



Universidad de la República

Facultad de Psicología

Diplomatura en Psicogerontología

**Las prácticas de cuidados de las personas mayores:
influencia de los prejuicios y estereotipos asociados**

Sosa, María José, C.I.:4.818.775-3

Docente tutor: Fernando Berriel

Rocha: 04 de julio de 2023

Índice:

Resumen	3
Introducción	4
Fundamentación	6
Marco teórico	
Personas Mayores en Uruguay: La Vejez y el Envejecimiento.....	9
Sobre el Trabajo con Personas Mayores, Sujetos de Derechos.....	10
El Cuidado y Autocuidado de las Personas Mayores.....	11
Prejuicios. Cómo se ven reflejados en las vejeces.....	14
Desarrollo:	
El Prejuicio en el No Reconocimiento y la Dificultad de Autonomía.....	16
El Falso Autocuidado y el Análisis Crítico al Cuidar.....	19
Apreciaciones Finales.....	21
Reflexión del Proceso de Trabajo Transitado en la Diplomatura.....	22

Resumen

El presente trabajo aborda la cuestión de la dimensión práctica de los prejuicios en relación al cuidado y el autocuidado de personas mayores. Para ello se toma como punto de partida los talleres temáticos que se desarrollaron en la experiencia práctica de la Diplomatura en Psicogerontología. Dicha experiencia permitió la reflexión en torno a diferentes prejuicios que se desprendían de los temas trabajados vinculados a la vejez. Los talleres se desarrollaron con un grupo de personas mayores que se encontraban previamente nucleados y que tienen por objetivos recibir cuidados y promover el autocuidado. Detrás de este grupo de personas mayores existe un equipo multidisciplinario que aporta en la construcción de los objetivos mencionados.

A partir de los prejuicios que son objeto de cuestionamiento de los talleres, se reflexiona cómo estos se relacionan con el cuidado integral y el autocuidado que se busca promover en los mismos. Se realiza un análisis crítico de las prácticas de intervención y de las acciones del entorno que aportan en el interjuego entre lo individual y lo colectivo. Se busca expandir la visión en torno al trabajo con personas mayores como sujetos de derechos, cuestionando el activismo como práctica que deriva de los mismos prejuicios hacia la vejez.

Palabras clave: **Personas mayores- Prejuicios- Cuidado- Autocuidado**

Introducción

La existencia de grupos que nuclean a las personas mayores da cuenta de la importancia que se le da a la participación y al encuentro con pares y a la necesidad de cuidados y autocuidados que tienen como objetivos la búsqueda del bienestar. Sin embargo, esta búsqueda de bienestar está atravesada por la percepción existente en torno a la vejez y a diferentes prejuicios relacionados.

Siendo así, muchas de las acciones que son llevadas a cabo por las mismas personas mayores y su entorno, son producto de un paradigma que relaciona la vejez saludable a la actividad constante, trayendo como consecuencia un cuidado deficitario donde no prima en gran medida la reflexión crítica. Sumado a la visión prejuiciosa, parecería que existe dificultad en lograr en el accionar pensar la salud desde la integralidad, primando recetas universales que no acompañan las múltiples realidades que conlleva una población tan heterogénea.

En la medida de lo anterior, el cuidado a las personas mayores sería deficitario, un cuidado a medias. El autocuidado estaría siendo un listado de acciones desarrolladas sin que le acompañe una reflexión que coloque sobre la mesa si en tanto autocuidado le es beneficioso o no a la persona que lo realiza, dejando entrever un hacer por hacer, un hacer como respuesta a la demanda de un otro o un hacer como respuesta a algo de lo que tal vez no se quisiera ser parte, refiriendo este último a las personas mayores, atravesados en las diferentes situaciones por el prejuicio.

Todo lo anterior requiere la reflexión constante antes y durante las intervenciones de los equipos multidisciplinares que están acompañando las vejez en estos grupos de personas mayores nucleadas. No es ingenuo el término acompañar, ya que no se trata de un trabajo detrás de las mismas, sino con las mismas, haciéndolas parte imprescindible en la definición de los planes de trabajo, haciendo valer la importancia del cuidado que ve a las personas mayores como sujeto de derechos.

Desde la mirada anterior es que el presente trabajo da cuenta del recorrido que se realizó con un grupo de personas mayores que buscaba esa reflexión en torno a diferentes prejuicios que estaban inmersos en las prácticas cotidianas de los mismos y su entorno. Se hace visible lo que en ocasiones era invisible ante algunas miradas, y desde donde surge la

pregunta que reúne lo anterior cuestionando la incidencia de esto en el cuidado y autocuidado de las mismas.

Fundamentación

Uruguay es uno de los países más envejecidos de América Latina. Los prejuicios y estereotipos relacionados al envejecimiento llevan a que se genere cierto rechazo a esta etapa, debido a ello y al poco diálogo existente entre generaciones es que no ha sido fácil la tarea de incluir a las personas mayores socialmente, así también en las acciones llevadas a cabo para el mismo fin suele prevalecer una mirada asistencialista, que se contrapone a la intención de otorgar un lugar participativo a la persona mayor sujeto de derechos (Paredes y Berriel, 2013). En medio de lo anterior la respuesta a la necesidad de cuidados como responsabilidad de Estado busca incluir la promoción de autonomía en los mismos. Esto requiere repensar las vejez desde todas las dimensiones que la componen, generar un cuidado de calidad que rompa con el asistencialismo implica mirar más allá de lo biológico, así como un trabajo que involucre a todos los actores sociales, con una mirada multidimensional y en aras de construcción, de la que hace parte la Psicogerontología.

En el marco de la experiencia práctica de la Diplomatura en Psicogerontología de la Facultad de Psicología- Universidad de la República es que se desarrollan en 2022-2023 un ciclo de talleres con personas mayores de 65 años, con el fin de deconstruir sobre diferentes temáticas que llevan consigo una serie de prejuicios y estereotipos. Los temas en base a los que se trabajó semanalmente durante hora y media a partir de las cuales fue posible el logro de un espacio de piense y reflexión fueron: Autonomía e independencia de las personas mayores, Derechos de las personas mayores, Tipos de composición familiar, Sexualidad en la vejez, Suicidio e intento de autoeliminación, Deterioro cognitivo y Alzheimer, Los vínculos y el encuentro ante la soledad, Duelos y etapa final de la vida, Prejuicios y estereotipos en la vejez y Género y vejez. Cabe destacar que los temas antes mencionados fueron seleccionados a partir del trabajo previo, en un espacio de cuidado, con el mismo grupo de personas que conformaron los talleres. Estos espacios fueron supervisados también semanalmente por un docente tutor y en conjunto con otras estudiantes de la diplomatura que se encontraban también realizando la experiencia práctica, allí se logró pensar en torno a los talleres que se iban sucediendo y también organizar y planificar los talleres consecutivos.

