



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 24 No. 2

Junio de 2021

## EXPLORACIÓN DEL SIGNIFICADO DE VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR

Blanca Leonor Aranda Boyzo<sup>1</sup> y Víctor Eduardo Pérez Felegrino<sup>2</sup>

Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Universidad Nacional Autónoma de México

### RESUMEN

En este artículo se presenta la investigación realizada a personas de tercera edad con el objetivo de explorar los significados que tienen para los adultos mayores los conceptos de vejez y envejecimiento. Partiendo de la construcción de un contenido teórico que ayudará a ampliar la visión epistemológica de ambos conceptos; obteniendo de esta forma ejes sobre el proceso dinámico que el envejecimiento presenta, así como el proceso “estático” e histórico que ha englobado a la vejez durante mucho tiempo en diversos contextos. En dichas posturas teóricas se evidencia la gran complejidad que ambas nociones tienen dentro del proceso de investigación, pues en ambas se enumeran una inmensa cantidad de descripciones sociales, políticas, económicas, demográficas entre otras relacionados con este fenómeno. Por último, se exponen los resultados obtenidos de los discursos analizados a partir de la construcción de ocho categorías de análisis, siendo el paso del tiempo, respeto, discriminación y aislamiento, algunas de las concepciones más presentes dentro de los discursos de los participantes.

**Palabras clave:** adulto mayor, vejez, envejecimiento, contexto social, aislamiento.

<sup>1</sup> Académico e Investigador de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México; correo electrónico: [unampsicologia@hotmail.com](mailto:unampsicologia@hotmail.com)

<sup>2</sup> Estudiante de la carrera en psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México; correo electrónico: [efevip18@gmail.com](mailto:efevip18@gmail.com)

## EXPLORATION OF THE OLDNESS MEANING AND AGING IN THE GREATER ADULT

### ABSTRACT

In this article the made investigation to people of third age with the objective appears to explore the meaning who have for the greater adults the concepts of oldness and aging. Starting off of the construction of a theoretical content that will help to extend the epistemologic vision of both concepts; obtaining from this form axes on the dynamic process that the aging presents, as well as the static and historical process that it has included to the oldness during long time in diverse contexts. In these theoretical positions the great complexity is demonstrated that both slight knowledge has within the investigation process, because in both an immense amount of social descriptions is enumerated, political, economic, demographic among others related to this phenomenon. Finally, the obtained results of the speeches analyzed from the construction of eight categories of analysis are exposed, being the passage of time, respect, discrimination and isolation, some of the present conceptions within the speeches of the participants.

**Keywords:** greater adult, oldness, aging, social context, isolation.

Aunque el envejecimiento no es un fenómeno de estudio reciente, aún en nuestros días no ha sido posible abarcar la totalidad de este fenómeno, esto debido a que es un tema de investigación que constituye uno de los eventos poblacionales que ha emergido con rapidez, el cual involucra a políticas nacionales e internacionales, a científicos, obreros, instituciones de las más disímiles esferas y a la sociedad en general; siendo un tema de múltiples aristas, complejo y de importancia creciente en todo el mundo, Martínez, González, Castellón y González (2018).

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la cantidad de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. De acuerdo con Martínez, et al. (op. cit.) el envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.

La preocupación por generar perspectivas que nos permitan observar desde diferentes puntos de vista el tema de la vejez ha sido algo que durante mucho tiempo se ha postergado, si bien dentro de las políticas gubernamentales actuales de nuestro país, se le ha dado realce a temas como la calidad de vida y al envejecimiento, estas se encaminan, de acuerdo al Programa de Acción: Atención al Envejecimiento de la Secretaría de Salud (2001), a proteger la salud, prevenir, controlar o retardar la aparición de las enfermedades o discapacidades de mayor importancia y elevar la calidad de vida de los adultos mayores.

