2018). La construcción de interdisciplina en el campo del envejecimiento en Uruguay. *Inter Disciplina*, 5(13), 135-160.
<https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2017.13.62391>
- Pérez Fernández, R. (2009). La construcción subjetiva de la realidad. *Psicología, neurociencias, política e imaginario social*. UR.FP.
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/8006/1/conferencia2009.pdf>
- Rodríguez, R. (2007). *Cuerpo y Subjetividad: fragmentos. Cuerpo y subjetividad de la sociedad contemporánea*. Psicolibros Universitario.
- Risman, B. (2004). Gender as a social structure: theory wrestling with activism. *Gender & Society*, 18(4), pp. 429-450. doi: 10.1177/0891243204265349
- Salvarezza, L. (1993). *Psicogeriatría, teoría y clínica*. Paidós.
- Yuni, J. A., y Urbano, C. A. (2008). Envejecimiento y género: perspectivas teóricas y aproximaciones al envejecimiento femenino. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), 151-169.
- Zarebski, G. (2007) *La psicogerontología hoy*. En Servicio de Psicología de la Vejez (Coord.), *Envejecimiento, memoria colectiva y construcción de futuro. Memorias del II Congreso Iberoamericano de Psicogerontología* (pp. 17-28). Psicolibros Universitario.