

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
TRABAJO FINAL DE GRADO

SOLEDAD EN LA VEJEZ

*EL ADULTO MAYOR Y SU ENTORNO
SOCIAL COMO AGENTES DE CAMBIO*

Valentina Ferrari Borba

C.I. 4779373-9

Montevideo, Uruguay

Febrero 2015

Tutora: Prof. Adj. Psic. Mónica Lladó

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen.....p. 2

Introducción..... p. 3

Capítulo 1: Una aproximación al concepto de soledad

1.1 ¿De qué hablamos cuando hablamos de soledad?.....p. 4-5

1.2 Soledad emocional. Teoría del apego.....p. 6

1.3 Soledad social. Redes sociales de apoyo.....p. 6-8

Capítulo 2: Posibles causas de la soledad en la vejez. Cómo influyen las construcciones socioculturales.

2.1 Deterioro en las relaciones familiares.....p. 9-12

2.2 Aislamiento social.....p. 12-15

2.3 Menor participación en actividades agradables.....p. 15-16

Capítulo 3: Una visión del adulto mayor y el entorno social como agentes de cambio

3.1 Participación e Integración social.....p. 17-20

3.2 Proyecto de vida posible en la vejez.....p. 20-23

Conclusiones.....p. 24-26

Referencias bibliográficas.....p. 27-30

RESUMEN

Se analizará la asociación entre soledad y vejez a través de la revisión de tres posibles causas: deterioro en las relaciones familiares, aislamiento social y una menor participación en actividades agradables. El análisis estará orientado a develar aquellos escenarios en los cuales la soledad es temida por el adulto mayor, pensando cómo inciden en ellos las redes sociales de apoyo y los estereotipos negativos construidos socioculturalmente sobre la vejez y el proceso de envejecimiento, y cómo esta visión estereotipada influye en la autopercepción del propio adulto mayor.

Entendiendo al viejo y a su entorno social como los principales productores del sentimiento de soledad, se propone dar una visión de ambos como agentes de cambio en las estrategias llevadas a cabo para la prevención y/o afrontamiento de la soledad cuando ella no es deseada. Este análisis irá entretejiendo la necesidad de concebir al adulto mayor desde un nuevo paradigma: como un sujeto deseante y autónomo, capaz de proyectarse a futuro y de reinventarse diariamente en un acto creativo de su identidad.

Palabras clave: *vejez, soledad, redes sociales de apoyo, participación social, proyecto de vida.*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, estamos atravesando un fenómeno de alcance mundial: el envejecimiento poblacional.

Uruguay es el segundo país de América Latina y el Caribe, después de Cuba, que presenta un mayor envejecimiento de su población, integrando el grupo de países de envejecimiento avanzado. Según los datos obtenidos hasta el año 2008, contamos con un 19% de adultos mayores de 60 años (Paredes, Ciarniello y Brunet, 2010).

Esta estructura poblacional, que paulatinamente tiende a continuar con dicho proceso demográfico de envejecimiento, demanda nuevas revisiones conceptuales sobre esta etapa vital y sobre todos los fenómenos que la atraviesan.

El presente trabajo pretende abordar la vejez desde diferentes marcos conceptuales en relación con uno de los principales temores que, a través de diversos estudios, han manifestado los adultos mayores: la soledad.

Se revisarán y analizarán críticamente los cuerpos de ideas, creencias y nociones que se han construido en torno al envejecimiento y a la soledad; distintas formas de posicionamiento con lecturas incluso contrapuestas.

El estudio de las diferentes concepciones irá entretrejiendo y develando la necesidad de abordar el rol que toman las redes de apoyo social dentro de las construcciones socioculturales, siendo las mismas un aspecto clave de la calidad de vida y bienestar subjetivo en la vejez.

Analizar desde qué concepciones se piensa la vejez y la soledad permitirá entender las líneas directrices que siguen determinadas estrategias de acción para afrontar la soledad, al tiempo que podrá servir como fuente de visibilidad para generar nuevos caminos de abordaje o repensar los ya existentes, adecuándolos satisfactoriamente a las necesidades y deseos de los adultos mayores.

CAPITULO 1: UNA APROXIMACION AL CONCEPTO DE SOLEDAD

El presente capítulo pretende aproximarse al fenómeno de la soledad como experiencia subjetiva en general, para luego poder analizar su impacto en el marco específico de la vejez.

1.1 ¿De qué hablamos cuando hablamos de soledad?

Buz (2013) indica que para la comprensión de la soledad prevalece el modelo cognitivo, afirmando que la misma es “el resultado de una evaluación cognitiva del ajuste entre las relaciones existentes y los estándares personales” (p. 273). Cuanto mayor sea la discordancia entre lo que la persona desea y aquello que realmente obtiene de las relaciones interpersonales, mayor será la percepción subjetiva de soledad.

Desde este modelo se infiere un primer señalamiento crucial para comprender el fenómeno de la soledad: sentirse solo y estar solo no tienen igual significado ni están infaliblemente unidos (Muchnik y Seidmann, 1998). Aun teniendo una amplia red de relaciones y vínculos afectivos, la persona puede experimentar el sentimiento de soledad si esa red no le proporciona la satisfacción que se espera.

Se establece entonces una diferenciación entre soledad objetiva y soledad subjetiva. La primera hace referencia al aislamiento objetivo, la ausencia real de una red social de apoyo. Algunos autores afirman que no se trataría de una experiencia desagradable ni penosa, siempre que se trate de una elección propia, pudiendo convertirse incluso en “una experiencia buscada y enriquecedora” (Rodríguez, 2009, p. 159). En especial, poetas y filósofos se refieren al aislamiento como un camino para encontrarse consigo mismos, para acceder a la fuente espiritual y creativa.

La soledad subjetiva, el sentirse solo, “no es el resultado directo de la ausencia de relaciones, sino que es la consecuencia de los sentimientos de insatisfacción con las relaciones sociales existentes o la ausencia de las mismas” (Buz, 2013, p. 273).

Muchnik et al (1998), siguiendo el modelo cognitivo, definen a la soledad en tanto experiencia subjetiva, como una emoción compleja elaborada:

Las emociones primarias –sorpresa, felicidad, ira, temor y asco- son disposiciones innatas biológicamente relacionadas con la adaptación y la supervivencia. (...) Las

emociones más complejas se desprenden de las emociones primarias, de los significados y evaluaciones cognitivas del sí mismo. (...) El remordimiento, la vergüenza, la culpa, el orgullo, los celos y la soledad son emociones complejas basadas en esquemas con una elaboración cognitiva más elaborada que depende estrechamente de la cultura. (pp. 13-14)

La mayoría de los autores y estudios realizados (Muchinik et al, 1998; Rodríguez, 2009; Cardona et al, 2013) concuerdan al decir que la soledad, propiamente dicha, es una experiencia subjetiva emocionalmente desagradable, que las personas tratan de evitar, y que depende del momento socio histórico y de la construcción de significados personales.

Muchinik et al (1988) refiere que “la soledad es una experiencia desagradable (...) Refleja la percepción individual subjetiva de deficiencias cuantitativas (no tener suficientes amigos) o cualitativas (carencia de relaciones íntimas con otros) en la red de relaciones sociales” (p. 15). Dicha percepción individual estará determinada por las expectativas personales de relacionamiento, por características particulares de la historia de cada individuo, quien indefectiblemente se encuentra también dentro de un contexto socio-histórico al que pertenece y que lo atraviesa.