Sin embargo, dichos programas no proporcionan elementos necesarios para una comprensión del envejecimiento y la gran variedad de factores asociados, así como el impacto de este fenómeno creciente en la sociedad. Por lo que será esencial plantear una diferenciación respecto a los términos de vejez y envejecimiento, así como una exposición de las derivaciones teóricas que ambos términos conllevan, además de analizar las diversas construcciones sociales que, durante varios años, permearon la concepción de la vejez en el mundo, y de las cuales, se siguen arraigando nociones que contribuyen a la idea que actualmente se tiene sobre dicho término, para posteriormente concluir con el papel demográfico y social de la población envejecida dentro de la estructura de la sociedad actual y como estos papeles han influido en las aportaciones que desde el surgimiento de la gerontología, se han realizado para poder dar pie a la investigación de este sector de la población.

## ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ

En la historia de la humanidad se pueden identificar diferentes definiciones de vejez, esto debido al intercambio cultural entre las diversas civilizaciones surgidas a lo largo del tiempo, las cuales dotaron de varios significantes conceptuales a este punto de llegada del desarrollo de la vida, sin embargo, aún en nuestros días, dicho término sigue sin llegar a tener una definición única o consensada por las diversas perspectivas culturales actuales. Aunado a esta falta de definición, al concepto de vejez también se le suma otro tipo de problemática, esta surge al tratar de diferenciar

la vejez del envejecimiento pues se les tiende a considerar como sinónimos, lo cual trae consigo dificultades conceptuales en cuanto al empleo entre ambos.

Para poder combatir esta ambigüedad conceptual tomaremos como punto de partida que el envejecimiento es un proceso que ocurre a lo largo de la vida, mientras que la vejez es un estado que comienza en un momento no bien precisado Martínez, et al. (op. cit.).

Montes de Oca (2010), menciona que la diferencia entre envejecimiento y vejez radica en que esta última es una etapa socio-históricamente definida, pero en sí misma es estática, por ser un periodo en el tiempo, mientras que el primero es un proceso dinámico básicamente dependiente del tiempo, no por fuerza de la edad; sin embargo, en ambos casos son muy influyentes las cualidades endógenas y exógenas de los individuos.

Otros autores mencionan que en cuanto a lo que respecta a la dimensión material del envejecimiento, y en el marco del ciclo vital humano, se considera que el envejecimiento se inicia después de alcanzar la madurez biológica, psicológica y social, y no desde la concepción o nacimiento como proponen algunos autores, ya que el simple paso del tiempo no lo determina; de ahí que Hayflick (1999), citado en Mendoza y Martínez (2002) señale que el envejecimiento ocurre en el tiempo, pero no por el paso del tiempo.

Al ser un proceso dinámico, el envejecimiento humano se puede considerar desde el planteamiento más avanzado como un fenómeno ecológico que refleja influencias de la genética, el ambiente físico y social, así como la organización de la conducta individual, Montes de Oca (op. cit.). Dada la influencia de los factores exógenos, anteriormente señalados en este proceso, se pueden identificar con claridad varios tipos de envejecimiento: el biológico, psicológico, sociológico y demográfico, Trujillo de los Santos, (2007) citado en Montes de Oca (op. cit.).

## ENVEJECIMIENTO BIOLÓGICO

En la percepción que se tiene sobre envejecimiento biológico sobresale el papel de la genética como una programación predeterminada en la persona, producto de su herencia; sin embargo, en este no se excluye la influencia del medio ambiente y la

forma en que se han experimentado las vivencias individuales, un aspecto importante lo remiten las teorías internas y las externas; las primeras aducen el papel de los sistemas fisiológicos: neuroendocrinológicos, inmunológicos y metabólicos, mientras que las teorías externas hablan del papel de los virus y bacterias, la nutrición, la exposición a la radiación y los contaminantes, Moragas (1995); Trujillo de los Santos, (2007) citados en Montes de Oca (op. cit.).

