

CAPÍTULO I

EXPERIENCIAS COMPARTIDAS: ADULTOS MAYORES

Lic. María Juana Tuzzi

Esp. Lic. Silvana Laura Fortunato

¿Por qué este libro es diferente de otros que tratan el mismo tema? ¿Cuáles fueron nuestros objetivos al escribirlo?

Esencialmente consideramos que un aspecto fundamental en el estudio del adulto y la vejez es el hecho de que las personas tienen el potencial para desenvolverse durante toda su vida, y desde esta perspectiva, comenzaremos nuestro desarrollo.

Expresamos una visión positiva, aunque realista, del envejecimiento. Creemos que se trata de un proceso natural de desarrollo que incluye tanto pérdidas como ganancias. Una persona puede envejecer de varias formas, que no necesariamente están en sincronía.

La Organización Mundial de la Salud a finales de los '90 adoptó el término "envejecimiento activo" para expresar el proceso por el que se sostiene esta idea, promoviendo un mensaje más inclusivo que el acuñado en el término anterior: "envejecimiento saludable". En "envejecimiento activo", se reconocen otros factores que afectan a las personas y las poblaciones que envejecen, además de la salud.

Así es como se define el envejecimiento activo: "*el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen*". (OMS, 1999)

El envejecimiento activo es aplicable tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas optimar

su potencial físico, social y mental a lo largo del curso vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y posibilidades.

La edad biológica, la edad psicológica y la edad social conforman la edad funcional y pueden diferir en cada persona, de acuerdo con sus experiencias y su desarrollo. La edad biológica es una medida de cuánto ha progresado una persona a lo largo de un ciclo de vida potencial; se predice mediante la condición física de esta. La edad biológica se puede medir al examinar el funcionamiento de los sistemas vitales, como el respiratorio y el circulatorio.

La edad psicológica dependerá de diversas situaciones, como cambios de empleo, separaciones, mudanza y cómo enfrenta una persona cada una de estas situaciones.

La edad social depende del comportamiento que se realice en relación a las normas, expectativas y roles que se espera desempeñe en sociedad una persona de cierta edad cronológica.

En la actualidad, los avances médicos permiten vivir más tiempo y con mayor calidad de vida que en cualquier época previa en la historia humana. Cada vez, más adultos comunes desafían la edad al realizar acciones impensadas en otros momentos históricos: correr maratones, estudiar una carrera universitaria, jugar deportes competitivos, viajar y vivir vidas activas y productivas a lo largo de sus 80 años y más. Desde luego, no todos los adultos mayores representan este modelo.

A nivel mundial, la expectativa de vida promedio se elevó 37% desde 1955: de 48 años a 66; y se proyecta que llegue a 73 años hacia 2025. (World Health Organization, WHO, 1998).

Si el envejecimiento ha de considerarse una experiencia positiva, y la expectativa de vida se eleva, una vida más larga debe verse acompañada por diversas oportunidades de salud, participación, seguridad e inclusión.

Cada sociedad establece diferencias y semejanzas entre sus grupos etarios. Las vivencias de cada sujeto, biológicas, psicológicas y sociales van a determinar la forma de llegar a la vejez. Contar

o no con una jubilación o con un trabajo puede generar niveles de independencia o dependencia, referir recursos de atención y cuidado, entre otros.

A partir de la jubilación, se empieza a reconocer un momento en el que es posible introducir cambios en la vida, comenzar a desarrollar nuevos proyectos, cuidar la salud física y mental, disfrutar de iniciativas que no habían podido ser exploradas en el itinerario de la vida adulta.

Irene, 67 años:

“Desde el 2015 que dejé de trabajar, comencé a sentirme fuera de foco y tuve la suerte de que una conocida me habló de las actividades de la Universidad (UNLaM) para el Adulto mayor y, de a poco, me empecé a sentir más a gusto con mi vida de jubilada”

Si bien puede resultar a veces traumática la jubilación, actualmente suele ser deseada. El deseo de participar, de involucrarse en las decisiones de la comunidad, de poder construir proyectos, es el móvil que da sentido a esta etapa de vida.

