EL FUTURO NO TIENE EDAD

Reflexiones sobre la adultez, la mediana edad y la vejez

Producciones de estudiantes de Psicología Evolutiva II

Facultad de Psicología · Universidad Atlántida

Octubre 2026

CUERPO DOCENTE

Lic. Jorgelina Ricchezza
Lic. Graciela Zarebski
Lic. Silvina Pianciola

AYUDANTES ALUMNAS

Paltenghi, Mailen
Asat, Florencia

AUTORES Y COLABORADORES

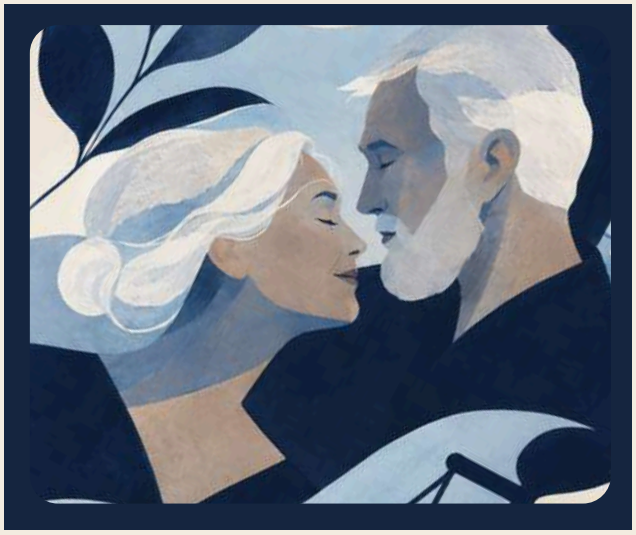
Alvarez, Romina
Barrios Servín, Laura Gabriela
Chesini, Facundo
Conti, Fiorela
Ditz, Andrea
Farina, Nicolás
Herrera, Carolina
Lamenza, Maria
Nasra, Erica Nathalia
Novillo, Cintia Belén
Rabanal, Delfina
Silva, Viviana
Tiveri, Enrique
Volantín, Luis Darío
Waiman, María Marta

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

A modo de Editorial.
Paltengui, Mailen; Asat, Florencia 05

A modo de Prólogo.
Lic. Jorgelina Ricchezza 06



REPRESENTACIONES SOCIALES Y TRANSFORMACIÓN DEL RELOJ SOCIAL 07

El Valor de Envejecer
Novillo, Cintia Belén 08

Gritos de silencio: duelos, esperanza y desfasaje del reloj social
Farina, Nicolás; Tiveri, Enrique 11

Los 60 son los nuevos 60 (y a nadie le importa)
Rabanal, Delfina 15

TRAYECTORIAS VITALES, PROYECTOS E IDENTIDAD EN EL CURSO DE LA VIDA 18

Mi proyección vital a los 84
Barrios Servín, Laura Gabriela; Silva, Viviana 19

Sujetos de derecho, salud mental y amor. Las redes de apoyo en una sociedad individualista
Herrera, Carolina 22

Somos tejidos que andan
Barrios Servín, Laura Gabriela; Silva, Viviana 25

IDENTIDAD FLEXIBLE, RESILIENCIA Y RECURSOS PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS 27

Mi línea de vida: una trayectoria en el curso de la vida
Chesini, Facundo; Lamenza, Maria 28

La identidad flexible como factor protector
Ditz, Andrea 30

El pulso, no el reloj
Conti, Fiorela; Rabanal, Delfina 32

PROYECCIÓN DE FUTURO, ADAPTACIÓN Y CUESTIONAMIENTO DE LOS PREJUICIOS SOBRE LA VEJEZ

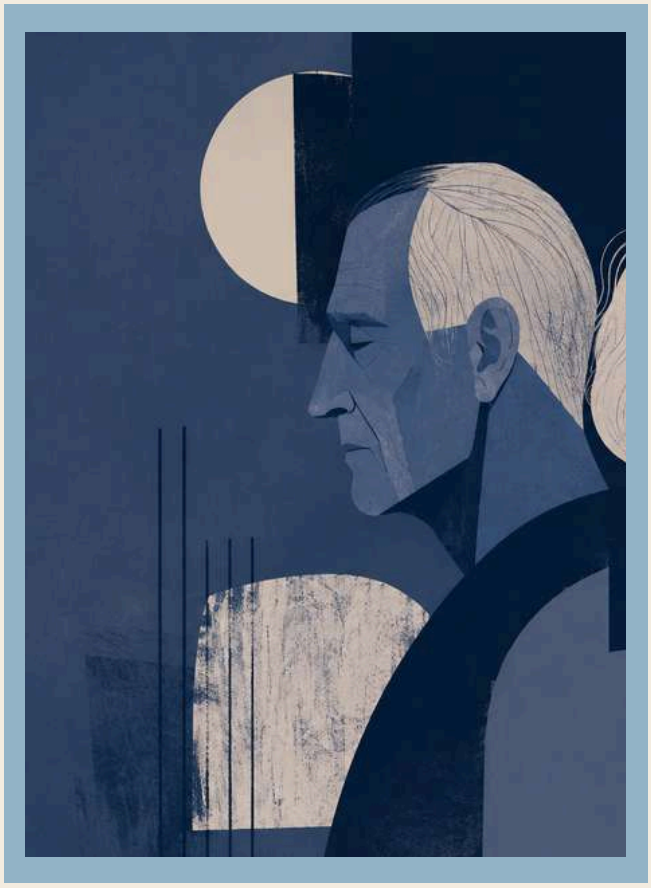
39

Mi línea de vida: una trayectoria en el curso de la vida
Alvarez, Romina; Nasra, Erica Natalia 40

El tiempo que me habita
Waiman, María Marta; Volantín, Luis Darío 45

Identidad Flexible: Adaptarse sin perderse
Alvarez, Romina; Nasra, Erica Natalia 49

Los prejuicios contra la vejez: el viejismo en mi vida cotidiana
Alvarez, Romina; Nasra, Erica Natalia 54



A MODO EDITORIAL

Octubre, mes del adulto mayor

Miradas sobre la adultez, la mediana edad y la vejez

Hablar de las personas mayores es también hablar de trayectorias, vínculos, proyectos, aprendizajes y transformaciones que se construyen a lo largo de toda la vida. El envejecimiento no comienza en la vejez: forma parte de un proceso continuo en el que cada persona transita diferentes momentos, reorganiza sus experiencias y construye nuevas maneras de habitar el presente y proyectar el futuro.

En el marco del Mes de las Personas Mayores, presentamos este compilado de producciones realizadas por estudiantes de Psicología Evolutiva II, como una invitación a recorrer distintas miradas sobre la adultez, la mediana edad y la vejez. Cada capítulo recupera conceptos, experiencias y reflexiones que permiten aproximarnos al desarrollo humano desde una perspectiva que reconoce la diversidad de trayectorias y cuestiona aquellas representaciones que reducen el envejecimiento a la pérdida, la dependencia o el declive.

Las producciones reunidas aquí dan cuenta, además, de un proceso de aprendizaje: estudiar el desarrollo adulto implica también preguntarnos por nuestras propias representaciones acerca del paso del tiempo, por los modos en que una sociedad construye imágenes sobre las edades y por las posibilidades que se abren en cada momento del curso de vida.

Este compilado busca, entonces, poner en valor las múltiples formas de ser adulto y de envejecer, entendiendo que no existe una única manera de transitar estas etapas. Las historias, voces y reflexiones de sus autores nos invitan a mirar el curso de vida desde una perspectiva más amplia, situada y humana: una perspectiva capaz de reconocer que envejecer también es continuar construyendo, aprendiendo, eligiendo, vinculándose y proyectando.

Ayudantes alumnas
Mailen Paltenghi
Florencia Asat

A MODO DE PRÓLOGO

Hay algo muy lindo en el momento en que lo que sucede en una clase empieza a circular por fuera de ella. Una pregunta, una lectura, una producción que hicimos para aprender encuentra otros lectores y abre nuevas conversaciones. Eso es lo que deseamos con esta publicación.

Este e-book es una creación colectiva de estudiantes de segundo año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Atlántida, en su modalidad a distancia. Como parte de las actividades de la cursada, cada estudiante viene escribiendo su propio e-book. Para esta edición reunimos capítulos elegidos por sus propios autores, que se animaron a compartir sus producciones.
Los artículos son, en su mayoría, reflexiones sobre el recorrido que van haciendo en la cátedra. En sus escritos podemos reconocer cómo se transforma su manera de pensar: aparecen preguntas que antes no estaban, se revisan ideas que parecían evidentes y se establecen nuevas relaciones entre los conceptos, las experiencias personales y la vida cotidiana. Leerlos permite observar ese crecimiento, esa evolución en sus modos de comprender el envejecimiento y también de pensarse a sí mismos.

Como docente, me interesa especialmente acompañar ese proceso. Que puedan reconocer un prejuicio en una expresión propia, volver sobre una experiencia familiar desde otra perspectiva o descubrir que algo que leían como lejano también habla de ellos. En estas páginas hay huellas de esos movimientos y del trabajo que implica apropiarse de lo que se aprende.
Elegimos este mes de octubre y no otro en referencia al 1 de octubre, Día Internacional de las Personas Mayores, para acercar estas producciones a la comunidad. Queremos compartir los saberes con los que nuestros estudiantes se van formando y las reflexiones que esos saberes despiertan. Hacerlos circular, ampliar sus destinatarios y aportar a la construcción de buenos envejecimientos.

Porque envejecemos a lo largo de toda la vida. Y es a lo largo de toda la vida que deseamos construir las condiciones para envejecer bien: en nuestros vínculos, en las oportunidades que tenemos y que ofrecemos, en los prejuicios que podemos revisar y en los proyectos que seguimos imaginando.
Gracias a quienes se animaron a compartir sus escritos. Me alegra que podamos abrir estas páginas a otros lectores y que algo de lo que nos pasa al aprender encuentre aquí una manera de llegar a los demás.

Lic. Jorgelina Ricchezza

REPRESENTACIONES SOCIALES Y TRANSFORMACIÓN DEL RELOJ SOCIAL

EL VALOR DE ENVEJECER

Estudiante: Novillo, Cintia Belén

Hablar de vejez implica, en cierta manera, hablar de tiempo. Pero no solamente del tiempo cronológico que marca la edad de una persona, sino también de un tiempo social, haciendo referencia a un conjunto de expectativas que una sociedad construye acerca de lo que corresponde hacer, sentir o ser en cada etapa de la vida. Desde esta perspectiva, la expresión de Proverbio (2026) acerca de un "reloj social que atrasa" nos hace pensar en la dicotomía de un reloj que propone una imagen de la vejez que no coincide con las formas en que las personas mayores viven, participan y proyectan en la actualidad.

Durante mucho tiempo, se asocio el envejecimiento con una etapa de retiro, pasividad, dependencia o alejamiento de la vida social. Sin embargo, las transformaciones producidas en las ultimas décadas, nos hace repensar en este proceso, ya que envejecer hoy ya no significa necesariamente, dejar de trabajar, dejar de intentar realizar proyectos pendientes o convertirse en una persona que depende exclusivamente de otra. No hay una forma estándar de envejecer, hay trayectorias diversas que nos llevan a cambiar las formas en que se pensaba esa etapa de la vida.

Este cambio de pensamiento no es de un día para otro, estamos en proceso de cambio. Esa distancia entre la experiencia real y las expectativas sociales conllevan una transformación que involucra la forma en que etiquetamos ciertas experiencias de vida que han cambiado, utilizando un vocabulario para referirnos a ellas que atrasa. No basta con cambiar la forma de vivir, tiene que haber un cambio de mentalidad sobre el proceso de envejecimiento.

Al referirnos a una "etapa de la vida" no podemos centrarnos en lo que pasa solo individualmente; el envejecimiento poblacional no se conforma con una suma de historias personales, sino que se trata de un fenómeno que modifica la estructura de las sociedades. Es desde esta perspectiva que podemos incorporar los conceptos que proponen Roque y Amaro (2015) como transición y bono demográficos. El hecho de que en la actualidad la esperanza de vida aumento y en paralelo la población en edad reproductiva decide no tener hijos hicieron que se repensara las políticas públicas, los sistemas de protección social, el trabajo, la salud y también las formas en que entendemos las diferentes etapas del curso de vida.

Estos cambios también son evidentes por problemáticas socioculturales, ya no hay instituciones fuertes que marquen una cierta estructura de vida que genera seguridad ontológica, por lo tanto, se respira una continua incertidumbre y trayectorias, capacidades, necesidades y deseos muy diversos de personas mayores, entonces el desafío está en evitar que el aumento de la longevidad sea acompañado por una mirada homogénea sobre la vejez. Algo que me genero interés y me hizo recordar lo visto en otra materia, con el autor Robert Castel y una idea que considero puede dialogar fuertemente con esta cuestión: la relación entre trabajo, integración y pertenencia social. Castel distingue una zona de integración, una zona de vulnerabilidad y una zona de desafiliación, mostrando que la relación con el trabajo y con los soportes sociales no es solamente una cuestión económica, sino también una forma de estar incluido en la sociedad. Cuando estos soportes comienzan a debilitarse, una persona puede desplazarse hacia situaciones de mayor vulnerabilidad y, en determinados casos, hacia la desafiliación, entendida como un progresivo debilitamiento de los vínculos y de la integración social.

Traer esta mirada de la vejez me hace pensar críticamente en una característica de la sociedad actual, pareciera que muchas veces nuestro valor social continua midiéndose por nuestra capacidad de producir, trabajar o consumir. Entonces, ¿Qué sucede cuando una persona deja de formar parte del circuito laboral? ¿Qué lugar le ofrece la sociedad después de haber pasado tantos años siendo reconocida principalmente por su función productiva?

Esto me lleva a pensar que quizás el verdadero desafío no sea solamente cómo jubilamos a las personas, sino cómo seguimos integrándolas socialmente cuando el trabajo deja de ocupar el lugar central que tuvo durante gran parte de su vida. Si el reloj social continúa funcionando con la idea de que determinadas edades equivalen a dejar de producir, y por lo tanto, a perder relevancia, entonces el problema no está únicamente en la edad cronológica, sino en las condiciones sociales que acompañan ese momento del curso de vida.

Aparece otra forma contemporánea de visibilización, la llamada “generación Silver”. La expresión permite reconocer que las personas mayores también constituyen un grupo de consumidores, con capacidad económica, intereses y necesidades específicas. El mercado comienza a dirigirles productos, servicios y propuestas pensadas especialmente para ellas. En esta cuestión encuentro un factor positivo y es que aquello que durante mucho tiempo permaneció invisible comienza a ser reconocido. Las personas mayores aparecen como consumidoras, como usuarias de tecnología, como protagonistas de nuevas experiencias.

Pero aquí aparece una tensión que considero fundamental. El problema quizás no sea que las personas mayores sean miradas por el mercado, sino que el mercado sea una de las principales formas mediante las cuales nuestra sociedad decide quien merece ser visible.

Si una persona mayor es reconocida porque consume, tiene ingresos, viaja, ¿utiliza determinados productos o representa una oportunidad comercial, que sucede con aquella que no puede consumir? ¿Deja por eso de ser visible? ¿Pierde valor social?

Roque y Rubin (2015) recuperan el enfoque de derechos y proponen otra manera de posicionarnos frente al envejecimiento. Desde su punto de vista, las personas mayores no deben ser reconocidas únicamente por aquello que pueden aportar al mercado, sino fundamentalmente por su condición de sujetos de derecho. Desde esta mirada, mercado y derecho no necesariamente tienen que excluirse. El mercado puede reconocer a las personas mayores como cliente; el enfoque de derechos la reconoce como persona y ciudadana, independientemente de su capacidad de consumo. Se trata de una transformación cultural. No alcanza con modificar las leyes si continúan circulando representaciones que asocian vejez con incapacidad, dependencia, deterioro o inutilidad.

Como primer acercamiento a este tema desde nuestro lugar me deja pensando que quizá uno de los desafíos mas importantes no sea solamente agregar años a la vida, sino transformar las condiciones sociales y culturales que determinan como esos años pueden ser vividos. Para que la longevidad se considere un logro debe estar acompañada de autonomía, participación, reconocimiento y derechos. La pregunta que queda por hacerse, si la demografía esta transformando la estructura de nuestras sociedades, ¿Qué necesitamos transformar culturalmente para que envejecer no signifique desconectarse, sino encontrar nuevas formas de pertenecer, participar y ejercer derechos?

BIBLIOGRAFÍA.

- Proverbio, F. (2026). '60 no son los nuevos 40… ¡Son los nuevos 60!' Infobae, Generación Silver, 12 de marzo de 2026.
- Roqué, M. y Amaro, S. (2015). Los desafíos del envejecimiento: Políticas públicas y envejecimiento. En M. Roqué y A. Fassio, Políticas públicas sobre envejecimiento en los países del cono sur. FLACSO
- Roqué, M. & Rubin, R. Las personas mayores como sujetos de derechos en Allegri, R., Roqué, M., Bartoloni, L., & Rubin, R. K. (2015). Deterioro Cognitivo, Alzheimer y otras demencias. Formación Profesional para el Equipo Socio-Sanitario. 1st ed. Ministerio de Desarrollo Social.

GRITOS DE SILENCIO: DUELOS, ESPERANZA Y DESFASAJE DEL RELOJ SOCIAL

Estudiantes: Farina, Nicolás; Tiveri, Enrique.