Dentro de la comprensión biológica de los procesos graduales y adaptativos que caracterizan al envejecimiento es necesario considerar los siguientes mecanismos biológicos involucrados y los cuales son descritos por Mendoza y Martínez (op. cit.):

1. Homeostasis, se refiere al equilibrio dinámico multisistémico que le permite al organismo mantener un funcionamiento adecuado, acorde con las demandas endógenas y exógenas a las que se ve expuesto el individuo en todo momento.
2. Alostasis, es la respuesta adaptativa del organismo para mantener la homeostasis ante las exigencias endógenas y exógenas determinadas por el estado de salud, los estilos de vida, factores psicológicos y ambientales.
3. Carga alostática, representa el costo de una alostasis repetitiva o ineficiente, por la exposición continua a los factores que generan estrés biológico, haciendo menos eficiente el proceso alostático e incrementando la vulnerabilidad para la aparición de enfermedades infecciosas y crónico-degenerativas durante el proceso de envejecimiento.
4. Estrés oxidativo, es un desequilibrio bioquímico caracterizado por un desbalance en favor de los radicales libres respecto a la actividad antioxidante, propiciando daño oxidativo a macromoléculas (proteínas, carbohidratos, lípidos y ADN), cuya alteración ha sido vinculada con el proceso de envejecimiento.
5. Hormesis, es otro mecanismo biológico relacionado con la longevidad y el envejecimiento exitoso; se define como un proceso adaptativo secundario a la exposición gradual, continua y a dosis seguras, a sustancias químicas, cambios físicos, psicológicos y sociales, que fortalecen la

homeostasis e incrementan la longevidad, los cuales, a dosis altas, son dañinos, tales como la ingesta de bebidas alcohólicas, ejercicio físico, radiación y estrés psicosocial.

Desde este contexto biológico se puede hablar del envejecimiento humano como un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por una disminución relativa de la respuesta homeostática, debida a las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas, propiciadas por los cambios inherentes a la edad y al desgaste acumulado ante los retos que enfrenta el organismo a lo largo de la historia del individuo en un ambiente determinado, Mendoza y Martínez (op. cit.).

En términos generales se considera que el envejecimiento se inicia a partir de la quinta década de la vida (alrededor de los 45 años), ya que en esta etapa de la vida los cambios biológicos relativos al envejecimiento se presentan en la mayoría de los aparatos y sistemas, lo cual propicia una disminución gradual de la respuesta homeostática, que se traduce en una vulnerabilidad para la presencia de enfermedades infecciosas y crónico-degenerativas, la cual se va acentuando conforme aumenta la edad; no obstante, la edad de inicio de la vejez depende también del lugar social en el que se encuentre inmersa, de ahí que en la actualidad en los países en desarrollo como México se acepta como inicio de la vejez los 60 años mientras que en los países desarrollados la edad de inicio es los 65 años, Mendoza y Martínez (op. cit.).

## ENVEJECIMIENTO PSICOLÓGICO

Por su parte, el envejecimiento psicológico remite sobre todo a la psicología del ciclo vital, considerado como un marco conceptual que explica la tensión entre el crecimiento y la declinación; el ciclo vital alude a un proceso de vida en donde hay pérdidas, pero también ganancias, y en donde el desarrollo no se entiende únicamente ni como el despliegue de un programa madurativo preestablecido ni como determinado socioculturalmente; sino como un proceso activo en el que el individuo es capaz de cambiar sus propias circunstancias y, hasta cierto punto

(dentro de los límites marcados por restricciones biológicas y culturales), ser arquitecto de su propio desarrollo, Villar (2005).

Sin embargo, dicho proceso activo para el desarrollo propio no contempla la infinidad de variables económicas, culturales, psicológicas, entre otras, que confluyen en el proceso de envejecimiento personal y que sin duda alguna son determinantes dentro de la perspectiva que cada adulto mayor tiene de su propio proceso de envejecimiento.