La realización de los talleres de piense y reflexión dieron cuenta de la necesidad de contención de muchos de los participantes, por lo que se responde a lo anterior en forma

individual y ya fuera del marco de la Diplomatura. Lo anterior se logra gracias a que las personas con las que se trabajó compartían previamente un espacio al que asisten diariamente con el objetivo de obtener un cuidado de calidad tanto físico como cognitivo, y de encuentro y participación. Allí se logra entrever la necesidad de apoyo tras colocar sobre la mesa temáticas que movilizaban a las personas participantes, abriendo la posibilidad de responder a una necesidad que antes no siempre era mostrada como tal. Resulta que el trabajo en equipo posibilita el protagonismo de muchas participantes y a otras incluso las llevó a colocarse en un lugar de liderazgo ante las tareas que se desarrollaban en los talleres (algo que no solía suceder).

Todo lo anterior no se dio en forma espontánea, sino por un proceso de trabajo, tras la apropiación del espacio y la comprensión de lo que se buscaba realizar, y tras un sentimiento de pertenencia y de conductas cooperantes. si se quiere en términos pichonianos (Saidon, Heras y Kendelman, 2020).

Este grupo de personas mayores con las que en el trabajo diario se tiene por objetivo el cuidado y la promoción de autonomía con el fin de evitar dependencias severas y así también la institucionalización en Establecimientos de Larga Estadía para Personas Mayores (de aquí en más ELEPEM), y detrás del cual existe un equipo de profesionales que trabajan en pro de lo anterior dejaban notar el énfasis en un cuidado que pese al intento de que sea integral, prima lo físico y cognitivo.

Situaciones familiares complejas, de vulnerabilidad social y otras estaban sucediendo a la par de un intento de cuidado y también de autocuidado, ya que se espera que las personas participantes sean protagonistas en un plan de trabajo que hace a ellas mismas; sin embargo, esas situaciones no eran compartidas siquiera con personas próximas a las que estuvieran vinculadas, tampoco con el equipo de trabajo que les acompaña a diario. La posibilidad de escucha estaba siendo coartada y así también el cuidado integral, había motivos que llevaban a no compartir un sentir que de diferentes formas estaba pesando en cada una de las personas que participaron en los talleres, donde cada quien respondía desde donde podía, con las herramientas que tenía, pero sin compartirlo con otros y sin la posibilidad de contar con otras estrategias de resolución. Los motivos se fueron colocando sobre la mesa en las instancias de talleres y en las instancias individuales que surgieron posteriormente. Muchas dificultades para el pienso en conjunto o para permitir la ayuda o el compartir un sentir, se relacionaban con los

mismos prejuicios asociados a la temática. En algunas situaciones pesaba el estigma en salud mental, y en otras primaba un intento de cuidado a otros (a hijos, nietos y familiares involucrados).

La noción de cuidado existente en los participantes parecería no incluir a sí mismo en él, estando a su vez asociada a cuestiones referentes al enfermar físico. Las posibilidades de compartir ante cualquier situación que provoque un malestar emocional, son sentidas como una carga que se traslada a otro. Vivir determinadas situaciones en silencio sigue siendo la opción preferente. Muchas veces se presenta incluso la imposibilidad de colocar nombre a un sentir, o mínimamente referenciarlo con palabras. Lo vivido ante diferentes pérdidas es un sufrimiento a solas, sin entender demasiado qué es lo que está sucediendo. Si bien estudios dan cuenta de que gran parte de las personas mayores esperan que otros actores les brinden cuidados, y de hecho persiste un cuidado familiarizado (Carbajal y Berriel, 2012), al tratarse de un cuidado más emocional, este es hecho a un lado, o no parece ser pensado como cuidado en sí. Se plantea entonces la siguiente pregunta disparadora en el abordaje de este trabajo:

¿Cómo afectan los prejuicios en el autocuidado de las personas mayores que participaron en el ciclo de talleres que se realizó en el marco de la experiencia práctica de la Diplomatura en Psicogerontología?

Marco teórico

Personas Mayores en Uruguay: La Vejez y el Envejecimiento

Uruguay es uno de los países más envejecidos de América latina, el número de personas mayores de 65 años ha ido en aumento y eso como resultado de una transición demográfica con perfil acelerado, baja tasa de fecundidad (menos de tres hijos por mujer), el aumento en la esperanza de vida, y la emigración. Se puede decir además que no solo es uno de los países más envejecidos, sino que también la vejez es cada vez más larga, hablamos de longevidad (Paredes, Ciarniello, y Brunet, 2010).

Ante este panorama se observa en la sociedad uruguaya un pensamiento dicotómico relacionado a la vejez, contraponiendo lo que se visualiza como "bueno", porque la vida de las personas es más larga, a lo "malo" que trae consigo ser viejo (Paredes y Berriel, 2012) sesgado por una mirada reduccionista y prejuiciosa de la vejez ante la cual la sociedad presenta en general algún tipo de rechazo. Tal como recogen Paredes, Berriel, Lladó y Carbajal (2012) en relación a la significación asociada a la vejez y el envejecimiento, se encuentran: la dificultad en pensar el propio envejecimiento, la asociación de la vejez con la muerte, con la idea de final, de pasividad, de dependencia, con centros de larga estadía y otras ideas que aparecen con menor fuerza que refieren a la experiencia, disfrute, poder, posibilidad de realizar proyectos junto a otras. Comprender las significaciones sociales que giran en torno a la temática del envejecimiento se vuelve necesario a la hora de generar políticas públicas que acompañen las diferentes realidades e ideales de esas vejezes en pro de un envejecimiento saludable y digno (Berriel, Carbajal, Paredes y Pérez, 2013)

Para poder transitar los conceptos de vejez y envejecimiento se toma de Montes de Oca (2010) tres definiciones que recoge de otros autores en relación al término vejez; aquella que la define desde lo cronológico, aquella que le define desde lo funcional con las limitaciones que traería consigo y aquella que refiere a la vejez como etapa de la vida (etapa que va de los 60 años en adelante en otros países y de 65 y en adelante en Uruguay). A partir de entonces diferencia la vejez de lo que es el envejecimiento como proceso que está presente desde el día en que se nace (e incluso antes) hasta la muerte, como proceso dinámico y no exclusivo de una determinada edad. Este último ha de ser pensado y definido desde el plano biológico, psicológico, social, sociológico, demográfico, individual y global.

