



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

“LA VEJEZ Y SUS PERDIDAS”

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE TANATOLOGÍA EN
T A N A T O L O G I A
P R E S E N T A
ROSA MARIA ESPINOSA TEJEDA



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia A.C.

México, D.F.

2010

México, D.F. a 10 de octubre de 2010

Dr. Felipe Martínez Arronte
Presidente de la Asociación
Mexicana de Tanatología, A.C.
P R E S E N T E

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presento:

Rosa María Espinosa Tejeda

Integrante de la Generación 2009-2010

El nombre de la Tesina es:

“LA VEJEZ Y SUS PERDIDAS”

Atentamente
Tanatologo Oscar Tovar

GRACIAS

“Como te pagaré Señor todo el bien que me has hecho”

Salmo 115

Gracias a todos y cada uno de los han pasado por mi vida, que me han
llevado a tu encuentro Señor:

Mis Papás

Mis Hermanos,

Mi Familia toda

Mis Amigos

La Compañía de las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl

Mis maestros

Todos aquellos que me han permitido servirles en su vida.

Por ello junto con María la Madre de Jesús proclama mi ser todo el bien
que he recibido.

Bendiciones del Anciano

- Benditos sean aquellos que excusan mi torpeza al caminar y la poca firmeza de mi pulso
- Benditos los que comprenden que ahora mis oídos se esfuerzan para escuchar lo que me dicen.
- Benditos aquellos que se dan cuenta de que mis ojos están empañados y limitado mi sentido del humor.
- Benditos los que disimulan el que alguna vez derrame al café sobre la mesa.
- Benditos los que sonrientes se detienen a charlar conmigo por unos instantes y escuchan con interés lo que les digo.
- Benditos los que excusan mis olvidos y nunca me dicen: Eso ya me lo habías contado.
- Benditos los que me permiten evocar recuerdos felices del pasado, que me hacen sentir querido y respetado y que no estoy solo en el mundo.
- Benditos aquellos capaces de comprender lo difícil que es hallar fuerzas para sobrellevar mi cruz.
- Benditos aquellos que de vez en vez se acuerdan de hacerme algún obsequio por sencillo y pequeño que sea.
- Benditos aquellos que con amor me ayudan a esperar tranquilo y sonriente el día de mi partida.

La Vejez y sus Pérdidas

“No me deseches en el tiempo de la vejez; no me desampares cuando mi fuerza se acabe. Aun en la vejez y en las canas, no me desampares, oh Dios, hasta que proclame a la posteridad las proezas de tu brazo, tu poderío a todos los que han de venir”.

Salmo 71:9

“El tiempo es muy lento para los que esperan, muy rápido para los que tienen miedo, muy largo para los que se lamentan, muy corto para los que festejan.

Pero, para los que aman, el tiempo es eternidad”

William Shakespeare

Índice

Introducción

- I. Qué es envejecer
- II. Sus características
- III. Sus relaciones
- IV. Sus pérdidas
- V. Testimonio

Conclusiones

Bibliografía

Introducción

Saber envejecer es un arte. Muy pocos lo saben hacer. La filosofía de la vida y todo lo que lleva consigo se hace más difícil de afrontar para las personas a la hora de envejecer.

Son muchos los problemas a los que hay que enfrentarse: el sentimiento de soledad, cuestiones de salud, la muerte de los seres queridos, y el valor de la amistad.

Perder cosas forma parte del proceso de envejecimiento y de la vejez en sí, siempre hay alguien amable a nuestro alrededor que nos anima diciendo que ellos también las han perdido durante toda su vida. "*No tiene nada que ver con la edad*", afirman. Pero sí que tiene que ver, y los que nos estamos haciendo viejos, lo sabemos. Está relacionado con la pérdida de memoria, por supuesto, intentar recordar dónde pusimos las cosas y lo que habíamos planeado hacer después, pero tiene que ver también con un fallo de concentración. Los que son amables con nosotros, nos dicen cuando nos ven despistados "*¿Me estás escuchando?*". La verdad es que por lo general sí estamos escuchando, pero ahora no me resulta tan fácil como antes permanecer atento a lo que dicen.

Se nota por primera vez cuando se empieza a tener problemas con los nombres; todos creen que no se sabe quiénes son si no se puede recordar sus nombres. En ocasiones, cuando todavía se trabaja, se puede recordar parte de un nombre –el nombre o un apellido, o incluso un apodo–, pero nunca el nombre completo, e intentar presentar a dos amigos entre sí cuando ambos se han vuelto anónimos puede ser realmente embarazoso. Olvidarse de los nombres y no encontrar las cosas, es horrible. Un día se busca algo hasta que se da cuenta de que lo tenía en la mano y quizás el nieto de seis años le dijo con dulzura: "*No pasa nada, eres muy mayor y estas cosas pasan cuando se es viejo*". Por desgracia es la verdad. Sin embargo, se existe y se es feliz:

habitando en un cuerpo que a menudo resulta extraño, pero la verdad para todos nosotros es que ¡mi cuerpo es el único que tengo!

Cada día es un regalo, por el tiempo que nuestros ojos se abran, se enfoquen en el nuevo día, y en las memorias felices que se han guardado.

La vejez es como una cuenta bancaria... uno extrae de lo que había depositado en ella.

I. ¿Pero qué es envejecer?

*El drama de la vejez no consiste
en ser viejo, sino en haber sido joven.*

Oscar Wilde

Algunos de los signos más notables del envejecimiento “normal” en los humanos son: la disminución de la fuerza de los músculos, el deterioro de la capacidad del sistema inmune para responder a las enfermedades, la pérdida de la densidad de los huesos, la caída de pelo, las arrugas y la disminución de algunas funciones psíquicas complejas.

Fenómeno Hayflick y factor tiempo. Envejecer no es una enfermedad, es el efecto de la *senescencia* que ocurriría aunque todas las enfermedades desaparecieran de la Tierra. La senescencia empieza un poco después de la pubertad con pequeños cambios, como el depósito de placas de ateroma en las arterias mayores, y se va instalando con mayor magnitud a medida que transcurre el tiempo.

El doctor Hayflick encontró que el envejecimiento está programado, dado que cada célula tiene normalmente un límite a priori en su potencial de crecimiento y división. Hayflick llamó a eso el “efecto reloj” y demostró que el número de células que son capaces de duplicarse es inversamente proporcional al tiempo vivido por un organismo (a más edad menos duplicación). La llegada a este límite es el principal cambio del proceso de senescencia, y el causante del aumento de la susceptibilidad a ciertas enfermedades y la disminución de la capacidad homeostática (la capacidad del cuerpo para restablecer su equilibrio después de sufrir pequeñas distorsiones fisiológicas o daños). Las células “*senescent*” (no tan jóvenes) paran de dividirse y no funcionan en plenitud, desciende su síntesis de ADN y ARN y disminuye su capacidad para aceptar nutrientes. La cantidad de células “*senescent*” contribuye a disminuir la función del organismo total.

La teoría de los radicales libres. Otra teoría dice que los cambios celulares se deben al proceso de convertir oxígeno en energía. En este proceso se producen moléculas llamadas "*radicales libres*" que, en cantidades normales, ayudan a mantener el cuerpo saludable, pero en grandes cantidades resultan dañinas para las células. Esto se llama "*reacción oxidativa*".

Para detener este proceso podrían servir los medicamentos y alimentos antioxidantes como las moras, las frutillas, las espinacas y la vitamina E.

El envejecimiento es una de las pocas características que nos unifican y definen a todos en nuestro mundo pleno de diversidad y tan cambiante. Todos estamos envejeciendo. Tengamos 25 o 65 años de edad, 10 o 110, también estamos envejeciendo y esto significa que estamos vivos y es motivo de celebración.

