

VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2016.

La soledad de los adultos mayores ¿un problema mayor?.

Scarimbolo, Graciela.

Cita:

Scarimbolo, Graciela (2016). *La soledad de los adultos mayores ¿un problema mayor?. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-044/320>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eATh/3Zs>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA SOLEDAD DE LOS ADULTOS MAYORES

¿UN PROBLEMA MAYOR?

Scarimbolo, Graciela

Universidad Nacional de Quilmes. Argentina

RESUMEN

La etapa del envejecimiento nos pone, quizás, más a prueba que otras, ya que implica cambios significativos en lo familiar, laboral y social. Implica todo un desafío replantearnos y cuestionarnos cómo envejecer. La manera de posicionarse acerca de la vejez va a tener que ver con cómo nos posicionamos en general frente a los infortunios y cambios no deseados de la vida. Investigaciones actuales nos muestran que la soledad acorta la esperanza de vida y que la soledad es un factor de riesgo equiparable a una enfermedad. En este sentido es fundamental la construcción de nuevos vínculos, de nuevas redes, de nuevos entramados y que el adulto mayor pueda encontrar un lugar en esta etapa de la vida, en el que se sienta mirado y escuchado desde otra perspectiva. Es muy importante que las personas mayores tengan conciencia sobre la realidad que están atravesando, ya que a partir de conocer sus limitaciones y posibilidades podrán ubicarse en su nueva realidad y así planear nuevos proyectos. Podemos construir una nueva mirada sobre la vejez, donde se puede envejecer estando activo y participando, siendo productivo y enriqueciendo la propia vida y la de los otros, siendo protagonistas de sus proyectos.

Palabras clave

Envejecimiento activo, Soledad, Redes sociales

ABSTRACT

LONELINESS OF THE ELDERLY. A MAJOR PROBLEM?

The stage of becoming elder puts us more on approval than other stages, since it implies significant changes in the family, labor and social. It involves a challenge to rethink and question how aging. How we position ourselves about old age we will be conditioned to how we position generally against misfortunes and unwanted changes in life. Current research shows that loneliness shortens life expectancy. Loneliness is a risk factor comparable to illness. In this sense is essential the construction of new links, new networks, new frameworks where the elderly can find a place in which can feel watched and listened from another perspective. It is very important that older people are aware of the reality they are going through, because from knowing their limitations and possibilities may be placed in their new reality and thus to plan new projects. We can build a new look at old age, where we can age being active and participating, being productive and enriching our lives and that of others, being protagonists of our projects.

Key words

Active aging, Loneliness, Social networks

La vida es un largo transitar que implica nacer, crecer, desarrollarse y morir. Es decir, crecimiento, desarrollo y envejecimiento son procesos esperables que se dan a lo largo de la vida. Es fundamental considerar las circunstancias socioculturales de los tiempos que estamos viviendo para tener una acabada comprensión de lo que implica la vejez hoy en día.

Pareciera que en esta época se tiende a desmentir y denegar que en algún momento, así como fuimos niños y jóvenes, vamos a llegar a ser viejos. Como si la vejez fuera un período desdeñable de la vida del que mejor no pensar ni hablar demasiado, no sea cosa que nos acerquemos peligrosamente y nos llegue. En el contexto de una época donde se idealiza la juventud todo o casi todo está destinado a ella. Si no somos jóvenes tenemos que parecerlo, hay que ser o parecer “eternamente” joven.

El vivir es un continuo proceso donde duelamos pérdidas y obtenemos ganancias. La etapa del envejecimiento nos pone, quizás, más a prueba que otras en este sentido ya que implica muchos cambios. De alguna manera se envejece de acuerdo, en gran parte, a cómo se vivió, acorde a cómo cada uno fue transitando su propia historia. La manera de posicionarse acerca de la vejez va a tener que ver con cómo nos posicionamos en general frente a los infortunios y cambios no deseados de la vida. De todas maneras, la experiencia muestra que es posible ir generando interés y curiosidad acerca de cómo transitar esta etapa, aceptando los cambios que se van generando que, si bien suponen limitaciones en algunos sentidos, también ofrecen nuevas posibilidades.

Implica todo un desafío plantearnos y cuestionarnos cómo envejecer. Sobre todo cuando no tenemos modelos muy adecuados de cómo lo hicieron nuestros mayores. Antes, la expectativa de vida era más corta, las personas vivían mucho menos y en la vejez no había mucho para hacer. Actualmente, que se ha prolongado la expectativa de vida, podemos construir otra mirada sobre esta etapa, en la que se puede envejecer estando activo y participando, siendo productivo y enriqueciendo la propia vida y la de los otros.