Pero en este grito de silencio encanecido de espera
Te sigo soñando y quisiera
Beber de tu boca la savia
que alimenta el fruto
*de este inmenso amor.*1*

El presente capítulo toma como punto de referencia una canción/poema de Larralde*2, cuyo título retomamos modificándolo - de "Grito de silencio" a "Gritos de silencio: duelos, esperanza y desfasaje del reloj social." - a modo de proponer un diálogo intertextual. Este oxímoron, no es solo un recurso estético, funciona como clave de lectura para pensar la situación actual de las personas mayores.

Hay algo que insiste, que se repite, como el "quisiera" que atraviesa la canción de Larralde una y otra vez, nombrando un deseo que no logra concretarse del todo. Sin embargo, la sociedad todavía no termina de escuchar el reclamo, legítimo, de lugar, de voz y de reconocimiento. En la canción, quien canta no deja de desear el encuentro, aunque este no llegue (ya que es alguien que atraviesa un duelo), y sigue soñando, sigue nombrando lo ausente, sostiene una espera que es activa y no se resigna.

Trasladamos esa misma estructura al análisis que da forma a este capítulo, porque las voces de las personas mayores, hoy, gritan —piden trabajo, piden participación, piden ser tenidas en cuenta— pero ese grito no es escuchado, o incluso y mucho peor: es silenciado, como si el oído social todavía no estuviera preparado para escuchar su propio grito del futuro ¿por qué no son en definitiva la vejez y el envejecimiento experiencias universales?.

Ya dijimos que la canción alude a alguien en duelo, pero, ¿cuál es el duelo que pueden estar experimentando las personas mayores de nuestra sociedad? Creemos que uno de los duelos posibles es aquel que es por el mundo en el que alguna vez vivieron. Si decimos que "personas mayores" son a aquellas cuya edad cronológica supera los 60 años se trata entonces de personas que existen desde antes de la globalización de internet y todo lo que la revolución tecnológica trajo consigo. Pero hay otro duelo posible, que abarca a la sociedad entera: el duelo por la esperanza, esa fuerza interna que nos empuja a vivir todos los días, a relacionarnos con el otro, la fuerza del "Eros eterno", que Freud nos recuerda vivazmente.

Hoy, en Argentina, nos encontramos con una sociedad desesperanzada. Podríamos decir que no hay mejor futuro que un buen presente, y en ese sentido necesitamos reconstruir discursos que nos hablen de la esperanza, que nos permitan contemplar el horizonte, que construyan un nuevo orden simbólico, en el cual el cuidado del otro sea tan importante como el cuidado de uno mismo.

Algo parecido ocurre, salvando las distancias, con el lugar que históricamente ocuparon las personas mayores en otras composiciones sociales y culturales. Nos referimos al lugar de quien, por haber atravesado ya ciertas etapas evolutivamente estructurales de la vida y contar con una trayectoria vital más extensa, era consultado y escuchado por las generaciones más jóvenes. No se trata únicamente de respeto formal por la edad, sino del reconocimiento de que la experiencia acumulada —el haber recorrido ya duelos, decisiones, pérdidas y aprendizajes— constituye un saber válido, digno de ser transmitido y escuchado. Ese lugar de consejero o de referencia, presente en muchas culturas y épocas, hoy choca con una lógica cultural distinta, en la cual la posverdad, la crisis de la autoridad, y el indiscutido mandato de productividad, consumo, y juventud eterna, clausuran la posibilidad de siquiera escuchar la voz (o el grito) de alguien que habla desde la vejez (con su experiencia y sus particularidades). En este sentido, Mercedes Jones, citada por Flora Proverbio, nos dice que ya no hay un "relojero" que indique qué corresponde en cada etapa de la vida, porque el recorrido vital se extendió, pero los parámetros culturales no se actualizaron al mismo ritmo: "el reloj social, hoy, atrasa".

Esto se da, en parte, ante la escasez de marcos que promuevan la puesta en marcha del deseo de las personas mayores, que se sorprenden al sentir una enorme vitalidad a una edad en la que "se espera" una suerte de "declive" del espíritu. Aparece nuevamente el juego de palabras que proponemos sostener a lo largo del capítulo: si antes la voz de la persona mayor era escuchada por venir de quien ya había recorrido un camino, hoy esa misma voz parece perderse en un silencio, no por falta de contenido, sino por falta de escucha social (que se manifiesta como un fenómeno generalizado) y no encuentra su lugar en los discursos.

Esta tensión entre lo vivido y lo que la sociedad todavía no logra nombrar se explica, en parte, por la transición demográfica que describen Roqué y Amaro: la caída sostenida de la natalidad y la de la mortalidad, y el consiguiente aumento de la población mayor de 60 años (que en América Latina se produce con "un carácter acelerado, de mayor rapidez" que en las regiones que envejecieron antes, como Europa). Esa velocidad dificulta la creación de políticas de Estado y, a la vez, vuelve urgente su implementación, aprovechando, además, el bono demográfico al que aluden lxs autores: ese momento en que la población activa supera a la dependiente, oportunidad limitada para que los Estados transformen las condiciones estructurales antes de que la balanza se invierta.

El dato demográfico y la percepción cultural son dos lados de la misma moneda: uno explica el porqué del cambio —volumen y velocidad del crecimiento poblacional—; el otro, cómo se lo vive subjetivamente.

Juntos muestran que envejecer hoy no es solo vivir más años, sino habitar un tiempo histórico sin mapa previo, donde la experiencia subjetiva avanza más rápido que las categorías disponibles para nombrarla.

Ese desfasaje también atraviesa la tensión entre la llamada "Generación Silver" y el paradigma de derechos humanos que proponen Roqué y Rubin. Que el mercado mire a las personas mayores como consumidoras es, en cierto modo, una forma de visibilidad, ya que rompe con la asociación automática entre vejez y carencia; pero es una visibilidad condicionada, que se sostiene solo mientras hay poder de consumo. El marco de derechos, en cambio, no supone que alguien merezca atención en la medida en que consume, sino que es titular de derechos por el solo hecho de ser persona. Roqué y Rubin lo explicitan al describir el pasaje de una lógica asistencialista a otra en la que las personas mayores son "sujetos de derechos que obligan al Estado y a la sociedad" a garantizarles su ejercicio pleno. Ahí se distingue ser mirado de ser reconocido: el mercado mira en función de una utilidad; el Estado, al reconocer a alguien como sujeto de derecho, lo constituye como interlocutor, con voz propia, independientemente de su capacidad de compra.

Pero que exista un instrumento jurídico vinculante, como lo es la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, no garantiza, por sí solo, que ese reconocimiento se traduzca en experiencia cotidiana. La ley puede estar escrita y, al mismo tiempo, seguir sonando como un murmullo lejano frente al volumen que todavía tienen los prejuicios de todos los días.

Para que el marco jurídico deje de ser letra y se vuelva experiencia, hace falta que el reloj social se ajuste, que el lenguaje cotidiano, los vínculos familiares y las instituciones, dejen de operar bajo el supuesto de que la vejez es, necesariamente, declive, y recuperemos algo de aquel lugar de saber acumulado que supo tener en otras épocas.

Frente a este panorama, cabe preguntarse qué lugar ocupamos hoy en esta trama quienes aún no hemos alcanzado esta etapa vital. No somos ajenos al duelo que atraviesa a las personas mayores, ni a la desesperanza que, como dijimos, excede a un grupo etario y se vuelve un clima de época. Si el duelo, como toda pérdida, necesita ser elaborado para dar paso a algo nuevo, quizás la tarea que nos convoca no sea solamente escuchar el reclamo de las personas mayores, sino sostener junto a ellas la construcción de ese "nuevo orden simbólico" donde el cuidado del otro y el propio van de la mano.

Notas

1* Cantor “orillero” referente del género “Milonga surera”, asociado al sur de la Provincia de Buenos Aires y la Patagonia. Éste se constituye como un estilo lento, que invita al recogimiento y la introspección, con constantes metáforas que implican a la Naturaleza y la utilizan para tratar de comprender la dimensión psíquica del ser humano, principalmente la dimensión del sufrimiento.
2* Letra completa de la canción al final, luego de la bibliografía.

BIBLIOGRAFÍA

Proverbio, F. (2026). '60 no son los nuevos 40… ¡Son los nuevos 60!' Infobae, Generación Silver, 12 de marzo de 2026.
🔗 https://www.infobae.com/generacion-silver/2026/03/12/60-no-son-los-nuevos-40-son-los-nuevos-60/

Roqué, M. y Amaro, S. (2015). Los desafíos del envejecimiento: Políticas públicas y envejecimiento. En Roqué y Fassio, Políticas públicas sobre envejecimiento en los países del cono sur. FLACSO.

Roqué, M. & Rubin, R. (2015). Las personas mayores como sujetos de derechos. En Allegri et al. Deterioro Cognitivo. Ministerio de Desarrollo Social.

Larralde, J. (1968). Grito de silencio [Canción]. En Herencia: El sentir de José Larralde. Sony Music Entertainment Argentina.

Grito de silencio - José Larralde

Por las huellas de luz
que deja el sol en mis mañanas pampas
Te veo llegar y no es cierto,
como tampoco es cierto
que llegas con la sombra blanca de la luna
en mis noches cansadas de soledad y nada.
Se acurruca tu figura de recuerdo
en la inmensidad de mi pecho
abierto al aire perfumado de mujer ausente
se estremecen mis manos apretadas
en un perdón de tiempo que se parte
en vacío de ansiado regreso.
En una lágrima punzante
se refleja tu rostro pálido y tu gesto y yo
Quisiera, verte llegar,
confundida entre flores de un verano
Quisiera, darte la luz que va
por el aliento de tu tallo
Quisiera sentir tu seno
ahogando mi pecho
y en tu rubor
Quisiera mezclarme en tu sangre
y arder en la llama de tu resplandor
Beber de tu boca la savia
que alimenta el fruto
de este inmenso amor
Pero en este grito de silencio encanecido de espera
Te sigo soñando y quisiera
Beber de tu boca la savia
que alimenta el fruto
de este inmenso amor.

LOS 60 SON LOS NUEVOS 60 (Y A NADIE LE IMPORTA)

Estudiante: Rabanal, Delfina

Susana tiene ochenta y largos y un desprecio muy sano por el optimismo ajeno. La encontré el otro domingo con el celular pegado a la nariz, mirando un video de una señora rubia, estirada como una sábana recién planchada, que le explicaba a cámara cómo "reinventarse después de los 60". Susana levantó la vista, me miró como se mira a alguien que acaba de decir una boludez sin darse cuenta, y me dijo:

"Yo también me reinventé, che. Pasé de tener marido a no tenerlo, de tener las dos caderas a tener una, y de cobrar una jubilación que alcanzaba a una que no alcanza. Contáselo a la rubia."

Ese es, más o menos, el problema con el título de la nota de Proverbio (2026): "60 son los nuevos 40… ¡Son nuevos 60!". Susana no es ninguna de las dos cosas. Susana es una mujer de ochenta y largos que decidió, hace rato, que no le iba a mentir a nadie sobre cómo se siente el cuerpo.

Y sin embargo tiene razón en algo que la propia Proverbio (2026) también señala: el reloj social atrasa, hay una cultura entera —la de las publicidades, los reels, los coach de "la edad es solo un número"— que sigue midiendo la vejez con una vara de otra época, mientras la demografía ya la hizo trizas.

Roqué y Amaro (2015) le ponen números a esa ruptura: en los últimos sesenta años la esperanza de vida en América Latina pasó de 52 a 74 años, y en 2036 las personas mayores de 60 van a superar, por primera vez, a los menores de 15. Lo cultural explica por qué la vejez de Susana se siente distinta de la de su propia madre; lo demográfico explica por qué, además, es objetivamente otra cosa: hay más gente vieja, viviendo más años, en sociedades que todavía no decidieron qué hacer con eso. Ninguna de las dos lecturas sobra. Sin la demográfica, el reloj social que atrasa parece un problema de actitud —*"es que no te cuidaste"*—; sin la cultural, la transición demográfica es una planilla de Excel sin la cara de Susana adentro.

A la semana siguiente la acompañé a sacar un turno para el traumatólogo. Marcamos un número, una voz de robot nos atendió con un entusiasmo que a Susana le dio gracia y bronca al mismo tiempo:

"*Bienvenida al sistema de turnos. Si usted es afiliada, diga uno.*" Susana, al teléfono, como si el robot pudiera avergonzarse: "*Yo no soy afiliada, soy vieja. A ver si distinguís.*"

El turno salió para dentro de cuarenta días. Mientras tanto, en su feed, seguía apareciendo la misma señora rubia vendiendo pilates para la tercera edad y cruceros "para los que todavía tienen ganas de vivir". Ahí está el otro nudo del capítulo: la "Generación Silver" que el mercado descubrió hace poco —esa vejez linda, activa, con plata para gastar— convive, en la misma casa, con la Susana que junta las pastillas de la semana en un pastillero de plástico porque el geriátrico privado que le ofrecían por streaming no entra ni en un mes de jubilación. Roqué y Rubin (2015) describen exactamente esa grieta cuando explican el paso de una perspectiva asistencialista, donde las personas mayores reciben lo que el Estado decide darles, a una perspectiva de derechos, donde son sujetos que pueden exigir.

La Convención Interamericana, la misma que Argentina firmó en 2015, no le pide permiso al mercado para reconocer a Susana como titular de derecho al trabajo digno, a la salud, a la participación cultural (artículos 18 y 21). El problema no es que exista la señora rubia del pilates —a Susana, en el fondo, la información sobre estilo de vida saludable no le viene mal—; el problema es que la publicidad llegó primero, más rápido y con mejor cámara que el sistema de salud pública. El mercado y los derechos no tendrían por qué competir: la economía plateada podría ser la puerta de entrada a una vejez activa para quien puede pagarla, y el derecho, el piso mínimo garantizado para quien no. Lo que pasa hoy es que solo funciona la primera puerta, y la segunda tiene el cartel de "vuelva mañana" desde 2015.

Para que ese marco jurídico deje de ser una convención firmada en una foto de cancillería y se vuelva algo que Susana efectivamente vive, tendría que cambiar, antes que nada, quién le habla a quién.

En el consultorio, el traumatólogo —cuando por fin llegó el turno— le explicó el diagnóstico a mi tía, que la había acompañado, mirándola a ella y no a Susana, que estaba sentada al lado, entera, lúcida, esperando que alguien se dignara a mirarla a los ojos. Susana se lo hizo notar con la delicadeza de un ladrillo:

> "Doctor, la cadera es mía. Si no le importa, háble me a mí, que todavía escucho mejor que mi hija."

Eso —hablarle a la persona mayor y no a través de ella— es exactamente lo que el artículo 12 de la Convención llama proteger su privacidad, su libertad, su derecho a decidir sobre su propio cuidado (Roqué y Rubin, 2015). No hace falta una ley nueva para eso: hace falta que el reloj social deje de asumir que después de cierta edad una persona se vuelve un trámite del que hablan los hijos. El derecho ya está escrito. Lo que falta es que la costumbre deje de escribir por encima.

Yo estudio para ser psicóloga, y esta historia (que no es una metáfora, es Susana real, con su cadera real y su pastillero real) me sirve más que cualquier definición para entender la diferencia entre que el mercado mire a una persona mayor y que el Estado la reconozca como sujeto de derecho. El mercado mira a Susana exactamente hasta el momento en que deja de rendirle: cuando enferma, cuando se le acaba la plata, cuando ya no es una buena foto para el reel. Ahí la cámara se va a buscar a otra señora, más sana, más solvente, más "inspiradora". El reconocimiento como sujeto de derecho, en cambio, no debería tener fecha de vencimiento: no depende de que Susana consuma, decida bien, envejezca "con éxito" o le caiga simpática a nadie.

En la práctica clínica esto se traduce en algo muy concreto: no reducirla a la cadera, no hablar de ella en tercera persona delante suyo, no dar por sentado que porque olvida un nombre ya no puede decidir sobre su cuerpo. Es sostenerla como persona entera incluso cuando el cuerpo empieza a fallar, que es, dicho sea de paso, la única garantía real de que a mí también me va a tocar alguien que me mire así.

Susana se rió cuando le conté que estaba escribiendo esto. Me dijo que no hacía falta que la hiciera quedar como una heroína, que ella no es ninguna lección de vida, que simplemente todavía no se murió y mientras tanto se queja. Este capítulo me deja, entonces, una pregunta que no sé si algún artículo de la convención puede responder:

¿Qué pasa el día en que Susana ya no tenga fuerzas para putear al robot del turno, para corregir al médico, para reírse de la señora rubia? ¿Quién sostiene el reconocimiento como sujeto de derecho el día en que la persona ya no tenga con qué exigir? Pienso en las compañeras de Susana en la sala de espera, las que ya no protestan, las que dejan que les hablen por encima como si no estuvieran ahí. A ellas la Convención también las nombra, en el papel. Me queda la duda de si alguien, en la práctica, se acuerda de leerlas.

Bibliografía

Proverbio, F. (2026). 60 no son los nuevos 40… ¡Son los nuevos 60! Infobae, Generación Silver, 11 de marzo.

Roqué, M. y Rubin, R. (2015). Escenarios sociodemográficos / Las personas mayores como sujetos de derecho, en Allegri, R. y Roqué, M. (dirs.), Deterioro Cognitivo, Alzheimer y otras Demencias. Formación Profesional para el Equipo Socio-Sanitario. Buenos Aires: UNLaM / Ministerio de Desarrollo Social de la Nación.