Uno de los principales logros de todos los tiempos es el aumento en la expectativa de vida del ser humano conseguida en el curso de estos últimos cien años. En el siglo XX, la expectativa media de vida en los países desarrollados aumentó de unos 47 años a más de 75 años. El promedio de edad de la población en los países desarrollados crece a un ritmo sin precedentes y esta tendencia se observa en la mayoría de los países en desarrollo, a pesar de haber comenzado más tarde. La expectativa de vida para los que nacen hoy es de más de 82 años. (Aunque todavía nos falte mucho para el límite natural de nuestras vidas, que según los gerontólogos está alrededor de 108-120 años.)

Al adentrarnos en el siglo XXI, la tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y a la prolongación de la esperanza de vida ha dado al fenómeno del envejecimiento de la población una importancia sin precedentes.

El envejecimiento poblacional ha sido asociado habitualmente con los países más industrializados de Europa y América del Norte, donde una quinta parte o más de la población tiene más de sesenta años. Sin embargo, entre

nosotros, para el año 2020 la población latinoamericana mayor de sesenta años sumara 82 millones de personas.

Más allá del envejecimiento "*biológico*" del que hemos hablado, existe también un envejecimiento "*social*", que se refiere al papel que impone la sociedad a la persona que envejece. En este último están involucrados todos los prejuicios que la sociedad manifiesta en relación con los ancianos. Ambos tipos de envejecimiento son responsables de los problemas que aquejan a las personas de edad avanzada.

En nuestras sociedades, frente al envejecimiento tenemos prejuicios y caracterizamos a las personas ancianas como pasivas, crónicamente enfermas, sin deseos sexuales o con necesidad desmedida de atención y cuidados constantes, estigmatizando a los ancianos y condenándolos a la marginalidad social.

Sin embargo, la mayoría de las personas no manifiesta alteraciones que influyen marcadamente en su funcionamiento físico, intelectual o social hasta que pasan los setenta años. A pesar de que al aumentar la edad los procesos motores, cognoscitivos y sensoriales se hacen más lentos, la motivación y la práctica permiten superar esas desventajas y hacen que las personas de edad se desempeñen con eficiencia.

Las personas en edad avanzada mantienen sus capacidades de desarrollo; el adulto mayor saludable y activo es un recurso para la familia y la sociedad. La vejez es cada vez menos sinónimo de dependencia; a pesar de que el riesgo de enfermedad crónica y de discapacidad se incrementa con la edad, solamente una de cada cinco personas en la edad de setenta años presenta alguna discapacidad funcional importante.

Respecto de que la "*sexualidad es cosa de la juventud*", nada está más lejos de la verdad. Después de los sesenta años existen por supuesto deseos y fantasías. Lo que cambia en todo caso son las formas y los valores. En esta época de la vida, la sexualidad se asocia más que antes al contacto y a la

compañía. Nuestra sociedad nos hizo creer que la sexualidad es genitalidad, pero no abrazos, compañía, caricias. La sexualidad sigue tan viva como antes y, en todo caso, ha madurado.

Desarrollar una cultura donde el envejecimiento y la vejez sean considerados como símbolos de experiencia, sabiduría y respeto, y contribuir al fortalecimiento de la solidaridad y al apoyo mutuo entre generaciones, constituye también un reto en nuestra sociedad: eliminar la discriminación y la segregación por motivos de edad. Según el actual paradigma de la vejez, los hijos se vuelven tarde o temprano padres de sus padres: consideran la vejez como una etapa "*dependiente*" de la vida.

Yo opino que los hijos son hijos y lo serán siempre; trastocar ese orden conlleva una imagen de venganza o, en el mejor de los casos, de pago de deuda que contraría el verdadero significado del amor.

II. Características

Algunos llegamos hasta los setenta años, quizás alcancemos hasta los ochenta, si las fuerzas nos acompañan. *“Tantos años de vida, sin embargo, sólo traen pesadas cargas y calamidades: pronto pasan, y con ellos pasamos nosotros.”* (Salmo 90:10) Este fragmento de un poema escrito hace tres milenios confirma que envejecer siempre ha sido un reto. Pese a los notables avances médicos actuales, todavía existen ciertos aspectos de la edad avanzada que constituyen *“pesadas cargas y calamidades”*.

“Mi mayor miedo es perder la lucidez”, confesó Hugo, de 79 años. Como a mucha gente mayor, a Hugo le asustaba el hecho de que se le olvidaran las cosas. Le preocupaba que pudiera estar perdiendo el control de lo que un poeta del pasado llamó *“el tazón de oro”*, el valioso cerebro en el que se almacenan los preciados recuerdos (Eclesiastés 12:6). Hugo preguntó: *“¿Es el deterioro mental una parte inevitable del envejecimiento?”*

Sí, al igual que Hugo, usted nota que olvida nombres o le inquieta que ciertas lagunas en su memoria sean los primeros indicios de un serio deterioro mental, cálmese: los olvidos son comunes en todas las edades, y los cambios que las personas mayores experimentan en sus funciones mentales no suelen deberse a la demencia senil. Aunque es habitual que la memoria se resienta un poco en la vejez, *“la mayoría de las personas mayores conservan sus facultades mentales”*, asegura el doctor Michael T. Levy, jefe del Departamento de Ciencias del Comportamiento del Hospital Universitario de Staten Island (Nueva York).

¿Y si la persona tiene problemas de memoria más graves? Aun en este caso, no tiene que concluir automáticamente que padece demencia senil. Hay multitud de dolencias tratables propias de la tercera edad que pueden afectar a la memoria y provocar una confusión repentina inusual. A menudo, hasta profesionales médicos mal informados atribuyen erróneamente estos trastornos

a la vejez o a la senilidad. Este diagnóstico, aparte de mortificar a los pacientes de edad avanzada, evita que reciban el tratamiento médico conveniente.

¿Cuáles son algunos de dichos trastornos? Los episodios repentinos de confusión pueden deberse a desnutrición, deshidratación, anemia, lesiones en la cabeza, problemas de tiroides, falta de vitaminas, efectos secundarios de algún medicamento o incluso a un cambio en el entorno.

Conviene realizarse un minucioso examen médico.

Depresión

La depresión no es una novedad para los seres humanos, ni siquiera para los siervos fieles de Dios. Hace casi dos mil años, el apóstol Pablo tuvo que aconsejar a sus hermanos cristianos: “*Hablen confortadoramente a las almas abatidas*” (1 Tesalonicenses 5:14). Esta necesidad es todavía mayor en los estresantes tiempos que corren. Es lamentable, pero en el caso de los mayores que padecen depresión, a menudo no se diagnostica el problema o el diagnóstico que se hace es erróneo. La idea equivocada de que uno se vuelve triste y taciturno con la edad está tan extendida que muchas personas, incluidos los propios mayores, creen que estos síntomas son parte normal del envejecimiento. “*Pero no es cierto*” —dice el libro *Treating the Elderly* (Cómo tratar a las personas mayores) “*La depresión no constituye una parte del proceso normal de envejecer*”. A diferencia de los momentos de tristeza que todos experimentamos, la depresión clínica prolongada es una enfermedad grave con consecuencias potencialmente peligrosas, por lo que debe tratarse. De lo contrario, puede empeorar a tal grado que algunos pacientes sumamente angustiados recurran al suicidio. Por desgracia, la depresión en la tercera edad, “*pese a ser la enfermedad psiquiátrica que mejor responde al tratamiento, es también la que puede resultar más letal*”, explica el doctor Levy. Si el problema persiste, el paciente puede acabar necesitando los servicios de un profesional con experiencia en trastornos del estado de ánimo sentimientos de inutilidad. El fiel rey David oró hace más de tres mil años: “*No me deseches en el tiempo de la vejez; justamente cuando mi poder está fallando, no me dejes*” (Salmo 71:9).