Teniendo en cuenta lo anterior podemos decir que existen diferentes formas de envejecer y es por eso que no podemos hablar de la vejez como un aglomerado de caracteres únicos que le pertenecen a la misma, sino que existe una multiplicidad de vejezes y es a eso que nos referimos cuando decimos que la vejez es un campo heterogéneo, pues existen tantas historias y tantas vivencias, como personas viejas. (Montes de Oca, 2010). He aquí la importancia de pensar respuestas flexibles y que acompañen las diferentes situaciones planteadas dentro de los grupos de personas mayores. Las políticas públicas son propuestas pensadas para dar solución a diferentes situaciones, pero no son redituables, dado que se piensan como si se llevaran a cabo con un grupo homogéneo de personas, cuando la realidad es muy diferente. Huenchuan, et al. (2012) expresan que la realidad demográfica que se vive no está siendo aún acompañada de políticas públicas que se sustenten, sean articuladas y basadas en conocimiento científico.

Sobre el Trabajo con Personas Mayores, Sujetos de Derechos

Piovesan (2018) refiere a que la dignidad de las personas mayores se ha afectado en forma negativa dado que se han desatendido sus derechos, sin embargo, se han creado declaraciones y convenciones que se ocupan de esa situación en pro de fomentar la autonomía y los principios que les confieren, como lo son el de beneficencia, no maleficencia y justicia.

Las personas mayores requieren de protección dada la situación de vulnerabilidad que viven, no basta con alejarnos del viejismo, es decir alejarnos de la discriminación por razones de edad, concepto que trae Salvarezza (1993), sino que se requiere de generar acciones y políticas que respondan a las necesidades de esta población, protegiendo los derechos de las mismas. En Uruguay el Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez 2016-2019, buscó en su momento dar respuesta a ello (Rodríguez, 2018).

Rodríguez (2018) destaca la importancia en promover la integración y la participación desde la generación de espacios grupales donde se puedan trabajar en función de los intereses de las personas que le integran para así atender a las necesidades que se planteen en sus diferentes dimensiones y también sobre el trabajo en prevención con programas que

respondan a lo anterior. En Uruguay existen actualmente espacios que nuclean a las personas de 65 y más años con dicho fin, los mismos se construyen permanentemente mutando en función de la demanda de las personas que integran esos espacios, donde el aprendizaje es compartido. Dado que es un prejuicio común, se destaca que la capacidad de aprendizaje permanece presente. Tal como expresa Álvarez (2018), las personas mayores construyen en base a su experiencia de vida, conocimientos y despliegue de su personalidad, lo cual redundaría en la construcción de aprendizaje, más allá de que en las diferentes culturas se les ha adjudicado a las personas mayores tanto el lugar del sabio como lo opuesto, decrepitud, desconocimiento, desvalorización.

Partiendo de lo anterior y de que, sin perjuicio de condiciones sociales e históricas que ubican a esta población en cierto posicionamiento, existe una gran multiplicidad de situaciones entre las personas mayores, es que el enfoque de derechos humanos comienza, no sin reveses, lentamente a formar parte de las políticas públicas apoyando en la construcción de la vejez, donde los protagonistas son sujetos de derechos (Palma, Perrotta y Rovira, 2019)

El Cuidado y Autocuidado de las Personas Mayores

Siguiendo en la línea de lo anteriormente explicitado sobre las personas mayores sujetos de derechos, es que se piensan las prácticas llevadas a cabo en materia de cuidados. Güezmes y Vaeza (2022) citando a CEPAL (2022) refieren a que el cuidado como derecho implica tanto el recibir cuidados, como el cuidar y el autocuidado, reconocido en pactos y tratados internacionales y destacan la importancia de reconocer el valor del trabajo que conlleva y la necesidad de corresponsabilidad social.

Batthyány (2008) menciona que las necesidades de cuidado en Uruguay no habían sido satisfechas por el Estado, pero una nueva dinámica que implica la incorporación de la mujer al mercado de trabajo, así como otras transformaciones a nivel social que incluyen cambios demográficos, crisis económica y transformaciones del Estado dan cuenta de la necesidad de los mismos. El cuidado que había sido responsabilidad de las familias y altamente feminizado es ahora compartido entre Estado, mercado, sector privado y familias. En cuanto a ello según refieren Bathyány, Genta y Perrota (2012) y refiriendo a la

concepción de las personas mayores respecto al cuidado, la mayor parte de esta población (90%) opina que lo más deseable es que los cuidados sean domiciliarios, dentro de los mismos un 47% opina que los cuidados deben ser exclusivamente familiares y un 43% que deben ser por parte de personas contratadas con ayuda de las familias.

Trujillo (2021) plantea que la construcción de determinados imaginarios sociales también está dada por los diferentes campos del saber, y que muchas personas mayores responden a lo que es esperado socialmente, por lo cual refiere que se les conduce diciéndoles cómo deben ser viejos. El sentido que se le es otorgado a la vejez y envejecimiento y todo lo que le rodea (incluidas las formas de cuidado), tiene que ver con una construcción social que a su vez se genera a partir del intercambio con otros, por lo cual la forma en que vemos las "realidades" están sesgadas por el sentido y la interpretación que les damos, son construcciones subjetivas y allí radica la importancia de cuestionarse permanentemente desde dónde nos paramos a la hora de intervenir (cuestión que hace a la Psicogerontología) (Trujillo, 2021). Mucho se ve aún hoy día sobre intervención desde un paradigma del envejecimiento activo. Según Cerri (2016) esta sería una nueva forma de edadismo por la idea que replica de un envejecer sano en cuerpo y mente, en forma autónoma e independiente como marcas de un envejecimiento positivo, rechazando otras formas.

Cerri (2016) citando a Byung- Chul Han (2012) explica que las enfermedades del S. XXI son producto del rendimiento al que las propias personas se obligan, por ello este autor le llama "sociedad del rendimiento" y expresa que los sujetos viven una falsa libertad, porque se someten a sí mismos a un auto control. Al pensar el cuidado como personas protagonistas del propio envejecer, con responsabilidad ante dicho proceso, si bien es importante la función que tiene el autocuidado, es decir aquellas prácticas que son llevadas a cabo por la propia persona y por su propia voluntad en búsqueda de mantener y/o mejorar la salud, decisiones que son tomadas e implementadas y que están relacionadas con los estilos de vida (Ministerio de Salud de Argentina, 2022), se debe tener en cuenta no estar sometidos al propio autocontrol que finalmente derive en enfermedades como lo son la ansiedad, depresión, síndrome del desgaste ocupacional, entre otras.

