



**Universidad de la República**

**Facultad de Psicología**

**Participación y motivación en los adultos mayores: Una mirada desde una comisión barrial.**

**Estudiante: Lucia Rossi**

**Tutora: Prof. Adj. Mónica Lladó.**

**Revista: Psicología, Conocimiento y Sociedad**

**Montevideo, 30 de octubre 2014**

## RESUMEN

En el siguiente artículo se presentan los resultados obtenidos en un proyecto de investigación, cuyo objetivo fue indagar los motivos que llevan a los adultos mayores a participar en una comisión barrial del Centro Comunal Zonal 13, perteneciente al Municipio G. Se investigó acerca de cómo intervienen las representaciones sociales de envejecimiento y vejez en la motivación o desmotivación de su participación. Para abordar dichos objetivos se trabajó con una metodología cualitativa. La población objeto de estudio estuvo conformada por adultos mayores participantes de la comisión barrial. El análisis de los relatos de las personas entrevistadas demuestra que esencialmente lo que motiva a los adultos mayores a participar de dicha comisión es poder afrontar la soledad, el mantener el sentimiento de utilidad y el poder continuar proyectándose.

**PALABRAS CLAVES:** Adulto mayor, participación ciudadana y motivación.

## ABSTRACT

This article shows the results that were obtained in an investigation, whose aim was to research the reason that takes the elder people to participate in the Comisión barrial of the Centro Comunal Zonal 13, which belongs to Municipio G. A research was made about how the social representations of old age take part in the motivation or demotivation of the elder's participation. The work was done with a qualitative methodology. The population of study was formed by elder people. The analysis of the interviews shows that the motives to participate are to be able to deal with loneliness, to continue to have the feeling of being useful and to continue projecting themselves.

**KEY WORDS:** elder people, citizen's participation and motivation.

## INTRODUCCIÓN

El siguiente artículo presenta los resultados obtenidos en un proyecto de investigación que se realizó en el marco de un programa de investigación sobre “Participación ciudadana y vejez”<sup>1</sup>

Uruguay es un país que presenta la siguiente singularidad: un perfil poblacional envejecido. Según los datos del Censo realizado en el año 2011, habría una agudización del proceso de envejecimiento de la población uruguaya, alcanzando un 19% de su población, más de 60 años. Esta población ocupa un lugar social que se ha ido construyendo a lo largo de la historia, un lugar al decir de Berriel (2007) muy desvalorizado, poco deseable a ocupar, un lugar construido en base a prejuicios y representaciones negativas sobre la vejez.

Estos prejuicios y representaciones negativas de la vejez producen en lo singular efectos como el sentirse desvalorizado y que se asocie el ser viejo al sentimiento de inutilidad debido al retiro del mercado de trabajo y desarraigo de los procesos de socialización. De esta manera se va generando un deterioro de la calidad de vida y se construye el tipo de envejecimiento hegemónico, que homogeniza y no nos permite visualizar que cada persona vive su envejecimiento de forma diferente, en función de su historia personal y de la imagen que posee y fue transmitida sobre que es la vejez.

Lo mencionado anteriormente ha generado preocupación en varios ámbitos, los cuales consideran esencial revertir el proceso de aislamiento social que sufre esta población, promover la visión de los adultos mayores como personas activas que aportan experiencia y pueden llevar a cabo acciones en pos de una mejora personal y colectiva.

---

<sup>1</sup> Dicho Programa forma parte de una de las líneas de investigación a cargo de la Prof. Adj. Mónica Lladó y Asist. Maite Ciarniello del Núcleo Interdisciplinario de Estudios sobre Vejez y Envejecimiento (NIEVE). Participé del mismo en carácter de Pasante en el año 2013.

Frente a este escenario la participación social se presenta como un elemento clave en la configuración de vida de las personas. Considerando las ideas de Caplan (1974) la participación en actividades sociales e interacciones significativas permitiría el desarrollo de las potencialidades y recursos que el anciano posee. De esta manera, el fortalecimiento de los lazos sociales, familiares y el seguir formando parte activa de un grupo social son factores importantes para promover la salud de los adultos mayores.

Se parte de la hipótesis de que los Centros Comunales Zonales (CCZ) representan una alternativa para la inserción y participación del adulto mayor en un ámbito compartido con diferentes generaciones, un lugar donde sentirse productivos y protagonistas de sus propios cambios así como de las transformaciones que puedan llevarse a cabo a nivel colectivo. Un lugar al decir de Adriana Fassio (2001) de práctica social, en donde se constituyen los sujetos sociales, canales de construcción de ciudadanía de las personas de edad y “lugares” solidarios ya que se construyen estrategias organizacionales entre pares.