Aun hoy, en el siglo XXI, no es raro que las personas mayores teman que las dejen de considerar útiles. Las limitaciones que impone la mala salud fomentan unos sentimientos de inutilidad que, sumados a la jubilación forzosa, socavan fácilmente la autoestima de cualquiera. Con frecuencia, los mayores sienten que se quedan atrás en el acelerado mundo actual. No obstante, si en vez de pensar en lo que ya no podemos hacer, nos concentramos en lo que sí podemos, seguiremos sintiéndonos útiles y no perderemos la autoestima.

*“Porque envejecer es un juicio social
más que un acontecer biológico”*

Susan Sontag

La población mayor de 65 años pasó de 3.8% en 1980 a 5% en el 2000. Para el 2020 en la población mexicana se verá el envejecimiento; la menor de 15 años representará 22.04%; la de entre 15 y 34 años, 32.58%; entre 35 y 64 años, 37.15%; de 65 años y más, 8.22%. En los primeros años del siglo XXI, el Consejo Nacional de Población estimó que uno de cada tres mexicanos tendría 15 años, mientras que uno de cada 20, cumpliría 65, situación que se modificará radicalmente en el 2050.

Desde lo alto de una colina, la Esfinge, con su cabeza, cara y manos de mujer, voz de hombre, cuerpo de perro, cola de serpiente, alas de pájaro y garras de león, preguntaba a los viajeros que se cruzaban por su camino: ¿Cuál es el animal que por la mañana camina en cuatro patas, al mediodía en dos y por la tarde en tres? Nadie le contestaba y ella gozaba con destruir al inexperto. Pero un día pasó Edipo y descifró el acertijo. Es el ser humano “dijo” porque en su infancia gatea; en la plenitud de su vida se para firmemente sobre sus extremidades inferiores, y al final del camino se apoya en un bastón como si fuera un tercer pie. La Esfinge, furiosa por la respuesta correcta, se suicidó al estrellar su cabeza contra una roca. En este relato, Sófocles, escritor, anciano respetable, gobernante de Atenas y jefe del ejército

griego en Samos, sintetizó los periodos por los que atraviesa la vida humana: nacer, crecer, desarrollarse, alcanzar la madurez física, la etapa de adulto mayor, de octogenario y hasta de centenario o más, como Matusalén que murió a los 969 años, según relata el libro bíblico del Génesis. Si bien a la infancia se le considera la primera edad y a la juventud, la segunda, ¿cuándo empieza la tercera edad? Para la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) inicia a los 60 años, de acuerdo con el promedio mundial de vida y el bienestar de los habitantes de cada región, aunque en algunos países desarrollados, por sus condiciones óptimas de vida, comienza a los 65.

El criterio que se aplica es cronológico y está relacionado con el aspecto económico social: la jubilación. Pero, por supuesto, que en el envejecimiento intervienen otros factores como la salud, la raza, la vida social, los aspectos biológicos, físicos y psicológicos, pues puede haber personas mayores de 90 años con gran lucidez e independencia, y otros de menor edad con problemas corporales y psicoemocionales, entre otros.

¿Pero, cómo han sido consideradas las personas adultas mayores a través del tiempo? Con protección divina circunstancias, por lo que muchos de ellos eran los brujos y chamanes de la comunidad.

En la sociedad china, con una civilización estática por siglos, el anciano ocupó la cima social. Sobre el particular la escritora francesa Simone de Beauvoir (1908-1986), como resultado de sus investigaciones, asentó que el respeto se extendía, fuera de los límites de la familia, a todas las personas de edad; las gentes pretendían ser a menudo más viejas de lo que eran para tener derecho a consideración. El quincuagésimo aniversario era una fecha importante en la vida de un ser humano. Sin embargo, después de los 70 años los hombres renunciaban a sus cargos oficiales a fin de prepararse para la muerte.

Entre los egipcios la palabra anciano era sinónimo de sabiduría, ya que los adultos mayores tenían una función destacada en la sociedad como consejeros, guías y educadores de los jóvenes. En la sociedad griega se

insistía en el respeto a los sexagenarios, en particular en Atenas, en donde se amaba la juventud y la belleza, y se despreciaba la vejez. En los tiempos del poeta Homero (c. 850 a. n. e. de acuerdo con Herodoto) “quien con su ancianidad y su ceguera viajaba por las ciudades del Asia Menor recitando sus versos” existía un consejo de ancianos como órgano consultivo. En Esparta, hacia el siglo VI a. n. e., el consejo de ancianos o Gerusia estaba integrado por 28 gerontes, miembros vitalicios elegidos entre los ciudadanos mayores de 60 años, que dictaban leyes, dirigían la política exterior y se constituían en tribunal para juzgar los delitos graves.

En el continente americano, en el México prehispánico, los ancianos gozaban de veneración. Al decir del investigador José Carlos García Ramírez, “*su presencia se asoció al tiempo, concepto que podríamos considerar como la primera categoría filosófico-antropológica de la cosmovisión azteca*”. En este mundo, el universo fue creado por Ometéotl, que personifica la primera edad. Este dios forjó a otros cuatro: Tezcatlipoca, Quetzalcóatl, Camaxtle y Huitzilopochtli, que representaron la segunda edad. La tercera edad fue simbolizada por Huehuetéotl (dios viejo), primigenio terrenal, guardián del fuego sagrado, símbolo de sabiduría, omnipresencia y perduración, como se señala en el Códice Florentino, de acuerdo con el historiador Miguel León Portilla: Madre de los dioses, padre de los dioses: Huehuetéotl, el dios anciano, el que está en el ombligo de la tierra, en su recinto de turquesas, en las aguas color de pájaro azul, el que está circundado de nubes, el dios viejo, en donde no hay muerte, el señor del fuego y del tiempo.

En la vida cotidiana al anciano se le catalogaba como yoltéotl, esto es como el artista, el inventor o el hombre sabio, el primer morador de la tierra y, por tanto, conocedor de sus misterios y designios. Cada barrio o calpulli de la capital tenía su jefe electo por los habitantes, con la conformidad del soberano, el cual era asistido por un consejo de ancianos, los huehuetque, probablemente los más viejos y notables entre los jefes de familia. Cuando nacía un niño, las ancianas de la familia, que gozaban de gran respeto, le daban las gracias a la partera en una ceremonia solemne. Los preceptos de los ancianos o huehuetlatolli, al decir de Soustelle, forman un verdadero género literario, el

cual fue conservado en náhuatl por el padre Olmos. En él se enumeran las normas de conducta de los mexicanos distinguidos y se resalta la veneración a los ancianos. Así la huehuéyotl, senectud o vejez, estaba integrada por los huehuetzin, ancianos reverenciados, e ilamatzin, ancianas reverenciadas. Incluso una “*atadura de años*” o xiuhmolpilli, de 52 años, iniciaba un nuevo ciclo que daba paso a la tercera edad para completar el “*cumplimiento de la vejez*” o periodo de 104 años. Así, en el Códice Matritense al referirse a los ancianos se dice: El anciano, el reverenciado anciano: hombre anciano, de cabello blanco, cabeza blanca, recio, hombre de edad, de mucho tiempo, experimentado, que se ha esforzado. El buen anciano, afamado, honrado, que aconseja a la gente, dueño de la palabra, maestro. Refiere, manifiesta, lo que aconteció en la antigüedad. Pone ante los otros ancho espejo, por ambos lados perforado, yergue sobre ellos gruesa tea que no ahuma... Acerca de la anciana el mismo códice señala: La anciana La reverenciada anciana: noble anciana, corazón de la casa, rescoldo del hogar, custodia del mismo. La buena, reverenciada anciana, que aconseja a la gente, la amonesta, luz, antorcha, espejo, turquesa, dechado. En los anales mayas como el Popol Vuh y los libros del Chilam Balam también se refleja el respeto por los ancianos.