Por lo tanto, el sentimiento de soledad es producto de una elaboración cognitiva que está atravesada por las normas sociales y culturales aprendidas que influyen en el comportamiento de los sujetos (Buz, 2013).

Es necesario hacer un segundo señalamiento fundamental para una mayor comprensión de la experiencia de soledad.

La literatura existente sobre el tema establece dos tipos de soledad: emocional y social. Esta categorización proviene de un trabajo de Weiss en 1973, y se basa en el tipo de aislamiento que la persona experimenta (Buz, 2013).

Según lo citado por Muchinik et al (1998), Weiss considera que existen seis “provisiones sociales”, ofrecidas por distintos tipos de relaciones que satisfacen diferentes necesidades interpersonales.

A los efectos del presente trabajo nos interesan las dos primeras “provisiones”: el apego en las relaciones, cuya ausencia está ligada a la soledad emocional; y la integración social, que en caso de ser deficiente origina la soledad por aislamiento social. Ambas provisiones no son intercambiables, sino complementarias; “cualquier carencia específica produce soledad”. (Muchinik et al, 1998, p. 45)

1.2 Soledad emocional. Teoría del apego.

La soledad emocional refiere a la falta de una relación íntima y cercana con otra persona. Quienes la padecen indican sensaciones de miedo y vacío, presentando síntomas análogos a la ansiedad infantil producida por abandono de las figuras de apego (Buz, 2013). Este sentimiento de soledad puede revertirse con la aparición de nuevos vínculos que establezcan una relación íntima que otorgue sensación de apego.

Muchinik et al (1998) afirma que estudios realizados por investigadores como Weiss, Hojat y Rook establecen una estrecha relación entre el sentimiento de soledad y el fracaso en la constitución de un apego seguro en la infancia.

Desde esta perspectiva, se sostiene que el desarrollo de un apego seguro durante la infancia, es promotor de vínculos interpersonales positivos a lo largo de la vida. El vínculo constituido con los padres será reemplazado luego por otras personas significativas, en las que se buscará seguridad, comprensión y apoyo.

Si ese otro significativo no puede hacerse presente como figura de apego, el sujeto podría experimentar el sentimiento de soledad emocional.

Sin embargo, es importante señalar que el sentimiento de soledad puede producirse por aspectos coyunturales de la vida, como un divorcio, abandono o viudez.

Siempre teniendo presente que la infancia no es determinante del curso posterior de la existencia, la teoría del apego puede tomarse como un aporte teórico válido para la comprensión del fenómeno de la soledad. Tomando al individuo como un todo, la historia de los vínculos afectivos que lo constituyen también estará en juego al momento de evaluar cognitivamente su percepción subjetiva de soledad.

1.3 Soledad Social. Redes sociales de apoyo.

La soledad producida por aislamiento social se asocia con la falta de una red social satisfactoria que implique un sentimiento de pertenencia. (Muchinik et al, 1998) La insatisfacción puede tratarse de un aspecto cuantitativo que refiere a la ausencia de vínculos sociales significativos, o puede aludir a la calidad de los vínculos existentes.

De lo anterior se desprende la necesidad de abordar la importancia de las redes sociales en la construcción subjetiva de los individuos, y cómo su debilitamiento o ausencia incide en la percepción cognitiva de la soledad.

Tomando los aportes de Guzmán, Huenchuan y Montes de Oca (2002), no existiría una definición acabada del concepto de redes sociales, pero podría explicarse como:

Una práctica simbólica-cultural que incluye el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional y evitar así el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando se producen dificultades, crisis o conflictos que afectan al sujeto. (p. 43)

Dicho conjunto de relaciones interpersonales está conformado por los diferentes grupos y personas que constituyen la vida de cada sujeto, pudiéndose tratar de: familiares, amigos, conocidos, compañeros de trabajo, vecinos, etc. Cada uno de ellos “cumple una determinada función y produce niveles de satisfacción distintos” (Buz, 2013, p. 274).

Siguiendo a Buz (2013) se entiende que la red social es el aspecto estructural de las relaciones interpersonales, que da cuenta del número de personas que integran dicha red, pero no hace referencia sobre la calidad de la misma. Su aspecto funcional, la naturaleza y contenido de la red social estará determinada por las características del apoyo social recibido.

Al respecto, Guzmán et al (2002) refiere que el intercambio de apoyos es la esencia de la constitución de las redes, que implica la circulación de recursos, acciones e información. Los subdivide en cuatro categorías de apoyo: 1) Materiales: monetarios y no monetarios; 2) Instrumentales: tareas de la vida cotidiana; 3) Emocionales: cariño, confianza, empatía, y 5) Cognitivos: transmisión de información, consejos.

¿Qué sucede cuando dicho intercambio no es el esperado por el sujeto, cuando la red social no colma sus expectativas? Podrían plantearse al menos tres situaciones: buscar alternativas de cambio para mejorar la calidad de los vínculos existentes; resignarse a la red establecida por no perder el contacto aunque ello no implique el bienestar, o alejarse de la red que no lo satisface. Los dos últimos escenarios son proclives a generar el sentimiento de soledad social.

Por tanto, la existencia de una red social por sí sola no implica que la calidad de los vínculos que se mantienen en su naturaleza sea satisfactoria para el individuo que la integra, ni que se descarte de manera incuestionable la posibilidad de desarrollar sentimientos de soledad.

Para finalizar con este abordaje teórico sobre la experiencia general del sentimiento de soledad, se vuelve necesario intentar contextualizar este sentimiento en el tipo de sociedad que hoy nos atraviesa. La vorágine de cambios y estímulos sociales, culturales y tecnológicos, va modificando el escenario desde el cual cada sujeto construye su subjetividad:

Ha habido cambios en los procesos de subjetivación, y que ello acarrea nuevos modos de conducta y de vinculación. (...) Pérdida de identidad social, fragmentación de los lazos sociales, vulnerabilidad, aislamiento, individualismo. (...) Encierro, sentimiento de vacío y desamparo, soledad y temor. (Briuoli, 2007, p. 83)

El proceso de globalización demanda que el individuo se reubique en las nuevas coordenadas de relacionamiento y convivencia social, atendiendo además a una nueva paradoja: “La soledad es un fenómeno impopular, descalificante en nuestra cultura. El sujeto ‘solo’ es estigmatizado como fracasado, paradójicamente, en una cultura altamente individualista”. (Muchinik et al, 1998, p. 42)

Esto podría implicar al menos dos sentidos bien distintos. Por un lado podría funcionar como aliciente para que los sujetos configuren redes sociales de apoyo significativas, desarrollando un real sentido de pertenencia y de intercambio positivo.

Por otro lado, también podría implicar un “boicot” a la autenticidad y esencia de cada sujeto, una invitación solapada a sentirse solos en el juego de las apariencias. Si la sociedad reprueba al individuo que se encuentra solo, ¿cuántos optarían por mantener vínculos que no los satisfacen por el solo hecho de no quedar estigmatizado, por fuera de los mandatos sociales?

CAPITULO 2: POSIBLES CAUSAS DE LA SOLEDAD EN LA VEJEZ.