Es por lo planteado anteriormente que dicho proyecto buscó indagar que motiva a los adultos mayores a participar en una comisión barrial, y como intervienen la representaciones sociales en dicha motivación o desmotivación.<sup>2</sup> Se pretendió estudiar esta modalidad de participación debido a que dentro del programa de investigación sobre “Participación ciudadana y vejez” se ha estudiado la participación de los adultos mayores en distintas organizaciones pero aún no se ha abarcado aquellas referidas más a lo barrial.

---

<sup>2</sup> El Centro Comunal Zonal es un Servicio Municipal. Presenta diferentes comisiones temáticas participativas, actividades culturales y recreativas. A ellos pueden acceder todos los ciudadanos, especialmente aquellos residentes en su zona de influencia. El Centro comunal zonal 13 pertenece al Municipio G y abarca los barrios de Sayago, Conciliación, Peñarol, Millán y Lecocq, Barrio Lavalleja, Prado Chico y Prado Norte.

## SER ADULTO MAYOR HOY

La concepción de adulto mayor ha ido cambiando en cada contexto histórico-social, debido a que se trata de una representación social, es decir, una construcción colectiva generadora de imágenes que arrastra también sistemas de valores, creencias e ideologías, que le dan sentido a la realidad.

Como dicen Lladó y Carbajal (2009) Sabemos que no existe “una” forma de envejecer ni de llegar a la vejez, depende de los significados que se le asignen en cada cultura, en cada momento histórico, en cada contexto sociocultural y para cada sujeto en singular (p.1).

Compartiendo con Berriel y Lladó (2004), el colectivo de adultos mayores, como colectivo humano, manifiesta una diversidad en lo que refiere a los estilos de vida y a los modelos relacionales e identificadorios, que se encuentran influenciados por un imaginario social que produce “maneras dominantes de ser”, entre ellas la manera de “ser viejo”.

Con respecto al concepto de “ser viejo”, autores como José Buendía (1994) sostiene que no constituye un proceso simple o unitario, sino un haz de procesos, asociados entre si y a su vez con la edad cronológica. Se trata de una secuencia compleja de cambios que tienen lugar en distintos niveles: biológico, psicológico y social. Desde esta visión se trata el proceso de envejecimiento desde un punto de vista multifactorial, considerando no solamente los factores biológicos, sino también los factores históricos, psicosociales, ambientales y los aspectos individuales con relación a la manera en que la persona se adapta y enfrenta su propio envejecimiento.

Pensar la vejez como una etapa de cambios y transformaciones, como un proceso que experimenta cada uno, natural e inevitable al igual que las demás etapas que atraviesa

el sujeto nos permite posicionarnos de otra manera ante la visión predominante de esta era.

Actualmente se presenta una visión negativa del envejecimiento, atravesada por mitos, prejuicios y estereotipos. Como dice la autora M<sup>a</sup> Del Carmen Carbajo Vélez (2009), la vejez valorada desde una visión negativa se destaca como un estado deficitario, que lleva consigo pérdidas significativas e irreversibles. Leopoldo Salvarezza (1993) presenta el término “viejismo” para hacer referencia al “conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos en función de su edad” (p.23). Esta visión negativa del envejecer se asienta en algunas cristalizaciones de sentido como las que menciona Fernando Berriel (2007), entre ellas : La asimilación de la vejez a la enfermedad, autoexclusión de la vejez, correlación entre envejecimiento y pasividad, la vejez vinculada a la dependencia, la pérdida de autonomía y las ideas de muerte, la vejez como fallas en el cuerpo considerado como instrumento, la pérdida de atributos estéticos, la vejez como una soledad temida, la buena vejez como la mayor cantidad de actividad posible, la red social y vincular como panacea, calidad de la vejez relacionada con la calidad de información y la actitud subjetiva hacia la vejez puede incidir en ella. Este rígido territorio de significaciones cristalizadas producen en lo singular efectos como el sentirse desvalorizado y que se asocie el ser viejo al sentimiento de inutilidad debido al retiro del mercado de trabajo y desarraigo de los procesos de socialización. De esta manera se va generando un deterioro de la calidad de vida y se construye el tipo de envejecimiento hegemónico, que trata de aniquilar lo distinto. Desde este paradigma, donde se acentúan las transformaciones psicosociales y corporales con tinte negativo, se va descalificando al adulto mayor como sujeto de acción, saludable, participante y social. INMAYORES (2014), plantea que los prejuicios existentes en una sociedad sobre las personas mayores, son un obstáculo ante la posibilidad de que las personas planifiquen

proyectos personales y colectivos en su vejez actual o futura y que los mismos afectan día a día la vida de las personas mayores (p.38).