El anciano fue aquel brujo capaz de transformarse o hacer uso de las máscaras de guacamaya, mono o jaguar y, además, de recordar el pasado (memoria histórica) y anunciar el futuro (capacidad profética [...]) porque sus memorias y sus palabras eran lo único que mantenía fuerte y virtuoso, el orden de la moralidad y las costumbres.

A lo largo de la historia vale decir, de acuerdo con el filósofo alemán Arthur Schopenhauer (1788-1860), que los mayores reconocidos y respetados son felices porque la felicidad de un anciano no se logra cuando posee riquezas, prestigio y poder, pues éstas son las causas que generan el horror, el imperfectum y la superbia. La felicidad parte del primer hecho antropológico fundamental: que cada quien en su existencia concreta e individual satisfaga sus necesidades básicas como comer, beber y vestir [...]. El segundo hecho consiste en ocuparse y conservar el buen estado, o sea, la buena salud, lo que implica el correcto funcionamiento fisiológico del cuerpo. El tercer hecho es el

enriquecimiento interno basado en la educación, la reflexión y la meditación; la toma de conciencia de lo que se es y aceptarse como tal. Longevidad, tema de estudio del siglo XV al XIX, la vida de los adultos mayores osciló entre el bienestar y la opulencia de las clases adineradas, y el abandono y la mendicidad en las desprotegidas. Hubo temporadas en que aumentó el número de gente mayor debido a las epidemias que atacaron a los jóvenes.

Si bien el médico griego Claudio Galeno (c.131-201), de Pérgamo, acuñó el término “*gerocomía*” y señaló una higiene y dietética para la vejez, en 1489 el filósofo, anatomista y físico veronés Gabriel Zerbi habló de la gerontocomía como el arte de cuidar a los viejos. Para 1745 apareció el primer tratado biológico sobre la longevidad, “*Histoire naturelle générale et particulière*”, del médico francés George Louis Leclerc, Conde de Buffon, en el cual dice que la vejez es el resultado del deterioro mecánico del crecimiento evolutivo de cualquier ser viviente.

Pero el desarrollo industrial a finales del siglo XVIII y principios del XIX trajo como consecuencia la contratación de fuerza de trabajo joven y el desplazamiento de las personas adultas mayores, pues ya no las consideraban productivas, incluso empezaron a ser una carga para la familia. Ya en el siglo XX, Simone de Beauvoir escribió: “*Todo el mundo lo sabe: la condición de los viejos es hoy escandalosa. En la vida privada, ni hijos ni nietos se esfuerzan por suavizar la suerte de sus ascendientes*”. Esta situación plantea un problema para las sociedades capitalistas democráticas. “*No sólo las personas de edad son mucho más numerosas que antes, sino que ya no se integran espontáneamente en la sociedad; ésta se ve obligada a decidir sobre su condición y sólo puede hacerlo en el plano gubernamental*”.

Esa política se ve reflejada tanto en el desarrollo de la gerontología como en el de las medidas gubernamentales para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores. Carrera contra el tiempo.

En México, durante la época virreinal empezaron a funcionar en manos de congregaciones religiosas las primeras casas de beneficencia en dos

vertientes, una para los pobres que carecían de trabajo, y otra para los enfermos, huérfanos y ancianos. En 1821, con la consumación de la Independencia, la beneficencia se convirtió en una institución civil y laica. En el gobierno de Benito Juárez, el 28 de febrero de 1861 se publicó el Decreto de Secularización de Establecimientos de Beneficencia, que dio origen a la actual beneficencia pública.

Por lo que se refiere a la población del país, en 1810 México tenía 6.1 millones de habitantes. En 1820, 6.2 millones, y en 1880, 9.6 millones. El primer censo general de 1895 registró 12.6 millones; el segundo, en 1900, 13.6 millones, y el tercero, en 1910, 15.2 millones de personas que disminuyeron a 14.8 en 1921 debido tanto al conflicto revolucionario como a la emigración a Estados Unidos. Para 1930 había 17 millones, con un crecimiento de 1.1% de 1921 a 1930.

Al final de la década de los treinta se inició la etapa de transición demográfica –identificada por el paso de niveles altos y sin control de la fecundidad, a bajos y controlados, con una etapa intermedia en la que el descenso de la mortalidad antecede al de la fecundidad, lo que genera un crecimiento acelerado de la población hasta llegar a uno con tendencia cero, natalidad y mortalidad bajas y poca población joven–, la cual modificó la tendencia de crecimiento, que en nuestro país fue una de las más altas en la historia de la humanidad. En el periodo 1950-1955 la tasa de crecimiento anual fue de 2.91%; en el de 1956-1969, de 3.15%, y en el de 1970-1974, de 3.38%. De 1940 a 1960, como resultado de los avances en el campo de la medicina preventiva, hubo un decremento en la mortalidad. Para el quinquenio 1960-1965 el promedio de defunciones fue de 11 por cada 1000 habitantes, lo que implicó una esperanza de vida al nacimiento de 52 años. A partir de 1974 la fecundidad inició su descenso debido al uso de anticonceptivos en la década de los 60. La nueva política poblacional –plasmada en la Ley General de Población aprobada ese año y orientada a reducir la presión ejercida por la población sobre el sistema productivo y los recursos disponibles– asignó el papel prioritario al Programa Nacional de Planificación Familiar. Esto hizo posible la reducción en la tasa de crecimiento de la población en 40% de 1975

a 1988, con la consecuente transformación en una estructura en proceso de envejecimiento, al disminuir la natalidad en 30 nacimientos por cada 1000 habitantes.

Con el desarrollo industrial y el incremento de la población mayor de 60 años de edad, en 1929 el investigador ruso N. A. Rybnikov introdujo el término gerontología para investigar las causas y condiciones del envejecimiento, así como el estudio y descripción cuidadosa de los cambios del comportamiento, regularmente progresivos, que se hallan relacionados con la edad.

La palabra gerontología proviene de la palabra griega guérontes, que se refiere a los ancianos o jefes que conformaban el senado de la polis; del adjetivo guerarios, “*venerable*”, y del verbo guerairein, “*honrar*”, mientras que el vocablo griego lógos se traduce como “*palabra, razón o tratado*”. Así, la gerontología es la ciencia de la vejez que tiene que ver con varias disciplinas: medicina, biología, psicología, sociología, economía y filosofía. Se divide en cuatro grandes ramas: biología del envejecimiento, gerontología social, psicogerontología y geriatría. La biología del envejecimiento analiza el organismo en su totalidad viviente y actuante. La gerontología social se encarga de investigar al anciano y su circunstancia. La psicogerontología observa las variables de conducta de las personas conforme se presenta el proceso de envejecimiento, así como sus alteraciones psíquicas. La geriatría estudia las enfermedades asociadas con el envejecimiento y su atención.