Según el manual que presenta el Ministerio de Salud de Argentina, el envejecimiento saludable implica un cuidado integral de la propia persona destacando además de un cuidado físico, un cuidado psicológico donde es de destacar la autoestima, el auto concepto

(más allá de los prejuicios por edad) y la autodeterminación que está fuertemente ligada a la autonomía, la elección. Todo ello aunado a que en la vejez se viven cambios en los roles familiares, mitos, prejuicios, cambios corporales, que pueden ser abordados de forma saludable. Se destaca en relación a la salud mental el auto cuestionamiento (sobre todo de ideas preconcebidas como lo son: "yo soy así", "de esto no se habla" entre otras tantas), la capacidad de auto indagación sobre la propia vejez y las ideas al respecto, los prejuicios propios y ajenos, en general la reflexión, los vínculos intergeneracionales, el disfrute y los espacios de encuentro y participación, la autonomía; son prácticas de autocuidado que se suman a las físicas (Ministerio de Salud de Argentina, 2022), y esto no es responsabilidad única del sujeto de rendimiento. Mencionan Garcés y Giraldo (2013) citando a Britos (2005); el cuidado sobre sí mismo implica una reflexión constante de la forma en que se actúa y se orienta la conducta, un autoexamen de las acciones y decisiones para ese cuidado.

Es interesante la postura que presenta Cerri (2016), donde expresa que la actividad y la participación de las personas mayores en diferentes espacios son una forma de autocuidado para alejar la dependencia. Se busca "detener" o "demorar" el proceso mediante el autocuidado como forma de "ahuyentar" el envejecimiento. Allí las políticas deciden lo que hay que hacer para evitar la dependencia, vista como un problema, decidiendo qué es lo más eficaz y conveniente para resolver lo anterior. Priman en muchas situaciones las actividades psicofísicas ante las de carácter social y emocional, generando esa jerarquía en el accionar reproduciendo la mirada biomédica (Cerri, 2016).

Pensando en esa línea de autocuidado de la persona mayor que se mantiene en actividad como forma de lograr un envejecimiento saludable es que es interesante lo que aporta Rodrigues (2009) citando a Katz (2000), planteando que no es la idea restarle importancia a la actividad en la vida de las personas mayores porque demostrados están los beneficios de mantenerse activo, pero sí se invita a no dejar de lado que el mantenerse activo como tratamiento para enfermedades está siendo utilizada por muchas instituciones como forma de administrar la vida de las personas mayores, como estrategia disciplinar hacia las mismas, donde una vejez satisfactoria es aquella en la que el sujeto es activo, evita la dependencia y goza de autonomía; características del envejecimiento contemporáneo. Rodrigues (2009) expresa que es importante estar atentos a que lo anterior podría estar influyendo en la diversidad de experiencias dadas en la vejez, reduciéndolas a

un ideal que está primando y así alejarnos de la vejez como cuestión socialmente compartida.

Prejuicios. Cómo se ven Reflejados en las Vejeces.

Si pensamos los prejuicios en torno a la vejez, enseguida podemos citar a aquellos en los que se refiere a la población de personas mayores como un grupo homogéneo, donde son todos enfermos y discapacitados, de hecho, es así como se describen a sí mismas muchas personas mayores dice Monzón (2014). La discriminación por razones de edad es llamada viejismo (Salvarezza, 1993). Dornell (2019) habla sobre aquellos comportamientos de discriminación como forma de reconocer a un otro diferente, y refiere que esa discriminación puede ser aún más preocupante cuando hace del otro alguien indiferente ante el comportamiento de la sociedad, ese otro que "no existe".

Según el Instituto Nacional de Discriminación, la Xenofobia y Racismo (INADI, Argentina) "Los actos, las prácticas y las conductas discriminatorias vulneran derechos elementales de las personas y frustran las posibilidades de acceder, en condiciones de igualdad, a los beneficios sociales, culturales, educativos, laborales, recreativos o de salud". (INADI, s/f. pp. 12). Importante tener en cuenta lo anterior ya que en la imagen social sobre vejez predominan representaciones negativas que derivan en prejuicios y que se encuentran afectando dicha población. Con estereotipos Dornell (2019) refiere a aquellas ideas que atribuyen nociones falsas sobre un grupo, en este caso el de personas mayores; siendo el prejuicio una actitud afectiva sea positiva o negativa sobre el grupo, que se manifiesta en el trato individual con las personas que componen el grupo pero que no necesariamente llega a la discriminación. Pensar en torno a estos conceptos es el inicio en el camino de la superación de las discriminaciones para el logro de formas de convivencia basados en el respeto y reconocimiento de las personas mayores (Dornell, 2019)

Pérez en la nota que hace Rovira (2016) expresa que los orígenes del viejismo podría estar en el ascenso tan rápido de personas mayores, cuestionando la visión que se tiene de esta población como curva descendente asociada a la decrepitud, proponiendo hablar de la vejez como un proceso y no como un estado, teniendo en cuenta que dada la longevidad que se está alcanzando, pronto la vejez corresponderá al treinta por ciento de la

vida de las personas. Esta visión aunada a pensar la vejez no en términos de pasividad y actividad (basándose en la idea que si no se es activo la vejez será alcanzada) sino en términos de sujeto de derechos, donde las políticas sean pensadas desde la inserción social de las personas mayores. En un mundo donde se premia lo rápido, se ha dado lugar a la discriminación de las personas mayores y allí radica el no querer ser viejo, en el prejuicio, porque ese es el mensaje social que debe cambiar por uno donde ser viejo sea algo deseado, algo alejado de la discriminación.

Desarrollo

El Prejuicio en el No Reconocimiento y la Dificultad de Autonomía

Las personas mayores han sido integradas en los últimos años en la agenda política, y a partir de ello existen espacios que se encargan de nuclearlos con el fin de favorecer la participación social de los mismos. Así es el caso del grupo de personas mayores con el que se realizaron los talleres reflexivos de la experiencia práctica en Psicogerontología. El trabajo desde la participación fue posible dada la experiencia de trabajo previa de las personas que integran ese grupo, entendiendo la participación activa y el aprendizaje en un ida y vuelta. Este grupo que tiene como fin recibir cuidados y trabajar en torno al autocuidado expresó en múltiples situaciones dificultades para lograr concretar acciones de autocuidado, que se relacionaban con los prejuicios existentes en torno a la vejez, así como dificultades en el cuidado que se les brinda desde diferentes ámbitos.