Paul Baltes (2002) citado en Dulcey–Ruiz (2010), menciona que el ciclo de vida cuenta con tres aspectos a tomar en consideración cuando se apela al envejecimiento psicológico: la selectividad, la optimización y la compensación de las oportunidades que se presentan en la vida y la forma como hacemos uso de ellas para compensar las deficiencias con que nacemos y vivimos.

De esta forma la selectividad estaría dada por la elección, consciente o no consciente, de determinadas trayectorias o dominios de comportamiento como espacio de desarrollo, ya sea este entendido como crecimiento, como mantenimiento o como regulación de pérdidas, ante una situación en la que los recursos son finitos, y lo son cada vez más a medida que envejecemos, la persona ha de priorizar ciertos dominios o trayectorias por encima de otros, lo que hace más manejable el número de desafíos, amenazas y demandas potenciales con los que se encuentra. En cuanto a los casos de pérdidas, el proceso de selección puede implicar, cambio de las metas del desarrollo con el fin de facilitar la consecución de las nuevas metas, generalmente más modestas, con los medios aún disponibles, Villar (op. cit.).

En este sentido Villar (op. cit.) menciona que, dado que el tiempo de vida es por definición limitado, avanzar por el ciclo vital conlleva una progresiva reducción de los años que nos quedan por vivir, lo que hace plausible que envejecer también conlleve una reducción del alcance temporal de nuestras metas y objetivos: mientras que en la juventud estos pueden establecerse a largo plazo, en la vejez, cuando el horizonte temporal se acorta, la persona puede llegar a reconocer que no va a ser posible conseguir algunos proyectos personales mantenidos en otras etapas de la vida y ponga en marcha un recorte en sus aspiraciones de futuro,

colocándolas a más corto plazo o redefiniéndolas de forma más modesta o menos ambiciosa.

Así pues, parece que a medida que la persona envejece, la percepción del futuro cambia, mientras que cuando se es joven el futuro es un dominio temporal en el que se puede progresar respecto al presente si todo va bien, los más mayores lo contemplan como un dominio en el que, si todo va bien, únicamente pueden mantener las condiciones positivas del presente; los mayores intentarían primordialmente conservar las cosas buenas todavía disponibles y posibles en su presente, como podrían ser la realización de diversas actividades de ocio sin demasiadas exigencias físicas o intelectuales tales como pasear, tomar el sol, viajar, escuchar música, el mantenimiento del estado de salud, etc., en este sentido, envejecer, a través de estos movimientos de acomodación, deja de convertirse en una cuestión de ganar y alcanzar nuevos estados para pasar a ser fundamentalmente un cuestión de no perder lo que ya se tiene, Dittmann-Kohli (1991) citado en Villar (op. cit.).

Además, estos cambios de objetivos podrían reflejar también la selección de diversas tareas ante las que se enfrenta la persona a medida que envejece, en un estudio transversal realizado por Baltes, Lindenberger y Staudinger en 1998, con personas de 25 a 105 años se apreció como las prioridades vitales de las personas cambiaban a medida que avanzaban a lo largo del ciclo vital (ver tabla 1); de esta forma, la salud cobraba importancia a medida que las personas envejecían, para ser la prioridad fundamental en las personas de más edad, Villar (op. cit.)

Orden de importancia	Rango de edad				
	25-34 años	35-54 años	55-65 años	70-84 años	85-105 años
1	Trabajo	Familia	Familia	Familia	Salud
2	Amistades	Trabajo	Salud	Salud	Familia
3	Familia	Amistades	Amistades	Competencia cognitiva	Pensar sobre la vida
4	Independencia	Competencia cognitiva	Competencia cognitiva	Amistades	Competencia cognitiva

Tabla 1. Prioridades vitales para personas de diferentes edades; adaptación de Baltes, Lindenberger y Staudinger (1998) citado en Villar (op. cit.).