CÓMO INFLUYEN LAS CONSTRUCCIONES SOCIOCULTURALES

Como se expuso anteriormente, una de las posturas acerca del sentimiento de soledad es su concepción como experiencia desagradable producto de una evaluación cognitiva. En el entendido de que esta facultad de percibir subjetivamente la calidad de los vínculos significativos es una condición de todos los seres humanos, y por ende que su evaluación pueda ser negativa, ¿por qué la soledad se asocia mayormente con la vejez?

Comencemos por indagar cuáles serían algunas de las posibles causas que generarían el sentimiento de soledad en la etapa de envejecimiento para ir desentrañando los sentidos en torno a esta asociación.

Los diversos estudios e investigaciones sobre el tema (CIS-IMSERSO, 2000; Cardona et al, 2007; Rodríguez, 2009) coinciden en al menos tres causas principales de la soledad en el adulto mayor: el deterioro de las relaciones familiares, el aislamiento social y una menor participación en actividades agradables.

3.1 Deterioro en las relaciones familiares

La familia es considerada una de las fuentes de apoyo más importante de las personas mayores (Guzmán et al, 2002). Las vicisitudes de cada núcleo familiar (su constitución, historia de vínculos, conflictos internos, modos de relacionamiento) conformarán un particular tipo de red, satisfactoria o no, para el adulto mayor en esta etapa vital.

Dentro del núcleo familiar, la relación con los hijos influye especialmente en la percepción subjetiva de soledad. Un tipo de vínculo favorable u hostil será determinante en la prevención o aparición del sentimiento de soledad (Iglesias de Ussel, 2001). Si la salida del hogar por parte de los hijos, no conlleva una posterior relación fluida con sus padres, se irán debilitando los vínculos paternofiliares, pudiendo generar en el adulto mayor distintas sensaciones de abandono e indefensión.

A su vez, los hijos significan el nexo con los nietos; el rol del abuelo dentro de la familia también cumple una importante función para la evaluación cognitiva de soledad. La forma en que se experimenten estas relaciones se vuelve un aspecto fundamental para su bienestar subjetivo y calidad de vida.

La necesidad de la familia como red social de apoyo satisfactoria puede verse incrementada para las personas mayores dada la reducción de sus actividades sociales (Cervera et al, 2008). De esta manera, el espacio familiar podría encontrarse cargado de mayores expectativas y demandas. La pregunta es: ¿qué sucede cuando las familias no pueden satisfacer las necesidades?

Familias que también han sufrido cambios en su estructura y dinámica. Las bajas tasas de fecundidad, el aumento en la esperanza de vida, modelos de familia monoparentales, incremento del número de divorcios, son algunos de los factores que han modificado la vida hacia el interior de cada familia. ¿Cómo se acomoda el adulto mayor en este nuevo escenario? ¿Y cómo las familias de hoy en día se preparan para abordar el envejecimiento de sus miembros?

Los patrones culturales también han cambiado. Las generaciones más jóvenes, influenciadas por las nuevas tecnologías, viven bajo mandatos que responden a la inmediatez, el momento presente y los contactos virtuales, desligándose de los viejos y de su historia (Osorio, s.f.). Sin un reconocido mérito a la transmisión intergeneracional de los más viejos hacia los más jóvenes, el “abuelo” debe reubicarse desde otro rol que tal vez no fuera el esperado por él.

Todas estas variables podrían dificultar la relación del adulto mayor con los otros miembros de la red familiar. El deterioro en dichas relaciones, la falta de un sentido de pertenencia al grupo primario, la percepción subjetiva de que esa red no es satisfactoria como apoyo, podría eventualmente generar un sentimiento de soledad en el adulto mayor.

Un estudio cualitativo realizado por Rubio et al (2011) buscó comparar las concepciones populares de soledad entre los adultos mayores de España y los de Bucaramanga, Colombia. Entre sus resultados, hallaron una alta incidencia en concepciones de soledad relacionadas con la familia, a través de postulados como “pérdida de personas queridas”, “no tener a nadie a quien acudir”, “no tener familia o tenerla lejos”.

Aquí encontramos otro elemento importante cuando se relaciona vejez con soledad. La pérdida de seres queridos. Es difícil no pensar en la muerte cuando se habla de la tercera edad, aun cuando la esperanza de vida haya aumentado en los últimos años. No es el objetivo del presente trabajo ahondar en esta temática, pero se vuelve necesario hacer referencia a una muerte en particular: la pérdida del cónyuge.

Con la viudez se pierde una relación íntima muy significativa que además podría cambiar las relaciones con otras personas de la red social (Buz, 2013), implicando la posibilidad de desencadenar un doble sentimiento de soledad: emocional y social.

En una investigación dirigida por Iglesias de Ussel (2001) en España, los adultos mayores identificaron la viudez como un gran temor debido a la soledad que la misma les ocasionaría, llegando incluso a admitir que preferirían morir ellos primero antes que sus parejas. Pero no se trata solamente del dolor por la pérdida del cónyuge; en muchos casos también está inscripto en ese temor la incertidumbre del futuro.

El miedo a la soledad en el futuro y la incertidumbre de cuál será la reacción de los hijos ante circunstancias difíciles de la vida como la propia viudez o el deterioro de la salud, son factores que de un modo u otro condicionan actitudes y comportamientos en la vejez. La independencia de los hijos, que han formado ya sus respectivos núcleos familiares, unido a circunstancias vitales como la jubilación, lleva a muchos mayores a replantearse su lugar y su función en la vida. (Iglesias de Ussel, 2001, p. 77).

La familia es un pilar fundamental en esta etapa vital. Si bien la soledad emocional del adulto mayor tras la pérdida del cónyuge es un proceso que puede entenderse como independiente del apoyo familiar recibido, la presencia de la familia podría tal vez evitar un posible aislamiento social.

Igualmente, es importante señalar que esto no depende exclusivamente de la red familiar ni siempre consiste en una tarea sencilla. Muchas veces ocurre que es el propio adulto mayor quien se autoexcluye por creer que su vida significa una carga, un peso para sus seres queridos. Esta autopercepción negativa de la vejez deviene de una construcción social sobre los mitos y estereotipos respecto del envejecimiento forjados a lo largo de la historia.

Ya desde la cultura griega, pasando por el medioevo y la Edad Moderna, prevalecen figuras ambiguas y contrapuestas sobre la vejez (Muchnik, 2006), predominando una visión negativa al identificar esta etapa de la vida con la enfermedad, el deterioro y el declive fisiológico y cognitivo. Berriel, Paredes y Pérez (2006) indican que este *modelo tradicional de envejecimiento* persiste en la actualidad como visión hegemónica, pero en coexistencia con un *nuevo paradigma emergente* con postulados casi inversos.

Así, el siglo XXI trae consigo diversos estudios y escritos (Berriel et al, 2006; Brigeiro, 2005; Iacub, 2010) que siguen la línea de pensamiento que considera la vejez

como un proceso complejo, que no puede ser cabalmente entendido mediante generalizaciones conceptuales ni desarraigos socioculturales. No se trata únicamente de fenómenos biológicos, sino de una producción subjetiva (Berriel, 2003) en el marco de un sistema más amplio, involucrando elementos de la sociedad en la cual está inscripta.

La forma en que cada adulto mayor se mueva dentro de su estructura familiar, los roles que se adjudique, los sentidos que otorgue a su existencia serán construcciones subjetivas propias signadas por los patrones culturales y sistemas normativos que lo han atravesado a lo largo de su vida.