Roqué, M. y Amaro, S. (2015). Capítulo I: Los desafíos del envejecimiento: políticas públicas y envejecimiento, en Políticas Públicas sobre Envejecimiento en los Países del Cono Sur. FLACSO Chile.

TRAYECTORIAS VITALES, PROYECTOS E IDENTIDAD EN EL CURSO DE LA VIDA

MI PROYECCIÓN VITAL A LOS 84

Estudiantes: Barrios Servín, Laura Gabriela; Silva, Viviana

Viviana:
Gracias ¡por compartir conmigo el desarrollo de nuestro recorrido en la materia. Me resultó muy interesante notar la diferencia de perspectiva en nuestra redacción; mientras te leí desde una posición más de observadora, analizando las diferentes dimensiones de la vejez, en mi caso lo relaté desde la experiencia vivida con mi padre y sintiendo que el propio cuerpo ya me marca un tiempo nuevo.
Igualmente, ambas compartimos el transitar de este camino con una nueva carrera, donde el reloj social tradicional ya no nos encasilla.
Un verdadero placer leerte.

Laura

"La edad se apodera de nosotros por sorpresa".
Johann Wolfgang von Goethe

Al mirar hacia mi propia historia, comprendo que para mí la vejez no llegó por sorpresa, esta se fue tejiendo en mi subjetividad desde la infancia. Al responder el Cuestionario Mi Envejecer (CME), los resultados obtenidos no me encasillaron, sino que me permitieron descubrir caminos, posibilidades y ajustes para transitar la etapa que me toca vivir. A mis 53 años, me encuentro en la mediana edad, un período donde la tarea evolutiva central es la redefinición del proyecto vital y la aceptación de la transitoriedad. Mi representación de la vejez y la fragilidad humana comenzó a los 12 años, cuando mi hermana y yo debimos cuidar a mi abuelo en un hospital durante días.

Aquella experiencia, sumada a las visitas al Cottolengo Don Orione de Itatí, Corrientes, junto a mi padre, quien nos hablaba de bebés abandonados y de sus estados de desvalimiento, sembró en mí una temprana conciencia de la finitud. Estas vivencias, me permitieron observar modelos diferentes por un lado, a mis abuelos disfrutando de sus logros económicos; por otro, a mis padres, quienes desde su excesiva generosidad y lealtades, se ofrecían en demasía a los demás, descuidando a menudo sus propias necesidades económicas y personales.

Observar crisis vitales y duelos desde la niñez me dotó de la capacidad de reflexionar sobre las elecciones de vida. Hoy, acompañada desde la terapia, comprendo el riesgo de sostener la identidad en un único bastón. La inminente jubilación y los duelos recientes, el fallecimiento de mis padres y la conformación de la familia de mi hija, me están empujando a soltar roles pasados. El cuerpo empieza a pasar factura con el uso de anteojos, problemas estomacales, adormecimiento de piernas y las canas que saludo con una risa cómplice, son signos de desgaste biológico; sin embargo, lo que Zarebski (2020) denomina Reserva Humana permite que mi psiquismo se enriquezca con una nueva carrera, nuevos grupos de amigos y la certeza de que el autocuidado diario es un acto de amor propio.

En esta línea, Caro y Grasso (2016) señalan que el instrumento CME es fundamental porque indaga y evalúa la percepción subjetiva de los cambios, alejándose de los estereotipos sociales o las visiones patologizantes de la vejez. El CME es una herramienta epistemológicamente validada que, lejos de servir para etiquetar o encasillar a la persona, funciona como un disparador clínico y reflexivo. La subjetividad requiere que miremos más allá del deterioro biológico esperado; el CME nos entrena para escuchar cómo cada individuo dialoga con su plano interno sus deseos, su historia, su ternura y con su imagen externa las arrugas, las pérdidas. Es un ejercicio válido para comprender que no hay una sola vejez, sino tantas como historias y redes de apoyo haya construido el sujeto.

El paradigma del curso de la vida (Zarebski, 2011) postula que el desarrollo humano es una totalidad biopsicosocial donde los eventos no son traumas en sí mismos, sino que dependen de la elaboración psíquica que el sujeto haga de ellos. Mientras este paradigma no se utilice como una jaula normativa, me parece una guía inestimable. Mi recorrido vital se teje en red; el devenir de cada uno es particular, único. Mi línea de vida se dibuja con subidas y bajadas, y son precisamente esas crisis las que me han permitido descubrir mi resiliencia.

La resiliencia no es fruto de lo que Zarebski (2019) conceptualiza como la Teoría de la Identidad Flexible, la capacidad para soportar contradicciones, para atravesar el vacío que deja la partida de mis padres o el nido vacío de mi hija, y llenarlo creativamente con nuevos proyectos. Mi red de contención, la psicología como terapia, mi familia, mis amigos de siempre y los nuevos que se suman, son el andamiaje que sostiene mi permeabilidad hacia el mundo y hacia mi interioridad.

Cuando el CME me pide imaginarme a los 84 años mirándome al espejo, me veo con arrugas y canas, pero me digo a mí misma con ternura: "*Laurita, estás linda*". Esa ternura es la máxima expresión de la dialéctica interno-externo y de la continuidad identitaria. El espejo me devuelve la imagen de una mujer agradecida, que ha aprendido humildad frente a los límites biológicos, pero que no ha claudicado en sus deseos.

Envejecer, entonces, es la oportunidad de seguir haciéndonos humanos hasta el último instante.

Actividad con la IA: ¿Cómo imaginas a una persona de más de 75 años? (gemini.google.com)

"*Una persona de más de 75 años es un archivo vivo de historias, marcado por las huellas de una vida llena de aprendizajes y silencios profundos. Su mirada suele reflejar la paciencia de quien ha comprendido que el tiempo no se mide en prisa, sino en momentos compartidos y quietud. En sus manos habitan la textura de los años y la memoria de oficios, abrazos y decisiones que moldearon su mundo. A menudo caminan a un ritmo pausado, observando detalles que los demás pasan por alto en la vorágine diaria. Conservan una sabiduría intuitiva, destilada de los aciertos pero sobre todo de los tropiezos superados a lo largo de décadas. Muchos encuentran refugio en la tranquilidad de sus rutinas, en el disfrute de la lectura o en el calor de los afectos más cercanos. Saben escuchar como pocos, porque han entendido el verdadero valor de la palabra justa y oportuna. Su presencia en una familia o comunidad funciona como un ancla invisible que conecta el pasado con el presente.*

Lejos de la rigidez, su figura suele desprender una gran ternura, combinada con la libertad de quien ya no necesita demostrar nada a nadie. En definitiva, representan un paisaje interior donde la fragilidad física convive con la fortaleza inquebrantable del espíritu".

Estereotipos identificados en el texto de la IA:

· Vejez sinónimo de deterioro y lentitud: Como señala Zarebski (2020), la cultura suele poner el acento en la vulnerabilidad biológica, soslayando la fortaleza subjetiva y la capacidad de acción.

· El adulto mayor como un espectador pasivo: El estereotipo social lo interpreta en retirada de la escena pública, con una renuncia a la ambición, al desafío intelectual o a la productividad.

Relación con mis respuestas al CME:

· Se evidencia en mis respuestas una proyección activa con una Identidad Flexible (Zarebski, 2019), en clara diferencia con el estereotipo pasivo que plantea la IA.

· La ternura como factor protector: En mi dialéctica interna y externa, a mis 84 años mirándome al espejo me digo "Laurita, estás linda".

· El valor de la transmisión intergeneracional y el afecto: En mi proyección expreso el deseo de "ver a mi hija, nietos y sobrinos en sus familias con sus logros". · La aceptación de la entropía física: Asumo la entropía como algo natural y universal, sin negarla, desde una conciencia corporal que me lleva a cuidarme.

¿Qué aspecto de tu propia relación con el envejecimiento querés transformar a lo largo de esta cursada?

A lo largo de esta cursada, el aspecto a florecer en el camino y proceso de mi propia relación con el envejecimiento es, como dice la teoría de la identidad flexible, proyectarme día a día como una mujer que sigue haciéndose humana hasta el último instante.

BIBLIOGRAFÍA

Caro, L. I. y Grasso, L. (2016). Recensión bibliográfica: Zarebski, G. (2014). Cuestionario Mi envejecer. Buenos Aires: Paidós. Revista de Psicología, 12(23), 81- 83.

Tarditi, L., Echandia, V. y Lestelle, C. (2014). La Elaboración del Envejecimiento en la Mediana Edad. En G. Zarebski (Dir.), Manual del Cuestionario Mi Envejecer. Buenos Aires: Paidós.

Zarebski, G. (2005). El Curso de la Vida: Diseño para Armar. Buenos Aires: Edit. Univ. Maimónides.

Zarebski, G. (2011). La Teoría del Curso de la Vida y la Psicogerontología Actual. En J. Yuni (Comp.), La Vejez en el curso de la vida. Córdoba: Brujas. Zarebski, G. (2020). Factores psicológicos protectores y resiliencia en las personas mayores frente a la pandemia. Enciclopedia Bioética y Derechos Humanos. Zarebski, G. y Marconi, A. (2017). Inventario de Factores Psíquicos Protectores en el Envejecimiento (FAPPREN). Madrid: Editorial Académica Española.

SUJETOS DE DERECHO, SALUD MENTAL Y AMOR. LAS REDES DE APOYO EN UNA SOCIEDAD INDIVIDUALISTA

Estudiante: Herrera, Carolina

¿Cuáles son las redes de apoyo de una persona mayor que va envejeciendo en una sociedad individualista? ¿Por qué el espejo nos está devolviendo una imagen que no condice con lo que la inteligencia artificial o la historia nos muestra? La salud biológica ha ido evolucionando con el paso de los años. Esta evolución hace que, en un contexto donde el ser humano está inmerso en redes psicosocioculturales, y al ser parte del entramado capitalista porque no seamos ingenuos, nuestra sociedad, sus algoritmos y formas de vida nos estén orientando a modos de pensar donde si tu cuerpo se ve joven, si tienes más salud y la vida se alarga, ¿por qué dejar de producir?

Es la gestación social de la que vengo hablando durante estas páginas. No es casual hablar de gestación, porque es el nacimiento de una nueva vejez, el nacimiento de una nueva generación que por necesidad social y por el cambio en la pirámide poblacional seguirá produciendo. Con suerte, mi lector estará en países como Argentina o España, donde hay un sistema de salud pública más o menos eficiente. Pero si está ubicado en Estados Unidos o Ciudad de México, dos lugares que no contemplan la salud pública universal ni garantizan plenamente el derecho a una pensión por vejez, nos estamos preparando para el nacimiento de una sociedad que trabaje, como en aquellos antiguos días, hasta la muerte.

Si esto es parte del ciclo de la vida, y hay una necesidad de que este cambio se dé acompañado de un apoyo psicológico en una generación que muchas veces creció entendiendo que el psicólogo es para los locos, o para personas con déficits mentales, o directamente sin acceso a estos servicios, ¿cómo podríamos, y vuelvo a la palabra gestar, proponer o encontrar espacio para el desarrollo y la importancia de estas redes psicológicas que nos ayuden a entender, dar espacio y preparación a nuestro envejecer? A mi entender, es la forma de comprender cómo el tiempo, la sociedad, sus formas y vínculos han cambiado.

Somos una parte más de cómo evolucionamos como especie, pero en esta evolución, entendiendo que somos la raza que razona, que fuimos la raza que luchó por sus derechos y se liberó de muchos sistemas, aún me pregunto dónde y en qué momento hemos dejado de cuestionar las formas y los derechos, entregando los vínculos, la unión familiar y el amor por un relato individualista. Un relato donde los medios, las series de televisión y hoy en día los algoritmos nos muestran el modelo a seguir, el ser y el parecer. Hay que buscar y encontrar la clave para volver a la comunidad.

Hay un margen muy pequeño de la población que llegará a tener los recursos económicos para sostener esta vejez prolongada.

El yo no es un carozo, o si lo es, recordemos que el carozo es una semilla. Aunque lo veamos duro e inmutable, como plantea Najmanovich (2001) al cuestionar el mito del sujeto fijo, la realidad es que si se planta en una tierra fértil y con cuidado, genera vida. Somos gestores de esta nueva vida si la cuidamos y somos conscientes de ella. No somos pasivos, somos lo que vamos entretejiendo con otros.

Por eso vuelvo a la idea de comunidades, redes de apoyo vinculares, entender la salud mental y las conexiones con otros. Necesitamos alguien que entienda lo que nos sucede, que la psicología sea un puente entre estas comunidades, como nexo conector de lo biológico, psicológico, social y cultural. Este entramado donde nos ayudamos y nos ayudan, saliendo solo del núcleo familiar.

La historia de la adultez y el camino del envejecer es una historia que está en estas páginas que estamos construyendo, ya que no es más que la historia por escribir. Como decía el filósofo Heráclito, nadie se baña dos veces en el mismo río. Aunque haya un pasado, este es el momento de utilizar la adultez para dibujar las páginas de la vejez con sus paradigmas y complejidades. Que vivas tiempos interesantes, como reza la antigua maldición china. ¿Hay algo más interesante que interconectarnos, entender que las trayectorias de vida no son lineales, que no hay una sola forma de ver, entender y vivir la vida? Lo que cada crisis nos trae, citando a Fernández Mouján y tomando el ideograma chino de peligro y oportunidad, la adultez se ve así.

El peligro se ve en cada paso de la fragilidad con la que se mira a una persona mayor, y la oportunidad es lo que estoy intentando descifrar en estas páginas.

Sin ser ingenuamente positivista o buscar la meritocracia en el hacer, entiendo la adultez y la vejez como el dejar de producir para subsistir, y pasar a producir para realizarse o cumplir metas y sueños a veces dejados de lado.

Entender que ayudar está bien, pero en uno de mis vuelos escuché una frase que, como dicen en México, lo que te choca te checa. Esta me chocó. Póngase su máscara de oxígeno primero antes de ayudar a nadie, incluso a los niños. Y aunque suene un poco individualista, ¿cuál es la mejor forma de ayudar a los demás cuando uno está bien? A veces dejarse de lado, sacrificarse hasta la extenuación, no es la mejor forma de ayudar a los demás. Hay que encontrar la homeostasis entre lo que damos y lo que recibimos. Cuáles son los deseos y anhelos que tenemos para nuestros vínculos, para nosotros mismos. Quién eres y quién te gustaría ser es una pregunta que muy poca gente tiene el tiempo y el espacio de responder. Por eso, y citando nuevamente el Cuestionario Mi Envejecer, me parece una herramienta que nos pone de cara con esta pregunta, y nos muestra cómo trabajar nuestros duelos corporales, vinculares y espirituales.

Zarebski (2011) sostiene que el paradigma del curso de la vida nos permite entender que el desarrollo no es lineal, que las pérdidas se pueden compensar con ganancias, y que la identidad flexible es el factor protector nodal para atravesar estas transiciones sin quebrarnos. En una sociedad que nos empuja al aislamiento algorítmico, tejer esa red, cuidar nuestra semilla y ponernos la máscara de oxígeno primero no es egoísmo es la única forma de convertir esa reserva humana, la que describe Zarebski, en una reserva también comunitaria.

BIBLIOGRAFÍA

Zarebski, G. (2011). La Teoría del Curso de la Vida y la Psicogerontología Actual. En J. Yuni (Comp.), La Vejez en el curso de la vida.

Najmanovich, D. (2001). Pensar la subjetividad. Complejidad, vínculos y emergencia. Utopía y Praxis Latinoamericana, 6(14), 106-111.

SOMOS TEJIDOS QUE ANDAN

Estudiantes: Barrios Servín, Laura Gabriela; Silva, Viviana

Estimada Laura, me impacta ver cómo conceptualizas tu recorrido vital, de "la que resuelve todo" a "la hija que se cuida", eligiendo la flexibilidad y la resiliencia tras duelos tan dolorosos. Me identifico con tu proceso de transformación; tu decisión de iniciar Psicología a los 54 años rompe con mandatos y desarticula el "reloj social", mostrando la plasticidad identitaria en la mediana edad. Ambas demostramos que la identidad no es una estructura fija, sino una red de interacciones en permanente devenir. Tu mirada sobre la vejez deseada como un tejido consciente donde integras todos tus hilos (dolor, amor, arquitectura y psicología) resuena con mi propia búsqueda de resignificación. ¡Gracias por compartir tu historia!

Viviana

(Galeano, citado por Najmanovich)
Mis padres se conocieron corriendo y comiendo del árbol de mora alrededor de 1969, allí en casa de los abuelos paternos. Se casaron un 9 de julio con la presencia de Verón Palacio, la gente del pueblo tiró abajo un muro para participar; fue un evento multitudinario en San Roque. Nací en septiembre de 1972, muy cuidada porque habían perdido su primer hijo. En esa época los partos eran con partera, pero el mío fue en la capital, en casa de unos amigos, con mis abuelos Lala y Rafael llegando desde Chavarría. Al narrar estos orígenes, comprendo lo que plantea Najmanovich, no nacemos "sujetos" sino que devenimos tales en y a través del juego social. Nací en una red vincular preexistente, siendo tipificada desde el inicio como "la hija cuidadosamente esperada". Como señala Zarebski (2011), "el curso de vida individual se constituye con eventos de vida que se homologan únicamente dentro de grupos generacionales o cohortes específicas".