Dentro de lo mencionado como competencias cognitivas Villar (op. cit.) menciona que, estudios realizados desde la perspectiva del procesamiento de la información sobre percepción, atención y, sobre todo, memoria, muestran declives de estos

procesos cognitivos respecto a la edad, la clave es que estos declives no son toda la historia del cambio cognitivo en la vejez, sino tan sólo un aspecto parcial.

De manera similar, otras investigaciones como las de Cross y Markus en 1991 y Hooker, 1999 han destacado que tanto los deseos como los temores de las personas mayores se centran especialmente, en comparación con otros grupos de edad, en el ámbito físico y de la salud, en cualquier caso, el reducir las perspectivas respecto al futuro como cambiar los objetivos podrían no sólo ser una estrategia de acomodación adaptativa en sí misma, sino a la vez favorecer la consecución de las metas que todavía se mantienen, es decir, favorecer los esfuerzos de asimilación, Heckhausen y Schultz (1995) citados en Villar (op. cit.). Por lo que, tener menos metas y más cercanas a la situación presente aumenta la probabilidad de conseguirlas, y, en consecuencia, el propio sentido de poder todavía influir en el entorno y dirigir su propia vida, lo que es un importante componente de la satisfacción personal, Dietz (1996) citado en Villar (op. cit.).

En el caso de la optimización, esta se daría una vez que hemos escogido ciertas trayectorias o dominios evolutivos, en este aspecto hemos de explotar los recursos a nuestro alcance (biológicos, psicológicos, socioculturales) para maximizar, dentro de las restricciones en las que nos movemos, nuestro funcionamiento en esas trayectorias o dominios, poniendo en marcha las mejores estrategias y medios para conseguir las metas evolutivas deseadas Villar (op. cit.).

Por último, la compensación aparece en respuesta a una ausencia o pérdida de un medio o recurso que es relevante para la consecución de nuestras metas evolutivas, se puede originar a partir de la pérdida de un recurso que antes estaba a nuestro alcance (lo que suele ser más frecuente a medida que envejecemos) o de un cambio en el contexto evolutivo que nos dificulta la consecución de nuestras metas, en cualquier caso, la compensación puede implicar la adquisición de nuevos medios (o la reconstrucción de los antiguos) para sustituir a los que se han perdido o no están disponibles Villar (op. cit.).

Es innegable que a partir de los 60 años los cambios psicobiológicos relativos al envejecimiento son más evidentes que al inicio del proceso; por tanto, la mayoría de los programas gerontológicos se enmarcan en las personas de 60 años y más,

no obstante, es recomendable ampliar los programas gerontológicos que promueven el envejecimiento saludable a partir de la quinta década de la vida, Mendoza y Martínez (op. cit.).

Temas como el afrontamiento y la resiliencia acompañan a todas las etapas de vida, incluyendo también a la vejez, por lo que dentro de la implementación de programas de ayuda psicológica es un punto primordial para tener en consideración para ser trabajado con este sector de la población, el cual tiende a ser uno de los más expuestos a padecer algún tipo de descontrol emocional que afecte su calidad de vida.

### ENVEJECIMIENTO SOCIAL

El envejecimiento social, definido como una construcción que la sociedad realiza por sí misma para explicar los cambios que trascurren en la historia, marca una serie de traslapes entre las historias locales, nacionales y globales, producto de las experiencias de comunidades, pueblos, o naciones, orillándonos de esta forma a comprender el envejecimiento como una construcción condicionada por factores externos a los individuos, sobre todo por su posición en el proceso productivo, por su actividad laboral y sus ingresos, entre otras causas, lo que implicaría su clase social o el lugar que ocupa socialmente, depende también de la condición de género, es decir, de cómo las culturas definen el papel social de las mujeres y los hombres, Montes de Oca (op. cit.).