Úrsula Lehr, especialista connotada en este tema, propone la conveniencia de corregir la idea de anciano, implícita en el concepto de gerontología, ya que su objeto de estudio no puede ser tan sólo la edad avanzada, sino también el envejecimiento, esto es el proceso entero de envejecer. Así, resulta imprescindible incluir en la investigación gerontológica a las personas comprendidas entre los 30 y los 50 años. En apoyo a tal concepto, la investigación angloamericana está sustituyendo gerontology (gerontología) por aging (envejecimiento). Ya en 1939, Max Bürger modificó el concepto de “*investigación de la senectud*” por el de “*investigación del envejecimiento*”; en lugar de “*psicología de la senectud*” o de “*sociología de la*

senectud', sería preferible hablar de una psicología o de una sociología del envejecimiento.

México es de los países que inició en la década de los cincuenta los estudios formales en este campo.

En Ciudad Universitaria se realizó el Primer Congreso Panamericano de Gerontología, presidido por el doctor Manuel Payno, en el que participaron el doctor José Castro Villagrán y el maestro Julián Carrillo por Venezuela, y los doctores Joaquín A. Quintero, de Italia; Enrico Creppi, por Estados Unidos; Enry Cowdry y Guillermo Marroquín Sánchez, de Colombia. Es justo el doctor Marroquín quien propuso que el 28 de agosto se instituyera como el día del anciano en todos los países del continente americano. De fiesta Con respecto a la conmemoración del día del anciano, la tradición oral cuenta que en México siempre ha existido el respeto por los adultos mayores, aunque en la época colonial sufrieron un desplazamiento, que se hizo más notorio en el siglo XVIII debido a que ya no eran considerados aptos para el trabajo rudo del campo que se realizaba en las haciendas del país. En la época de la Reforma, Melchor Ocampo trató de rescatar los valores en pro de este sector de la sociedad. Ya en la etapa del porfiriato, el 28 de agosto, festividad de San Agustín, los hacendados mandaban a hacer misas a sus sirvientes de más edad. También ese día, algunos cuentan que en el gobierno interino del general Abelardo L. Rodríguez (1932-1934) se instauró el día del abuelo, fecha que fue celebrada por el Ministerio de Educación durante el gobierno del general Lázaro Cárdenas. Lo cierto es que en nuestro país el mes de agosto es de fiesta y en especial el 28 de agosto en el que celebramos a las personas adultas mayores, nuestras abuelas y nuestros abuelos.

III. Sus Relaciones

Las relaciones personales mejoran en la vejez. Una mayor regulación emocional, el tiempo limitado de vida y los estereotipos se combinan para potenciar interacciones felices.

Las relaciones interpersonales mejoran cuando la gente se va haciendo mayor. Esta paz se debe, según investigadores norteamericanos, a diversos factores: una mejor regulación emocional y la perspectiva de un tiempo limitado de vida, en el caso de los ancianos. En la felicidad social de la vejez actuaría además otro factor: el de los estereotipos, porque los jóvenes suelen enfrentarse menos a las personas mayores que a sus iguales en todas las situaciones, incluidas las de confrontación.

Las relaciones interpersonales durante la tercera edad suelen ser más satisfactorias que las de los jóvenes. Varios estudios realizados por especialistas de la Universidad de Purdue, en Estados Unidos, revelan las causas de estas diferencias. Según Karen Fingerman, profesora de dicha universidad especializada en estudios de familia, gerontología y desarrollo, las personas mayores afirman tener mejores matrimonios, amistades más comprensivas y menos conflictos con sus hijos y hermanos en la vejez que en la juventud.

Por tanto, parece que a medida que las habilidades cognitivas decaen como consecuencia de la edad, las relaciones personales resultan más satisfactorias.

¿Por qué se produce este cambio? Fingerman afirma, en un comunicado emitido por la Universidad de Purdue, que lo que ella y sus colaboradores han descubierto es que elementos como la percepción de un tiempo limitado de vida, una mayor propensión a perdonar, y ciertos estereotipos y actitudes relacionados con la vejez juegan un importante papel en esta transformación.

Sería, por tanto, la combinación de ciertas actitudes hacia los mayores (por ejemplo, el respeto que les guardan los jóvenes) y la forma de interactuar con otras personas que desarrollan los ancianos lo que marcaría estas diferencias.

Fingerman y sus colaboradores explican que, por una parte, cuando los adultos de cualquier edad encuentran cierta tensión en su relación con adultos mayores, tratan de minimizar esa tensión para facilitar experiencias positivas con ellos. Por otro lado, los hallazgos realizados hasta ahora sugieren que la regulación socioemocional que se produce durante la tercera edad implica también cambios en la forma de relacionarse con los demás.

En los estudios realizados por Fingerman y su equipo, se ha revelado que cada persona actúa y reacciona como respuesta a su interlocutor, anticipando al mismo tiempo las reacciones de éste. Esta anticipación se basa a menudo en la edad de dicho interlocutor. Los individuos modifican su propio comportamiento con las personas que interactúan, muchas veces en función de si éstas son jóvenes o mayores.

Cuando se produce una interacción negativa, las personas jóvenes son en general más agresivas que las mayores. Sin embargo, si esta confrontación se da con una persona mayor, los jóvenes a menudo se comportan de manera más complaciente.

En la otra dirección, también se da una adaptación: las personas mayores intentan ser más cordiales con los jóvenes porque creen de antemano que éstos los se enfrentarán más a ellos que un adulto de mayor edad.

Ambos grupos de personas actúan, por tanto, adaptando su comportamiento en función de los estereotipos existentes: los jóvenes creen que deben ser más pacientes con una persona mayor que con una joven, porque los ancianos *“ya no pueden cambiar ni se debe intentar cambiarlos”*, mientras que los mayores esperan de los jóvenes reacciones más *“agresivas”* que de otras personas mayores, y actúan en consecuencia.

Fingerman señala que, además de esta regulación propia de la interacción, con la edad, los individuos regulan también mejor sus propias emociones cuando algo o alguien les enfadan o molesta.

Asimismo, las personas mayores cuentan con otra ventaja: suelen tener más opciones que las jóvenes de elegir con quiénes se relacionan porque, normalmente, ya no tienen que acudir a centros de trabajo en los que las relaciones interpersonales se imponen por razones ajenas.

Por último, las personas mayores cuidan y valoran más cada momento. Esto se debe al hecho de que son conscientes del poco tiempo que puede quedarles a sus relaciones. Cuando el tiempo es limitado, la gente se esfuerza más por disfrutar de sus interacciones con otras personas que por enfrentarse con ellas.

En lo que se refiere a la interacción con los hijos, en una investigación realizada en 2007, Karen Fingerman y sus colaboradores demostraron que la mayoría de las relaciones entre padres e hijos también mejoraban cuando los padres se iban haciendo mayores.

En general, el sentimiento que se genera en esta época de la vida es de cariño y atención por ambas partes, afirman los investigadores. Los padres, la atención que les dedican entonces a sus hijos es una prueba de la madurez de éstos, y la consideran por tanto un reflejo de su buena labor como educadores. Los hijos, por su parte, se sienten en esta época más necesitados de pasar más tiempo con sus padres y también se sienten más queridos por ellos.

En otro estudio realizado por Fingerman en 2008, la psicóloga demostró asimismo que la gente tiende a pasar por alto los comportamientos inapropiados o desagradables de sus amigos y familiares ancianos, en gran medida por el temor al paso del tiempo, por el miedo a que el tiempo que les queda con esas personas sea ya limitado.

Los problemas de la sociedad son en esencia, por lo que atañe al adulto mayor, los mismos a los que se enfrentan gerontólogos o docentes de adultos mayores.