La visión estereotipada de la vejez y del proceso de envejecimiento adquiere importancia desde ambos lados: cómo perciben las familias actuales al adulto mayor y cómo se percibe él mismo dentro de su núcleo familiar. Esto pautará las formas de relacionamiento y la calidad de los vínculos dentro de esta red social, incidiendo directamente en la percepción subjetiva de soledad.

2.2 Aislamiento social

Además de la familia como red social de apoyo, existen otras redes significativas: amigos y conocidos, vínculos profesionales, entorno laboral.

La salida del mercado laboral es un acontecimiento inexorable en el período de la vejez para aquellos adultos mayores que han mantenido una vida profesional/laboral activa. Su impacto en el quehacer cotidiano variará en función de los significados que cada persona le otorgue a esta nueva etapa.

De acuerdo a Iglesias de Ussel (2001) la jubilación conlleva dos principales fuentes de riesgo para la soledad en los adultos mayores. Por un lado, la falta de iniciativa para aprovechar la gran cantidad de tiempo libre de que se dispone, junto con una falta de adaptación al cambio de rol y de estatus social. La segunda fuente de riesgo consiste en que el abandono del mercado de trabajo implique un proceso paralelo de desvinculación social por empobrecimiento de las relaciones interpersonales extra-familiares.

Siendo la jubilación un acontecimiento que sobreviene especialmente en la vejez, podría justificarse, al menos desde este hecho particular, si la adaptación no es adecuada, que se asocie la soledad a esta etapa de la vida. Sin embargo, uno de los

aspectos a cuestionarse es: ¿por qué los adultos mayores podrían presentar dificultades en la adaptación a la desvinculación laboral?

Lipovetzky (1993) en un análisis sobre la época posmoderna, señala la aparición de una era del consumo que orienta la existencia hacia el hedonismo y el trabajo; ya no como experiencias antagónicas, sino como prácticas que comienzan a articularse a través de la ambición profesional y deseo de reconocimiento individual. Se trata de un “neonarcisismo” (Lipovetsky, 1993) que además hace culto a la juventud, la belleza, la productividad.

En este contexto socio-cultural de admiración a lo joven y novedoso, en la era de la informática con sus nuevas lógicas de “use y tire”, ¿qué peso tiene la historia de los estereotipos negativos sobre vejez ya mencionado? Con una visión del viejo como víctima de deterioro físico y deficiencias cognitivas, que ya no es de “utilidad” para la producción, ¿qué lugar ocupa para las lógicas del mercado? ¿Qué lugar siente que ocupa él mismo en este nuevo escenario de jubilación? Buendía y Riquelme (1994) proponen la posibilidad de una nueva forma de concebir este período; una jubilación que signifique un paso desde una actividad productiva hacia un tipo de actividad creativa que sea reconocida socialmente.

La soledad, como percepción cognitiva, dependerá de los significados que se construyan en torno a esta nueva realidad y de la imagen que el adulto mayor tenga de sí mismo. Berriel et al (2006) refiere que las investigaciones longitudinales sobre el envejecimiento han puesto de manifiesto que:

(...) el paso del tiempo, por sí mismo, no conlleva una disminución de la mayoría de los aspectos psicológicos. (...) el paso del tiempo en sí mismo, no tiene significado ni sentido. Este sentido es el que le puede adjudicar la propia persona, en función de su cultura, su historia, su deseo, etcétera. (p. 26)

El otro aspecto fundamental en esta nueva etapa, es la disposición de mayor cantidad de tiempo libre. Esto significa una reorganización de la rutina; durante la actividad laboral, el tiempo brindado a otras tareas giraba en torno al horario de trabajo. Con la jubilación, generalmente el adulto mayor es el responsable directo de la distribución de su tiempo y del emprendimiento de nuevas actividades.

Cuando la reorganización no es exitosa, si no hay iniciativa en realizar nuevas tareas o emprender proyectos que lo mantengan activo, el adulto mayor podría verse afectado en su estado de ánimo (Iglesias de Ussel, 2001), confinándose al espacio intrafamiliar y empobreciendo los vínculos sociales. Los sentimientos de baja

autoestima, aburrimiento e inutilidad son escenario suficiente para provocar la soledad social.

Sin embargo, es preciso hacer una aclaración para no caer en los postulados de la “Teoría de la actividad”, que tuvo lugar en la segunda mitad del siglo XX, y que influyó e influye aún hoy en la visión prejuiciosa de la vejez. En ella se postula que la pérdida del rol del anciano dentro de la familia como “transmisores de la tradición” (Lehr, 1988, p. 246) y el abandono de funciones que sobreviene con la jubilación, requiere de actividades compensatorias que eviten la alienación con el resto de la sociedad. Berriel et al (2006) lo definen como una suerte de “activismo” sin un fin en sí mismo.

Cuando en el presente trabajo se hace referencia a un adulto mayor “activo”, no alude a una vacía compulsión a realizar actividades cuya única finalidad sea “hacer algo”; este escenario también es proclive a generar los sentimientos de baja autoestima e inutilidad mencionados. Por el contrario, debe tratarse de actividades significativas que respondan a los deseos del propio adulto mayor y le permitan sentirse autónomo. Más adelante se retomará este punto crucial, desarrollando la importancia de generar proyectos de vida, reales y posibles, que no se enmascaren con simulacros vacíos y sin sentido.

Dentro de toda la red social que comprende al adulto mayor también se encuentran los amigos y conocidos. Varios autores (Concha et al, 2000; Buz, 2013; Cardona et al, 2013) coinciden al señalar que la presencia de dos o más amigos cercanos previene el sentimiento de soledad en el adulto mayor, siendo incluso un factor de mayor bienestar que las relaciones con familiares. Esto se debe a que el vínculo con amigos supone una socialización activa y un mayor nivel de intimidad (Concha et al, 2000).

Con la vejez, esta red social va disminuyendo en su densidad por distintos motivos: muertes, problemas de salud, distancias geográficas, dificultades para movilizarse. Este hecho sumado a la desvinculación laboral implica inexorablemente una modificación en los contactos sociales en la vida del adulto mayor. Sin embargo, que exista una alteración en los vínculos no significa que necesariamente deba aparecer el sentimiento de soledad en la vejez.

2.3 Menor participación en actividades agradables

La realización de actividades agradables en la vejez puede verse impedida por diversos factores, como ser: problemas de salud, imposibilidad de trasladarse por cuenta propia, dificultades económicas.

En cualquiera de estos casos, el adulto mayor se ve obligado por motivos externos a renunciar a aquellas actividades que le generarían placer y le permitirían sentirse activo, aislándolo de los posibles contactos sociales que pudieran emerger de dichas actividades.

Las dificultades económicas no son un detalle menor. De acuerdo a los resultados de diversas investigaciones, el estrato socioeconómico es una variable que guarda estrecha relación con la soledad. Aquellos adultos mayores que logran llegar a la vejez con un nivel socioeconómico alto tienen más recursos para participar en actividades agradables y mantener su red de contactos sociales (Buz, 2013)

Es importante resaltar que, según una investigación de Cardona et al (2007) realizada a un grupo de personas mayores del Municipio de Bello (Colombia), aquellos adultos de ingresos más bajos hacen referencia a la soledad como “algo horrible”, aspecto que el autor relacionó con el miedo y la desprotección que viven quienes se encuentran en situación de pobreza. El adjetivo “horrible” no fue mencionado por los adultos mayores pertenecientes a estratos más altos.