Actualmente, existen una serie de propuestas dirigidas a los adultos mayores en las que se generan nuevos vínculos, proyectos y un sentido de continuidad. La posibilidad de sostener un proyecto en el tiempo, que otorga este sentido de continuidad, se relaciona con valores sociales como la necesidad de ser útiles, productivos y poder ofrecer algo de lo propio a los seres queridos o a la comunidad.

La Universidad Nacional de la Matanza desde Extensión Universitaria, ofrece esta posibilidad y los testimonios intercalados en nuestro desarrollo teórico pertenecen a participantes del espacio para adultos mayores generado por esta casa de altos estudios.

David, 81 años:

“Participo de los Encuentros con el deseo de integrarme a un grupo de personas de mi edad y de aprovechar los conocimientos de los

profesores. Estos encuentros me aportaron muchos elementos referidos a la problemática de los adultos mayores.

Me siento muy cómodo participando en la Universidad. He ganado experiencia y modificado mi estilo de vida. Logré integrarme con personas que tienen los mismos problemas y las ganas de aprender.”

Este tipo de espacios, de proyectos, de propuestas pueden orientarse al desarrollo de virtudes, capacidades; a la expansión de la creatividad y el disfrute. Socialmente, están dirigidos a potenciar la vida en comunidad, los lazos sociales, y los grupos.

Reina, 77 años:

“Empecé con Diálogo y Reflexión en el 2015. Me fue muy útil. Yo no hablaba. No salía. Me fui soltando de a poco. Laura armó un grupo donde hacemos reflexiones. Es un trabajo mental que produce mucho placer, Te conecta con la gente. Es utilísimo. Yo camino veintidós cuadras para ir a la Universidad. Lo hago con alegría.”

A su vez, los proyectos, espacios y propuestas pueden complementarse con diversos tratamientos, o bien, ser una herramienta de prevención.

En estas propuestas, los vínculos son medios para lograr la proximidad y el contacto con personas, objetos, instituciones o ideales. Es a través de estos que se generan afectos, representaciones, comunicaciones y apoyo.

Hace varios años, nos encontrábamos, desde la lectura, los medios de comunicación y las representaciones sociales, con imágenes tradicionales de los adultos mayores retirados, hamacándose en sus sillas o cocinando, o bien, empleando todo el tiempo para su familia y sus nietos.

Actualmente, se le va dando lugar a otras imágenes: adultos mayores más activos, en mejor estado físico, trabajando, concurrendo a talleres, charlas, eventos y con intereses más amplios.

Esta sociedad permite la generación de espacios compartidos diferenciados por edad, afinidad, hobbies o por cualquier rasgo

que sea agrupador. Estas agrupaciones tienen que ver con, por ejemplo, la aparición de la jubilación, los cambios en las familias y la posibilidad de nuevos roles.

Nelly, 83 años:

“Me enteré por una amiga, que hacía el curso de Memoria, de los demás cursos que daba la UNLaM. Todos me gustaron. Sobre todo, el trato. En Diálogo, todos muy amables. Laura, especialmente, es muy atenta; tiene un trato muy lindo. Es muy agradable. En general, todo es muy lindo. Me gustó.”

Los cambios en el estilo de vida de los adultos mayores marcaron un aumento de la participación en distintos tipos de actividades: culturales, artísticas, recreativas, sociales, de formación, etc., y generó la posibilidad a nuevos vínculos.

Graciela, 63 años:

“Tener un espacio donde compartir lo que siento y pienso y conocer que sienten y piensan los que tienen mi edad.”

Como señalamos anteriormente, la Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional de la Matanza (UNLaM), respondiendo a esta necesidad, presenta una amplia propuesta desde el Ciclo “Encuentros de diálogo y reflexión”, “Cine Debate” y más de veinte cursos y talleres, con variadas ofertas.

El contenido de este libro se basa en el Ciclo “Encuentros de diálogo y reflexión” que se realiza en UNLaM. Espacio gratuito de contención y desarrollo creativo que más que un proyecto es un camino de interacción e integración.