Así como los médicos tienen que hacer un diagnóstico para poder tratar un problema, la comunidad debe saber, primero, que es lo que hace falta para poder suministrarlo. Hay que informarla, además, acerca de lo que ya dispone, de manera que, cuando surja alguna necesidad, pueda hacer mejor uso de lo existente. Con demasiada frecuencia, hay recursos que se piensan son inapropiados e inalcanzables, pero que en realidad se tienen a mano y pueden aprovecharse. Por ejemplo, en una oportunidad se efectuó la incorporación de voluntarios no adiestrados al pabellón de ancianos de un hospital local. Estos voluntarios, que no sabían que esos ancianos estaban “*desahuciados*”, pasaron un tiempo con ellos y consiguieron revitalizar a muchos y devolverlos a la sociedad. Incluso a aquellos para los que la ayuda resultó menos notoria, extrajeron mejor provecho de la mayor claridad de ese cuerpo del hospital.

La integración de los servicios comunitarios para ancianos requiere una administración cuidadosa y especializada que sólo existe en muy pocas comunidades. Se ha demostrado que, cuando se ponen en acción muchos recursos comunitarios, más ancianos pueden permanecer fuera de las instituciones como hogares u hospitales.

Sin embargo, existen programas que han puesto el acento en mejores servicios institucionales antes que en una planificación general, a lo que se suma la existencia de malas interpretaciones motivadas por ideas estereotipadas en cuanto a qué puede o qué deber hacer el adulto mayor.

Insistimos en la necesidad de una sociedad integrada por todas las edades, como así también en la importancia de configurar prácticas que promuevan una participación más activa del adulto mayor.

Las relaciones en la familia.

El nuevo modelo de estructura familiar de finales de siglo XX se caracteriza por un mayor peso de las relaciones de reciprocidad entre sus miembros. La prolongación de la vida hasta edades más avanzadas produce un alargamiento de las familias y permite la coexistencia de diferentes generaciones. En la actualidad, dentro de la tercera edad puede distinguirse la población dependiente que necesita cuidados y atención permanentes y aquellos mayores que son potencialmente autónomos y autosuficientes. Entre estos mayores autónomos e independientes se sitúan en gran medida los abuelos de hoy que prestan ayuda a sus hijos y a sus nietos.

Relaciones familiares en la vejez: vínculos de los abuelos y de las abuelas con sus nietos y nietas en la infancia el entorno familiar que hace siglos. El rol de abuelo ha cambiado, tanto en su duración, ya que se es abuelo durante un mayor número de años, como en sus características.

A partir de los años 80 se incrementa la importancia de las relaciones entre abuelos y nietos y esto es debido a factores como:

- El incremento de la expectativa de vida.
- El aumento de las familias multigeneracionales, lo que implica un aumento de la importancia de las relaciones intergeneracionales en el seno de la familia.
- Los cambios generacionales donde los abuelos actuales tienen unas características muy diferentes a los abuelos de generaciones anteriores.

Tradicionalmente, en la literatura científica, se ha prestado escasa atención a la figura del abuelo o abuela, concediéndoles mayor interés a otras figuras familiares.

Comúnmente, el rol de abuelo ha sido denominado “*rol sin rol*” porque se trata de un rol que no está gobernado por los derechos y obligaciones que tiene, por ejemplo, el rol de padre o madre. Es decir no es un rol

institucionalizado que esté delimitado desde su comienzo hasta su fin. En la sociedad contemporánea los roles de los abuelos son multidimensionales pudiendo desempeñar roles diferentes tanto en la sociedad como en la estructura familiar. Sin embargo, muchos investigadores han tratado de delimitar los componentes del concepto abuelo, estableciendo cuatro niveles o facetas:

- Nivel actitudinal: corresponde a las normas que gobiernan los derechos y obligaciones de los abuelos.
- Nivel conductual: se refiere a las actividades que los abuelos realizan con y para sus nietos.
- Nivel emocional o afectivo: se relaciona con la satisfacción con el rol. Este nivel se acentúa porque los abuelos no tienen el mismo nivel de responsabilidades con sus nietos que las que tenían con sus propios hijos.
- Nivel simbólico: se refiere a los distintos significados de “*abuelidad*” para los abuelos.

Con esto se pretende examinar la relación abuelo nieto en la infancia, desde la perspectiva de los abuelos. Los resultados muestran que el vínculo afectivo de los abuelos con sus nietos es muy elevado existiendo un alto grado de satisfacción por parte de los abuelos y las abuelas en la relación que mantienen con sus nietos(as). Sin embargo, se han obtenido diferencias de género siendo las abuelas quienes enfatizan más la vinculación emocional y diferencias en función de la edad de los nietos, existiendo una tendencia a una mayor frecuencia de contacto con nietos más pequeños y, por tanto, a un mayor número de actividades realizadas conjuntamente.

Por otro lado, se considera a los abuelos como fuentes de recursos muy valiosas para la familia, Troll reproduce esta cualidad calificando a los abuelos de *perros guardianes de la familia*. A pesar de que, normalmente se mantienen al margen, en los momentos de crisis acuden a prestar ayuda a sus hijos y nietos, después de un divorcio, durante una enfermedad o problemas económicos graves. Parece que los abuelos intervienen en épocas de

problemas para mantener a la familia a flote. Las implicaciones que tiene la relación abuelos-nietos son muy significativas para ambos, ya que dedican una parte importante de sus vidas a ejercer este rol. Además, los abuelos pueden tener una influencia muy importante en el desarrollo de sus nietos. Un estudio de Triadó y Villar afirma la trascendencia de esta relación tanto para el desarrollo de los nietos como para el desarrollo personal y social de los abuelos. Otros investigadores como Pinazo manifiestan que, el hecho de no haber tenido abuelos o no haber gozado de ningún contacto con ellos, al menos en la niñez, es visto como un factor responsable del empobrecimiento de la vida.

Los abuelos pueden actuar de mediadores de la familia, ayudando a los hijos adolescentes y a sus padres a resolver sus diferencias. Hagestad observó que incluso durante épocas de mayor tranquilidad existen indicios de que el trabajo de estabilizador de la familia puede ser importante. Esta investigadora cita estudios que dan a entender que los abuelos pueden ayudar a sus nietos indirectamente, contribuyendo a que sus hijos sean mejores padres. También añade que los abuelos a menudo son los responsables de mantener unido el clan familiar.

Relaciones familiares en la vejez: vínculos de los abuelos y de las abuelas con sus nietos y nietas en la infancia

Por otro lado, también se investiga acerca del tipo de actividades que abuelos y nietos realizan juntos.

Kennedy divide en cinco grupos las actividades que realizan juntos abuelos y nietos:

1. *Sociabilidad* (hablar, ver la TV, reuniones familiares, etc.);
2. *Compañerismo* (contar historias, hacer deporte, jugar, ir a pescar, etc.);
3. *Ayuda doméstica* (cocinar, trabajo de la casa, compra, etc.);
4. *Ocio de los abuelos* (comer fuera, ir de paseo, etc.);
5. *Ayuda exterior* (huerto, negocios, actividades exteriores, etc.)

No clasificados (escribir cartas).

Se ha podido constatar que la realización de actividades comunes, favorece la creación de lazos más estables y duraderos entre los abuelos y los nietos aumentando la complicidad y alianza.

Algunos de los cambios en la relación se deben al crecimiento de los nietos y a la adquisición de una mayor autonomía personal, otros a las propias limitaciones de los abuelos. De todas formas, este punto de inflexión se encuentra más ritualizado en los nietos(as) que no en los abuelos debido a sus diferentes procesos de socialización.