La infancia y adolescencia fueron un entramado de rituales. En la escuela del campo, y luego en la del centro, mamá me preparaba los atuendos para los actos patrios. Mis 15 años, organizados en el club del pueblo con un colectivo que papá consiguió traer a mis compañeros de Corrientes, y los tíos colaborando con alfajores, fueron la materialización de lo que Zarebski denomina eventos normativos: la asunción de roles, docente, estudiante, madre actúa como motor de cambio.

A mis 18 años inicié el mundo del trabajo como profesora de dibujo técnico, y a los 25, cruzando a veces caminando el puente del Chaco con papá, él con la maqueta, yo con las láminas bajo el viento fuerte, inicié la facultad. A los 27 llegó Mili, un pedacito de cielo. Sin embargo, la vida también presentó sus puntos de inflexión. La muerte de mis abuelos a mis 18 y 21 años, con quienes pasaba las vacaciones en el campo

ordeñando y haciendo quesos, rompió la red fundante. El contexto histórico de los 90 marcó mi adultez temprana, los cambios económicos, la inestabilidad laboral de papá, y sobre todo la ausencia de mi abuelo en mi acto de fin de secundaria. A él le encantaba que mi proyección fuera la arquitectura, que yo pasara por la universidad. Fui la primera en dos generaciones en cumplir con trayectos formativos, y esa ausencia fue un punto de inflexión que me empujó a demostrar, con esfuerzo, que podía llegar a ser Arquitecta.

Pero el verdadero quiebre subjetivo llegó en la adultez media. Mamá se enfermó de lupus, y en 2016 falleció por una neumonía el 3 de junio. Al mismo tiempo, atravesaba mi proceso de separación y mudanza a Corrientes, alejándome de 12 años de trabajo. Tapé esos duelos con mucho trabajo, con licencias que nunca me tomaba. Cuando papá empeoró, me hice cargo de sus cuidados y trámites de PAMI hasta que falleció en febrero de 2026. Fue allí donde colapsé con una depresión e inicié terapia.

En este punto, Najmanovich, resuena con fuerza en mi propia carne: "La subjetividad no puede ser un carozo, una estructura fija... es un devenir en las interacciones". Mi identidad de "hija cuidadora" y "trabajadora incansable" se desarmó. Zarebski, explica que ante estas situaciones disruptivas, si no hay plasticidad emocional, la red colapsa. Yo había caído en lo que ella llama vulnerabilidad somática, donde el pensamiento se vuelve rígido y la red se estrecha. Los duelos no elaborados de mamá y la separación afloraron como resentimiento, culpa y enojo acumulado.

La pandemia encontró a papá junto a mis hermanos, con su Parkinson controlado, todavía manejándose solo, mi hermana viviendo en la misma casa con él. Pero el duelo por su muerte en 2026 hizo aflorar todo lo que había tapado.

Zarebski, señala que "la trama de la vida es una red flexible en continua fluctuación. Cuantas más variables se mantengan fluctuando, más dinámico será el sistema y mayor su capacidad para adaptarse a los cambios".

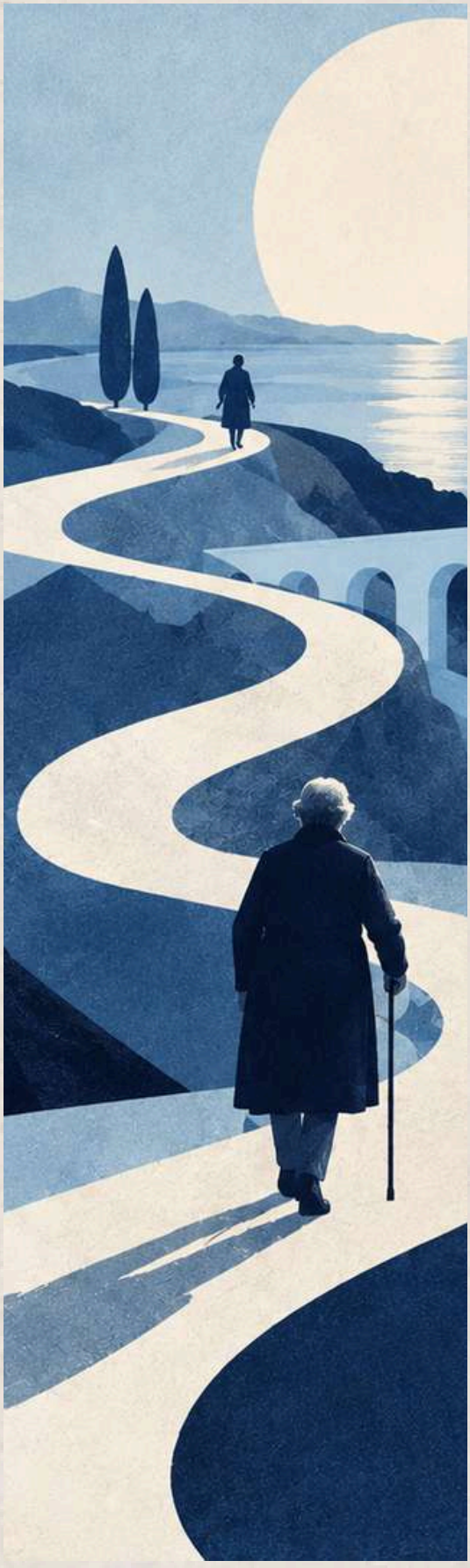
Como plantea Zarebski, en la mediana edad se abre una bifurcación, o el anquilosamiento, o la resiliencia a través de la flexibilidad. Elegí el segundo camino. Ingresé a estudiar Psicología a los 54 años. Esto no fue un capricho, sino un cambio en mis metas intrínsecas, buscando el crecimiento personal y las relaciones, en lugar de las metas extrínsecas de "producción y trabajo" que usaba como evitación. La terapia me permitió hacer el trabajo de internalización y resignificación, entendí que mi pasado como "la que resuelve todo" era una tipificación recíproca que me había aprisionado.

Hoy resignifico esos años de trabajo intenso, fueron un éxito profesional que me dio herramientas, pero también una evitación del duelo. La fragilidad humana me invitó a cuidarme y a descubrir otras facetas desde todo lo que se aprende en psicología. Cambió mi visión de "la hija cuidadora" a "la hija que se cuida".

Mi red de vínculos se está reconfigurando. Los amigos del pueblo siguen estando, brindándome cariño cuando voy, pero mi nueva red se construye desde una "nueva Laura" con más tiempo para conectar con los demás. Como dice Najmanovich, "el universo es una inmensa red de interacciones, donde los individuos somos nodos de esa red". Hoy soy un nodo conectado a mi psicólogo, a nuevos amigos, a una nueva pareja, a Baco (mi mascota), y a Mili en Córdoba, quien a su vez teje su propia red con su mascota Almendra. Mi proyecto de vejez ya no es un punto de anclaje ni una meta fija, sino un espacio de posibilidad.

Quiero integrar mis dos mundos: dictar materias transversales en la Universidad del Iberá para humanizar las carreras empresariales con habilidades blandas, asertividad, resiliencia, autoconocimiento, autoestima y cuidado, y seguir aportando desde mi experiencia técnica en arquitectura en equipos multidisciplinarios.

Como concluye Zarebski citando a Galeano, "somos tejidos que andan". Y parafraseando a Schopenhauer, hoy, en la segunda mitad de mi recorrido, estoy mirando la parte del revés de la tela bordada. Ya no me asusta ver cómo están conectados los hilos entre sí: los hilos del dolor, los del amor, los de la arquitectura, los de la psicología, los de Baco y los de Almendra. Mi vejez deseada es esa,una red flexible, consciente, donde por fin, me he elegido a mí misma.



BIBLIOGRAFÍA

Najmanovich, D. (2001). Pensar la subjetividad. Complejidad, vínculos y emergencia. Utopía y Praxis Latinoamericana, 6(14), 106-111.

Zarebski, G. (2011). La Teoría del Curso de la Vida y la Psicogerontología actual: frutos simultáneos de un mismo árbol. En J. Yuni (Comp.), La Vejez en el Curso de la Vida. Bs. As.: Encuentro Grupo Editor.

Zarebski, G. (2026). Prólogo. En G. Zarebski (Comp.), Instrumentos psicogerontológicos para un envejecimiento saludable. Editorial UAA.

IDENTIDAD FLEXIBLE, RESILIENCIA Y RECURSOS PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS

MI LÍNEA DE VIDA: UNA TRAYECTORIA EN EL CURSO DE LA VIDA

Estudiante: Chesini, Facundo; Lamenza, Maria

Armar mi línea de vida me llevó a mirar mi propia historia con más detenimiento. Muchas veces atravesamos los acontecimientos sin pensar cuánto nos van cambiando.

Hoy, a mis 42 años, puedo reconocer distintos momentos que fueron dejando huellas y que, de alguna manera, explican quién soy: una mujer, hija, hermana, amiga, esposa, mamá de tres hijos y una hija del corazón, psicopedagoga.

En el ejercicio de dibujar mi línea de vida, por supuesto no fue recta. Hubo subidas, bajadas, desvíos y momentos en los que tuve que cambiar de dirección. Justamente eso me permitió correlacionar con el paradigma del curso de la vida desarrollado por la Dra. Graciela Zarebski (2011), quien plantea que nuestras trayectorias se construyen a partir de experiencias, decisiones, vínculos y circunstancias, y que no existe un único camino para todos.

Entre los acontecimientos más significativos de mi vida puedo reconocer mi infancia y mi familia, la adolescencia y mis amistades, irme de mi casa a vivir a otra ciudad finalizado el secundario, hacer redes, nuevas amistades; la frustración por una elección desacertada, una nueva búsqueda y el encuentro con mi vocación, el inicio de mi segunda carrera, el inicio de mi recorrido en un espacio psicoanalítico, el encuentro con mi pareja, con quien he recorrido gran parte de mi vida, el matrimonio, el nacimiento de mis tres hijos, mi desarrollo profesional como psicopedagoga y actualmente el inicio en esta carrera, de la cual disfruto y en la que invierto mucho, subjetivamente hablando.

Cada uno de estos momentos fue influyendo en los que vinieron después. Elegir la psicopedagogía no significó solamente estudiar una carrera, sino construir una parte importante de mi identidad. Mi profesión me permitió acompañar a otras personas y continuar aprendiendo. La maternidad también marcó un antes y un después. El nacimiento de cada uno de mis hijos significó reorganizar tiempos, prioridades y proyectos. Hubo momentos en los que sentí que algunas cosas personales quedaban en segundo plano, pero también descubrí capacidades que no sabía que tenía.

Además, hay algo que me acompañó durante toda mi vida, esto fue la música y el piano como instrumento. Siempre me gustó mucho y forma parte de mi historia desde muy pequeña. Hay canciones que me recuerdan personas, lugares o momentos determinados y que, al escucharlas, me llevan inmediatamente a otra etapa de mi vida.

Desde el paradigma del curso de la vida, todos estos acontecimientos pueden pensarse como parte de una trayectoria en la que existen cambios y transiciones. No somos solamente lo que nos pasó, sino también lo que hacemos con aquello que nos pasó.

Esto se relaciona con la subjetividad emergente que menciona Zarebski (2011): nuestra manera de pensar, sentir y vernos a nosotros mismos se va transformando a partir de las experiencias. La mujer que soy hoy no es la misma que fui a los 20 o a los 30 años.
Najmanovich (2001) permite comprender que no alcanza con observar las circunstancias de una persona desde afuera. Dos personas pueden tener una edad similar, estar casadas, tener hijos o haber estudiado carreras parecidas y, sin embargo, vivir sus experiencias de maneras completamente diferentes.

Esto ocurre porque no solamente importa lo que nos sucede, sino también cómo lo vivimos y qué significado le damos. Cada persona construye su experiencia desde su propia historia, sus vínculos, sus emociones y su contexto.

Por eso, dos personas de 42 años pueden estar atravesando situaciones parecidas y sentirse de maneras muy diferentes. Mi forma de vivir esta etapa está relacionada con ser madre, esposa, hija, amiga y profesional, pero también con mis intereses, mis recuerdos, mis proyectos y aquellas cosas que disfruto, como la música.

Tener una edad es un dato cronológico, tengo 42 años. Vivir una edad, en cambio, implica cómo experimento esos años y qué significado tienen para mí.

A esta edad puedo sentirme más segura y madura en muchos aspectos y, al mismo tiempo, tener dudas o incertidumbres sobre el futuro. Puedo valorar todo lo que construí y también preguntarme qué quiero para los próximos años. Por eso, la edad cronológica no alcanza para explicar cómo vivimos nuestra vida.

Cuando pienso en los próximos años, imagino que mi vida va a seguir cambiando. Mis hijos van a crecer y probablemente van a necesitarme de otra manera. Creo que será un desafío, pero también una oportunidad para recuperar espacios personales, continuar creciendo profesionalmente y hacer cosas que quizás fui postergando. Me gustaría tener más tiempo para mí, para mi pareja, para mis amigos, viajar, disfrutar de la música y seguir aprendiendo.

Trato de no relacionar la vejez solamente con las pérdidas. Sé que habrá cambios, pero también quiero pensar en la experiencia acumulada, la tranquilidad y el tiempo para disfrutar de los vínculos y de las cosas que me hacen bien. Me imagino activa, acompañada por mi familia y manteniendo intereses propios. Pensarme desde el paradigma del curso de la vida, genera cierta incertidumbre, pero también curiosidad. Hoy entiendo que la vejez no aparece de repente al cumplir determinada edad, sino que forma parte de una trayectoria que vamos construyendo durante toda la vida.

Mi historia no fue una línea perfecta ni completamente planificada. Hubo cosas que elegí, otras que sucedieron y muchas a las que tuve que adaptarme. Seguramente seguirá siendo así. Hoy, siento que tengo muchísimo por vivir. Mis hijos seguirán creciendo, mi profesión también y, seguramente, se forjarán nuevos proyectos y nuevas canciones que se sumen a la banda sonora de mi vida.

La vejez no será un punto de llegada, sino una etapa más de mi historia, que todavía no conozco pero que, de alguna manera, ya estoy empezando a construir.

BIBLIOGRAFÍA

Zarebski, G. (2011). La Teoría del Curso de la Vida y la Psicogerontología actual: frutos simultáneos de un mismo árbol. En J. Yuni (Comp.), La Vejez en el Curso de la Vida. Bs. As.: Encuentro Grupo Editor.

Zarebski, G. (2026). Prólogo. En G. Zarebski (Comp.), Instrumentos psicogerontológicos para un envejecimiento saludable. Editorial UAA.

LA IDENTIDAD FLEXIBLE COMO FACTOR PROTECTOR

Estudiante: Ditz, Andrea

No se ve lo mismo yendo que volviendo…
Al ir, caminos diversos se abren ante nosotros, todo por delante, los desafíos, la música, la alegría, las adversidades. Ahh… pero la juventud abre un sesgo en nuestro campo visual, como si fuera un paraguas, y al mismo tiempo que nos protege, no nos deja ver todo el panorama.

Con suerte, si hemos podido aprender de la vida y del camino, al volver podremos caminar con los pies descalzos y el alma despierta.

Cuando digo paraguas me refiero a esa ilusión de completud e invulnerabilidad que nos protege, pero también nos recorta la mirada. Es necesario que ese mecanismo se desplace, para lograr flexibilizar ante el avance del tiempo y los cambios que nos atraviesan.

Remarco que, si hemos logrado aprender, reflexionar, registrar, a la vuelta del camino podremos construir una identidad flexible, más permeable, y más consciente.

Para ejemplificar la identidad flexible elegí a mi hermana Rosalía. Tiene 62 años, trabaja en atención al público en una panadería y fábrica de pastas. Vive en Buenos Aires desde hace 17 años. Es madre de tres hijos, mis sobrinos tienen 30, 27 y 23 años.

Su trayectoria estuvo marcada por cambios abruptos, pérdidas (mudanzas, y por haber quedado viuda en dos ocasiones), y también por el cumplimiento de sus proyectos personales.

En ella reconozco tres rasgos de identidad flexible según Zarebski (2019):
Su disposición al cambio, de la mano de su interioridad y riqueza psíquica, por lo que pudo elaborar los duelos y volver a proyectar. No se sobreadaptó haciendo como si nada pasara, sino que reflexionó y se transformó, se pudo re-inventar.

Luego de que falleciera el papá de los chicos, se mudó de Santa Fe a Escobar, al barrio del que soy oriunda, como una forma de estar cerca del resto de la familia, tejiendo redes de sostén, buscando un nuevo trabajo, aún cuando esos cambios implicaran incertidumbre, conocer gente y aprender de nuevo.

Además, su identidad no se sostiene en un solo rol. No la define ser madre o viuda, sino que ha diversificado sus vínculos y sus intereses en búsqueda de vivir la vida con bienestar; es trabajadora, compañera, divertida y curiosa. Hace 12 años retomó sus estudios secundarios y finalizó ese nivel educativo, cumpliendo otro proyecto personal que tenía pendiente por tantos años. Y se inscribió en un curso de cocina para seguir aprendiendo.

Con todos los cambios que atravesó, Rosalía sigue siendo ella esencialmente, con su paciencia, su calidez, su escucha atenta.

Pero ahora, que ha pasado el tiempo, más fortalecida, en un continuum, siguiendo a Zarebski (2019): puede transformar y transformarse activamente sin perderse. A esto se refiere cuando desarrolla la continuidad identitaria.

Estos no son solo rasgos de personalidad, son factores protectores que le permiten atravesar las pérdidas y avatares propias del envejecimiento sin que la vida se achique. La flexibilidad que construyó le permitió reacomodar el deseo, redefinir metas según sus condiciones actuales, a partir de su singular sentido de la vida.