Emma Muchinik (2005) afirma:

La vejez de hoy es diferente a la de ayer, es un espacio social por construir y una nueva identidad social. Así como solemos decir “los chicos de hoy” o “las mujeres de hoy en día”, quizás debamos resignificar la vejez y abordarla desde una nueva mirada para descubrir que es ser un adulto en la sociedad del siglo XXI. (p. 16)

## PARTICIPACIÓN Y MOTIVACIÓN

Al hablar de participación nos referimos al proceso de interacción que consiste en desarrollar en forma activa y comprometida una actividad conjunta, la cual es percibida por la persona como beneficiosa. En el trabajo “Hacia un Plan Integral de Participación de personas mayores: Diagnóstico de la situación de las personas mayores en la CAPV”<sup>3</sup> (2008) se define la participación de la siguiente manera:

La participación ciudadana hace referencia a estar presente en, ser parte de, ser tomado en cuenta por y para, involucrarse, intervenir en, etc. Participar es incidir, influir, responsabilizarse. La participación es un proceso que enlaza necesariamente a los sujetos y los grupos; la participación de alguien en algo, relaciona a esa persona con las otras también involucradas. Ser participante implica ser coagente, copartícipe, cooperante, coautor o coautora, corresponsable. Incorporable a unos mecanismos o procesos para asumir de forma colectiva y consciente un papel de sujetos o agentes activos en el devenir de nuestra convivencia colectiva. (p.8)

La participación entonces se trata de una práctica personal y un proceso colectivo que implica estar y formar parte de algo que aspire a ser formativo, creativo y

---

<sup>3</sup> CAPV refiere a la Comunidad Autónoma del País Vasco.

transformador. Caplan (1974), sostiene que la participación en actividades sociales e interacciones significativas permitiría el desarrollo de las potencialidades y recursos que el adulto mayor posee.

Es un fenómeno complejo y al decir de Berriel y Lladó (2004), resulta imposible establecer lo que sería un “buen participar” para cada sujeto, es decir, no es algo que se pueda recetar como si fuera la medicación pura y perfecta para todos los adultos mayores. Sin embargo, es posible sostener que la participación social es un elemento clave en la configuración de las condiciones de vida de las personas.

Por otro lado, el concepto de motivación ha sido muy estudiado dentro del campo de la psicología debido a la importancia que el mismo tiene a la hora de explicar las causas de nuestros comportamientos. Para Maslow (1991) “la motivación es constante, inacabable, fluctuante y compleja, y casi es una característica universal de prácticamente cualquier situación del organismo” (p. 8-9).

Leonardo Strejilevich (2011) sostiene que la motivación es toda condición interna en el individuo que le impulsa a la acción o al pensamiento; ésta influye sobre la voluntad para trabajar y hacer. Se trata de intereses, deseos, aspiraciones y procesos internos de la persona que despiertan, dirigen y sostienen una actividad determinada. La concreción del motivo tiene su efecto en la estimulación, la necesidad, que hace que el adulto mayor participe activamente, donde se renueva, se transforma, inventa y se reconstruye. Desde ambas visiones, es posible entender la motivación cómo la fuerza que influye en nuestra conducta llevándonos a realizar ciertos actos para conseguir un determinado fin.

## MÉTODO

### DISEÑO Y PROCEDIMIENTO

La investigación realizada se basó en una estrategia metodológica de corte cualitativo, la cual según Taylor y Bogdan (1987), se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: Las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.

Además, este enfoque permite enfatizar y proveer un entendimiento comprensivo del entorno social y contextual que ayudará a comprender de mejor manera el fenómeno en cuestión. Se selecciona este tipo de metodología debido a que se considera la más adecuada dependiendo de los intereses de la investigación y las circunstancias del escenario y las personas. El interés de esta investigación se centró en una comisión barrial debido a que no figuran estudios respecto a este contexto como ámbito participativo del adulto mayor. Para esto fue necesaria una metodología flexible, que busque comprender a las personas dentro de su marco de referencia, una metodología que no busque la generalización sino comprender, descubrir y describir.

Se debió desarrollar un papel activo en el trato con las personas involucradas en el proceso de investigación, para entenderlas y poder hallar respuestas a las principales interrogantes. Fue necesario generar empatía y dejar a un lado prejuicios y creencias sobre la población a estudiar.