Encuentros de diálogo y reflexión

En el año 1999, abrimos el Ciclo de Diálogo y Reflexión en la Secretaría de Extensión Universitaria, desde el Departamento de Actividades Socioculturales y Extracurriculares.

Decidimos abrir este espacio porque observábamos que la comunidad estaba atravesada por un creciente malestar determinado por los vaivenes económicos y sociales, por la paulatina desocupación laboral de la época. Este malestar, muchas veces, derivaba en patología física y/o psicológica, y afectaba los vínculos familiares, de pareja y la propia identidad.

Pensamos, desde Extensión Universitaria, que ofrecer un espacio gratuito en el que se pudiese hablar de lo que estaba sucediendo, funcionaría como contención reflexiva y posibilitaría la creación de alternativas para enfrentar esa crisis.

Con el paso del tiempo, se incrementó la demanda laboral y los concurrentes a los “Encuentros de diálogo y reflexión” se reincorporaron al trabajo y dejaron de asistir a la Universidad.

La presencia de un grupo reducido de adultos mayores, interesados en las temáticas que tratábamos, definió la continuación de la propuesta.

La Secretaría de Extensión Universitaria, respondiendo a esta necesidad, centralizó el eje de los “Encuentros de diálogo y reflexión” en los adultos mayores.

Junto con esta propuesta, funcionaba, también, un espacio de “Cine-debate” para este grupo etario.

La población que asiste a los “Encuentros de diálogo y reflexión” está compuesta por personas en búsqueda de nuevos desafíos, independientes, dinámicas, que se interrogan sobre este novedoso tiempo que les toca vivir. La mayoría de ellas, mujeres. Algunas viven con su pareja. La mayoría vive sola. La viudez las atraviesa con nuevas situaciones a las que tratan de darle un sentido. Se acompañan en la búsqueda de nuevos espacios, nuevos vínculos. Nuevos aprendizajes. A veces, llegan acompañando a una amiga que está pasando por algún trance difícil, algún duelo reciente.

Hasta el año 2015, tuvimos convenio con la Asociación Psicoanalítica Argentina, (Depto. de Adultos Mayores) que designaba profesionales para desarrollar cada encuentro.

El ciclo “Encuentros de diálogo y reflexión” tiene como objetivo: promover el diálogo y la reflexión sobre esta etapa evolutiva, con-

siderando a las personas mayores como protagonistas activos a los que se valora y promueve no solo en su participación sino también en sus saberes. Apunta a que se desarrollen plenamente, participen y sean sujetos activos en la transformación de sus comunidades.

Este proyecto ha construido y sigue construyendo un camino, porque se construye desde la escucha, desde la interacción dialógica de los diversos actores que intervienen tanto de la Universidad como de la comunidad.

Encontramos una dimensión especial para reflexionar sobre los diversos modos de vincularnos en la familia, en la amistad, en la pareja; para resaltar la importancia de escucharnos, de valorar las diferencias y rescatar los buenos momentos que ofrece cada etapa de la vida. Estos son algunos de los aspectos que venimos desarrollando desde que conformamos este ciclo.

Desde el año 2016, cada encuentro mensual- siete a lo largo del año-, es abordado por profesionales de los diversos Departamentos de la Universidad y se le otorga la posibilidad a cada disciplina y profesión de establecer sus pautas, teorías, experiencias de trabajo con adultos mayores. Los especialistas son acompañados por la coordinación del ciclo que orienta sobre las inquietudes y temáticas para armar cada encuentro, y pone énfasis en el diálogo y la reflexión como ejes para el tratamiento de los diversos temas vinculados a esta etapa evolutiva de la vida.

La propuesta de la Secretaría de Extensión Universitaria para Adultos Mayores plantea la necesidad de coordinar una triple dimensión.

Desde la Universidad, se apela a la necesidad de brindar propuestas y espacios para un grupo de personas quienes, no aspiran a un título de grado, pero se muestran interesados en desarrollar nuevas capacidades; en generar nuevos proyectos de vida. Dichas propuestas están enmarcadas en el modelo de educación permanente que contempla que el aprendizaje se genera a lo largo de toda la vida.