Las temáticas que se sucedían en los diferentes talleres colocaban sobre la mesa ideas sobre cómo los integrantes se auto perciben. Clara está la presencia de esta idea de no percibirse dentro del grupo de personas mayores y de identificar las dificultades para el disfrute de la autonomía en los demás y no en sí mismos, negándose en esa situación. Siendo parte de un espacio que se aboca al cuidado de personas mayores con dependencia leve y moderada, había quienes refieren no tener ningún tipo de dependencia, aun sabiendo que si allí participaban es a causa de un baremo que les clasificó en ese lugar. Así también la dificultad de comprender que la dependencia puede ser en diferentes niveles hace que no se sientan parte de ese grupo de personas. La reflexión basada en preguntas lleva a discutir que la dependencia no va de la mano con la vejez. Palabra esta última que siquiera puede ser nombrada según muchas integrantes, que explican que no son viejas, porque sus almas permanecen jóvenes, idea esta que dio lugar a mucha más reflexión, pero cuya asociación ya expresa por sí misma que los prejuicios que trae la vejez aleja a esta población del querer transitarla. Así también se confunden los términos de independencia con autonomía. "Eso les pasa a muchas personas" dice una de las participantes refiriendo a la pérdida de autonomía de las personas mayores. "Pobrecito, yo conocí a alguien que..." expresa otra participante que alude a la historia de alguien más.

En otros talleres refieren a historias de personas mayores que conocen, con las que se solidarizan por el simple hecho de ser algunos años mayores que ellas. El prejuicio dentro

de esta población también está presente desde personas mayores hacia personas más mayores, así como la dificultad de entenderse dentro de ese grupo. Trabajar determinados temas que hacen al prejuicio y estereotipo en relación a la vejez no es un tema a ser tomado a la ligera, siendo que reconocerse viejo es trabajo a ser llevado en conjunto con lo anterior.

El prejuicio hacia vivir la sexualidad, por ejemplo, reflejó que sí se le da importancia a este ámbito de la vida, pero que algunas ideas existentes en torno a la temática sumado al tabú del mismo llevan a que no sea vivida como tal vez muchas quisieran. "Yo salgo a escondidas" dice una de las participantes refiriéndose a mantener encuentros con otra persona sin que sus hijos lo supieran a causa de comprender el rechazo que generaría en ellos el saberlo. "Yo desde que mi marido falleció, no nada" dice otra participante, para expresar que no mantiene relaciones sexuales desde que es viuda. Muchas expresan haber anhelado el compartir sus vidas en una relación de pareja, sin lograrlo por las mismas razones, otras donde sus familias directamente expresaron disconformidad o de hecho lo prohíben, haciendo a un lado por completo el respeto hacia la autonomía. Una vez más la discriminación por edad presente. Reconocer lo que se quisiera, lo que entienden haría bien a sí mismas, pero sin efectuarlo por lo que otros piensen y hagan al respecto, por saberse excluidas y señaladas, por el sentimiento que ocasionan determinadas acciones del entorno, estando presente la culpa, "lo que corresponde y lo que no". Esto lleva a pensar que el prejuicio se articula en determinadas acciones, formando parte de ellas, es decir que a menudo las acciones del entorno constituyen el prejuicio en sí mismo. Las conductas están inscriptas en las relaciones sociales y así también el prejuicio modulando esas relaciones. El prejuicio en tanto práctica, produce realidades haciendo posibles algunas acciones e imposibilitando otras, generando realidades múltiples. Como expresan Cordeiro y Spink (2014), las relaciones sociales impactan en la conducta humana, integrando constantemente lo individual con lo colectivo, lo colectivo con lo individual, y en ese interjuego la multiplicidad de realidades.

Ocultar el sentir de las emociones no es algo que esté presente únicamente en relación a la sexualidad, sino en muchos otros ámbitos, así la temática referente al suicidio y los intentos de autoeliminación destaparon un sin fin de situaciones ante las cuales necesitaban herramientas para transitar ese sentir, pero era un tema del que en muchas ocasiones no se había hablado. "A mí ya me paso, mi marido me pegaba y yo lo pensé" expresa una de las participantes explicando haber pensado en suicidio en un momento de su

vida donde era víctima de violencia de género, refiriendo no haber hablado sobre ello antes. "Por suerte ahora se habla más" agrega una participante al explicar que actualmente la temática suicidio es algo que se trabaja y de lo cual las personas hacen mención.

En situaciones varias, había estado presente el silencio sobre la pérdida de personas muy cercanas como hijos, o en relación a intentos de autoeliminación de las mismas integrantes del grupo, que expresaban ser temáticas de las que actualmente se habla más, pero que habían sido silenciadas durante mucho tiempo, o que callaban hasta la actualidad para evitar el sufrimiento. El sufrimiento de otros. Diferentes duelos compartidos por familias enteras que eran procesados en forma completamente individual, sin lugar a la palabra. Integrantes que expresaban la necesidad de hablar como forma de autocuidado, que hacían a un lado por no herir a otros, identificando necesitar espacios con profesional de la salud mental para hablar al respecto, incluso para extender el sentir a otros familiares con palabras adecuadas si se quiere, por lo menos allí estaba la demanda. No saber qué hacer con eso, y con mucho más. Cómo expresar lo que se quiere al respecto del propio vivir sin colocar la carga en otro o sin que se les entienda groseras, o incluso temiendo al ser tildadas de "chochas" ante querer expresar el deseo en situaciones donde sea difícil el valerse por sí mismas.

Así sucedió con el taller en el que se trabajó en torno al Alzheimer. Cómo hacer para que la familia comprenda que incluso en ese lugar existe autonomía fue la principal preocupación. Surgiendo expresiones como: "yo le pediría a mi familia que...", "... si tienes Alzheimer te dejan de lado, ya no te escuchan". Así también se destaca que el miedo a vivir el Alzheimer lleva a una estimulación cognitiva constante por parte de las mismas, buscando evitar la enfermedad. Lo mismo sucede en otros ámbitos, quienes además de realizar por ejemplo ejercicio físico en el espacio en el que participan, también lo hacen a diario en sus hogares, no por disfrute, sino para escapar del deterioro. Es la idea que se traía antes de Cerri (2016), alejar la dependencia casi como sinónimo de ahuyentar el envejecimiento y ahí mismo radica el prejuicio donde se le ve a la vejez como problema, uno tan grande, que mejor no incluirse en ese grupo de personas negando la vejez rotundamente, para así escapar de la dependencia que es vista en términos de algo negativo. Recargándose de tareas casi sin cuestionarse al respecto y así también alejándose de un autocuidado per se. Para quienes se niegan a la actividad permanente, existían otros actores sociales que alientan el no permanecer quietos.