En palabras de Vicente Sisto (2008) “La metodología cualitativa, por lo tanto involucra al investigador con lo investigado, es una práctica que debe conectar con lo otro, de lo cual debe extraer la significación” (p.119)

El diseño elegido fue exploratorio debido a que se consideró que el conocimiento sobre el tema era escaso, por lo tanto, este tipo de diseño permite recabar

información. También fue descriptivo, porque este tipo de diseño nos permite conceptualizar y caracterizar los diversos aspectos del fenómeno de estudio.

A los efectos de poder abarcar los objetivos de la investigación se llevaron a cabo abordajes individuales como fuente primaria de investigación. Al inicio de la investigación se realiza un primer encuentro con la comisión con el fin de poder realizar una presentación y concretar los participantes de la misma

Como instrumento de recolección de datos se utilizó la entrevista de tipo semiestructurada, caracterizada por su flexibilidad y dinamismo. Si bien se contó con un pauta de entrevista, conformada por preguntas abiertas que reflejaban los temas a tratar, se admitió cierta libertad a la hora de decidir qué tema desarrollar y como formular las preguntas correspondientes.

Como método de análisis de datos se utilizó el análisis de contenido. Por medio del análisis cuidadoso y detallado de las entrevistas se buscó interpretar que nos transmitían las mismas respecto al objetivo de la investigación.

Debemos mencionar las consideraciones éticas de la investigación llevada a cabo: los participantes tenían pleno conocimiento de sus derechos mediante la lectura, aprobación y firma de un consentimiento informado, el que explicitaba su derecho a la confidencialidad, derecho a la reserva de información o de no continuar con la entrevista, derecho a conocer los resultados de la investigación realizada y la autorización de publicar los resultados de la misma en caso de que fuera necesario.

## PARTICIPANTES

La muestra fue constituida por 6 personas, 2 hombres y 4 mujeres, con una edad promedio de 65 años, residentes en los barrios que abarcan el Centro Comunal Zonal 13. Los criterios considerados para definir la población de estudio de esta

investigación fueron: Ser adulto mayor (tanto hombres como mujeres, mayores de 60 años), aceptar voluntariamente ser parte de la investigación, tener residencia en alguno de los barrios que abarcan el CCZ 13 y participar activamente en la Comisión del Adulto Mayor del CCZ 13.

## RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados del análisis cualitativo del material aportado por los entrevistados, ordenándolo en función de ciertos ejes que se infieren en las entrevistas de forma constante y repetitiva. Entre ellos encontramos el tema de la jubilación, el sentirse útil o inútil, el aislamiento social y la soledad y participar como forma de fomentar la salud y prevenir enfermedades. Para poder realizar un detallado análisis de los ejes mencionados se seleccionaron algunas frases que resultan ilustrativas de las entrevistas.

### LA JUBILACIÓN

En las entrevistas la jubilación se presenta como anunciando el pasaje del ser un adulto a ser un viejo, del ser útil a sentirse inútil. Las personas entrevistadas manifiestan haber trabajado y debieron jubilarse por diversas razones. A pesar de esto, podemos verificar como se presentan percepciones positivas y negativas en relación a su jubilación.

Uno de los entrevistados afirma: "...Sí, viste que cuando dejamos de trabajar como que nos sentimos ya en otra etapa. Una etapa que hay que irse acostumbrando, y la verdad que cuesta. Es una etapa muy diferente en la cual ya te notas que no puedes hacer muchas cosas que hacías antes al trabajar, al trabajar salías, te encontrabas

con gente, conversabas tenías compañeros, ahora no. Para mi es una etapa muy muy difícil, y que como uno tiene que ir aprendiendo, irse acomodando a la edad que tiene”

Es posible identificar como el trabajo y por consiguiente tener poder adquisitivo, le brinda al ser humano la oportunidad de acceder a servicios públicos y privados que le permiten vivir sin ser una carga económica y social, le dan identidad y le brindan aceptación en el grupo social al que pertenece y de esta manera poder interactuar con los demás.

Otro de los entrevistados dice: “...me jubilé, en esta época, en el 2011. Después de ahí, es como el auto que viene fuerte y no lo puedes frenar de golpe porque corres mucho riesgo. Digo... ¿qué voy a hacer? Y no me podía imaginar que iba a ser de mi, jubilado. Como que el Uruguay se iba a parar porque yo me jubilara”

En ambas citas podemos distinguir cómo en los primeros meses de la jubilación surgen percepciones negativas en los individuos con respecto a los cambios producidos en sus rutinas y roles. Con el tiempo consiguen superarlo, logrando adaptarse al nuevo contexto al que se enfrentan.