Las actividades más importantes las suelen realizar las abuelas, mientras que el paseo y la conversación, es tarea tanto de abuelas como de abuelos. A medida que crecen los nietos, disminuyen las tareas caseras y continuas y aumentan las esporádicas y públicas

De la atención personalizada de asistencia mutua, para pasar a una relación de intercambios más culturales, pasando la relación basada en la asistencia a los más ancianos. Realizan actividades que con sus hijos no pudieron, no quisieron o no supieron hacer. Pueden adoptar nuevos roles para los que antes no existían condiciones apropiadas. Los factores que mantienen la relación son: el disfrutar de ella, los lazos emocionales y la sensación de obligación, aunque para que esta relación sea satisfactoria, los jóvenes piden comprensión y las mayores buenas maneras.

En España, los estudios realizados sobre la relación abuelos-nietos se han centrado en la percepción de las abuelas, o de las abuelas y los abuelos, la percepción de los nietos durante la infancia, y pocos han estudiado a los nietos durante la adolescencia, la juventud o temprana adultez.

Desde la perspectiva del abuelo, los estudios que han abordado este tema han tratados tópicos como el significado de su rol de abuelo(a), el estilo

de ejercer de abuelo(a), la transición a la “*abuelidad*” o el efecto del divorcio sobre su relación con los hijos y los nietos.

Por último, mencionar que las relaciones abuelos nietos en familias con padres separados o con situaciones de crisis familiares (enfermedad, droga, etc.) está siendo objeto, en la actualidad, de numerosas investigaciones tanto en el ámbito psicológico como social. En los momentos de crisis, los abuelos acuden a prestar ayuda a sus hijos y nietos.

IV. Sus pérdidas

Los problemas de envejecimiento son esencialmente problemas de disminución de recursos de poder – se entienden por recursos de poder: dinero, conocimientos, persuasión y posición social-. Esta percepción lleva a que se genere cierto des compromiso con algunas cuestiones, como por ejemplo, con el mercado laboral, pero que el compromiso se desplace a otras instituciones.

“El mayor miedo es perder la lucidez”, confesó Hugo, de 79 años. Como a mucha gente mayor, a Hugo le asustaba el hecho de que se le olvidaran las cosas. Le preocupaba que pudiera estar perdiendo el control de lo que un poeta del pasado llamó “el tazón de oro”, el valioso cerebro en el que se almacenan los preciados recuerdos (Eclesiastés 12:6). Hugo preguntó: “¿Es el deterioro mental una parte inevitable del envejecimiento?”.

Llegar a viejo. Abordaje de la Temática Problemática de la Vejez, dirigido por María del Carmen Ludi y realizado en la Facultad de Trabajo Social, UNER, se puntualiza algunas de las creencias y estereotipos que aún prevalecen acerca de la vejez: la vejez y al enfermedad van juntas de la mano; los viejos se sienten miserables y la mejor forma de “adaptación” es el aislamiento de la vida social; los ancianos ya no son productivos, útiles, se convierten en una “carga” para la familia; los viejos ya no son creativos, no tienen capacidad de aprendizaje, entre otros.

Salvarezza señala que en la mediana edad se dan una serie de cambios psicológicos que posibilitan revertir ciertas representaciones sociales en torno al adulto mayor.

Mencionó el incremento de la interioridad, los cambios a la hora de contabilizar el tiempo propio, la personificación de la muerte propia, y la idea y necesidad de trascendencia como algunos de los marcadores psicológicos de la mediana edad.

Tomaremos básicamente dos de estos marcadores para promover el cambio de sentidos y significados que se articulan a la mediana edad como “*antesala*” de la vejez.

Consideramos el incremento de interioridad como corolario de un proceso de inversión de la mirada que tiene el sujeto hacia una mirada reflexiva en términos de balance de lo que se cumplió y lo que no; y lo vinculamos con la idea y necesidad de trascendencia en términos de que a nadie le gusta pasar por esa vida sin dejar huella. -Sobre esto, Salvarezza indica que “*hay una búsqueda de trascender, de saber que se ha hecho algo útil*”, incluso el especialista lo vincula con la idea de generatividad, de dejar un heredero social para que siga con lo que uno ha realizado. En este punto, remarca la importancia de que el viejo vea al joven como un interlocutor en pie de igualdad.

De esta manera, podríamos decir que estamos ante el primero de los indicadores que desestiman la figura de un adulto mayor “*muerto socialmente*” porque psicológicamente la tendencia del adulto mayor es otra.

El adulto mayor es el extranjero en tierras neoliberales donde florece la productividad, la eficiencia, la belleza, la rapidez, etcétera, y a la vez deja en evidencia la perversión de la ley de este régimen. El viejo requiere ser formulable y lo es desde diversos lugares y en un determinado orden.

Es extranjero el adulto mayor al ser ignorado, borrado, ocultado sus particularidades en tanto una etapa de la vida con potencialidades (que si consideramos la historicidad de las leyes valoradas en otros tiempos se articulan al lugar de la sabiduría, por ejemplo) porque el viejo –al igual que el extranjero o el mendigo- amenaza por su diferencia, y la forma de incorporarlo o asimilarlo es atribuyendo un lugar en el orden productivo biológico, social y cultural.

El viejo es el jubilado o el desprotegido, el viejo es el débil, es el abuelo que tiene tiempo ocioso, que cuida a nieto o ayuda a sus hijos, el viejo es a lo

que nunca se quiere llegar por eso se busca estirar las distancia entre el adulto y el viejo.

Pero la “*codificación*” del adulto, como la edad por excelencia, no se acota a las políticas que se promueven desde las grandes usinas de poder, también la literatura ha sido tierra fértil para esta lógica. Oscar Wilde en el siglo XIX escribió “*El retrato de Dorian Gray*”, y mostró en el cuadro todos los atributos “*abominables*” de la vejez del cuerpo y del alma para dejar en Dorian Gray la belleza de la eterna juventud. El retrato de Dorian Gray es el lugar donde reina el cambio, la diferencia, lo desconocido.

En la sociedad actual están aconteciendo una serie de cambios en la estructura de la familia, en su ciclo y evolución, en los roles tradicionales, en la aparición de nuevos roles y en las relaciones intergeneracionales. Esta situación cambiante afecta al rol de abuelo y abuela y, en la actualidad, nadie cuestionará la importancia que están adquiriendo los abuelos en las relaciones familiares, ya que el número de personas que llegan a ser abuelos aumenta, así como también crece el número de años que los abuelos pueden compartir con sus nietos. Estos cambios han hecho que la figura de los abuelos recupere su importancia dentro de la familia y adquiera un notable protagonismo y una valiosa función social produciéndose una mayor integración de los abuelos en la familia. En esta nueva situación social y familiar resulta especialmente importante el estudio de las características del rol de abuelo actual y de la relación y actividades que comparte con su nieto

VI. Testimonio

"Porque en mí ha puesto su amor, yo lo libraré; lo pondré en alto, por cuanto ha conocido mi nombre. Él me invocará, y yo le responderé; con él estaré en la angustia. Lo libraré y lo glorificaré; lo saciaré de larga vida y le mostraré mi salvación".

Salmo 91, 14-16

La vida del ser humano, es un camino a recorrer, en el cual se va trazando paso a paso la historia con sus logros y sus vicisitudes, la experiencia es la que junto con la sabiduría lograda va dando el toque final a cada acontecimiento y a cada encuentro. Esto es lo que sucedido en la vida de Jesús y Jovita, una pareja que vivió su trayectoria de una manera sencilla, en la humildad y pobreza, en la fortaleza y la docilidad, en la exigencia y la prudencia, en la inteligencia y en la bondad de sus corazones. Los 68 años que vivieron unidos en matrimonio les marco su vida para llegar a un final lleno de paz y serenidad y sobre todo, de mucho amor entre ellos, la paciencia que reflejaban uno hacia el otro era muy notoria, uno era exigente, otro era prudente, uno era bondadoso y el otro caritativo.