En mi Capítulo 3 conté cómo en 2003, a mis 23 años me recibí y me mudé a Mar del Plata. En 2010 me casé, en 2011 nació mi hijo, y en 2015 con su diagnóstico de autismo, mi mediana edad no siguió el guión esperado. Como mi hermana Rosalía, decidí transformar y reformular el camino; fue necesario, ya que las circunstancias lo exigían, que ambas entrenemos la flexibilidad desde jóvenes frente a los cambios.

Ninguna de las dos hizo de cuenta que no pasaba nada. Nos dolió, nos desordenó, nos angustió, y después vimos qué hacíamos con eso.

Es apropiado recordar las palabras de Graciela en cuanto a: (...) reconocer que más allá del desgaste inevitable y aún del deterioro orgánico, hay una dimensión imaginario-simbólica en el psiquismo humano que puede permanecer inalterable, e incluso fortalecerse con los rigores del tiempo. (Zarebski, 2020, p. 4).

Si pienso en mis propios puntos flexibles, hoy los reconozco en tres lugares que tal vez antes no nombraba así:

Empiezo por el autocuidado. Durante muchos años entendí cuidar como cuidar a otros: a mis alumnos, a mi marido, a mi hijo, a mi familia. El diagnóstico de mi hijo fue un quiebre y un tsunami, antes de ser un mapa que había que aprender a leer. Me di cuenta de que si yo no me cuidaba, si yo no sostenía mi deseo, no podía sostener a nadie. Seguir en la docencia que es una de mis pasiones, seguir un proyecto como es estudiar otra carrera, hacerme tiempo para caminar y construir en el andar, darme tiempo para leer o tejer, hacer ejercicios, es mi forma de anticiparme frente al envejecimiento, el transcurrir en bienestar y gradualmente.

Por último, creo que la vinculación intergeneracional la vivo cotidianamente; trabajo con chicos de 6 a 12 años, aprendo y me sorprendo con mi hijo de 14 años, discuto y me río con mis hermanas más grandes. Esa mezcla me obliga a resignificar, y la verdad es que no hay una sola forma de vivir una edad.

Mis rigideces tienen que ver con que me cuesta soltar el plan. Me da mayor tranquilidad estar preparada, y la incertidumbre me angustia. Pero reconocer estos apoyos me permite pensar que, como Rosalía, puedo volver con los pies descalzos y el alma despierta.

BIBLIOGRAFÍA

Zarebski, G. (2019). *La identidad flexible como factor protector en el curso de la vida*. PROCAM.

Zarebski, G. (2020). *Hacia el Decenio del envejecimiento saludable. Cambios de Paradigmas Gerontológicos: avances y retrocesos*.

PROCAM. Programa de Actualización en Cuidados del Adulto Mayor.

EL PULSO, NO EL RELOJ

Estudiante: Conti, Fiorela; Rabanal Delfina

Para el capítulo 1 usé el reloj: ese que atrasa, que impone una hora social que no siempre coincide con la propia. Para este necesito otro instrumento. Hay una parte de mi historia que no se mide en horas, sino en pulsos.

El reloj marca lo que pasa afuera. El pulso, lo que pasa adentro.

Y en mi familia, durante generaciones, hubo un corazón que pareció llevar la cuenta de aquello que el calendario no podía explicar. A veces en silencio. A veces de golpe. A veces demasiado pronto.

Este capítulo es personal, mío. Pero no sé escribirlo sin ella. Mi abuela no aparece en un solo momento de mi vida: aparece en todos. Estuvo en la primaria, haciéndome las trencitas antes de salir corriendo al colegio, planchando las tablitas del delantal la noche anterior como si de eso dependiera el mundo entero. Estuvo el día que a mi papá, su hijo, el corazón no le avisó y de golpe se desplomo, y yo le apreté fuerte la mano. Vi en sus ojos un terror que nunca antes le había visto: el de creer que también lo perdía. Estuvo cuando nació mi primer hijo, y ese nacimiento le devolvió algo de vida después de la tragedia de haber perdido a su hijo, mi tío. Estuvo cuando murió mi abuelo, su compañero incondicional durante toda una vida.

Y estuvo, de una manera que todavía no sé nombrar del todo, incluso el día que ella me dejó a mí. Por eso, aunque este capítulo hable de mi curso de vida, en el fondo habla también del suyo. Nunca aprendí a contar uno sin el otro.

Zarebski (2011) plantea una distinción que me sirve de brújula para pensar esta historia: la diferencia entre entender el envejecimiento como ciclo vital, secuencial, universal, medido con una misma vara para todos, y pensarlo como curso de vida, un devenir singular construido en la trama irrepetible de cada biografía. Tener una edad es lo primero: un número que figura en un documento, el mismo para todos los que nacieron el mismo año. Vivir una edad es otra cosa. Es atravesarla.

Se puede tener treinta y cuatro años y estar viviendo, sin saberlo todavía, los años de un cuerpo mucho más cansado. Se puede tener noventa y seguir viviendo edades que el calendario ya no alcanza a explicar.
Quiero contar mi curso de vida, no mi ciclo vital, a través de cinco pulsos. No los elegí por orden de importancia, sino porque cada uno dejó en mí —y en ella— una marca distinta.

Primer pulso: un aula de primer grado

Antes de cualquier historia con Jere hay otra, más chiquita y menos contada: la de una nena a la que su abuela le hacía las trencitas cada mañana, apurada, con el pelo todavía húmedo, mientras del otro lado de la cocina la plancha calentaba las tablitas del delantal. Esa escena se repitió tantas veces que dejó de ser un recuerdo puntual para convertirse en una textura, en algo que simplemente estaba ahí, como el desayuno o el ruido de la casa despertándose.

Fue en esa misma primaria, en un aula de primer grado, donde estaba, sin que ninguno de los dos pudiera imaginarlo, quien muchos años después sería mi gran compañero. Guardapolvo blanco, útiles nuevos, bancos compartidos. Ninguna señal que permitiera adivinar el futuro.

Najmanovich (2001) escribe que el sujeto no es una sustancia fija, un núcleo estable e independiente, sino que deviene en el juego social, en la trama de vínculos que lo va constituyendo. Me gusta pensar mi historia así: tejida, desde el principio, por manos que no sabían que estaban tejiendo nada. Las de mi abuela, sosteniendo lo cotidiano. Las de un chico de primer grado, sin saber que un día iba a ser mi pilar, mi luz en la oscuridad. Zarebski (2011), retomando a Ferrari (1997), habla de la retroactividad: la posibilidad de que aquello que vivimos en el pasado adquiera nuevos sentidos a partir de lo que sucede después. Ese primer grado no fue, entonces, más que un primer grado. Hoy es el primer pulso de una historia que todavía no sabía que estaba empezando.

Segundo pulso: los treinta y cuatro de papá

Mi papá tenía treinta y cuatro años cuando el corazón le avisó, de golpe, que algo había cambiado. Un infarto. Cuatro bypass. Me acuerdo de la sala de espera. Me acuerdo, sobre todo, de la mano de mi abuela. Se la apreté fuerte, tan fuerte como pude, y en ese apretón entendí algo que ninguna palabra me había explicado hasta ese momento: ella no iba a poder sobreponerse a otra pérdida. Vi eso en ella. El terror, el miedo puro de creer que lo perdía.

Treinta y cuatro no es una edad para eso. Según cualquier reloj social, treinta y cuatro es una edad para empezar, no para que el cuerpo diga basta. Ahí aparece, con toda su crudeza, la diferencia entre tener una edad y vivir una edad: mi papá tenía treinta y cuatro años, pero su corazón ya estaba viviendo, sin que nadie lo supiera todavía, los años de un cuerpo mucho más viejo. Fue, en el sentido que la Teoría del Curso de la Vida le da a los cambios bruscos, un acontecimiento: un hecho que rompe la continuidad y obliga a reorganizar lo que creíamos saber sobre nuestra propia historia. Y fue el día en que mi familia entera aprendió que el tiempo no es parejo para todos, ni siquiera adentro de un mismo cuerpo.

Tercer pulso: volver a encontrarnos, y una vida que empieza

Después de aquel golpe, la vida siguió, como sigue siempre. Terminé la secundaria, empecé una carrera, y en el medio de ese camino me reencontré con Jere. De esa primaria lejana a la vida compartida hay una distancia enorme, pero también hay una continuidad que ahora puedo nombrar.

Atchley (1989): sostiene la idea de que, a pesar de los cambios, hay una alta probabilidad de asociación entre el pasado y el presente, un hilo que sigue de largo aunque no lo veamos tender.

Tuvimos dos hijos increíbles. Y todavía tengo grabada la cara de mi abuela cuando nació el Milo. No era solamente alegría de bisabuela. Era otra cosa. Mi tio, había muerto meses antes, y esa pérdida le había dejado un vacío que yo apenas alcanzaba a nombrar. El nacimiento de mi hijo le devolvió algo que parecía haberse ido con esa tragedia: un motivo nuevo para seguir. Ahí el reencuentro con Jere dejó de ser anécdota para volverse bifurcación, en el sentido en que Zarebski (2011) retoma a Kovadloff: un punto de inflexión que reorienta el resto del camino. Lo fue para mí. Y, de otra manera, también lo fue para ella.

Cuarto pulso: diciembre, enero, y el amor que se multiplica

Milo llegó un diciembre. No llegó solamente a nacer: llegó a mostrarme y a enseñarme cosas que yo no sabía que necesitaba aprender. No soy de las que se rinden fácil ante el romanticismo de la maternidad —desconfío un poco de esa idea empaquetada del "instinto" que todo lo resuelve— pero hay algo que sí me atraviesa, y es mirarlo. Todavía hoy, adolescente de catorce años, mis ojitos color cielo me siguen emocionando con la persona en la que se está convirtiendo. Las aventuras con él son increíbles. Amo ser su mamá, y ese amor no tiene nada de solemne: tiene forma de risa, de complicidad, de mirarlo crecer con una curiosidad que no se cansa.

Cinco años después, en enero, llegó Inés. La recibí con un nudo en la garganta, de esos que te colman de amor pero, al mismo tiempo, te aterran: pensé, sin poder evitarlo, si el amor, dividido ahora por dos, iba a alcanzar. Y claro que alcanzó. Mi Inés, mi niña de ojos negros y corazón gigante, tan distinta y tan parecida a su hermano a la vez: los dos generosos, los dos creativos, cada uno a su manera. Con ella comparto la pasión por el ballet —ella lo baila, yo lo disfruto desde la platea— y en esa escena, ella en punta de pie y yo mirándola, hay algo que se parece a lo que Najmanovich (2001) describe cuando dice que el sujeto se teje en la trama de vínculos que lo va constituyendo. Yo tejí a mis hijos, sí, pero ellos también me tejieron a mí, en una versión de mí misma que no existía antes de que llegaran.

Milo e Inés llegaron para hacer mis días más felices, por más que en algún momento pensé que esa felicidad ya no tenía dónde crecer. Diciembre y enero, dos meses de verano que ahora, para mí, no se nombran sin ellos. No hay pulso más simple, ni más hondo, que ese: el de dos corazones nuevos empezando a latir, primero dentro y luego cerquita del mío.

Quinto pulso: el día que ella eligió irse

Va a sonar casi gracioso decirlo, y hasta un poco arrogante, pero todavía hoy pienso que mi abuela eligió cuándo morir.

Los últimos meses vivió conmigo. La llevé a casa no porque lo necesitara, sino porque yo quería tenerla más cerca. Ella sabía bien que yo tenía unas entradas compradas hacía rato para viajar a Buenos Aires y llevar a mi hijo a ver a *Topa* en *Junior Express*.

¿Saben cuántos días me ausenté? Uno. Fui, cante y volví al día siguiente, ni 24 horas me fui.

Ese único día fue el que eligió para irse.

Mientras yo cantaba con mi hijo, ella se estaba yendo.

No les voy a mentir: me enojé. Mucho, y durante varios meses. Porque no me esperó. Pero en el fondo, con el tiempo, entendí que probablemente sabía que, si yo hubiera estado ahí, no iba a poder soportarlo. Se fue en paz. O al menos eso me dijeron. O quizás, para poder seguir adelante, terminé armando esa versión en mi cabeza.

Diez meses después se fue también mi papá. Del corazón. Eran tan compañeros que, a pesar de tener mil motivos para quedarse, algo en él decidió partir. Reencontrarse con su primer amor. Su mamá.

Zarebski (2011) habla de la eficacia del pasado sobre el presente, pero también, y esto me parece más raro y más hermoso, de la eficacia del futuro sobre el presente: cómo un punto de llegada que se anticipa, consciente o inconscientemente, va produciendo efectos en el trabajo psíquico de todos los días. Quiero pensar que, de alguna manera, mi papá ya llevaba dentro esa cita con mi abuela desde mucho antes de que llegara. Y quiero pensar, aunque no tenga cómo probarlo, que ella eligió el único día del año en que yo no iba a estar mirando.

Lo que este paradigma me hace pensar sobre mi propia vejez

Cierro este capítulo donde había dejado abierto el anterior. En el capítulo 2 escribí que lo que más quiero transformar de mi relación con el envejecimiento son los pensamientos rumiantes, esa cabeza que arma futuros posibles y se queda dando vueltas ahí, angustiándose por adelantado con guiones que todavía no existen. Ahora tengo más motivos que antes para que esa cabeza se dispare: una historia familiar de corazón, controles más frecuentes de lo habitual, resultados que siempre salen bien y una angustia que, aun así, no siempre les cree.

Cuando pienso en mi vejez, no me la imagino sin miedo, pero sí me la imagino acompañada, sosteniendo lo que haya que sostener, y también siendo sostenida, de la misma manera en que ella sostuvo todo lo que perdió sin dejar nunca de pertenecer al mundo.

No voy a fingir, para cerrar bonito, que esa angustia desapareció escribiendo estos capítulos. No desapareció. Pero pensar mi historia desde el paradigma del curso de la vida me da algo que antes no tenía: la certeza de que envejecer no es solamente lo que el cuerpo decida hacer con el corazón que heredé, sino también lo que yo decida hacer con los vínculos que construí. Tengo lo que tuvo mi abuela —Jere, mis hijos, una red que no se corta— y tengo además algo que ella no tuvo: la posibilidad de mirar hacia atrás, con estos capítulos, y elegir de qué manera quiero anticipar mi propia vejez.

Pensar en mi propia vejez desde este paradigma me genera, sobre todo, una mezcla extraña de miedo y herencia. Miedo, porque sé que mi corazón carga una historia. Herencia, porque esa misma historia me dejó algo más fuerte que el miedo: la certeza de que vivir una edad, a diferencia de tenerla, nunca fue, para ninguno de ellos, sinónimo de dejar de desear. Eso es lo que me gustaría llevarme, más que cualquier otra cosa: no el corazón que preocupa, sino la manera en que todos, a pesar de él, siguieron latiendo hacia adelante. Y las trencitas que alguna vez me hizo, convertidas ahora en la manera en que yo también voy a sostener a los míos.

BIBLIOGRAFÍA

Zarebski, G. (2019). *La identidad flexible como factor protector en el curso de la vida*. PROCAM.

Zarebski, G. (2020). *Hacia el Decenio del envejecimiento saludable. Cambios de Paradigmas Gerontológicos: avances y retrocesos.*

PROCAM. Programa de Actualización en Cuidados del Adulto Mayor.

PROYECCIÓN DE FUTURO, ADAPTACIÓN Y CUESTIONAMIENTO DE LOS PREJUICIOS

MI LÍNEA DE VIDA: UNA TRAYECTORIA EN EL CURSO DE LA VIDA

Estudiante: Alvarez, Romina; Nasra, Erica Natalia

La manera de entender el envejecimiento fue cambiando a lo largo del tiempo. Durante muchos años predominó una mirada que asociaba la vejez principalmente con las pérdidas, el deterioro físico y cognitivo y la enfermedad. Se pensaba el desarrollo como un recorrido bastante lineal, primero el crecimiento, luego una etapa de estabilidad y finalmente un declive inevitable. Desde esta perspectiva, la edad parecía determinar en gran medida las posibilidades de una persona y la vejez quedaba reducida a aquello que se iba perdiendo con el paso del tiempo.

Frente a esta mirada surge un cambio de paradigma que permite pensar el envejecimiento de una manera más amplia y compleja. El paradigma del curso de la vida, trabajado por Zarebski, propone entender el desarrollo como un proceso continuo que comienza con el nacimiento y continúa hasta la muerte. Esto significa que la vejez no aparece como una etapa aislada o completamente diferente de las anteriores, sino como parte de una trayectoria que se fue construyendo a lo largo de toda la vida.

Desde esta perspectiva, no existe una única manera de envejecer. Cada persona construye una trayectoria vital particular a partir de las experiencias que atraviesa, las decisiones que toma, las relaciones que establece y también de las circunstancias históricas y sociales que le toca vivir. En estas trayectorias aparecen acontecimientos esperables, relacionados con determinados momentos de la vida, pero también otros inesperados que pueden modificar el rumbo y generar nuevas posibilidades.

Pensar mi propia trayectoria desde este paradigma me permite reconocer algunos acontecimientos que, aunque ocurrieron en momentos diferentes, fueron dejando marcas y produciendo cambios en quien soy actualmente.