Describen la jubilación como una etapa: “muy difícil”, “muy diferente”, “como el auto que viene fuerte y no lo puedes frenar de golpe...”.

Las principales percepciones negativas expresadas por los entrevistados tienen relación con el proceso de cambio que tuvieron durante los primeros meses post jubilación, evidenciado como desconcierto y sensación de no saber en qué ocuparse y cómo organizar su tiempo libre. El trabajo estructura la vida en relación con tiempos, actividades, relaciones, status, creatividad, desarrollo de aptitudes y determina la identidad del sujeto. La interrupción de la actividad laboral produce una ruptura, se producen cambios personales y sociales que afectan al individuo y a su entorno familiar y social. Estos cambios requieren un proceso de adaptación.

Por otro lado, podemos ver percepciones positivas como la siguiente:

“yo desde que me jubilé tengo el tiempo suficiente, y me siento útil en algo. Hay gente que se jubila y decae completamente...Yo estoy, no me siento un viejo que me jubilé y me quede ahí sentado”

Otro entrevistado afirma: “no me podía convencer de que era jubilado, era como decir que bajé la cortina y mis brazos no sirven para nada más. Tenía un concepto tan erróneo y equivocado, porque después de jubilado sigue la vida, como ahora que estoy disfrutando estos momentos. Estoy contento”

Podemos verificar como “el tener tiempo” para disfrutar y sentirse útil pasa a ocupar un lugar importante y significativo en la vida del adulto mayor. El tener tiempo para realizar aquello que no pudieron alcanzar y experimentar porque las obligaciones, horarios y preocupaciones de la vida cotidiana no se lo permitían. El tiempo puede ser redistribuido otorgándole prioridad a otras actividades que antes quedaban relegadas. Un tiempo desestructurado, con horarios más flexibles, en donde las actividades en las cuales el sujeto se ve comprometido pueden ser experimentadas de una mejor manera. Percibir la jubilación como una oportunidad de poner en marcha proyectos y actividades que hasta entonces no se han podido realizar.

## EL SENTIMIENTO DE UTILIDAD E INUTILIDAD

Por otro lado, vemos que la jubilación viene enlazada con el sentimiento de utilidad e inutilidad. El paso de la vida laboral a la jubilación conlleva el pasaje de la vida útil al no saber qué hacer. La actividad es como una brújula orientadora no sólo del tiempo libre, sino del espacio, de las pautas de relación con los demás, de garantía de utilidad social y personal.

La sociedad occidental valora la acción, el rendimiento, la utilidad sin detenerse a considerar a la persona como un valor en sí mismo. Una sociedad en la cual el trabajo sigue siendo central y organizador de las vidas de las personas, la jubilación da la condición de pasivo y de esta forma la idea de improductividad surge en el adulto mayor. Esto va generando una distorsión de la autoimagen que el adulto mayor tiene de sí mismo y cómo valora sus cualidades.

La participación en la comisión de adultos mayores rompe con las ideas de inactividad e inutilidad que a menudo surgen en los adultos mayores, logrando que se sientan útiles e integrados en el medio, previniendo riesgos de marginación social y de deterioro fisiológico. Ante esta afirmación se selecciona el siguiente testimonio:

“...es que yo no me siento un inútil, me siento y quiero ser una persona útil para todos los adultos mayores y para otras comisiones”

Además de la necesidad de sentirse útil, de la compañía y de reposicionamiento social, comparten el deseo de desarrollar actividades que generen beneficios a otros; la solidaridad aparece como un valor reconocido por todos los entrevistados.

Las actividades que requieran tareas de solidaridad y ayuda social, proporcionan en muchos de los casos una nueva visión de sí mismo, alguien que puede dar al otro, alguien que es útil y de esta manera se construyen nuevos proyectos y objetivos. Se genera así un doble beneficio: para la autoestima de los adultos mayores y para los que se benefician de la actividad que pueda realizar esa persona mayor.

## **AISLAMIENTO SOCIAL Y SOLEDAD**

Otro de los elementos que más se destaca en las entrevistas es el tema del aislamiento social y la soledad. En los adultos mayores se pueden dar una sucesión de pérdidas que facilitan el aislamiento y la experiencia de soledad. Ejemplos de estas

son: la salida del mercado laboral que viene enlazada con el status social y disminución del poder adquisitivo; algunas capacidades físicas; y cónyuges, amigos cercanos o familiares que fallecen o se enferman.