Desde los docentes, coordinadores de las diversas actividades, se trabaja sobre los lineamientos de una pedagogía social comu-

nitaria que apunta a la mejora de la calidad de vida y el bienestar subjetivo de las personas. Desde este marco, se gestiona la enseñanza como guía, entendiendo a la misma como una interacción entre sujetos que propone variados espacios dirigidos a una población con diversidad de conocimientos previos y con necesidades e intereses diferentes.

Desde los asistentes, permitirse descubrir nuevas posibilidades de aprendizaje, establecer nuevos vínculos y lograr una participación activa en la vida que resta por vivir.

Es así como surge la idea de elaboración de este libro; de manera interdisciplinar, interdepartamental, y realizando un recorrido por las diversas temáticas que hemos abordado, desde 2016, hasta hoy.

A medida que recorramos las páginas de este libro, nos encontraremos con los aportes de las diversas profesiones y diferentes disciplinas. Leerlo es un recorrido sobre las características biológicas, psicosociales, legales, sociales de los mayores en este siglo; pero es también un estímulo para aprender, para crecer en actividades creando proyectos, para integrar e interactuar y, sobre todo, para vivir esta etapa participando, decidiendo y disfrutando.

La inclusión del adulto mayor en actividades de la universidad les permitió conformar nuevos vínculos sociales; les reintegró el protagonismo como testimonios de vida, de historia comunitaria y como portadores de un legado que necesitaba ser escuchado. Es esta posibilidad estímulo suficiente para continuar creciendo junto a ellos en nuevas propuestas, nuevos proyectos que se van plasmando juntamente con un objetivo compartido: disfrutar de un envejecimiento activo y saludable.” (Tuzzi, 2016)

Bibliografía:

- Fortunato, S. L. y Tuzzi, Ma. J. (19 de Octubre de 2016). *Personas Mayores: Inclusión y Derechos en la Universidad* [ponencia]. VII Congreso Nacional de Extensión Universitaria – Rexuni, Paraná, Entre Ríos, Argentina. <http://www.rexuni.edu.ar › frontend › media>
- Griffa, Ma. C., y Moreno, J.E. (2005). Claves para una Psicología del Desarrollo. Paidós.
- Iacob, R. (2014). *Identidad y envejecimiento*. Paidós.
- Iacob, R., Sabatini, B. (2013). Modulo 3. Psicología de la Mediana Edad y Vejez. Universidad Nacional de Mar del Plata (MNMP).
- Martínez N., Acuña R., Tuzzi Ma. J. (2014) Programa Adultos Mayores. Inclusión Social. Participación. Autonomía. (ponencia). III Jornada de Extensión del Mercosur SEU. UNLAM.
- AM de la SALUD. (1999, 24 de marzo). Envejecimiento activo. [orden del día, punto 18] 52º ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/84566/1/s7.pdf>
- OMS (1998). Promoción de la salud. Glosario. http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf
- OMS (1999). Informe sobre la salud en el mundo. Cambiar la situación. [https://www.google.com/search?q=\(OMS%2C+1999\)&rlz=1C1GCEA_enAR997AR997&roq=\(OMS%2C+1999\)&aqs=chrome..69i57j0i22i30l6j0i10i22i30j0i22i30.2825j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#](https://www.google.com/search?q=(OMS%2C+1999)&rlz=1C1GCEA_enAR997AR997&roq=(OMS%2C+1999)&aqs=chrome..69i57j0i22i30l6j0i10i22i30j0i22i30.2825j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#)
- Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R., Wendkos Olds, S. (2009). Desarrollo del adulto y Vejez. Mc Graw Hill.
- Rimoli Schmidt, M. D., Paola, J. P., Farré, M. y Pica, A. (Eds.). (2019). Trabajo social en el campo gerontológico: reflexiones y puntos de vista para una lectura de la realidad de los mayores de hoy. Actas de la IV Jornada Internacional de Trabajo Social en el Campo Gerontológico. Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM). <http://repositorioicyt.unlam.edu.ar/handle/123456789/368>
- Salvarezza, L. (2013) *Una mirada gerontológica actual*. (3ª ed.). Paidós.