¿Cómo afecta la imposibilidad de realizar actividades placenteras en la autonomía del adulto mayor? ¿Qué sucede con su necesidad de empoderamiento en el escenario de estas privaciones? La autopercepción se desvalorizaría pudiendo conllevar a un retraimiento social y grado de soledad cada vez mayor, ingresando en una suerte de círculo vicioso.

Cuando existe un deseo por parte del adulto mayor de continuar con una vida social activa, de integrarse a la comunidad, pero no cuenta con los medios necesarios para hacerlo, no podemos evitar cuestionarnos ¿existen propuestas sociales inclusivas que se ajusten a las posibilidades reales de los adultos mayores de nuestra sociedad?

Hasta ahora hemos tomado nota de una menor participación en actividades agradables por parte de los adultos mayores a causa de motivos circunstanciales externos. Pero como se expuso, el contexto no es siempre el único determinante en una posible aparición del sentimiento de soledad. ¿Qué sucede con las limitaciones internas? ¿Qué pasa con el adulto mayor que, aun temiendo sentirse solo, no

encuentra la capacidad de disfrutar ni integrarse a ninguna actividad? Tal vez lo más adecuado para estos casos particulares sea buscar otro tipo de dispositivo, uno que permita ahondar en los mecanismos de defensa personales detrás del interjuego entre el miedo a la soledad y la inercia por cambiar esa realidad.

Lo interesante a relevar en este punto es la heterogeneidad en el proceso de envejecer. No se puede pretender que todos los adultos mayores adhieran al mismo tipo de actividades o tengan similar capacidad de disfrute, sin embargo esto no justifica que la vejez pueda ser caracterizada como una etapa de aislamiento.

Como profesionales debemos saber que la falta de motivación, el desinterés, la abulia son condiciones que se presentan en toda población etaria con la que se decida trabajar; no es una particularidad inherente al envejecimiento, como así lo quiso postular la “Teoría del Desapego”. Esta teoría elaborada por Cummings y Henry (1961) sostiene que,

(...) las personas, a medida que van envejeciendo, van perdiendo paulatinamente su interés por las cosas que los rodean (objetos y personas), volviéndose cada vez más sobre sí mismos, apartándose paulatinamente del entorno, como forma de evitar los conflictos y prepararse para la muerte. Fundamentada en procesos bio-fisiológicos, esta teoría postula que los fenómenos que describe serían inherentes al envejecimiento, con independencia de lo sociocultural. Por lo tanto, la conducta a fomentar para con los viejos, ya sea en los profesionales, como en el resto de la sociedad, es ayudarlos en este ‘alejamiento’ de las actividades. (Berriel et al., 2006, p. 24)

Berriel et al (2006) indican que esta teoría, a pesar de haber sido invalidada científicamente, aún influye en la actualidad en diferentes propuestas dirigidas hacia los adultos mayores. Derrocar este paradigma negativo es fundamental para poder crear propuestas que realmente se adecuen a las necesidades y deseos de los adultos mayores.

CAPITULO 3: UNA VISION DEL ADULTO MAYOR Y EL ENTORNO SOCIAL COMO AGENTES DE CAMBIO

En el análisis realizado sobre las causas que podrían provocar la soledad no deseada en el adulto mayor, se observa la presencia de dos factores que atraviesan los tres escenarios con igual trascendencia: el rol de las redes sociales de apoyo y la autopercepción del propio adulto mayor.

Hemos visto la implicancia de ambas partes cuando sobreviene un sentimiento de soledad no esperado en la vejez, como si se tratara de buscar responsables a esa experiencia que provoca miedo y angustia en el adulto mayor. Si son la sociedad y el viejo los principales agentes de producción de estos escenarios no deseados de soledad, ¿podríamos pensar que son ellos también los agentes de cambio? ¿Cómo pueden ambos intervenir en la prevención y/o afrontamiento de este sentimiento de soledad?

3.1 Participación e integración social.

Como ya vimos, el adulto mayor cuenta con una gran cantidad de tiempo libre; este puede convertirse en un recurso para dar lugar a la creatividad, el descanso y el disfrute personal permitiendo una beneficiosa reorganización de la rutina diaria y evitando el advenimiento de la sensación de inutilidad, aburrimiento y soledad.

Siguiendo a Cardona et al (2011) el ocio “favorece la motivación, la libertad y la autonomía, características que permiten darle significado a las vivencias”. Significado que es construido por el propio adulto mayor en virtud de su historia personal y de su particular proceso de envejecimiento. ¿No debería ser él mismo quien decida cuáles son las actividades a las que dedicar su tiempo? Sin embargo, no es raro hallar a lo largo de diversos escritos sobre la vejez, diferentes indicaciones sobre cómo llevar adelante un “buen envejecimiento”.

Esta suerte de guía por el camino del envejecer podría entenderse como el producto de la historia de los estereotipos sobre la vejez. Se trataría de la herencia que han dejado aquellas teorías sociológicas ya expuestas; tanto la teoría del desapego como la teoría de la actividad buscan “ayudar” en este proceso de envejecer y su supuesta desvinculación social, pero ¿desde dónde se paran?

Ambas teorías invitan a reflexionar críticamente sobre los sentidos que se adjudican a la vejez y sobre el lugar que ocupa el adulto mayor como sujeto deseante. Estas construcciones sociales aún no permitían pensar al viejo como un sujeto autónomo, con proyectos propios, ni consideraban que podría tratarse de una etapa heterogénea dentro de un proceso de envejecimiento complejo.

Ninguna de ellas contempla la pregunta inicial, una interrogante que debieran plantearse todos los profesionales y actores sociales al momento de pensar estrategias de acción: ¿Qué es lo que los viejos quieren? Siguiendo a Berriel et al (2006):

(...) estudiar el proceso de envejecimiento implica no desconocer la dimensión humana de los sujetos. Implica la inclusión de los procesos subjetivos, así como el análisis de la dimensión deseante del sujeto. Construir lo real desde aquí, desde los múltiples sentidos que las personas adjudican a su envejecimiento (...) Nos ubica en la dimensión social de la construcción de sentido, de deseo, de subjetividad. (p. 27)

Crear la posibilidad de que el adulto mayor sea consultado sobre sus deseos, sus intereses y motivaciones, incluso podría implicar una estrategia de acción en sí misma para prevenir y/o afrontar la soledad, en tanto pueda invertir de mayores niveles de empoderamiento a este sector de la sociedad.

Tomando a Iacub (2010) el empoderamiento “implica un proceso de reconstrucción de las identidades, que supone la atribución de un poder, de una sensación de mayor capacidad y competencia para promover cambios en lo personal y en lo social”. Señala además que el proceso de empoderamiento en adultos mayores se vincula estrechamente con la participación comunitaria e integración social.

Recuperar su voz y capacidad de decisión en los programas que contendrán las propuestas a planificarse para ellos mismos, hacerlos parte del proceso que los involucra podría significar un camino para fortalecerlos y darles un espacio de participación real. Una efectiva integración permitirá generar en el viejo un mayor sentido de pertenencia dentro de una red social que le provea de vínculos significativos.