La jubilación, por ejemplo, puede producir fisuras importantes en las redes sociales que los adultos mayores adquirieron durante el trayecto de su vida laboral activa, llegando a casos extremos donde el adulto mayor se desvincula del mundo social.

Este proceso puede revertirse promocionando formas de integración y participación en la vida cotidiana social de esta población. La participación en la Comisión de Adultos mayores aparece como la posibilidad de quebrar con el aislamiento y la soledad, abriendo sus puertas a hacer amistades, a compartir con gente de su misma edad, a sentir que son considerados y tenidos en cuenta, que son escuchados.

Un entrevistado afirma: “yo creo que en esos casos hay soledad, hemos sido hasta doce personas y en ese momento cada uno deja la soledad de lado y está integrado”

Es importante mencionar que la integración social depende de las redes de apoyo con las que cuentan los adultos mayores, es decir, las relaciones significativas que le brinden un sustento emocional. La familia es el proveedor principal de apoyo social, económico y emocional de los adultos mayores. Sin embargo, un entrevistado afirma:

“...No, yo con familia no cuento, estoy totalmente sola, vivo sola, estoy totalmente, totalmente sola. Tengo hijos pero como soy vieja y pobre no quieren saber nada de mí. Sí tengo hijos sí pero no...Ahora se está dando que los hijos rechazan mucho a los padres, esto es lo que yo siento mucho a la edad que tengo, este... es más los aíslan totalmente”

En estos casos, es necesario fomentar el desarrollo de amigos, vecinos, pares que puedan constituir una red de apoyo y sostén y que permitan al adulto mayor construir su propio rol, sus propias metas, sus propios proyectos.

“...Y allí vi que se dedicaban tanto a estar unidas, un lugar precioso, me quedé encantada. Que no todo es tan aislado como con mi familia”

Un aspecto fundamental de la existencia humana es mantener el contacto social, El estar aislado socialmente podría conducir a incidentes en la salud y en la calidad de vida.

### PARTICIPAR ES SALUD

Por otro lado, la enfermedad es otro aspecto que aparece presente en las entrevistas. A medida que las personas se hacen mayores puede aumentar la probabilidad de que sufran alguna enfermedad. Es necesario considerar que muchas de las enfermedades y dolencias que los adultos mayores manifiestan, se relacionan con los estados de ánimo que presenta la persona. Sin embargo, en los testimonios recogidos la participación aparece como un medio de prevención en el área de la salud, el estar con otros se convierte en un factor protector frente a la aparición de patologías.

Un entrevistado afirma: “...y si yo no estuviera participando, me enfermo.”

En otros casos, el estar enfermo puede ser el motor para participar, mantener una vida activa, sentirse motivado y procurar de esta manera una buena calidad de vida.

“...si te quedas en tu casa te quedas con el dolor. Ahí vienen, se ponen a cantar, a conversar con las amigas y todo y se olvidan del dolor, y los señores también, se tienen que vestir cuando vamos a actuar, que peinarse. Es parte de seguir viviendo...”

El participar tiene un impacto directo sobre su enfermedad, sus padecimientos sociales o su sentido de la vida. Constituye un medio de prevención en el área afectiva, en el área de la salud y en el área social.

## SOMOS POCOS

Otro de los aspectos que se presenciaron, es que los entrevistados manifiestan que son pocos los adultos mayores que participan.

Una de las personas entrevistadas dice lo siguiente: "...porque somos pocos los que participamos en comparación a los adultos mayores que somos en el país. Hay viernes que somos cinco en la red. Y de repente si se suma uno ya otro no viene."

Otro entrevistado comenta: "...y si pero poca, muy poca, cuando se toman las decisiones se hace una lista y todo el mundo entra en la lista pero después no vienen nunca. No te dicen que no, firman y todo pero después..."