En el proceso de trabajo con el grupo es que se logra poco a poco conectar con las similitudes entre situaciones de otros y de la vida de las propias personas que participaron de los talleres. Al exponer la temática referente a derechos de las personas mayores, es que se visualiza nuevamente el miedo a exponer la forma de pensar de las integrantes, donde refieren ceder ante personas cercanas con las que se vinculan por el miedo a las respuestas, incluso a no contar con apoyo a causa de un determinado prejuicio. En otras ocasiones no se sabía siquiera de la existencia de determinados derechos, lo que lleva a destacar la importancia de los espacios en donde la información circule, de la importancia del encuentro y de espacios para compartir con pares, y donde las personas se puedan apropiarse de estos espacios.

El falso autocuidado y el análisis crítico al cuidar

En ese escapar constante de la vejez se inicia el falso autocuidado porque termina siendo una carga, o mejor dicho una forma de autocontrol del que tal vez aun las personas no seamos del todo conscientes, pero que en definitiva y seguramente no se logre el cometido del autocuidado como algo saludable. Además, termina por escapar como mencionan Garcés y Giraldo (2013), el autoexamen constante de aquello que aporta como saludable al diario vivir; y así también, lo que podemos definir como autocuidado. A esto se debe sumar que, siendo el autocuidado tan extenso y plausible de un profundo análisis, seguramente requiera de un pensar en conjunto. No se trata de una mera lista de acciones que se han de ir cumpliendo y tachando al pasar, por lo tanto, pensar en relación al mismo y esto en un plan individualizado merecedor de constantes ajustes, seguramente no sea tarea única de la persona en cuestión, sino que merece el pensar en conjunto con un otro, así como los medios necesarios y por ello no es mera responsabilidad de la persona que busca el autocuidado.

Ahora bien, los equipos multidisciplinarios que cuidan y apoyan en el autocuidado están también sesgados por los prejuicios y estereotipos que giran en torno a la temática, de construir al respecto requiere de mucho tiempo de reflexión y de intercambio que en el diario vivir suele ser difícil de acompañar. Aunque la idea de políticas que piensen a las personas mayores como sujetos de derechos estén presentes, si los equipos no reflexionan también constantemente y se cuestionan en torno a las prácticas que se van sucediendo es

fácil caer en un paradigma de la actividad, en un hacer por hacer, o en el prejuicio del hacer para no deteriorarse, generando una carga sin commensura, física, una carga emocional de no ver resultados en la fórmula mágica del ser activo, del correr a contrarreloj de olvidar el disfrute y el reconocimiento del disfrute en lo nuevo, en el nuevo cuerpo, en el diario vivir diferente al que era pero no por ello peor, sino con nuevos desafíos y experiencias que no acaban.

No bastan unos cuantos lineamientos a seguir consensuados por un equipo, sino del trabajo constante y para ello la necesidad de otorgar a estos equipos espacios de pensamiento y reflexión, de cuidado de equipo y de análisis de las prácticas. Como expresan Cancio- Bello; Lorenzo y Alarcó (2020), el autocuidado es también requisito indispensable para cuidar a otros, y esto requiere re pensarse, y reconocer señales de agotamiento propios que alerten del desgaste que produce la tarea del cuidado, la escucha del propio cuerpo y la identificación de malestares, para lo cual es necesario contar con espacios de cuidado personales.

Entre tanto, no se debe olvidar que el encuentro y el intercambio con otros, y esto vale para el trabajo con personas mayores y con los equipos de trabajo, tienen parte importante de las ideas que acarreamos de nuestras propias historias de vida, y por tanto nos involucra en cierta medida afectivamente, generando un sentir también en quienes intervienen (Acevedo, 2016). Ello decanta en las formas de acción posteriores, en otras palabras no debemos hacer a un lado la forma en que como sujetos nos implicamos, sin dejar de tener en cuenta que tal como expresa Acevedo (2016) trayendo a Loreau, no se trata de pensar la implicación en términos de algo bueno o malo, sino simplemente de analizarla en ese accionar donde se generan intervenciones con otros, y en esa intervención no olvidar que como expresa Piña- Moran (2018) los protagonistas de construir sus propios roles sociales son (en este caso) las mismas personas mayores.

Esto ha estado presente en el trabajo diario con personas mayores, también en los talleres realizados en el marco de la Diplomatura, que, si bien fueron liderados por una sola persona, se acompañaron de espacios de reflexión que se fueron dando en la interacción con tutor, compañeras de prácticas, equipo de trabajo diario con el que se contemplan espacios de intercambio mensuales y semanales cuando es posible. En el diario accionar y en las reuniones de intercambio se puede ver mucho de la intervención desde lo que se conoce en términos de la propia experiencia, muy atravesada por prejuicios propios, sin

cuestionar demasiado esa forma de intervenir. Se entiende la importancia y lo enriquecedor que es el trabajo también con pares en quienes apoyarse en forma presencial, que puedan aportar también desde una línea de reflexión psicogerontológica y promover en conjunto el pienso en los equipos, algo que seguramente quede abierto a la posibilidad de nuevas intervenciones que vayan en esa línea de reflexión crítica, donde se piense de qué forma los prejuicios de las personas mayores con las que se trabaja, y los prejuicios propios estarían incidiendo en el cuidado de los mismos y en el apoyo para la construcción del autocuidado.

Apreciaciones Finales

El envejecimiento en tanto proceso que vivimos las personas es un tema que ha de ser de reflexión de todos en la construcción de un escenario que dignifique las condiciones en las que se vive la vejez, y apartar determinadas prácticas llevadas desde el prejuicio posibilita sea transitada desde el disfrute y no siempre desde la negación y el desprecio. Así Uruguay ha sido uno de los países a colocar en la agenda política la importancia del cuidado, siendo este un derecho y posibilitando en las políticas públicas las condiciones para que el mismo sea compartido con Estado. Sin embargo, estas políticas generadas para dar respuesta a esa necesidad de cuidados también se encuentran sesgadas por prejuicios propios de un imaginario social compartido, siendo la deconstrucción de los mismos una tarea que ha de ser constante en la construcción del trabajo con personas mayores. No solo el cuidado a las personas mayores se ve influenciado por los prejuicios, sino el mismo autocuidado de ellas, dejando entrever que tal vez el trabajar en pro de que no exista una dependencia futura, ya es un prejuicio en sí, tratar de evitar o retrasar dependencias, evitar o retrasa la institucionalización o en ocasiones negar la propia vejez, son formas discriminatorias hacia la misma.