Según el *Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez 2013-2015*, diseñado por el Ministerio de Desarrollo y Cultura en octubre de 2012, los datos relevados acerca de la participación por parte de los adultos mayores en actividades sociales (comunitarias, de voluntariado, religiosas o políticas), son escasos. Los pocos resultados que se poseen provienen de una encuesta realizada para Montevideo en el 2006 por el

Instituto de Comunicación y Desarrollo (ICD). Esta revela que los motivos por los cuales la gran mayoría de los adultos mayores no participan de actividades sociales, son: no encontrar actividades que contemplen sus necesidades, no estar informados sobre la posibilidad de participar o no disponer de los recursos suficientes para realizar alguna actividad voluntaria.

En este sentido sería necesaria la realización de un estudio cualitativo de cuáles podrían ser las actividades que realmente tienen una significación para los propios adultos mayores; aquellas propuestas en las que encuentren un sentido, una utilidad, un fin en sí mismo. Es preciso aclarar que dicha investigación debería recortarse a una población envejecida que tenga similares patrones socioculturales, de manera que los resultados obtenidos conserven el mayor nivel de fidelidad posible. De lo contrario, caeríamos nuevamente en una homogeneización de la forma de envejecer.

Si la poca participación está dada también por factores como la falta de información o los bajos recursos, tenemos varias cosas para cuestionarnos y repensar. ¿Falta de información en la era de las comunicaciones? ¿Podría tratarse de un error en la forma de hacer llegar las invitaciones a participar? ¿Poca difusión? ¿Propuestas con poco atractivo? ¿Un afiche con letras pequeñas que queda perdido en medio de una cartelera con otros cientos de papeles alrededor? No hay un estudio sobre el tema, pero pensándolo en la propia cotidianeidad, no es habitual encontrarse con avisos destacables sobre actividades para adultos mayores.

Por otro lado, bajos recursos... ¿cómo poder implementar actividades que sean accesibles para todos aquellos adultos mayores que así lo deseen? Tal vez cuando uno piensa en personas mayores de pocos recursos, considere que sea prioritario pensar en una vivienda, en una alimentación saludable, en un real acceso al sistema de salud, a condiciones de vida digna. Es así. Es prioritario. Pero considero que también es necesario generar políticas de acción que se dirijan a programas de integración social y no solamente a planes de asistencialismo, que podrían reforzar las sensaciones de baja autoestima, exclusión y soledad.

De acuerdo al *Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez 2013-2015* la participación social y comunitaria de las personas mayores, es una de las líneas estratégicas ya prevista para el futuro, cuyo objetivo es “promover la generación de espacios de trabajo voluntario de apoyo a la comunidad” (p. 74). Lo primordial a analizar aquí será desde qué concepciones sobre vejez estarán planificados dichos espacios, qué modelos de envejecimiento reproducirán, en el entendido de que “(...) las políticas

sociales producen subjetividad y por tanto producen una determinada “realidad”, que hace cuerpo en cada uno de nosotros” (Lladó y Carbajal, 2009, p. 109).

Se vuelve indispensable reflexionar sobre las estrategias ya existentes y los nuevos planes a futuro dirigidos a la integración social de los adultos mayores. Saber desde qué concepciones se ubican permitirá conocer cuál es el imaginario sobre la vejez y el envejecimiento que se irá internalizando en los distintos actores sociales, núcleos familiares y en los propios adultos mayores.

De esta manera, dado el entramado ya analizado entre soledad, vejez y construcciones socioculturales, desentrañar los sentidos detrás de las líneas de acción, posibilitará conocer si realmente dichas estrategias son capaces de prevenir y/o afrontar el sentimiento de soledad no deseado en la vejez.

3.2 Proyecto de vida posible en la vejez.

“Deberíamos pensar de esta manera el envejecimiento personal, como un acto creativo que nos recrea a nosotros mismos y que nos vuelve otros. Esta idea demiúrgica, en la que nos presentamos como artífices de un destino y no sometidos a la fatalidad, es la que promueve salidas creativas en nosotros mismos”.

(Ricardo Iacub, 2001)

Pensar al adulto mayor y al entorno social como agentes de cambio ante un posible sentimiento de soledad no deseado en la vejez, nos obliga a analizar el compromiso que cada uno de ellos tiene frente al desafío de hacer viable un proyecto de vida que permita crear nuevos sentidos para cada sujeto en particular.

Como ya se ha señalado, la vejez conlleva múltiples cambios en la rutina diaria. La mayor cantidad de tiempo libre, el abandono de un estatus social, una modificación en los roles adjudicados hacia el interior de cada familia, puede enfrentar al adulto mayor a una nueva interrogante: ¿quién es? ¿Quién quiere ser? Parafraseando a Iacub (2001), estos cuestionamientos podrían significar un salto para buscar respuestas a una nueva identidad, retomando deseos viejos o integrando otros nuevos.

Sin embargo, no es menor plantearse ¿qué implica dicho “salto”? ¿Con qué puede encontrarse el adulto mayor al momento de pensar “su lugar en el mundo”? De acuerdo a la historia de cada sujeto en particular y a la autopercepción que haya logrado construir de sí mismo a través de las representaciones sociales del proceso de envejecimiento, dichas interrogantes tendrán distintas cargas afectivas y niveles de complejidad.

A esto refiere también Zarebski (2005) en su análisis detallado sobre cómo los prejuicios socioculturales generan *sutiles efectos siniestros* que operan en el psiquismo de cada persona. La autora señala que las posibilidades de un “buen envejecimiento” dependerán de la capacidad que cada sujeto tenga de cuestionarse sobre el imaginario social imperante sobre el “ser viejo”, de una elaboración anticipada y gradual de su propio envejecimiento y de lograr un sentido de continuidad de su propia vida.

Estos aspectos nos remiten nuevamente a la necesidad de pensar la vejez y la soledad en términos de producciones de subjetividad, en el entendido de que habrán tantas formas de envejecer como cantidad de personas haya en el mundo. Es por esto, que se vuelve esencial que cada adulto mayor se permita auto-cuestionarse sobre su trayecto de vida, su historia personal y sus deseos a futuro.

Será fundamental que el viejo se pregunte qué ha significado y significa la soledad en su vida. ¿Estar solo implica sufrimiento y angustia? ¿O se trata en cambio de una conquista personal, una suerte de liberación? Dependiendo de los sentidos que cada persona construya en torno a la experiencia de soledad y de su propia vejez podrán comenzar a visualizarse proyectos que respondan a la individualidad de cada adulto mayor.

Es decir, aquel adulto mayor que opte por estar solo, tendrá un proyecto de vida diferente de quien teme a la soledad y prefiere evitarla. Por esto es importante que cada viejo sea el portavoz de su propio deseo; él es responsable de crear su identidad día a día. Parafraseando a Lozano-Poveda (2011), más allá de la cultura, cada persona es constructora de su propia vida en función de las decisiones y acciones voluntarias que haya tomado. Podemos inferir que por tanto, cada adulto mayor es también constructor de su propia soledad.

Si esta experiencia le resulta desagradable y dolorosa, habrá que analizar si se trata de una soledad de tipo emocional o social, o ambas, qué clase de problemáticas vinculares implica y cuáles son los recursos de los que el sujeto dispone para poder

cambiar su realidad. Una gran parte estará condicionada por la capacidad que el viejo tenga de establecerse metas y proyectos que le den otro sentido a su vida, de crear y recrear su identidad cotidianamente. Es su decisión, en un primer lugar, optar por la transformación o adoptar una postura pasiva.