La vejez es una franja etaria en la que se producen diversos cambios en lo laboral (jubilación), en lo familiar (viudez, hijos que se van de su casa de origen) y en lo social (ocupa un distinto rol en la comunidad). Estos cambios y pérdidas de espacios que provocan ansiedades, temores y angustias, son los que se deberán poder tramitar. Este proceso se facilitará en el intercambio con pares con quienes establecer nuevos vínculos y reflexionar sobre otras posibilidades y proyectos, construyendo así una nueva mirada sobre el propio envejecimiento.

Las últimas investigaciones sobre los adultos mayores hacen hincapié en la importancia que reviste para esta población, que crece año tras año, alcanzar un envejecimiento activo y saludable. Para lograrlo resaltan la importancia de promover actividades en las que participen dichos adultos. Este es el sentido que adquieren los Talleres de Adultos Mayores que funcionan en la Universidad Nacional de Quilmes. La experiencia en el taller de adultos mayores “Pensando en voz alta esta etapa de la vida” da cuenta de esto.

Actualmente sabemos que la soledad acorta la esperanza de vida. El no intercambiar con otros, no mirar a otro y sobre todo de no ser mirado, reconocido, ni hablado, tiende a movilizar fantasías y vivencias de no existencia para los demás. Desde que nacemos necesitamos ser mirados, hablados, reconocidos por los otros y ser considerados sujetos deseantes, esto nos da existencia en el universo de los demás dando también sentido a nuestras vidas.

Diversos estudios de investigación que se han hecho sobre el tema de la soledad recopilados desde el 90 hasta el 2014, llegaron a la conclusión que la soledad es un factor de riesgo de mortalidad comparable a una enfermedad.

“La soledad y el aislamiento social como factores de riesgo de mortalidad”, se llama el trabajo del Departamento de Psicología de la Universidad Brigham Young. “El aislamiento social real y subjetivo se asocia con un aumento del riesgo de mortalidad temprana”, dice el trabajo y da los resultados: la soledad, el aislamiento social, y vivir solo lleva a un promedio de 29%, 26% y 32% de mayor probabilidad de mortalidad, respectivamente. No hay diferencia entre el aislamiento social objetivo y subjetivo, es decir, sólo basta con sentirse solo.

La soledad se describió como una ‘insatisfacción con la frecuencia y la intimidad de los contactos sociales o la discrepancia entre las relaciones que tienen y las que les gustaría tener’. El estudio, publicado en la revista *Perspectives on Psychological Sciences*, no sólo es importante porque asegura que la soledad acorta la esperanza de vida, en promedio, un 30%, sino que vale por la cantidad de gente involucrada: participaron casi tres millones y medio de personas. “Por lo que deberíamos empezar a tomar en consideración el factor social en las políticas públicas”, concluyeron los autores.

Y más: una investigación de la Universidad de Chicago demostró que la soledad prolongada aumentaba los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que está relacionado con cardiopatías, presión arterial alta y un mayor riesgo de sufrir un infarto

Desde el Departamento de Epidemiología y Salud Pública del University College London se publicaron estudios sobre la relación entre la soledad y el mayor riesgo de enfermedad y muerte prematura. La revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* publicó una investigación de 6.500 personas mayores de 52 años que habían sido analizadas durante siete años. La conclusión: la gente mayor que está sola tiene un 50% más de posibilidades de morir de forma prematura que aquellos que mantienen lazos sociales.

“Uno de los grandes indicadores de malestar en la vejez es el hecho de estar solo. Y los estudios muestran claramente que la soledad puede llevar a la depresión, trastornos de ansiedad y trastornos psicosomáticos, es decir, el cuerpo se enferma. Además, muchas personas que están solas arman cuadros hipocondríacos porque la única manera que encuentran de armar redes sociales es a través de la enfermedad,” afirma Ricardo Iacub, doctor en Psicología, especialista en Gerontología.

El percibirse solo trae aparejado sentimientos de desamparo y vulnerabilidad, momento propicio para la aparición de enfermedades y trastornos corporales. El cuerpo “habla” de este modo.

Iacub diferencia el hecho de vivir solo a sentirse solo, el saber que no se cuenta con nadie. De ahí la importancia del armado de redes en las que uno se sienta acompañado. “Y eso hay que preverlo. Uno sabe que se va a jubilar, que la pareja se puede morir, que los hijos van a estar muy ocupados... Las redes se pueden ir armando desde antes”.