Uno de los testimonios adjudica la falta de participación de los adultos mayores en las comisiones a la poca difusión de las actividades y de los aspectos relacionados con la vejez. Dice lo siguiente "...Eso no se difunde, lo de la vejez no se difunde, y si tendrá importancia porque es el final de la vida, para lo que no saben si se enteran de repente le da ganas de seguir viviendo hasta que llegue el día"

## DISCUSIÓN

Una vez realizado el análisis de los resultados, es posible evidenciar que existen diversos motivos por los cuales los adultos mayores del CCZ 13 participan en la Comisión de Adultos mayores. Entre ellos se encuentran: el poder intercambiar con pares, relacionarse con otras personas y no sentirse solos, el sentirse útiles y no

esperar que le den todo, el poder continuar proyectando, el tener actividades que quisieron hacer en algún momento de su vida pero por razones personales no pudieron, el hacer algo por alguien, el poder salir, el no enfermarse, divertirse, pasear y reírse. A lo largo de las entrevistas fue posible verificar como estos motivos se van repitiendo y se comparten entre los entrevistados. Esto podría deberse a que si bien cada uno de los adultos mayores entrevistados vive su vejez de forma única, todos se encuentran influenciados por los mitos, estereotipos y prejuicios que se le adjudican a esta etapa a nivel social, el "viejismo" del cual nos habla Salvarezza. Es posible evidenciar en varios fragmentos de las entrevistas cómo está presente una valoración negativa de la vejez, ya que la asocian con la inactividad, con la soledad, la pasividad y la pérdida de salud. El que ellos mismos adjudiquen estas características a la etapa que están viviendo podría influenciar en la forma en cómo viven y en la visión que tienen de ellos mismos. Participando, los adultos mayores se reconocen cómo un colectivo. Pueden identificar de esta manera que lo que cada uno experimenta en lo personal, es una realidad muchas veces compartida.

La participación en la Comisión de Adultos mayores según la percepción de los entrevistados promueve una vejez activa e integrada. Se logra de este modo mantener la vida activa, promover la realización como personas y la construcción de proyectos personales, el poder llevar adelante las postergaciones acumuladas, romper las barreras que generan el aislamiento, la soledad y el sentimiento de inutilidad y aportar desde las experiencias y conocimientos personales de cada uno.

Una participación que da respuesta a necesidades de pares y que es una alternativa a la inclusión social (Fassio, 2001). Se fomenta de esta forma un estilo de vida saludable y la constitución de una persona autónoma, independiente, un agente de cambio. Es posible comprobar que la participación en las diferentes actividades que se proponen en la comisión de adultos mayores, permite una mejor adaptación de la persona al

proceso de la jubilación. Esto se debe a que se va desarrollando un ciudadano protagonista de su propia historia y de los acontecimientos sociales, tiene una actividad que requiere de su creatividad, esfuerzo, tiempo, conocimientos y ganas. Existen varios estudios que sostiene la existencia de una directa vinculación entre la participación y el mantenimiento de una red social, con la calidad de vida. La investigación realizada permite sostener que el participar en una comisión barrial permite al adulto mayor enfrentar sus propios prejuicios, sus propios miedos, animarse, crear, intercambiar, proyectar, partes inherentes en la constitución de una buena calidad de vida.

Una vez planteada la participación como un medio de prevención es que surgen las interrogantes: si participar genera todos estos beneficios mencionados ¿porque son pocos los adultos mayores que participan en estas actividades o que luego de un tiempo las abandonan?, ¿Se deberá a la poca difusión de las estrategias de afrontamiento de la vejez?, ¿Serán apropiados los medios de difusión empleados para motivar la participación?

## CONCLUSIONES

La sociedad de hoy, con sus estructuras y modos de vivir, que se mueve a ritmos acelerados y cambiantes, una sociedad hedonista, donde prima la obsesión por la productividad, la valoración de lo útil en tanto capaz de producir valor, donde se le da amplia importancia a la juventud, a lo nuevo; el ser viejo presenta connotaciones negativas. Un adulto mayor frente a la realidad de su propio envejecimiento, en una sociedad de estas características, tiende a vivir esta etapa como una situación de pérdida de valor y confianza en sí mismo, abandono y minusvalía que se refleja en su emocionalidad y corporalidad generando depresión, disminución de su autoestima y

encierro. Ante esta situación, es posible concluir que la participación ciudadana le permite al adulto mayor cuestionar todos los prejuicios que lo atraviesan y que forman parte del imaginario social, resignificar su ser y el deber ser del adulto mayor, revalorizar el lugar que ocupa y los roles que puede desempeñar en el colectivo.

Conocer qué los motiva a participar y cómo influyen las representaciones de envejecimiento y vejez en la misma permite generar estrategias de intervención acordes y necesarias. Este es uno de los primeros pasos para que como sociedad se promueva que los adultos mayores, los cuales en nuestro país son una gran mayoría, presentan al igual que el resto de los ciudadanos potencialidades, recursos, capacidad de creación y expresión, trayectorias de vida que dan cuenta de la historia y hechos transcurridos y que deben integrarse en provecho del desarrollo colectivo.