Las limitaciones y sus perdidas tanto físicas como mentales, no restaron en lo mínimo su riqueza espiritual, ellos eran complemento uno del otro, en la medida de lo posible, si ella regaba las macetas él barría el agua, si ella cocinaba, él movía las cazuelas, si ella preparaba la lavadora para lavar la ropa, él la tendía al final. El complemento y la fusión hicieron de ellos un vínculo muy fuerte que hizo llamar la atención de más de uno. El aspecto espiritual fue nutrido siempre por una oración profunda de ambos, un abandono y una confianza en Dios muy grande, que hacia de los problemillas que a veces surgían, fuente de reencuentro y búsqueda de la voluntad de Dios.

Y así transcurrió sus vidas llenas de mucha experiencia y sabiduría que les llevo a culminar sus vidas en una entrega total a Dios, y dejándonos una herencia de Fe y Amor, de confianza y valor para nuestras vidas.

Gracias Queridos papás sabemos que se encuentran en la paz del Señor y su presencia en nosotros es de fortaleza, sabiduría, prudencia, bondad y mucha confianza en Dios, a través de la Fe que nos inculcaron y que nos enseñaron a vivir.

CONCLUSIONES

La vejez hay que aceptarla y disfrutarla como cualquier otra etapa del desarrollo humano. No se trata de negar la llegada de la ancianidad y pretender seguir funcionando con esquemas que resultaron útiles en etapas anteriores, ni tampoco de esperarla como una tragedia ante la cual no hay nada que hacer.

Resulta indispensable reconocer las vivencias emocionales, sobre todo las negativas que provoca la evidencia de la vejez. Las limitaciones físicas y a veces intelectuales deben ser reconocidas para poder ser compensadas o corregidas. La pérdida de ciertos atributos relacionados con la belleza corporal, por ejemplo, debe ser aceptada como inevitable. No se espera por supuesto, que se reciban las arrugas con alegría, ni que se celebre la disminución de la virilidad, lo cual en nuestra cultura es algo lamentable, pero se debe tener en cuenta que todas las etapas de la vida llevan consigo pérdidas y ganancias.

Se exige entonces desarrollar la capacidad de reelaborar el concepto de belleza, reajustar el ritmo de la actividad, así como el abandono o reemplazo de ciertas actividades por otras que pueden ser igualmente placenteras y fuente de emociones positivas.

Cuando se ha vivido mucho, existe la posibilidad de haber sufrido y vivenciado situaciones desagradables, que provocan fuertes sentimientos de ira, rabia y hasta desesperación.

Si el anciano es consciente de que aún le queda camino por recorrer resultará más fácil elaborar proyectos que impriman sentido a su vida. La capacidad de establecerse *metas* no debe disminuir con la edad, sino todo lo contrario. La utilización emocionalmente inteligente de la experiencia acumulada puede aportar el optimismo necesario para *proyectarse al futuro desde la perspectiva del éxito y disfrutar el trayecto hacia la consecución de objetivos reales para ésta etapa*, lo cual constituye la verdadera esencia del bienestar subjetivo.

Después de haber vivido un tiempo que puede ser percibido como largo para algunos, es posible que en ocasiones el adulto mayor se vea tentado a abandonar la lucha por la vida y adoptar posturas pasivas haciendo alusión a criterios como el cansancio, el “*no vale la pena*” o “*posiblemente ya no lo disfrute*” lo que constituye un riesgo o amenaza para su salud y bienestar, toda vez que compromete su futuro.

Pero es cierto que en ocasiones cuesta mucho trabajo seguir y controlar el impulso de “*salirse del camino*”, lo cual necesita de una gran claridad en las metas y una alta capacidad para disfrutar los pequeños logros como aproximaciones a ellas.

El optimismo es una capacidad emocional de importancia crucial en esta edad. Teniendo en cuenta las dificultades o limitaciones reales de la ancianidad, una actitud optimista favorece una valoración de los obstáculos como modificables, lo cual moviliza la búsqueda de situaciones más ventajosas. A su vez, permitiría ver la adultez mayor como una posibilidad para realizar proyectos que antes no fueron posibles por falta de tiempo, oportunidades, u otras causas.

Si el anciano percibe su edad como una oportunidad de vida, si interpreta la vejez no como proximidad a la muerte sino como testimonio de haber vivido, encontrará la manera de enriquecer el contenido de su vida en lo que le queda por vivir. El optimismo le llevará a no atormentarse por cuánto tiempo le falta de vida y le permitirá participar activamente en la construcción del cómo aprender a vivirla.

El disponer de estas capacidades emocionales, tanto las referidas a la conciencia de las emociones propias, como su autorregulación y adecuada orientación hacia objetivos de vida ubicadas en la esfera de la inteligencia intrapersonal, le permiten al anciano lidiar mejor y de manera más eficaz con su mundo interior, “*llevarse mejor consigo mismo*”, disponer de un conjunto de estrategias que tributen a su bienestar personal, lo cual es condición para la comprensión y el adecuado manejo de las relaciones interpersonales, la

conducta, resulta una habilidad emocional de gran utilidad para el adulto mayor.

Bibliografía

1. Beneficencia pública y privada: del virreinato al triunfo de la República”, Senado de la República; 2004, y Euquerio Guerrero López, “Estructura y Misión del Instituto Nacional de la Senectud”, Centro de Documentación del Inapam, 1982, p. 28 (fotocopia).
2. Bucay Jorge. 2006. EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS. Buenos Aires Argentina. Editorial del Nuevo Extremo, S.A.
3. CRAGNOLINI, Mónica. 1998 “Gran urbe y marginalidad. El diferentes como desafío ético”, en Cuadernos de CRAGNOLINI, Mónica. Cuadernos de Ética. Nro. 25/26. “Gran urbe y marginalidad Ética. Nro. 25/26.
4. CRAGNOLINI, Mónica. 1998 “La constitución de la subjetividad en Nietzsche. Metáforas de la identidad”, en “Nietzsche en perspectiva”. Siglo del Hombre Editores. DERRIDA,
5. Jacques. DUFOURMANTELLE, Anne. 2000. “La Hospitalidad”. Traducción. Buenos Aires. Ediciones de La Flor.
6. Anne. “La Hospitalidad” . . 2000. Traducción. Buina. DERRIDA, Jacques. DUFOURMANTELLE, Buenos Aires. Ediciones de La Flor
7. Enciclopedia de México, Todo México. Compendio enciclopédico 1995,
8. Raúl Benítez Zenteno, 2000 “Cambios en la estructura por edad de la población en México”, Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM.
9. Envejecer: La vejez y pérdidas . Jueves 1 Julio 2010 Yaiza Martínez
Fuente: <http://www.tendencias21.net> Texto publicado por la revista Tendencias21 (www.tendencias21.net)
10. La vida cotidiana de los aztecas en vísperas de la conquista, Fondo de Cultura Económica, México, 1983, periodo histórico. Miércoles 30 Junio 2010
11. ***mx.answers.yahoo.com/question/index? qid*** Por Administrador de Inapam www.inapam.gob.mx/ Última actualización: viernes 23 de julio de 2010 a las 14:52:53 Hrs.
12. Lic. Nelky Urrutia Amable. Marzo 2010 UNA VEJEZ EMOCIONALMENTE INTELIGENTE: RETOS Y DESAFÍOS
Lic. Carolina Villarraga García