Frecuentemente sucede que el adulto mayor no se siente más protagonista ni en el ámbito laboral, porque ya se jubiló, ni en el ámbito familiar, debido a que los hijos ya no están con ellos y están

construyendo su propia vida. Se sienten relegados, dejados de lado, como que sus opiniones o puntos de vista ya no tienen el mismo peso que antes. Frases como “no entiendes las cosas, ahora son de otra manera”, “... eso era así antes, ahora es distinto” agudizan estas vivencias. Lo viven como un destrato, como que para sus seres queridos no son importante sus opiniones ni sus proyectos. Aunque no necesariamente sea así, en general de esta manera es vivido.

El adulto mayor con frecuencia siente que su vida ha perdido sentido. Generalmente lo vivencia así a partir de algún cambio significativo en la dinámica familiar o laboral, al jubilarse, frente a la ida de los hijos de la casa, a la aparición de alguna enfermedad, la viudez, etc. Se da una resignificación de las pérdidas que se fueron produciendo en etapas anteriores. Es un proceso en el que por un lado se “duelan” las pérdidas que se van dando y por otro pueden aparecer las ganancias de nuevos proyectos que quizás en otro momento no se pudieron encauzar.

La construcción de nuevos vínculos, de nuevas redes y entramados disminuye la sensación de aislamiento y brinda la posibilidad de revisar los obstáculos que impiden acceder a nuevos proyectos.

La enfermedad a veces funciona como una posibilidad para volver a ser protagonistas, no porque busquen enfermarse, pero puede ser una manera de volver a ser mirados, tenidos en cuenta, atendidos, tocados. De ahí la importancia de ir creando y constituyendo ámbitos donde puedan compartir y circular estas angustias. Donde pueda apropiarse, construir y disfrutar de nuevos proyectos que les permitan darle distintos sentidos a sus vidas. Es decir donde puedan ser protagonistas desde un lugar saludable y enriquecedor. Es un desafío lograr que salgan de ese rol tradicional de receptores pasivos para involucrarse y generar propuestas. Que puedan ir descubriendo, en el intercambio con sus pares, la posibilidad de hacerse cargo de sus propios deseos.

Esto nos pone sobre el tapete la problemática del cuidado vinculada con la franja etaria de la vejez. Desde la perspectiva de la Dra. Cristina Chardon implica una “reflexión dedicada al estudio de la dimensión del cuidado en la esfera de las relaciones sociales”. “El cuidado se despliega según normas y pautas que se construyen en contextos socio históricos, en los grupos etarios en interacción con colectivos que comparten significaciones”. “La cuestión del cuidado refiere a acciones de asistencia, preservación, protección, conservación, defensa, custodia; realizados tanto a sujetos individuales como colectivos, desde sujetos individuales o colectivos”.

Experiencias como los talleres de adultos mayores crean redes y movilizan estas cuestiones.

Lo que yo he observado como coordinadora de un taller de adultos mayores, es que gradualmente comienzan a abrirse y a hacer partícipes a sus compañeros de sus angustias, dolores y también de nuevas posibilidades que empiezan a descubrir. En la medida que se da el intercambio el grupo de pares funciona como una red de contención que permite ir encauzando no sólo ansiedades y tensiones sino también nuevos proyectos.

Se dan diferentes niveles de participación. Algunas personas participan abiertamente desde el principio exponiendo sus puntos de vista, otras se toman más tiempo y gradualmente, comienzan a participar.

El concepto de envejecimiento activo postulado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que la participación de los adultos mayores en la vida social no sólo es beneficioso para ellos sino también para toda la comunidad.

Este envejecimiento activo se relaciona con la flexibilidad de las personas mayores para descubrir y adecuarse a nuevas posibilidades y también con la mirada que sobre ellos tenga la comunidad en

la medida en que las nuevas generaciones se atreven a cuestionar estereotipos, prejuicios y actitudes rígidas sobre la vejez impulsando así un enriquecedor intercambio generacional.

El intercambio generacional implica un enriquecimiento mutuo, así como el surgimiento de una nueva mirada que pueden tener sobre los adultos mayores las generaciones de jóvenes. Expresión de este tipo de experiencias son las Jornadas Intergeneracionales que se vienen realizando año tras año en la Universidad Nacional de Quilmes desde el año

Es muy importante que las personas mayores tengan conciencia sobre la realidad que están atravesando, ya que a partir de conocer las limitaciones y posibilidades podrán ubicarse en su nueva realidad y así planear nuevos proyectos. En este sentido es valiosa la función de los talleres-grupos de reflexión donde se dan interesantes discusiones al respecto.