Los más jóvenes no quisieran llegar a la vejez, los viejos no se reconocen como tales en muchas ocasiones e incluso tienen acciones prejuiciosas consigo mismas y con personas algunos años mayores que ellas, en una suerte de negación y de desprecio. Sin lugar a dudas muchos prejuicios han llevado a querer evadir la vejez, como se presentó a lo largo de este trabajo. El prejuicio en tanto diferentes acciones, se encuentra imposibilitando la autonomía en diferentes ámbitos, y es en gran medida una dificultad al pensar el disfrute. Cuando no, el desconocimiento ante los propios derechos se encuentra influyendo en un

posicionamiento de algún modo subalterno. Muchos sentires están siendo ocultados, por miedo en ocasiones al prejuicio, para cuidar a otro, y en muchas situaciones son rechazados al perderse la escucha activa y respetuosa.

El autocuidado en ocasiones es falso, porque la sobrecarga que se genera la persona mayor que está en permanente actividad intentando escapar de la vejez también genera desgaste. Otros, refiriendo al entorno en general, familias, conocidos, equipos de trabajo, se encuentran reforzando esta idea de actividad sin con mesura, sin pensarlo demasiado, tomando por sentado que el bienestar está en la actividad, sin dejar lugar a demasiada reflexión o tiempos en blanco. Prejuicios propios, prejuicios de otros, todo como un aglomerado que se nutre en constante permanencia, de un colectivo que nutre lo individual y de prácticas individuales que nutren lo colectivo. Todo lo anterior genera dificultad en un cuidado y el autocuidado que poco tiene de reflexivo. Quienes cuidan también presentan grandes baches respecto al propio cuidado, generando entonces dificultades al cuidado de otro.

Reflexión del Proceso de Trabajo Transitado en la Diplomatura

En la experiencia práctica de la Diplomatura y en intervenciones realizadas a diario con las personas mayores con las que se trabaja, se ha buscado implementar todo aquello que ha traído a la reflexión referente en un marco Psicogerontológico. Así las temáticas que se discutieron en los talleres desarrollados, en intervenciones posteriores ya sea individuales, grupales y en el trabajo con otros talleristas han buscado ser un espacio para la reflexión de temáticas que fueran de interés de las personas participantes, en un intento de responder a la demanda de aquellos con quienes se realiza la intervención, en un interjuego permanente que se genera entre lo instituido y lo instituyente.

Los espacios de trabajo han generado nuevas demandas, que han sido puntapié para la escucha y reflexión conjunta, dando continuidad a los temas que se desprendían de los prejuicios que giraban en torno a los temas, pensando así el cuidado y autocuidado desde la crítica reflexiva. De la experiencia se logra ver un grupo de personas mayores que van mutando en el proceso de trabajo y donde la temática para la reflexión no se agota al culminar la experiencia práctica. Esto es en el propio proceso un gran desafío que implica repensar el accionar propio también. Se acompaña un grupo de personas mayores que al

apropiarse del espacio compartía más y la escucha era más activa, la empatía era el resultado tras días de encuentro y de solidarizarse con la historia de un otro que tenía puntos de convergencia con la propia historia. Donde en el mismo grupo primó el prejuicio o se destacó la importancia de lo individual, con el pasar del tiempo se lograba otra mirada, más amena, más unificada, de comprensión y de empatía. Se daban a conocer formas de pensamiento, compartiendo también el sentir respecto a diferentes temas y se abrió la posibilidad de pensar en conjunto incluso formas de abordar situaciones en una suerte de saberes que se colocaban a disposición en las rondas de los talleres, un grupo que se empodera con cada historia de quienes participan y se animan a dejar allí un sentir respecto a cómo lideran sus historias de vida.

Allí se pudo ver que los prejuicios imperaban como en diferentes franjas etarias de la sociedad, pero que también muchos podían ser derribados con facilidad simplemente al pensarlos y al pensarse a sí mismos, al reconocerse como personas donde imperaban esos prejuicios. Allí se reconoce que, sus propias historias de vida, no son vividas tal como quisieran en muchas y diferentes situaciones por miedo a las repercusiones que determinadas decisiones pudieran estar afectando a otros, generalmente vínculo cercano y entonces también a sí mismos. Reconocer el cuidado que quisieran recibir, reconocer el cuidado que quisieran desarrollar hacia sí mismos estaba siendo coartado por ese sentir que se desprende de ideas prejuiciosas que son compartidas en la sociedad y que afectan de diferentes formas en las prácticas de cuidado.

En esta ocasión, los talleres fueron desarrollados por una licenciada en Psicología y los espacios de pienso que permiten trabajar la implicación fueron aquellos en los que se desarrollaba la tutoría en donde participaban otras compañeras que a la par estaban desarrollando sus propias prácticas. Es de destacar que el trabajo puede ser más enriquecedor en la reflexión constante con un otro con quien se puedan desarrollar estos talleres a futuro. En situación de taller, generar dinámicas, seguir un hilo conductor del tema, realizar cuestionamientos que permitan el pienso y estar atentos a las demandas constantes del grupo, así como a cómo interactúan entre sí como grupo es una tarea bastante compleja que puede ser más rica si se contara con una persona más que apoye en ese de construir y construir, con quien se generen espacios durante y posteriores de pienso en torno a la intervención.

Así ha sido durante el proceso de desarrollo de la Diplomatura, la interacción constante desde una misma línea de trabajo pensado desde la Psicogerontología, atravesada por la multiplicidad de profesiones(porque en esta cohorte de la Diplomatura he tenido la dicha de trabajar con compañeros provenientes de varias disciplinas) que hacen a diferentes cuestionamientos y a una reflexión más enriquecedora al ser tan múltiple, ha resultado de un accionar que busca la intervención posibilitando la mirada crítica, con todo lo que eso conlleva. Más allá de la intención de no trabajar con verdades absolutas, es el pienso en conjunto posibilita generar nuevos cuestionamientos para ese trabajo, y que es sumamente importante a la hora de intervenir.