Desde la perspectiva de ciclo de vida, se introduce la noción de que la vejez es una etapa más en el proceso total del ciclo vital, es decir, la vejez no implica necesariamente una ruptura en el tiempo ni el ingreso a una etapa terminal, sino que es parte de un proceso en el que el individuo continúa integrado a la sociedad, al igual que como lo hace en etapas anteriores no tendría, por definición, razón para ser una etapa de exclusión social; no obstante a mediados de la década de 1960 se propone que la edad conduce inevitablemente hacia la formación de una subcultura, que es la que define y dirige la conducta de sus miembros; por lo que las sociedades estarían forzando a las personas que sobrepasan una determinada edad a constituirse en una minoría, Cardona y Peláez (2001).

La década de 1960 se recuerda como un período de grandes cambios en el sistema de valores, pues se observa una valoración de la juventud en sus aspectos externos (belleza física, modas, etc.), de igual forma esta década se convierte en la era del espacio y de los cambios tecnológicos, temas que predominan en la publicación de artículos y libros, pues en estos comienzan a aparecer imágenes de chicos que inventan, usan la química y se proyectan en un progreso sostenido, mientras que el papel que los abuelos cumplen dentro de la sociedad pasa a ser demostrado como un rol secundario, si bien son respetados y queridos por los niños, estos suelen aparecer en los libros de texto de la época como personas incapaces de cuidar o transmitir conocimientos a sus nietos, ya que suelen presentar problemas de audición, de vista o, peor aún, falta de criterios para la resolución de problemas o temas, el rol que se le asigna a los ancianos es entonces uno “familiar”, “de abuelo”, Oddone (2013).

De esta forma las reflexiones sobre la vejez comienzan a desaparecer, al igual que las enseñanzas sobre el respeto y protección que se les debe a los ancianos, en una cultura que tiende a cambios tecnológicos acelerados, que se proyecta a un futuro espacial, los valores que los ancianos transmiten son desactualizados, siendo reemplazados en esta función por modelos más jóvenes y actualizados: la tía o el tío, de esta forma los ancianos han quedado en el período que se extiende de la década de 1960 a 1990, e incluso hasta nuestros días, fuera del mundo de lo público, sin rol social que ejercer, siendo definidos por el familiar rol de abuelos situado en el mundo de lo privado Oddone (op. cit.).

Así pues, el papel del ser viejo es acompañado inseparablemente de una concepción de distanciamiento o desvinculación que se vuelve recíproco entre las personas ancianas, conforme el adulto mayor se siente ajeno al mundo, y las personas aún pertenecientes a la estructura social, no obstante, dicha desvinculación responde a las dinámicas sociales establecidas dentro de la población, asegurando de esta forma el acceso de los más jóvenes a las actividades de aquellos que se retiran, sin que la ausencia que esta personas que se retira tenga repercusiones que afecten de manera grave el sistema de trabajo ya establecido.

Derivado de los planteamientos anteriores, se puede hacer mención de que el concepto que cada individuo tiene de la vejez conlleva una construcción cultural que involucra las formas de parentesco, la economía, la salud, la capacidad funcional, los modelos de conducta, la educación, la religión, la marginación, la ética, la política y otros ámbitos de organización social y cultural, Mendoza y Martínez (op. cit.).