Para que estos proyectos de vida sean posibles, será necesario el compromiso real por parte del otro agente de cambio: la sociedad. Ella deberá promover los espacios que estimulen a los sujetos a reanudar sus proyectos de vida o comenzar otros nuevos. Y cuando hablamos de espacios, no nos referimos a espacios físicos o apoyos materiales, únicamente. Es importante que el entorno social sea capaz de ver en el adulto mayor su habilidad personal para proyectarse a futuro, su cualidad real de sujeto autónomo y competente para promover cambios en lo personal y social.

Esto es de fundamental importancia, porque una visión negativa gestada por la sociedad hacia la vejez, también será internalizada por los propios adultos mayores, pudiendo constituirse en uno de los mayores peligros a la integridad personal (Iacub, 2010) y un “boicot” a las reales potencialidades de la vejez en tanto que:

(...) las personas, al suponer que su rendimiento no será bueno, elaboran estrategias de evitación de un posible enfrentamiento que podría ser vivido como traumático o simplemente porque responden a profecías sociales que suponen que los mayores ya no pueden, no deben, etc. (Iacub, 2010, p. 28)

¿Sería entonces una suerte de retroalimentación circular? La imagen del mito negativo se instala en la sociedad con una fuerza tal que estigmatiza al viejo; el adulto mayor, que siente el rechazo, internaliza el estereotipo y actúa en función de él, devolviéndole a la sociedad dicho mito, pero ya no solo como imagen, sino como realidad observable. Junto con Lladó (2004) nos planteamos la importancia de trabajar sobre la desarticulación de las construcciones sociales sobre vejez, siendo un *paso metodológico insalvable* cuestionarnos acerca de nuestra posición frente a los distintos prejuicios y analizar cómo ellos operan en el sujeto.

En este sentido, retomamos una de las orientaciones para la acción propuestas por Berriel et al (2006) que indica la necesidad de implementar políticas de sensibilización y crítica de las concepciones dominantes sobre envejecimiento. Esto a su vez dará lugar a un tipo de sociedad inclusiva; que no sea ella misma la que construya los escenarios proclives a generar el sentimiento de soledad por aislamiento, a través de la exclusión de sus miembros.

En la actualidad, esto significa un desafío aún mayor. Ante una cultura que promueve los ideales de belleza y juventud como modelos identificatorios, los estereotipos negativos sobre el envejecimiento dificultan la posibilidad de valorar el tránsito hacia la vejez (Sánchez, Krzemien, 2004). La nueva era de consumismo y productividad impone la necesidad de redoblar esfuerzos por producir una nueva subjetividad que derroque el paradigma que concibe al viejo como un sujeto enfermo, feo, deteriorado, en tanto sus efectos recaen sobre la cotidianidad del adulto mayor y también sobre las generaciones más jóvenes y las posibilidades de proyectar su propia vejez.

Lograr concientizar a los distintos sectores sociales sobre los estereotipos negativos de la vejez, podría ser un camino para generar una retroalimentación circular positiva, en beneficio de los adultos mayores de hoy y los de mañana.

Una retroalimentación que permita pensar al envejecimiento personal como un *acto creativo* (Iacub, 2001). Instalar una nueva concepción sobre vejez que entienda al adulto mayor como un sujeto con deseos propios, capaz de reinventarse construyendo nuevas identidades; ya no se trataría de adaptarse a los cambios de manera pasiva, sino mediante la creatividad en el propio proceso de envejecimiento.

CONCLUSIONES

La soledad es un fenómeno que ha sido relacionado con la vejez a través de diversos escritos, constituyendo incluso uno de los principales temores de los adultos mayores.

Mediante una revisión teórica acerca de la soledad, abordamos este fenómeno desde el modelo cognitivo, entendiéndolo como una emoción compleja elaborada a partir de una evaluación cognitiva del ajuste entre las relaciones interpersonales existentes y aquello que la persona desea obtener de las mismas. En tanto la soledad no sea deseada por el sujeto, significará una experiencia subjetiva desagradable y angustiosa.

La aproximación al concepto de soledad nos remite a la importancia que tienen las figuras de apego y las redes sociales de apoyo en la vida de los adultos mayores, en tanto son un aspecto calve para mantener o mejorar su bienestar subjetivo y calidad de vida.

Para comprender la asociación entre la soledad y la vejez acudimos al análisis de tres posibles causas: deterioro en las relaciones familiares, aislamiento social y menor participación en actividades agradables. Las tres causas permitieron ver los cambios aparejados al proceso de envejecimiento: modificación de roles familiares, profesionales y sociales, pérdidas de seres queridos, mayor cantidad de tiempo en la rutina diaria. Sin embargo, los cambios inherentes al envejecer no parecerían implicar necesariamente la aparición de un sentimiento de soledad.

El análisis sobre esos nuevos escenarios nos lleva a pensar la relación soledad-vejez en términos de construcciones socioculturales que alimentan estereotipos negativos sobre el proceso de envejecimiento y sobre la percepción que el adulto mayor tiene de sí mismo, ingresando en un peligroso círculo vicioso.

A lo largo de la historia, el viejo ha quedado en el lugar del enfermo, el deteriorado, el inútil. Esta visión estereotipada ha calado hondo en el imaginario social y en la autopercepción del viejo; sobre este escenario se crearon y aún se crean las distintas formas de exclusión, generando todos los elementos necesarios para un aislamiento social que devenga en sentimiento de soledad.

¿Cómo revertir esta realidad? Berriell et al (2006) ya nos indicaban que en la actualidad conviven ambos modelos: la visión tradicional sobre vejez y un nuevo paradigma que pugna por una concepción del adulto mayor que lo comprende como sujeto deseante y autónomo.

En este sentido, analizamos la participación e integración social y la posibilidad de un proyecto de vida en la vejez como estrategias de acción para empoderar a los adultos mayores y continuar trabajando en una reconceptualización del proceso de envejecimiento.

¿Cómo podrían devenir ambas propuestas en estrategias de acción para prevenir y/o afrontar la soledad? Primero, consultando al viejo sobre sus deseos y necesidades se dará paso a la posibilidad real de una participación en asuntos sociales que tengan una utilidad, un fin en sí mismo para el propio adulto mayor. Esto le devolverá el empoderamiento necesario para darle un sentido a su vida, “amigarse” con su vejez y fortalecer vínculos significativos desde el lugar que él mismo desee.

Lo fundamental será que cada adulto mayor tenga la posibilidad de cuestionarse sobre quién quiere ser y cómo quiere transitar su vejez. Que si su deseo es estar solo y esto no le conlleva sufrimiento alguno, sea una decisión personal y parte de su proyecto de vida. Si por el contrario, desea evitar la soledad, también estará en él mismo el compromiso a proyectarse y decidir transformar su realidad recreando su identidad cotidianamente.

Segundo, generar políticas de participación e integración social cada vez más inclusivas, paulatinamente podría ir concientizando al entorno social sobre la concepción de un adulto mayor como un ser humano con deseos propios, capaz de seguir proyectándose, no un mero sujeto pasivo destinatario de distintas formas de asistencialismo. Una sociedad menos expulsora será menos proclive a implementar escenarios para un sentimiento de soledad no deseado.

Derrocar los estereotipos negativos a nivel social permitirá un grado de sensibilización mayor en todos los actores sociales y así, por efecto espiral, las propuestas dirigidas a los adultos mayores, estarán cada vez menos contaminadas con la visión tradicional hegemónica sobre la vejez.