Uno de ellos fue cambiarme de escuela en cuarto grado. En ese momento significó dejar un espacio que conocía, mis compañeros y mi zona de confort para enfrentarme a un ambiente nuevo. Si bien puede parecer un acontecimiento propio de la infancia, para mí significó aprender desde temprano que los cambios implican dejar algunas cosas atrás para poder adaptarse a otras nuevas. No fue simplemente cambiar de escuela, sino atravesar una situación que me obligó a salir de un lugar conocido y construir nuevamente vínculos y formas de desenvolverme.

Otro acontecimiento muy importante en mi trayectoria fue el fallecimiento de mi abuelo, quien fue una figura elemental en mi vida. Este es un ejemplo de un acontecimiento que no puede pensarse solamente desde la edad o desde una etapa determinada, porque una pérdida puede modificar profundamente la trayectoria de una persona. Su ausencia implicó una transformación, un aprender a volver a caminar en cierta manera, aprender a vivir sin su presencia y sus palabras, aprender a continuar con esa pérdida formando parte de mi historia. Desde la mirada del curso de la vida, este acontecimiento no queda simplemente ubicado en el pasado, sino que continúa teniendo significado en mi presente y forma parte de la persona que estoy construyendo.

También considero significativo el hecho de haberme ido al exterior por trabajo, a un lugar donde no conocía nada ni a nadie. Nuevamente implicó salir de mi zona conocida, pero esta vez desde una decisión propia y con la necesidad de vivir una experiencia diferente. No sabía exactamente qué iba a encontrar, pero existía en mí el deseo de conocer, experimentar y enfrentarme a algo nuevo. Esto me permite pensar que las trayectorias vitales no están completamente determinadas, también hay decisiones y elecciones personales que pueden abrir nuevos caminos.

Otro momento importante fue decidir volver a estudiar a los 35 años. Socialmente puede aparecer la idea de que existe una edad "correcta" para estudiar, terminar la escuela secundaria, continuar inmediatamente una carrera y luego incorporarse al mundo laboral. Volver a estudiar a los 35 podría ser considerado por algunas miradas como estar "fuera de fecha". Sin embargo, desde el paradigma del curso de la vida, esta idea pierde fuerza, porque no existe un único recorrido válido ni un momento obligatorio para realizar determinadas elecciones. Yo también estudié después de terminar el secundario, pero fueron carreras muy diferentes de la que estoy haciendo actualmente. Volver a estudiar ahora significa, para mí, continuar construyendo mi trayectoria y permitirme tomar decisiones que quizás antes no hubiera tomado.

Esto también permite pensar la diferencia entre "tener una edad" y "vivir una edad". Tener 35 años es un dato cronológico, pero vivir esos 35 años implica una experiencia subjetiva particular que no puede explicarse solamente por el número. No todas las personas de la misma edad tienen los mismos deseos, proyectos, experiencias o preocupaciones. La edad cronológica puede ubicarnos en un momento determinado, pero no define por completo quiénes somos ni qué podemos hacer.

En este sentido, el aporte de Najmanovich resulta importante para comprender por qué dos personas que pueden tener edades similares o haber atravesado acontecimientos parecidos pueden envejecer de maneras completamente diferentes. Las trayectorias no son recorridos lineales ni iguales para todos. Cada persona interpreta y significa lo que le sucede de una manera particular. Por eso, los acontecimientos no tienen un significado universal, adquieren sentido a partir de la historia y de la subjetividad.

En este punto quisiera integrar el concepto de subjetividad emergente. La subjetividad no es algo terminado ni completamente definido de una vez y para siempre. Se va construyendo y reconstruyendo a partir de las experiencias, los vínculos, las decisiones y las circunstancias que atravesamos. Por eso, incluso frente a una misma situación, podemos responder de diferentes maneras en distintos momentos de nuestra vida. La persona que soy hoy no es exactamente la misma que fui en cuarto grado, ni la misma que se fue al exterior, pero todas esas versiones forman parte de mi trayectoria.

También encuentro una relación entre esta manera de pensar el curso de la vida y los aportes de Erik Erikson (1985) , quien plantea que el desarrollo de la personalidad continúa durante todo el ciclo vital. Para Erikson, cada etapa presenta determinados desafíos o crisis psicosociales. En la adultez aparece la tensión entre generatividad y estancamiento, mientras que en la vejez se plantea la tensión entre integridad del Yo y desesperación. Esto permite pensar que envejecer no significa dejar de desarrollarse, sino continuar enfrentando preguntas y desafíos propios de cada momento de la vida.

En mi caso, una de las cuestiones que actualmente siento que atraviesa mi trayectoria es justamente la construcción de mi proyecto de vida. Me resultó especialmente interesante el cuestionario Mi Envejecer porque toca muchos aspectos que vengo pensando desde hace tiempo, quién quiero ser, qué quiero construir y cómo puedo acercarme a esa persona que quiero llegar a ser. En el "cómo", por el momento, no encontré una receta, y probablemente tampoco exista una. Lo que sí encontré son muchos cuestionamientos, interrogantes y dudas que, lejos de cerrarse, hacen que esas preguntas se vuelvan cada vez más interesantes y me permitan seguir reelaborándolas.

Desde este punto de vista, pensar mi mediana edad y mi futura vejez no significa imaginar una versión completamente definida de mí misma. Al contrario, entiendo que todavía voy a atravesar acontecimientos que no puedo anticipar y que seguramente modificarán mi trayectoria. Puedo proyectar algunos deseos, pero también tengo presente que mi vida va a continuar transformándose. Me gustaría poder llegar a esas etapas manteniendo la posibilidad de aprender, cambiar, elegir y construir nuevos proyectos.

Esto también modifica la manera en que pienso la vejez. Ya no la puedo entender solamente como un momento de pérdidas o como el final de un recorrido. Si el curso de la vida es continuo, entonces la vejez también puede ser un momento de transformación y de construcción de nuevos sentidos. La persona mayor continúa teniendo deseos, proyectos, vínculos y capacidad para resignificar su propia historia.

Por eso, desde la gerontología actual, estudiar el envejecimiento implica ir más allá de la edad cronológica y del deterioro biológico. Se busca comprender a la persona que envejece en relación con su historia, sus vínculos, su contexto, sus experiencias y, especialmente, con la manera en que ella misma significa su envejecimiento. Esto implica reconocer la diversidad de las trayectorias y evitar pensar a todas las personas mayores como si fueran iguales solamente por compartir una determinada edad.

Pensar mi propia vejez desde este paradigma me genera, sobre todo, la posibilidad de imaginarla de una manera menos rígida. No sé exactamente quién voy a ser ni cómo voy a vivirla, pero sí puedo pensar que esa versión futura de mí misma será el resultado de todo lo que haya vivido, elegido y resignificado a lo largo de mi trayectoria.

Para mí, construir un proyecto de vida no significa tener todo resuelto, sino continuar haciéndome preguntas y buscando formas de acercarme a quien quiero ser.

Quizás esa búsqueda sea justamente parte del proceso de envejecer, seguir construyéndome, aun cuando cambien las circunstancias y las etapas de la vida. No se trata de encontrar una versión perfecta de mí misma, sino de llegar a ser una persona con la que pueda sentirme segura, tranquila y feliz con lo que soy y con lo que hago. Desde esta mirada, la vejez dejaría de ser algo que simplemente "nos sucede" y puede pensarse como una etapa más de una trayectoria que continúa abierta a nuevas experiencias, aprendizajes y transformaciones.

Aportes de Nasra, Erica Natalia

Hay que decir que esta temática es extremadamente movilizante, y mi compañera expresa con magnificencia como pensar el envejecimiento. Desde cualquier punto de la cronología de la vida, pensarnos nos trae recuerdos, remembranzas y proyectos.

Uno se encuentra en el vértigo del vivir el día a día, propuestas de todo tipo nos llegan constantemente, desde un cambio de locación laboral hasta una salida a tomar mate, y debemos evaluar si nos conviene o no aceptarlas. El proceso de analizar los pros y los cons de cada situación, y en el medio de todo ello, también debemos considerar la postura social que se tendrá respecto de nuestra decisión (y estoy hablando de cosas trascendentes como inverosímiles también, tal como levantarse de una reunión de trabajo para ir al baño…).

y yo me pregunto, estará bien? ¿Es necesario todo este despliegue científico para poder seguir un sueño, un instinto, satisfacer una pulsión?

La verdad no sé realmente si hay respuesta correcta a este planteo, porque en cierto sentido depende de dónde esté posicionado el sujeto. Uno debe vivir de acuerdo a los valores que lleva en su mochila de vivencias, los heredados y los propios, sino difícilmente pueda sentirse bien con sus decisiones ¿Me dejo influenciar por los estereotipos o me libero de ataduras y dejo que mi vida fluya, más allá de las restricciones sociales?

Esta pregunta me habilita tres reflexiones que me gustaría compartir:

*En tanto edad cronológica versus experiencia subjetiva, mi compañera hace mención a lo complejo que le resultó retomar el estudio a los 35, como algo extraño y conflictivo. Me llamó mucho la atención esa percepción, porque yo tengo 49 y estoy en el mismo barco, pero para mí, ella está en la edad justa! tiene la vida entera por delante! …pero por otro lado pienso lo mismo de mi (jejej) porque básicamente no hay mejor momento que el ahora.

*Y esto trae aparejada mi segunda reflexión: heterogeneidad de las trayectorias. Leía estos días pasados sobre un señor de 91 años recuperó el récord del sendero Apalaches, después de 71 caídas! …a ver, como planteo esto? Yo me pasé la mañana pensando si comprar 2 kg de gelatina sin sabor o hacer caldo de huesos porque me duelen las articulaciones, y este señor que me dobla en edad atravesó una cordillera! ¡Vaya si no hay maneras de envejecer!

*Y mi tercera reflexión trae a colación a nuestro amigo Freud y su maravilloso texto "Malestar en la cultura", justamente por la necesidad del ser humano de encajar en una sociedad, de adaptarse sublimando sus deseos. La profesora Zarebski nos acompañó en clase a través de un viaje en el tiempo, sobre las concepciones de la vejez, como las palabras fueron cambiando a través del tiempo, como así también las disciplinas encargadas de la atención de la persona mayor.

Pero no se trata solo del lenguaje, entender que "geriátrico" ya no es aplicable, que las personas que están en un hogar, o que necesitan acompañamiento no encajan en una categoría. Como bien plantea mi compañera, todos tenemos distintos caminos en la vida que nos llevan a destinos insospechados (bajo ningún punto de vista me veo cruzando los Apalaches en ninguna de los posibles futuros...pero bueno, tampoco quiero estar sentada en una mecedora mirando el atardecer tejiendo un escarpín).

Por lo tanto, así como todos encontramos nuestro propio camino en esta travesía temporal, y como la concepción del destino finito del ser humano fue cambiando y lo sigue haciendo, así también las instituciones y los profesionales nos acompañan, no como un médico que se encarga del físico, y uno de la mente, sino como un conjunto de profesionales interdisciplinarios que se encargan de nuestro bienestar integral, y de un sistema educativo que nos informa la importancia de los vínculos, las relaciones y los intereses desde temprano, y que nos hace saber que estudiar a los 35, a los 50 o perseguir nuestro sueño a los 91 es exactamente lo que tenemos que hacer.

BIBLIOGRAFÍA

Erikson, E. H. (1985). El ciclo vital completado. Paidós.

Freud, S. (1992). El malestar en la cultura. En J. L. Etcheverry (Trad.), Obras completas (Vol. 21, pp. 57-140). Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1930)

Pero, D. (2026, 2 de septiembre). A los 91 años, Dale Sanders recuperó el récord del Sendero de los Apalaches tras 71 caídas. Infobae. https://www.infobae.com/tendencias/2026/09/02/a-los-91-anos-dale-sanders-recupero-el-record-del-sendero-de-los-apalaches-tras-71-caidas

Najmanovich, D. (2001). Pensar la subjetividad. Complejidad, vínculos y emergencia. Utopía y Praxis Latinoamericana.

Zarebski, G. (2011). El Paradigma del Curso de la Vida y la Psicogerontología actual. En Yuni (comp.): La Vejez en el Curso de la Vida. Encuentro Grupo Editor

EL TIEMPO QUE ME HABITA

Estudiantes: Waiman, María Marta; Volantín, Luis Darío.

Cuando pienso en mi trayectoria, me resulta difícil imaginarla como una sucesión ordenada de etapas en las que simplemente fui pasando de una edad a otra. Al mirar atrás, encuentro momentos que parecían acontecimientos aislados, pero que hoy puedo reconocer como situaciones que fueron modificando mi manera de pensar, de relacionarme con los demás y también de pensarme a mí mismo.

Algunos cambios fueron graduales. Se fueron produciendo casi sin que yo pudiera señalar un día exacto en que comenzaron. Otros, tuvieron algo de quiebre, hubo un antes y un después. Son esos momentos en los que uno siente que algo de la vida conocida quedó atrás y que, aunque continúe siendo la misma persona, ya no vuelve a mirarse exactamente de la misma manera.

Desde el paradigma del curso de la vida de Zarebski, puedo comprender que mi historia no estuvo determinada solamente por mi edad o por los cambios propios de cada etapa. En ella se fueron entrecruzando circunstancias históricas, familiares, sociales y también acontecimientos particulares de mi propia biografía. Algunas experiencias fueron esperables para mi generación, mientras que otras fueron absolutamente singulares y tuvieron un significado que solamente puedo comprender desde mi propia historia. Por eso, cuando intento construir mi línea de vida, no quiero limitarme a enumerar acontecimientos.

Me interesa preguntarme qué hicieron esos acontecimientos conmigo. Qué dejaron, qué modificaron y qué cosas de aquella persona que fui continúan presentes en quien soy actualmente.

Pensé casi en un recorrido de película, mi niñez, el jardín, la escuela primaria, los compañeritos. También me llevó a recordar el paso por la secundaria, y todo traía recuerdos y más recuerdos, hasta que llegué al hecho que relato. Ese acontecimiento ocupó el centro de mi existencia varios años y un poco más, y terminó haciendo que todo lo que había pensado nombrar y describir brevemente quedara atrapado por ese suceso vital que, sin más preámbulo, relato. Así, estas líneas terminaron abocadas casi exclusivamente a él, por encima de otras cosas que podría mencionar. Pero si buscaba un momento bisagra, creo que lo encontré acá.

Debo hacer un paréntesis para relatar que cuando tenía 20 o 21 años, hacía poco tiempo de terminar el secundario (cursé doble turno hasta 6.º año en Escuela Agropecuaria, salíamos con título de Técnico Agropecuario), mi papá enfermó y eso empezó a hacer pequeños terremotos familiares de menor a mayor intensidad. Al principio pareció que todo podía controlarse con un cambio de vida.

Después todo se fue complicando y empezaron los interminables viajes a La Plata (3 horas y un poco más desde Ayacucho) hacia centros de mayor complejidad.

Recuerdo casi como una película esas horas atrás de una ambulancia que viajaba a toda velocidad y que el Renault 12 de mi hermano a veces no lograba seguir; hasta General Belgrano, una parada y ver cómo venía, mi mamá viajaba con él. Su tremenda adicción al cigarrillo le había dejado un cáncer de pulmón, entre otras cosas.

Y saber cómo venía, si el meneo de la ambulancia en ruta 29 le había producido movimientos bruscos, y solía sangrar vía oral, era muy triste. Solamente seguir esas luces de ambulancia hasta llegar y respirar, estamos en buenas manos. Eso se prolongó en el tiempo, había ganas de vivir y había expectativa familiar. Eran viajes agotadores, a veces duraban 15 días en el Hospital San Martín o en el Instituto del Tórax San Juan de Dios. Mi mamá estaba todo el día en el hospital y a la noche descansaba en alguna pensión de esas que hay a los alrededores de los hospitales grandes. Yo dormía por las noches con él. Del turno noche el personal me acercaba un colchón pegado a su cama, y lo levantábamos antes de las 6 a. m., que empezaban a limpiar. Siempre estuve a su lado, se sentía seguro.

Falleció sin saber que tenía cáncer; decidimos nunca contarle y a su vez procurar que entre tanto entorno no pudiera saberlo. Le gustaba conversar con desconocidos también. Solía sentarme al medio para interrumpir cualquier conversación que alguien promoviera en ese aspecto, al mejor estilo de la película La vida es bella. Montamos una realidad paralela. Asimiló que si hubiera tenido cáncer ya se habría muerto, por lo largo que fue el proceso. Se convenció de eso.

Un día me relató un sueño que tuvo y me dijo: “Soñé que corríamos una carrera, y el que salía último tenía cáncer y salí último”. Quedó reflexivo, pero sin darle más importancia. Tal vez, pienso hoy, algo de su inconciente pujaba por salir a la conciencia. Falleció un 12 de octubre, cumpleaños de mi hermano del medio, somos 3 varones. Hizo ruido. Nunca más mi vida fue igual, ni la de la familia. Tendría que escribir todo lo que pude ir elaborando en este curso de la vida, con este hecho, pero excede al capítulo, ya vendrá.

Hay experiencias que, aun cuando producen cambios, también permiten reconocer cierta continuidad. Esto me lleva a pensar en que no somos personas completamente diferentes cada vez que atravesamos una etapa nueva. Hay aspectos de nosotros que permanecen, aunque se transformen. Tal vez una manera de vincularme, determinados valores, intereses, deseos o formas de enfrentar las dificultades.

También puedo reconocer en mi trayectoria acontecimientos que no estaban previstos. Situaciones que no respondieron a un recorrido esperado y que, sin embargo, terminaron formando parte de quien soy. Desde esta perspectiva, esas experiencias pueden pensarse como acontecimientos no normativos: hechos singulares que no necesariamente les ocurren a todas las personas de una misma edad y que pueden modificar profundamente una trayectoria.