La participación si bien no es posible recetarla ni prescribirla como la medicación pura y perfecta es un derecho que tenemos todos los ciudadanos, por lo tanto se deben desarrollar programas y actividades que permitan a los adultos mayores la posibilidad de envejecer con dignidad y en el pleno ejercicio de sus derechos.

La implicación de todos los agentes sociales es la única manera de alcanzar una mejor y mayor calidad de vida en cualquier etapa vital y sobretodo en la vejez. Todo lo que hagamos o no, todo lo que se piense sobre la vejez constituye un camino que estamos recorriendo como sociedad. Como sujetos debemos interrogarnos acerca de la posición de cada uno en relación a los prejuicios y creencias sociales impuestas, resignificar el discurso social que vehiculiza una representación social negativa de la vejez. Tener un enfoque objetivo de la vejez que no solo tenga en cuenta el hecho cronológico del paso del tiempo sino también el resto de las dimensiones de la persona.

#### Referencias bibliográficas:

Argullo Tomas, M. (2001). Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: Una aproximación psicosociológica. Madrid. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO).

Berriel, F y Lladó, M. (2004) La participación de los Adultos Mayores: vicisitudes en la construcción de sujetos de cambio. En: VII Jornadas de Psicología Universitaria. Montevideo. Editorial Tradinco.

Berriel, F. (2007) Universidad de la República Envejecimiento y Memoria Colectiva y Construcción de Futuro. Memorias del II Congreso Iberoamericano y I Congreso Uruguayo de Psicogereontología. La vejez como producción subjetiva. Representación e imaginario social. Montevideo. Psicolibros Universitarios, pp 59-68.

Buendía, J. (1994) Envejecimiento y psicología de la salud. España. Siglo XXI de España Editores, S.A.

Caplan, G. (1974). Support Systems and Community Mental Health. New York. Basic Books. Citado en Alicia Monchietti y Deisy Krzemien. Artículo de revista on-line. Tiempo. Número 6. Noviembre 2000. Participación social y estilo de vida. Su relación con la calidad de vida en la vejez.

Carbajal, M. y Lladó, M. (2009) Producción de subjetividad sobre envejecimiento y vejez presente en las políticas públicas para las conclusiones del Debate Nacional sobre Políticas Sociales, Envejecimiento y Territorio. "Envejecer... un proceso de todos". En busca de la equidad generacional. Ministerio de Desarrollo Social (MIDES)

Carbajo Vélez, M. (2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. España. Revista de la Facultad de Educación de Albacete.

EDEFUNDAZOIA. Servicio de investigación social (2008). Hacia un plan integral de participación de personas mayores: Diagnóstico de la situación de las personas mayores en la CAPV. Recuperado de: [www.fundacionede.org](http://www.fundacionede.org)

Fassio, A. (2001). Redes solidarias entre pares. ¿Una alternativa de inclusión social para las personas de edad? Recuperado de: [www.lasociedadcivil.org](http://www.lasociedadcivil.org)

Huenchuan, S. (2006). Políticas de vejez como mecanismo de promoción de los derechos de las personas mayores: algunos acercamientos teóricos-conceptuales. Brasil. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano

INE (2011). Censo nacional. Recuperado en: [www.ine.gub.uy](http://www.ine.gub.uy)

INMAYORES (2012) Plan nacional de envejecimiento y vejez 2013-2015. Montevideo. Ministerio de desarrollo social (MIDES).

INMAYORES (2013) Nuevas políticas de envejecimiento y vejez. Hablando de derechos. Montevideo. Ministerio de desarrollo social (MIDES).

Maslow, A. H. (1991). Motivación y personalidad. Madrid. Editorial Díaz de Santos S.A.

Muchnik, E. (2005). Envejecer en el siglo XXI: Historia y perspectivas de la vejez. Buenos Aires. Lugar editorial S.A.

Página oficial de la Intendencia de Montevideo: [www.montevideo.gub.uy](http://www.montevideo.gub.uy)

Salvarezza, L. (1988) Psicogeriatría Teoría y clínica. Buenos Aires. Editorial Paidós.

Sixto, V. (2008). La investigación como una aventura de producción dialógica: La relación con el otro y los criterios de validación en la metodología cualitativa contemporánea. Individuo y sociedad. VII.119

Strejilevich, L. (2011). Vejez, actividad creadora y trabajo. Recuperado de:  
[www.inmayores.mides.gub.uy](http://www.inmayores.mides.gub.uy)

Taylor, S.J y Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. Buenos Aires. Editorial Paidós.