En cuanto a los prejuicios, muchas veces manifiestan en el taller que, aunque se saben queridos por sus familias, sienten que sus opiniones no tienen el peso de otras épocas, que no son escuchados con la misma autoridad. Expresan que debido a su avanzada edad sus decisiones son revisadas por sus hijos como si no estuvieran en condiciones de tomarlas, se sienten "sobrepoteados", situación que los incomoda. Mientras que en el grupo del taller se sienten escuchados, comprendidos y respetados en sus opiniones. Esta situación alude a que a pesar de que ellos se sienten bien y con posibilidades, su entorno los siente vulnerables, prejuicio que no colabora para un envejecimiento activo. Lograr este tipo de envejecimiento implica que la persona mayor sienta que sus opiniones sobre su vida pesan y se las respeta, que pueden tomar decisiones personales acerca de su vida, cómo vivirla de acuerdo a sus deseos y condiciones actuales.

Otra de las circunstancias que aluden al envejecimiento activo se refiere a la importancia de poder ocupar un lugar significativo para su entorno, es decir ocupar roles activos y significativos en su comunidad y ser reconocidos por ello. Esto implica la integración de las personas mayores, más allá de la jubilación, a actividades, sean remuneradas o no, donde puedan volcar su experiencia. Podemos pensar en un proceso de transición desde las actividades que ejercieron a lo largo de sus vidas (en lo laboral y familiar) a otras que permitan su integración social y el desarrollo de sus posibilidades actuales. En este sentido son fundamentales los grupos que se construyen en los talleres de adultos mayores. En ellos observamos cómo participar en una actividad implica comprometerse con el grupo y con los objetivos del mismo.

Una de las cuestiones que pone sobre el tapete el envejecimiento tiene que ver con el poder diferenciar entre sueños y proyectos. Nunca la realidad es como los sueños. Los sueños implican idealizaciones por lo tanto son difíciles de alcanzar, mientras que los proyectos parten de poder ubicarse en la realidad de cada uno y desde ahí planear, proyectar y saber encontrar en la realidad actual algo de los deseos implicados en los sueños.

En general nunca nos planteamos los cambios que sucederán en nuestra vejez. Es interesante poder ir pensándolos teniendo en cuenta que en la vida no hay continuidad, sino cortes, y eso hay que saberlo, de lo contrario nos decepcionamos y frustramos esperando lo que nunca va a ser, resintiéndonos porque las cosas no son como quisiéramos o cómo eran antes. Estos cortes no sólo se dan a nivel individual, sino también en las parejas. Los cortes están asociados a los cambios que se van produciendo en nosotros y en nuestro entorno. Es importante tolerar la incomodidad que implica el cambio de lugar, poder aceptar las pérdidas y estar abiertos a aprender nuevos modos de pensar y de actuar. Destaquemos que

los pares tienen un papel fundamental en la construcción de nuevos lazos sociales.

Nunca es tarde para empezar algo nuevo, para darse una nueva oportunidad, para poder realizar nuevos proyectos basados en la realidad que nos toca vivir. Podemos afrontar el propio proceso de envejecimiento desde un lugar activo volcando a la comunidad nuestra experiencia vital con el enriquecimiento que esto implica. De no ser así, esta experiencia vital se pierde, entonces ¿qué le legaríamos a las nuevas generaciones?

Al decir de Albert Einstein "...La creatividad nace de la angustia, como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar superado..."

BIBLIOGRAFÍA

- Butler, R. 1996. Prefacio al libro de Pearson, J. y Conwell "Suicide and Aging" *Internacional Perspectives*, New York, Springer Pub.Co, pág. 35
- Lirio Castro, J y otros. 2009. "Envejecer participando". Editorial Miño y Dávila. Buenos Aires, Argentina.
- Chardon, M.C. Representaciones sociales del cuidado: "Entre las prácticas y la noción de alteridad." *Revista Archivos brasileiros de psicología*. V. 60, N° 2, 2008.
- Einstein, A. "The World As I See It". 1935
- Iacub, R. 2002. "Proyecto de vida", Editorial Manantial, Buenos Aires, pág. 56.
- Mannoni, M. 1992. "Lo nombrado y lo innombrable", Editorial Nueva Visión, Buenos Aires, pág. 75.
- Ortiz, M, R. Los estilos de aprendizaje en adultos mayores, *Revista Argentina de Alzheimer y otros trastornos cognitivos* N°6, 9/2005, pág. 12 y 11.
- Pichon, R. E. El proceso grupal, Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, 1999. pág. 24.
- Salvareza, L. 2001 "Psicogeriatría Teoría y Clínica", Editorial Paidós, Buenos Aires. pág. 29.
- Scarímbolo, G y otros. "Subjetividad, memoria y su relación con el cuidado" <http://www.pnas.org/content/110/15/5797.short>
- Andrew Steptoe, A. Shankar, S. Demakakos, P. Wardle, J. Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. Department of Epidemiology and Public Health, University College London, London WC1E 6BT, United Kingdom Edit Kenneth Wachter, University of California, Berkeley, CA, 2013