Los textos que se han utilizado en este trabajo, así como muchos de los que se utilizaron en el correr de la Diplomatura han posibilitado también el trabajo crítico, creo que la lectura constante de otras experiencias es una buena forma de no mantenerse estancado en verdades absolutas, sino cuestionadoras de prácticas de intervención. Acercarse a otros trabajos, es una forma de acceder a nuevas experiencias que aporten en el campo de un accionar diario. Es también en mi opinión una puerta a la escucha activa, un recordatorio de que trabajar con un otro requiere mucha reflexión para no caer en reduccionismos, y que todo esto es un gran trabajo en sí.

Referencias Bibliográficas

- Acevedo, M. (2016) La implicación. Luces y sombras del concepto lourauniano. Universidad de Buenos Aires – Facultad de Ciencias Sociales. Recuperado en: https://drive.google.com/drive/folders/1_Epx5p_pqFZCXpY8LjmnI1Kbk8F2ps4Q
- Berriel, F., Carbajal, M.; Paredes, M. y Perez R. (2013) ¿Qué es para usted envejecer? En: Paredes, M, Berriel Tano, F, Lladó Olivera, M, Carbajal, M, Nathan, M, González Arias, D, Ciarniello, M y Pérez Fernández, R. (2013.). *La sociedad uruguaya frente al envejecimiento de su población*. Ediciones Universitarias.
- Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A. ., & Alarcó Estévez, G. . (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Cerri, Ch. (2016) Envejecer (se) y cuidar (se): una aproximación antropológica al mundo de los mayores. (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Cordeiro, Mariana Prioli y Spink, Mary Jane Paris (2014). A multiplicidade da Psicologia Social brasileira. *Athenea Digital*,14(1),289-300. Recuoerado de: <http://dx.doi.org/10.5565/rev/athenead/v14n1.1101>
- Dornell, T (2019). Representaciones sociales y estereotipos sobre vejez y procesos de envejecimiento en el campo gerontológico del trabajo social en Uruguay. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 5(1), 108-126. DOI: <http://doi.org/10.29035/pai.5.1.108>

Garces, L. y Giraldo C.(2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. [J]. , 14, 22, pp.187-201. ISSN 0124-6127. Recuperado de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-61272013000100012&lng=e&nrm=iso&tlng=es

Güezmes, A. y Vaeza M. (2022). Avances en materia de normativa del cuidado en América Latina y el Caribe. Hacia una sociedad del cuidado con igualdad de género. Documentos de Proyectos (LC/TS.2022/175), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)/Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU-Mujeres). Recuperado de: <https://www.gub.uy/agencia-uruguay-cooperacion-internacional/comunicacion/publicaciones/avances-materia-normativa-del-cuidado-america-latina-caribe#:~:text=El%20derecho%20al%20cuidado%2C%20entendido,que%20gozan%20todas%20las%20personas.>

Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (INADI) (D/F) Discriminación por edad, vejez, estereotipos y prejuicios. Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Presidencia de la Nación. Recuperado de:
<https://www.conabip.gob.ar/sites/default/files/Discriminacion-por-Edad-Vejez-Estereotipos-y-Prejuicios%20PARA%20CLASE%201.pdf>

Ministerio de Salud Argentina (2022) Autocuidado de la persona mayor en la década del envejecimiento saludable. Recuperado de:
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2017/03/manual_de_autocuidados_persona_mayor_2022.pdf

Montes De Oca-Zavala, V. (2010). "Pensar la vejez y el envejecimiento en el México contemporáneo". En Renglones, revista arbitrada en ciencias sociales y humanidades, núm.62. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. Recuperado de:

https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/235/art_8_Pensar_la_vejez-Veronica_Montes_de_Oca.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Monzón, N. (2015) El cuidado en la vejez, un reto de todos y para todos (tesis de grado)
Facultad de Psicología- Universidad de la Republica. Recuperada en :
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/20481>

Paredes, M; Ciarniello, M. y Brunet, N. (2010) Indicadores sociodemográficos de envejecimiento y vejez en Uruguay: una perspectiva comparada en el contexto latinoamericano. Lucida Ediciones. En: <https://www.cien.ei.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2019/07/11-Indicadoresociodemograficos.pdf>

Paredes, M.; Berriel, F. (2013) Bip bip bipolar. La sociedad uruguaya frente al envejecimiento de su población. En: Paredes, M, Berriel Tano, F, Lladó Olivera, M, Carbajal, M, Nathan, M, González Arias, D, Ciarniello, M y Pérez Fernández, R. (2013.). *La sociedad uruguaya frente al envejecimiento de su población*. Ediciones Universitarias. Recuperado de: <https://www.cien.ei.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2019/07/10-La-sociedad-uruguaya-ente-el-envejecimiento.pdf>

Palma, A.; Perrotta V. y Rovira, A. (2019) Las personas mayores como sujetos de derechos, el aporte de la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos de las personas mayores. Instituto Nacional de las Personas Mayores. Recuperado en: https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/documento_inmayores_final_0.pdf

Rodrigues, L. (enero- abril, 2009) Autonomia, imperativo á atividade e "máscara da idade" prerrogativas do envelhecimento contemporaneo? *Psicologia & Sociedade*, vol. 21,

núm. 1, pp. 128-134 Associação Brasileira de Psicologia Social Minas Gerais, Brasil.
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3093/309326582015.pdf>

Rodríguez, C. (2018) Aspectos sociales del envejecimiento. En V., Álvarez, R. Palumbo, S. Piovesan. Trabajo con personas adultas mayores: Un abordaje integral en comunidad (pp. 25-32) Ediciones Universitarias. Recuperado de:
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/18001/1/peadmay.pdf>

Piovesan, S. (2018). Principios de bioética y derechos de los usuarios: una mirada en torno al adulto mayor. En V., Álvarez, R. Palumbo, S. Piovesan. Trabajo con personas adultas mayores: Un abordaje integral en comunidad (pp. 25-32) Ediciones Universitarias. Recuperado de:
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/18001/1/peadmay.pdf>

Rovira, A. (junio, 2016) Con el psicólogo Robert Pérez, sobre la idea social de la vejez. Queriendo escapar. Recuperado de la base de datos académica:
https://www.psico.edu.uy/sites/default/files/nota_brecha_3-6-16_por_florencia_rovira.pdf

Saidón, O.; Heras, A. y Kendelman, G. (2020) Grupos. Teoría y técnica. Ed. Ediciones Incluir. En: <http://incluir.org.ar/grupos-teoria-y-tecnica/>