Mi subjetividad y mis vínculos

La lectura de Najmanovich permite pensar algo que muchas veces damos por sentado, que una persona no se construye aislada de los demás.

Cuando miro mi propia historia, encuentro que muchas de las cosas que hoy considero parte de mi identidad fueron construyéndose en relación con otras personas, con los lugares que habité, con las experiencias que atravesé y con las decisiones que fui tomando.

Esto también me hace pensar que dos personas pueden tener una edad similar, haber atravesado circunstancias aparentemente parecidas y, sin embargo, llegar a ese momento de la vida siendo personas muy diferentes. No existe una única manera de vivir una determinada edad porque cada sujeto llega a ella llevando consigo una historia particular.

Pensándolo desde esta perspectiva, entiendo mejor la idea de subjetividad como algo que emerge de las relaciones. No soy solamente el resultado de lo que me ocurrió, sino también de la manera en que fui respondiendo a aquello que me ocurrió y de las relaciones que establecí a lo largo del camino. Esto me lleva también a mirar de otra manera a las personas que conozco. A veces tendemos a pensar que alguien "es así" como si su personalidad fuera algo terminado. Sin embargo, pensar desde la complejidad permite preguntarnos qué historia hay detrás de esa persona, qué vínculos la fueron constituyendo y qué experiencias hicieron que llegara a vivir su presente de determinada manera.

Tener una edad y vivir una edad

Hay una diferencia entre saber qué edad tengo y sentir cómo estoy viviendo esa edad. La primera puede responderse fácilmente con un número. La segunda es bastante más difícil. Tener una edad pertenece al calendario, al DNI, a aquello que socialmente se espera de una persona en determinado momento de su vida.

Pero vivir una edad tiene que ver con algo mucho más íntimo, con cómo me siento, qué proyectos tengo, qué cosas me entusiasman, qué cosas me preocupan y qué lugar siento que ocupo en mi propia vida. Cuando pienso en mi edad actual, me doy cuenta de que no siempre coincide con la imagen que tengo de mí mismo. Hay momentos en los que siento continuidad con quien fui hace muchos años y otros en los que descubro que cambié más de lo que imaginaba. También puedo reconocer en mi vida esa dimensión retrospectiva de la que habla el paradigma, experiencias del pasado que hoy adquieren un significado diferente. Hay situaciones que quizás en otro momento viví de una determinada manera y que, con el paso del tiempo, puedo comprender desde otro lugar. Y también está el futuro. Muchas de las decisiones que tomo en el presente tienen que ver con una imagen de la persona que quiero llegar a ser. De alguna manera, el futuro también participa de mi presente.

Pensar en mi propia vejez

Pensar en mi propia vejez desde este paradigma me produce, antes que nada, desafío. Durante mucho tiempo quizás pensé la vejez como vi mis referentes longevos envejecer. Sin embargo, después de trabajar estos conceptos, empiezo a verla de una manera diferente. Ya no puedo pensarla solamente como una etapa que llegará algún día, separada de todo lo anterior. Entiendo que, de alguna manera, la vejez también se está construyendo en las decisiones, los vínculos y los proyectos que forman parte de mi vida actual.

No sé exactamente cómo será mi vejez, y probablemente tampoco sea posible saberlo. Pero sí puedo pensar qué cosas quisiera conservar de mí. También hay aspectos que quisiera aprender a modificar, aceptar o dejar atrás.

Quizás una de las ideas que más me queda de este recorrido es que envejecer no significa dejar de ser, sino continuar transformándose. Y esa transformación no ocurre solamente en el cuerpo. También ocurre en la manera de mirar el mundo, de relacionarnos, de elegir nuestros proyectos y de otorgarle significado a lo que vivimos. Pensar mi propia vejez de esta manera me genera ganas de más. Porque si bien no puedo controlar todo lo que vendrá, sí puedo participar en parte en la construcción de la persona que quiero llegar a ser.

Aportes de María Marta

Conectando con este Capítulo de Darío, encuentro un puente interesante: él plantea, siguiendo a Najmanovich (2001), que la subjetividad emerge de las relaciones y que no somos solamente el resultado de lo que nos ocurrió, sino de la manera en que fuimos respondiendo a eso y de los vínculos que fuimos construyendo en el camino. Comparto con el la distinción entre tener una edad y vivir una edad: él señala que vivir una edad tiene que ver con los proyectos, los entusiasmos y el lugar que uno siente ocupar en su propia vida, más allá del número del DNI. En su planificación anticipada de la vejez reconozco algo de lo que Darío concluye sobre la suya: que la vejez se construye hoy, en las decisiones y proyectos actuales, y que envejecer no es dejar de ser sino continuar transformándose (Zarebski, 2011).

BIBLIOGRAFÍA

Najmanovich, D. (1998). Interdisciplina: Artes y riesgos del arte dialógico. Tramas. Revista de la Asociación Uruguaya de Psicoanálisis de las Configuraciones Vinculares, IV(4).

Puzzi, M., & Cardellicchio, E. (2022). Otra mirada sobre las personas mayores: Continuar con proyectos es posible. Bonum.

Puzzi, M. L. (2026). Preparación para la jubilación: una mirada preventiva. En G. Zarebski (Comp.), Envejecimiento saludable. Detección de factores de riesgo. Editorial UAA.

Ricchezza, J. L. (2026). Pensar el envejecimiento antes de la vejez. En G. Zarebski (Comp.), Envejecimiento saludable. Detección de factores de riesgo. Editorial UAA.

Xifra, M. J. (2020). Estereotipos, Factores psíquicos protectores, y Apoyo social percibido en adultos mayores hacedores y receptores de la ciudad de Mar del Plata. Revista Argentina de Terapia Ocupacional, 6(2), 42-50.

Zarebski, G. (2011). El futuro se construye hoy: La reserva humana, un pasaporte hacia un buen envejecimiento. Paidós.

Zarebski, G. (2014). Cuestionario Mi envejecer (CME): Un instrumento psicogerontológico para evaluar la actitud frente al propio envejecimiento. Paidós.

Zarebski, G. (2019). La identidad flexible como factor psíquico protector en el curso de la vida. Editorial Universidad Maimónides.

Zarebski, G., & Marconi, A. (2017). Inventario de Factores Psíquicos Protectores para el Envejecimiento (FaPPrEn). Manual de aplicación, evaluación e interpretación. Editorial Académica Española.

Zarebski, G., & Xifra, J. (2025). Incorporación del FAPPREN-VA a la valoración gerontológica integral: Un abordaje psicogerontológico de la subjetividad en el envejecimiento. Revista Argentina de Gerontología y Geriatría, 39(1), 23-32.

IDENTIDAD FLEXIBLE: ADAPTARSE SIN PERDERSE

Estudiante: Nasra, Erica Nathalia

Un canvas blanco con tan solo el título…¡qué difícil se me hace cumplir con la consigna esta semana!

Quizás porque siento que parte de este viaje introspectivo que representa anticipar nuestra vejez, reconocer el envejecimiento continuo y alinear las facetas identitarias del ayer, el hoy y el mañana, es también entender los "porqués" de cada vuelta en el camino.

Debo aclarar que no me refiero al "por qué" de un proceso, sino al "por qué" del alma, ese "porqué" que nos pone la piel de gallina cuando leemos un concepto y nos reconocemos, al "por qué" que nos moviliza cuando tenemos la imagen especular de la vejez de un ser querido que nos refleja, al "por qué" cuando uno entiende lo que hace falta para ser flexible y, sin embargo, sigue sin tomar las decisiones correctivas…y ¿por qué?

Porque siempre parecemos pensar que va a haber un mañana. Porque siempre parecemos pensar que va a haber un después.
"Cuando termine de estudiar la carrera hago ejercicio, porque ahora no tengo tiempo", "Cuando me jubile, comenzaré a viajar por el mundo", "Cuando esté de vacaciones en el trabajo contrato albañiles para que saquen la bañera, porque esa cosa es peligrosa a esta edad"

¿Cuántas veces postergamos bienestar por responsabilidades o compromisos -importantes o no—? ¿Cuántas veces pensamos en ese yo futuro que queremos ser y decimos "meeh, después, total hay tiempo"?

¡Ojo! no estoy diciendo que hay que tirar la chancleta, vender la casa y salir disparado a comprar pasajes para un crucero de solos y solas; sino que es menester enfocar nuestra atención en conceptos trabajados por la Dra. Zarebski, tales como narcisismo bien entendido, esa cuota de autoestima que nos cuida, y nos pone primero en la eterna lista de tareas que parecemos tener cada vez que tenemos que hacer un esfuercito por nosotros mismos.

¿A quién elijo entonces para hablar de flexibilidad? Pues bien, decidí que elijo hacer un popurrí que me ayude a convidar las emociones que me atraviesan y algunos "porqués".

Nuestra primera participante, canceriana, absolutamente inigualable, le gustan los perros, el mar, la montaña y el helado de chocolate amargo, y -hay que decirlo- se ha convertido, en este breve tiempo que compartimos de manera virtual, en una inspiración.

Estamos hablando de la Dra. Zarebski, quien entiendo tiene una extensa trayectoria investigando este nuevo paradigma de envejecimiento flexible, teoría del curso de vida, factores protectores y rigidez conjuntamente con un voluptuoso desarrollo en herramienta que colaboran con esta visión interdisciplinaria que incorpora la subjetividad y la individualidad del transcurrir a los factores biológicos y sociales presentes en las teorías del siglo XX, y puedo decir, sin lugar a dudas, que cuando la veo, la escucho y la leo, es parte del futuro que veo en nuestra profesión.

Percibo una persona que lucha por lo que considera valioso, que se para BIEN FIRME cuando defiende una postura, porque cree en ella y en los beneficios que depara. Infiero que es esa vocación la que la puso en una posición de compartir, de educar, de formar la gente que no solo seguirá con su legado, sino que seguramente lo mejore, con toda la generosidad de alguien que ve mucho más allá de sí misma …y ¿en qué se traduce esto?

En envejecimientos flexibles, felicidad en el devenir, intereses diversos, narcisismos saludables, enfoques en vínculos afectivos, conexiones, la capacidad de percibir rigideces a tiempo y revisarlas, y, más allá de todo, en aprender a vernos siempre como la mejor versión de nosotros mismos.

Nuestro segundo participante, taurino, le gustaba cocinar, el arte, aprender cosas nuevas, conversar con …bueno, básicamente con cualquier cosa que tenga pulso.

Esta vez estamos hablando de mi papá, Hector. Falleció un 23 de abril del 2019, y muchas veces doy gracias por ello, porque dudo que lo hubiera podido contener en la pandemia. ¿Por qué lo traigo a colación? Porque es una de esas personalidades complejas que tiene muchos marcadores para considerarlo una identidad flexible, puedo mencionar vínculos intactos de una familia numerosa, innumerables amistades que lo visitaban con frecuencia, optimismo en cuanto a superación de obstáculos (ya sea cualquiera de los tres tipos de cáncer que padecía, las problemáticas económicas de la vida misma, o porque no hay queso en la heladera si el tenia pensado hacer salsa?), intereses diversos, incluso solo teniendo 4to grado de primaria, se las arregló para estar siempre subido al tren del aprendizaje.

Y sin embargo, nada de esto lo preparó para la muerte. Lo reconozco en los conceptos expresados por la Dra Zarebski como narcisismo patológico en cuanto a la omnipotencia, también la rigidez en la frase “así soy yo y no voy a cambiar”, y la nunca bien ponderada “prepárate porque voy a estar en los 15 de las nenas, yo me encargo de la fiesta” -”las nenas” son mis sobrinas, que en ese momento tenían dos años… claramente no llegó-, la negación total y absoluta para conversar el tema de la finitud, el desmerecimiento de la resolución de asuntos pendientes, el inmediato cambio de actitud cuando se tocaba el tema virando hacia la agresividad, y el pase de facturas, cambiando el foco de atención desde el miedo a algo que no quería ver hacia la hostilidad descargada en la persona que se lo estaba mostrando.

Nuestro tercer participante nació en el 334 a.C. …si, efectivamente, no están leyendo mal, nos estamos refiriendo al creador del estoicismo, Zenon de Citio, quien falleció en el 272 a.C.

Y qué hace este señor acá??? se estarán preguntando. La verdad es que no he podido dejar de pensar en él desde que escuché su historia. Era un comerciante de un pueblo pequeño y costero, donde ser comerciante era mucho más que su forma de vida, era su identidad. Estamos hablando de una rigidez absoluta en los factores de incidencia, que como se menciona en el texto de envejecimiento y Narcisismo, era un solo bastón el que sostenía su completud.

Este buen hombre, en un viaje con la tintura púrpura, que se extraía de miles de caracoles cada frasco, manufacturados de a uno por vez, lo perdió todo en un naufragio y así llegó a Atenas, sin nada, ni posesiones ni identidad ni futuro.

Zenón se reinventó, halló su verdad, y la pregonó (un poco como la profe Zarebski, no?) salvo por el pequeño detalle de que el estoicismo bregaba por un aceptar el destino que estaba marcado para cada uno de nosotros, una aceptación con entereza, un entender que lo que se depara para nuestra vida debe estar dado por una razón divina del logos, un orden universal, causal y preestablecido. Mientras que nuestra idea de flexibilidad es justamente la posibilidad de cambiar, los diez factores psíquicos protectores del envejecimiento nos posibilitan un andamiaje para construir el envejecimiento que deseamos, que vislumbramos cuando realizamos el cuestionario Mi Envejecer.

Pero hay otra razón por la cual lo traigo a colación al amigo Zenon. Él vivió en la Grecia antigua hasta los 72 años, cuando la expectativa de vida era hasta los 40 y con envión. Mi mente no puede evitar imaginar lo que debe haber sido envejecer en la Grecia antigua, sin caderas de plástico, sin suplementos nutricionales, sin las necesidades básicas cubiertas, durmiendo en la calle, sin profesionales médicos, sin deportólogos.

Un cuerpo de 70 años en un mundo de 40, donde no había prestaciones médicas, ni jubilaciones, no hay nada que a uno le garantice una vejez con dignidad.

Siguiendo con la consigna, podemos reconocer en él -por lo menos en lo que nos quedó de su filosofía- el autocuestionamiento, que parecería ser parte del folklore de la época, ellos tenían filósofos, nosotros tenemos Therians y farmeadores de aura.

Sumado a eso, dado que contaba con seguidores y discípulos, podemos deducir con cierta confianza que tenía diversidad de vínculos, y, por supuesto, no le faltaba creatividad, ya que ser filósofo en la antigüedad no era solo poner cara de inteligente y mirar a la luna, había que discutir con todo el que se plantara y defender lo que uno estaba postulando con argumentos sólidos.

Y ya es hora de dejarlos hasta la próxima entrega, pero no sin traer a este desfile de personalidades a nuestro participante número cuatro, sagitariana, optimista, curiosa, el DNI dice 49 años, pero mentalmente tiene unos 12 —según casi todos- y sí, abran paso que aquí vengo YO.

¿Qué conexiones encuentro entre mi trayectoria y la de los otros participantes? En realidad, no sé si quiero establecer conexiones, mi trayectoria es mía, mi camino, lo que elijo y que elegí para mi vida que es seguir siendo yo a pesar de la vida misma. No sé si alguna vez de chica me imaginé de grande, creo que no, siempre pensé que iba a durar menos.

¿Me molesta? No, en realidad —por suerte— no me interesan demasiado las concepciones generalizadas sobre los tiempos de los roles sociales. Nunca quise ser madre (checked), amo los animales, toda mi infancia quise tener mascotas (checked - tengo 7), quería ser contadora (checked), quería trabajar en una oficina (checked - le birlaba a los operarios bancarios todas las chequeras de depósito que me entraran en los bolsillos), quería ser libre e independiente (checked), y eso se cumple siempre, incluso encerrada, o en pandemia, o con una agenda agotadora, porque la libertad que me inunda no tiene fronteras terrenales ni muros que haga falta desterrar.

La libertad de la que hablo es la libertad mental de poder elegir, de decidir lo que quiero ser, y poder cambiar de opinión, empezar de nuevo cada día si hace falta, porque todo, absolutamente todo, representa una oportunidad, y aquí sí traemos el amor fati de Nietzsche para finalizar con broche de oro.

Ese amor al destino no es una causalidad predestinada de aceptar todo lo que nos toca en suerte como Zenón, Friedrich va más allá y lo que nos deja es la enseñanza de que el camino recorrido nos trajo hasta aquí, nos hace ser quienes somos, es parte de nuestra identidad, una identidad que se hizo más fuerte gracias a los golpes, las caídas nos demostraron que nos podemos levantar, y fue contenida con afectos, creciendo mientras aprendía a vivir.

La libertad de poder elegir el futuro que yo quiero, y construirlo, más allá de que dure un día, un mes, o treinta años, siempre va a ser, como decía Frank Sinatra, -si, ya sé que me extiendo...pero esto tiene que estar acá- MY WAY.

And now, the end is near And so I face the final curtain My friend, I'll make it clear
I'll state my case, of which I am certain

I've lived a life that's full
I traveled each and every highway And more, much more than this
I did it my way

Regrets, I've had a few
But then again, too few to mention I did what I had to do
And saw it through without exemption

I planned each charted course Each careful step along the byway And more, much, much more

I did it, I did it my way

Yes, there were times, I'm sure you knew When I bit off more than I could chew
And through it all, whenever there was doubt I ate it up and spit it out
I faced it all and stood tall And did it, did it my way…..