Tercero, tomar conciencia de la importancia de una sociedad integradora, donde los adultos mayores puedan participar y crear sus propios proyectos de vida, no solamente tendrá efectos positivos en las estrategias actuales para los viejos del hoy. También generará improntas para los jóvenes del presente, que serán los viejos del

mañana. Poder elaborar anticipadamente una visión positiva de la propia vejez, permitirá llegar a ella con otros recursos para continuar dándole sentido a nuestras vidas.

Insistimos, para finalizar, en la responsabilidad de todos los actores sociales al momento de hacer posibles estas y otras propuestas y estrategias de acción. Derribar los estereotipos negativos y generar nuevas construcciones socioculturales, promoverá cambios en todas las dimensiones, entre ellas, la posibilidad de desarmar la asociación entre soledad y vejez, que tan arraigada está y tantos miedos provoca en el adulto mayor.

Ambos, el adulto mayor y su entorno social, son los agentes de cambio que tienen el compromiso y la responsabilidad de decidir transformar la realidad y trabajar en pos de construir una sociedad para todos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Berriel, F. (2003). *Imagen del cuerpo, emblemas y modelos identificadorios en los adultos mayores*. (Tesis de Maestría). Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.
- Berriel, F., Paredes, M. y Pérez, R. (2006). Sedimentos y transformaciones en la construcción psicosocial de la vejez. En López, A. (Comp.) *Proyecto género y generaciones: reproducción biológica y social de la población uruguaya* (p. 19-124). Montevideo: Trilce
- Brigeiro, M. (2005). Envejecimiento exitoso y tercera edad. Problemas y retos para la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*, 23, p. 102-109. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215401009>
- Briuoli, N. (2007) La construcción de la subjetividad. El impacto de las políticas sociales. *HAOL*, 13, p. 81-88. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/88807044/La-construccion-de-la-subjetividad#scribd>
- Buendía, J. y Riquelme, A. (1994). Jubilación, salud y envejecimiento. En Buendía, J. (Comp.) *Envejecimiento y psicología de la salud*. (p. 69-88). España: Siglo XXI
- Buz, J. (2013). Envejecimiento y soledad: la importancia de los factores sociales. En Cubillo, M. y Quintarnar, F. (Comp.) *Por una cultura del envejecimiento*. (p. 271-281) México: Centro Mexicano Universitario de Ciencias y Humanidades (CMUCH)
- Cardona, J., Villamil, M., Henao, E. y Quintero, A. (2007). Concepto de soledad y percepción que de su momento actual tiene el adulto mayor en el municipio de Bello, Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 27(2), p. 153-163. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/120/12011791006.pdf>
- Cardona, J., Villamil, M., Henao, E. y Quintero, A. (2011). El afrontamiento de la soledad en la población adulta. *Medicina U.P.B.*, 30(2), p. 150-162. Recuperado de <http://revistas.upb.edu.co/index.php/Medicina/article/viewFile/921/832>
- Cardona, J., Villamil, M., Henao, E. y Quintero, A. (2013). El sentimiento de soledad en adultos. *Medicina U.P.B.*, 32(1), p. 9-19. Recuperado de http://www.sci.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-48742013000100002&lng=es&nrm=iso

- Cervera, L., Hernández, R., Pereira, I y Sardiñas, O. (2008). Caracterización de la atención familiar al adulto mayor. *Archivo médico de Camagüey*, 12(6), p. 1-10. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211116123006>
- Concha, A., Olivares, L. y Sepúlveda, M. (2000). Redes sociales en la tercera edad. *Psicología del desarrollo III, Universidad del Desarrollo*. Recuperado de <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/DESAR017.pdf>
- España. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. CIS-IMSERSO (2000). *Boletín sobre el envejecimiento: la soledad en las personas mayores*. N°3. Recuperado de <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletinopm3.pdf>
- Guzmán, J., Huenchuan, S. y Montes de Oca, V. (2002) *Redes de apoyo social de las personas mayores: marco conceptual*. Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas. Participación, Ciudadanía e Inclusión Social. 51 Congreso Internacional de Americanistas, Santiago de Chile. Recuperado de http://www.cepal.org/publicaciones/xml/0/14200/lclq2213_p2.pdf
- Iacub, R. (2001). *Proyectar la vida. El desafío de los mayores*. Buenos Aires: Manantial
- Iacub, R. y Arias, J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(2), p. 25-32. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2822/282221720003.pdf>
- Iglesias de Ussel, J. (2001). *La soledad en las personas mayores*. Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo. Recuperado de <http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/La%20soledad%20en%20las%20personas%20mayores.pdf>
- Lehr, U. (1988). *Psicología de la senectud*. España: Herder
- Lipovetsky, G. (1993). Espacio privado y espacio público en la era posmoderna. *Revista Sociológica* 8(22). Recuperado de <http://www.revistasociologica.com.mx/pdf/2212.pdf>
- Lladó, M. (2004). ¿Qué entendemos cuando se habla de factores que favorecen un buen envejecimiento? En: Pérez, R. (Comp.) *Gerontología en Uruguay. Una construcción hacia la interdisciplina*. Montevideo: Tradinco.

- Lladó, M. y Carbajal, M. (2009). Producción de subjetividad sobre envejecimiento y vejez presente en las políticas públicas. En MIDES, *Hacia un Uruguay más equitativo. Primer Debate Nacional sobre políticas sociales, envejecimiento y territorio* (p. 107-112). Recuperado de http://www.mides.gub.uy/innovaportal/file/25582/1/hacia_un_uruguay_mas_equitativo.pdf
- Lozano-Poveda, D. (2011). Concepción de vejez: entre la biología y la cultura. *Revista electrónica de Pontificia Universidad Javeriana*, 13(2), p. 89-100. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/2991>
- Ministerio de Desarrollo y Cultura (2012). *Plan Nacional de envejecimiento y vejez 2013-2015*. Recuperado de http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/21341/1/plannacionaldeenvejecimientoyvejez__digital.pdf
- Muchnik, E. (2006) *Envejecer en el siglo XXI*. Buenos Aires: Lugar.
- Muchnik, E. y Seidmann, S. (1998) *Aislamiento y soledad*. Buenos Aires: Eudeba
- Osorio, P. (s.f.) *Abordaje antropológico del envejecimiento y el alargamiento de la vida*. Trabajo desarrollado en el marco del Proyecto CONICYT-Banco Mundial Anillos en Ciencias Sociales ACS-33 "Observatorio Social del Envejecimiento y la Vejez en Chile: Hacia una sociedad para todas las edades". Recuperado de http://uom.uib.cat/digitalAssets/309/309386_cecilia1.pdf
- Paredes, M., Ciarniello, M. y Brunet, N. (2010). *Indicadores sociodemográficos de envejecimiento y vejez en Uruguay: una perspectiva comparada en el contexto latinoamericano*. Montevideo: Lucida
- Rodríguez, M. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159-166. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2009000400003&script=sci_arttext
- Rubio, R., Cerquera, A., Muñoz, R., Pinzón, E. (2011). Concepciones populares sobre soledad de los adultos mayores de España y Bucaramanga, Colombia. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 7(2), p. 307-319. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67922761008>

Sánchez, M. y Krzemien, D. (2004). Reflexiones psicoéticas del proceso de envejecimiento. *Psicología.com*, 8(1). Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/viewFile/782/756>

Zarebski, G. (2005). *El curso de la vida: diseño para armar*. Buenos Aires: Universidad Maimónides.