Aporte Romina Alvarez

Me pareció fascinante leer cómo mi compañera logró bajar la teoría de Zarebski a la práctica a través de casos tan diversos. Es sumamente enriquecedor cómo analiza el paso de un narcisismo patológico y la rigidez de "avasallar los límites" (como en la omnipotencia de su papá o la completud en un solo bastón de Zenón de Citio) hacia un narcisismo saludable y normal.

En el perfil de la Dra. Zarebski plasma con claridad los factores psíquicos protectores del inventario FAPPREN, la diversificación de intereses, la riqueza psíquica y esa constante capacidad de autocuestionamiento que previene el derrumbe identitario y permite reinventarse.

Además, remata la conclusión con una canción súper acorde a la flexibilidad que buscamos desde el cuestionario Mi Envejecer, esa idea de anticiparnos a la vejez y prepararnos para llegar a una etapa saludable, lo cual muchas veces no es tan sencillo.

Particularmente, mientras veo estas clases me lleno de preguntas, siempre pensé en la psicogerontología como un espacio para obtener herramientas de ayuda para quienes la transitan o la transitaremos, pero hoy descubro algo que parece tan obvio desde todo lo que venimos viendo, la prevención. Me sorprende e impacta que se piense desde la prevención, lo cual me parece espectacular, no se trata solo de llegar y padecer malestares (como he visto en vivencias familiares), sino de prevenirlos.

A nivel personal, la lectura del capítulo me resulta inspiradora porque demuestra que la flexibilidad psíquica no es algo pasivo que ocurre con los años, sino una decisión activa y continua de construir "reserva humana" e integrar las transformaciones de la vida con libertad. Su recorrido singular, la analogía con el Amor Fati de Nietzsche que viene sosteniendo en capítulos anteriores y My Way de Sinatra sintetizan a la perfección el núcleo del envejecer con bienestar: sostener un proyecto propio basado en el "ser" y en el sentido vital, abrazando el camino recorrido sin perder la autonomía.

El Cronista de Medianoche [Leo Márquez]. (2026). Zenón de Citio: Filósofo que decidió que era mejor no vivir que sufrir [Video]. YouTube . https://www.youtube.com/watch?v=w2_zBO_YiI&list=PLUGITwXh4Hno&index=3

BIBLIOGRAFÍA

Anka, P., François, C., Revaux, J., & Thibaut, G. (1969). My way [Canción]. Interpretada por Frank Sinatra. En My Way. Reprise Records. https://www.youtube.com/watch?v=qQzdAsjWGPg&list=RDqQzdAsjWGPg&start_rad io=1

Nietzsche, F. (2001). La gaya ciencia. Akal. (Trabajo original publicado en 1882).

Zarebski, G. (2013). Factores Psíquicos Protectores para el Envejecimiento. En: G. Zarebski & A. Marconi. Inventario FAPPREN.

Zarebski, G. (2019). La Identidad Flexible como Factor Protector en el Curso de la Vida. PROCAM

Zarebski, G. Material de cátedra “Textos de difusión que aluden a la Identidad Flexible como factor protector en el curso de la vida”; “Envejecimiento y Narcisismo”

LOS PREJUICIOS CONTRA LA VEJEZ: EL VIEJISMO EN MI VIDA COTIDIANA

Estudiante: Alvarez, Romina

Cuando pensamos en discriminación, generalmente pensamos en situaciones en las que una persona es rechazada o tratada de manera diferente por alguna característica. Sin embargo, también existen formas de discriminación que aparecen de manera más cotidiana y que muchas veces no se reconocen como tales hasta q no se viven y se es parte de esa situación. Una de ellas es el viejismo, concepto que Salvarezza utiliza para referirse a los prejuicios y discriminaciones que se producen hacia las personas mayores simplemente por su edad.

El autor plantea que el viejismo forma parte de ideas que vamos incorporando a lo largo de nuestra vida y que muchas veces permanecen inconscientes, por lo que podemos reproducirlas sin darnos cuenta, pero forman parte de un constructo social que, me gustaría agregar, está también en nosotros desde lo micro fomentar o anular hacia lo macro, no es solo y únicamente la sociedad como macro que nos comanda, el estado o las instituciones, porque por algo somos seres racionales que podemos discernir lo que creemos correcto o incorrecto.

Una cuestión que me resultó particularmente interesante de Salvarezza es que compara el viejismo con otras formas de discriminación, pero señala una diferencia importante, mientras que una persona no puede cambiar su origen, su color de piel o determinadas características por las que puede ser discriminada, si tenemos el tiempo suficiente, todos vamos a envejecer. Por eso, podemos terminar siendo víctimas de los mismos prejuicios que actualmente reproducimos hacia otras personas mayores. Esto hace que el viejismo tenga una característica particular, muchas veces se puede pensar la vejez como algo que les sucede a “otros”, como si nosotros no fuéramos a atravesarla (y esto me da mucha gracia).

Los estereotipos tienen un papel fundamental en este proceso. Se construyen imágenes generalizadas sobre cómo es o cómo debería ser una persona mayor. Algunos de los más frecuentes relacionan automáticamente la vejez con la enfermedad, la lentitud, la dependencia, el deterioro cognitivo, la rigidez o la falta de capacidad para aprender y entender. Salvarezza señala justamente como uno de los prejuicios más frecuentes la asociación entre vejez y enfermedad, donde se termina mirando a todas las personas mayores desde una misma perspectiva, sin tener en cuenta que existen diferentes maneras de envejecer.

Un ejemplo que permite observar estos estereotipos aparece en la publicidad "La Abuela de Speedy". La campaña muestra a una mujer mayor utilizando Internet, aprendiendo a manejar distintas herramientas tecnológicas y viviendo situaciones relacionadas con su vida cotidiana. Lo interesante de esta publicidad es que no resulta sencillo decir directamente que presenta a la persona mayor de una manera negativa. Por el contrario, la protagonista aparece activa, con intereses, aprendiendo cosas nuevas e incluso teniendo una vida afectiva. Esto rompe con algunos estereotipos tradicionales sobre la vejez. Sin embargo, también podemos preguntarnos ¿Por qué resulta gracioso o llamativo que una mujer mayor pueda desenvolverse con la tecnología? ¿Por qué una abuela no debería saber utilizar Internet o tendría dificultades para hacerlo?

Esto permite pensar que los estereotipos no siempre aparecen de una manera abiertamente negativa. A veces están presentes justamente en aquello que nos sorprende.

Si nos llama la atención que una persona mayor utilice una computadora, aprenda una aplicación o tenga una relación amorosa, quizás sea porque previamente tenemos una idea sobre lo que consideramos "normal" para esa edad. Por eso, la publicidad puede ser pensada como un ejemplo interesante para analizar cómo las representaciones sociales sobre la vejez también aparecen en los medios generando estos mismos prejuicios ocultados y solapados en el humor. Los prejuicios también aparecen en situaciones mucho más simples de nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, cuando le hablan a una persona mayor más fuerte y más lento simplemente porque suponemos que no escucha bien o que tiene dificultades para comprender, sin saber si realmente tiene algún problema auditivo o cognitivo.

Otro ejemplo, en una consulta médica, cuando el profesional se dirige al acompañante en lugar de mirar y hablar directamente con la persona mayor que es el PACIENTE, suponiendo que será el acompañante quien pueda comprender mejor o responder por ella. En ambos casos, quizás no exista una intención consciente de discriminar, pero sí aparece un prejuicio basado en la edad, se supone una determinada capacidad antes de conocer realmente a la persona.

Estos ejemplos entre muchos otros muestran que el viejismo no necesariamente se presenta mediante una agresión evidente. Puede aparecer en pequeñas acciones, comentarios o formas de relacionarnos que terminamos naturalizando. El problema es que, cuando estos comportamientos se repiten, pueden reforzar la idea de que una persona mayor es necesariamente frágil, dependiente o menos capaz.

Además, estos estereotipos no quedan solamente en la mirada de los demás. Pueden ser internalizados por las propias personas mayores. Salvarezza advierte que, en una sociedad orientada fuertemente hacia la juventud, las personas que envejecen pueden llegar a incorporar las imágenes negativas que reciben de los demás y sentirse como personas de segunda categoría. Esto puede afectar la manera en que se perciben a sí mismas, sus expectativas y hasta las actividades que se animan a realizar. Si constantemente se transmite que "a cierta edad ya no se puede", esa idea puede terminar funcionando como un límite, incluso cuando la persona sí tiene las capacidades para hacerlo.

Giuliani, Arias y Villar permiten ampliar la mirada sobre el envejecimiento. Los autores plantean el desarrollo durante la segunda mitad de la vida como un proceso que no puede reducirse solamente a pérdidas o deterioro, sino que debe pensarse teniendo en cuenta las diferentes dimensiones y posibilidades del desarrollo. Esto ayuda a cuestionar la idea de una vejez única y homogénea, porque las personas envejecen de maneras diferentes y continúan construyendo sus vidas.

También encuentro una relación entre el viejismo y lo trabajado sobre la economía plateada unas clases atrás. Si pensamos que las personas mayores son únicamente enfermas, dependientes o pasivas, dejamos de reconocer que forman parte activa de la sociedad y que tienen intereses, necesidades, proyectos y capacidad de decisión. La economía plateada surge justamente en un contexto de envejecimiento poblacional y contempla las oportunidades y actividades económicas relacionadas con las necesidades y demandas de las personas mayores. Por eso, puede ayudarnos a cuestionar una mirada de la vejez basada solamente en la dependencia y comenzar a reconocer también su diversidad y participación social.

Para cerrar, esta lectura me hizo pensar que quizás el viejismo no está solamente en los grandes actos de discriminación, sino también en aquellas pequeñas cosas que hacemos casi automáticamente. Me emerge la molestia que siento no solo cuando he presenciado estas dinámicas sino también cuando estas mismas personas me cuentan lo que sienten al pasar estos momentos. Cosas como "me hablan como si por ser vieja fuera tonta" o "están hablando de mí enfrente mío y no me hablan ni me miran, ESTOY ACA!", y eso es desgarrador para mí.

Creo que reconocer estos prejuicios es un primer paso para poder cuestionarlos. Sobre todo porque pensar en la vejez como algo ajeno también significa olvidar que envejecer es parte de nuestra propia vida. Quizás por eso, más que preguntarnos solamente cómo tratamos a las personas mayores, también podríamos preguntarnos qué esperamos de ellas, cómo podemos acompañarlas mejor, cómo aprender a escucharlas mejor y qué creemos que pueden o no pueden hacer simplemente por su edad, tanto nosotros como ellos. Porque nosotros por cuidarlos también podemos llegar a neutralizarlos o limitarlos con un sobrecuidado. Y otra vez volvemos al prejuicio de lo que nosotros pensamos que deben o no hacer, mientras que ellos puedan o quieran hacerlo. También como psicólogas en formación debo decir en este punto que desde lo objetivo muchas cosas son fáciles decirlas pero desde lo subjetivo son difíciles de hacerlas.

Aportes de Nasra, Erica Natalia

Y qué decir, ¿no? Nuevamente mi compañera ha hecho un maravilloso recorrido por los temas que desarrollamos esta semana. Pero esta vez no es solo eso…

Esta vez sus palabras tocaron una fibra sensible todavía, quizás porque sigue en carne viva, quizás por la verdad que se destila en cada frase de su texto. Me acabo de percatar que no solo encuentro estas discriminaciones en mis recuerdos, sino que, en cierta forma las vivenciamos en clase, esta misma tarde, y ni siquiera hubo atisbo de reconocimiento de este hecho.

Nuevamente, me permito agregar un par de reflexiones breves a este escrito con la esperanza de poder compartir algunas emociones que me surgieron mientras leía.

En primera instancia, la falta de reconocimiento al adulto mayor como persona, sobre todo cuando se está hablando de su cuidado, es realmente indignante.

Mi mamá padecía de Parkinson, lo padeció dignamente unos 15 años, tomando su medicación y siguiendo las indicaciones médicas al pie de la letra. Estos últimos cuatro años, hasta su fallecimiento en marzo del 2026, han sido realmente muy complejos. Ante el empeoramiento, se dan etapas. En un principio, uno trata de respetar sus deseos, pero a riesgo de la propia salud de uno. Cuando ya el cuerpo no da más y está a un cerebro en escabeche de convertirse en zombi, entonces uno empieza a negociar formas de hacerla feliz, pero conservando cierta independencia -y algunas horas de sueño-.

Estos tira y afloje llevaron a conseguir cuidadoras cama adentro, haciendo que pudiera permanecer en SU casa, pero estando segura al mismo tiempo y con ayuda para las tareas del hogar.

Sinceramente, debo haber entrevistado en los cuatro años más de 200 personas, sentada junto a ella, para que eligiera su acompañante, y solo recuerdo 3 que le hablaron a ELLA cuando se presentaron. Todo el resto la trato como si fuera parte del mobiliario…LAS FUTURAS CUIDADORAS! Recuerdo intentar que hablaran, incorporarla a la conversación haciéndole preguntas a ella, o viendo si quería preguntar, a ver qué pensaba de lo que estaban diciendo, ….y también recuerdo que seguían mirándome a mí, como si fuera la única persona en la habitación.

Claramente no contrate a ninguna.

En segundo lugar, y muy brevemente para terminar mi aporte, lo que me llamó la atención de la conversación en clase es que estereotiparon situaciones. Hablaron de los hogares, asilos, centros de estadía a largo plazo, como les parezca llamarlos, como si TODOS ELLOS fueran tiraderos de personas, lugares de olvido, cuatro paredes donde se deja a la gente morir.

Eso es discriminar, señoras y señores, por más que no haya sido mal intencionado, como dice mi compañera, y por más que surgiera en un contexto educativo, no deja de ser un prejuicio de gente y situaciones que no necesariamente engloba la realidad.

Es cierto que algunos establecimientos dejan mucho que desear, pero también pasa con los jardines, los trabajos, y las escuelas…en fin, esa parte de la vida que es injusta.

Mi mamá estuvo en un hogar el último año, ya su cuerpo no respondía y la dama de compañía, que se había encariñado mucho, sabía tan bien como yo que no la estabamos ayudando, que había que cambiar la estrategia. El hogar había sido un hotel en otros tiempos, su habitación tenía todos los amenities que pudiera desear, y el baño estaba completamente equipado para que no padeciera su uso. Contaban con enfermeros, nutricionistas, médicos gerontólogos, psiquiatras, todos a disposición.

La cuidaron hasta el último día, la doctora del hogar incluso pasó a vernos varias veces mientras estábamos en el hospital esperando el desenlace fatal. No hubo ni una sola oportunidad en que yo pasara a verla que la encontrara despeinada, oliendo feo, o con las uñas maltrechas. Incluso cuando no me reconocía ya, hacía bromas con los chicos que la atendían y chismeaba con ellos de sus vidas particulares.

Tampoco es necesariamente cierto que una persona mayor va a un hogar y la familia se olvida que existen. Eso también es un estereotipo instalado, probablemente gente que busca excusas porque no tiene los lazos formados, pero seamos sinceros, es muy probable que no estuvieran formados desde antes, ¡eso no pasa de un momento para otro en un hogar!

Puedo hablar solo por mí, pero no hubo un solo día que no la fuera a ver, a llevarle cosas ricas, a ella y a sus compañeritos de mesa. Y si me enfermaba, y por una cuestión de responsabilidad, para no contagiar a los abuelos, no iba, les escribía —tengo todavía los celulares de TODOS los del hogar- para que me manden videos de lo que estaba haciendo, que comió, y como había pasado la tarde.

No todos los adultos mayores están mal, ni son invisibles, no todos los hijos se desentienden de los padres, no todas las personas tienen miedo a envejecer, no todos los hogares son centros de tortura infinita….hay un mundo más allá que tiene todavía cosas lindas para ofrecer, gran cantidad de adultos mayores están abiertos a la posibilidad de ser flexibles si les enseñamos como, y un montón de trabajo por hacer para que aquello que sí debe ser corregido, pueda empezar a cambiar con nosotros.

BIBLIOGRAFÍA

Observatorio de la Discriminación en Radio y Televisión. (2013, 11 de marzo). Sobre las adultas y los adultos mayores: Análisis del comercial "Abuela" de Speedy.
Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación. http://www.obserdiscriminacion.gob.ar/abuela-de-speedy/
Salvarezza, L. (1988). Viejismo. Los prejuicios contra la vejez. En: Psicogeriatría. Teoría y Clínica. Cap. 1. Paidós.
Giuliani, F.; Arias, C. y Villar, F. (2017) El desarrollo en la segunda mitad de la vida en en C. Arias (comp.) Mediana edad y vejez. Perspectivas actuales desde la Psicología.

Te dijeron que jubilarte era ponerte de costado a esperar.
Que el reloj social marcaba el fin de tu productividad y que el mercado y el Estado ya no te mirarían.
Pero envejecer no es vegetar; es un acto de rebelión estética y política.

En este libro, atravesamos el duelo de las pérdidas y el mito de la decadencia para descubrir que la segunda mitad de la vida es un territorio por conquistar: un espacio donde leer a Borges, habitar la estética kantiana del 'me gusta porque me gusta' y revisar los espacios de poder foucaultianos nos devuelven la agencia, la libido y el deseo.

Una travesía desde la vulnerabilidad hacia la Reserva Humana consciente.

Estudiante: Laura G. Barrios Servin