Ejemplo de ello es el que nos muestra Carbajo (2008), al mencionar la postura aristotélica respecto a la imagen de la vejez, la cual es presentada en la Retórica (libros II, XII, XIII, XIV) de Aristóteles, donde se destaca el afán de disputa en la edad avanzada e interpreta la compasión como una debilidad, de esta forma, la senectud, que es la cuarta y última etapa en la vida del hombre, equivale a deterioro y ruina, es una etapa de debilidades, digna de compasión e inutilidad social; además de atribuirles a las personas mayores características tales como la desconfianza, el ser inconstantes, egoístas y cínicas, y asociar a la vejez con la enfermedad en su escrito *De generatione animalium*. O la mencionada por Trejo (2001), quien señala a la longevidad como un motivo de orgullo para las sociedades prehistóricas, ya que esta suponía ser un depósito del saber, con el cual se podían realizar vínculos de contacto con antepasados, muchos de los longevos del clan se constituían en verdaderos intermediarios entre el presente y el más allá, no es de extrañar que los brujos y chamanes fuesen hombres mayores; los cuales ejercían también labores de sanación, de jueces y de educadores, en aquellas sociedades no era infrecuente que denominaran “ancianos” a aquellas personas que ejercían labores importantes, sin embargo, en de estas, alcanzar edades avanzadas significaba un privilegio, una hazaña que no podía lograrse sin la ayuda de los dioses, por tanto, la longevidad equivalía a una recompensa divina dispensada a los justos.

En este sentido, el medio social crea la imagen de los viejos a partir de las normas, valores, prácticas y saberes que prevalecen en épocas y sociedades determinadas, esto es, cada cultura establece su propio modelo o modelos de viejo y los juzga con referencia a ese patrón; siempre sustentadas en cuatro factores: 1) fragilidad física, 2) conocimiento y experiencia, 3) el cuerpo y sus cambios y 4) acumulación de la riqueza, Mendoza y Martínez (op. cit.).

La vejez en consecuencia, constituye una construcción social tanto individual como colectiva que determina las formas de percibir, apreciar y actuar en espacios sociohistóricos determinados, adoptando los significados y características generales de esos espacios, por lo tanto, es fundamental entender a la vejez y al envejecimiento como un proceso dinámico, heterogéneo e histórico en el que tanto los significados que los viejos tienen de la vejez y del envejecimiento, como sus prácticas, se ven mediados por las relaciones de poder que las instituciones (familia, iglesia, gobierno, estado) establecen con el anciano a través de sus discursos, Ruiz, Scipioni, y Lentini, (2008) citados en Mendoza y Martínez (op. cit.).

## MÉTODO

*Objetivo:* El objetivo de la presente investigación fue explorar los significados que tienen los adultos mayores sobre los conceptos de vejez y envejecimiento.

*Tipo de investigación:* Cualitativa – Descriptiva.

*Método de análisis:* Análisis del discurso.

*Escenario:* La investigación se realizó en las casas de los participantes ubicadas en la colonia San Martín de Porres perteneciente al Municipio de Atizapán de Zaragoza, Estado de México.

*Participantes:* La población requerida para esta investigación estuvo conformada por 5 personas mayores (4 mujeres y 1 hombre) de entre 68 a 75 años, residentes del municipio de Atizapán de Zaragoza, Estado de México, cuya participación fue voluntaria. En todos los casos se contó con el consentimiento informado de los participantes.

*Instrumentos:* Entrevista semiestructurada constituida por 15 preguntas basadas en la literatura consultada.

*Materiales:* Formato de entrevistas y del consentimiento informado, grabadora de audio o celular, cuaderno, lápiz, plumas, computadora e impresora.

### *Procedimiento*

Se buscó a personas que cumplieran con el rango de edad y los criterios establecidos, derivado de las condiciones de la pandemia por COVID-19 periodo en el que llevo a cabo esta investigación se contactó a los participantes para

establecer el modo de trabajo que más les conviniera a ellos, dándoles la opción de realizar la entrevista por medio de una llamada o realizándola presencialmente respetando todas las medidas de seguridad sanitaria propuestas por la Secretaría de Salud del Estado de México, optando por la segunda opción propuesta debido a las dificultades que veían en realizarla a través de una llamada tales como el tiempo, la dificultad para acceder a un dispositivo y las fallas que sus dispositivos pudiesen tener a la hora de realizar la entrevista.

Una vez elegido el modo de trabajo se prosiguió a agendar la cita; ya en el lugar se establecieron puntos clave que nos ayudaran a tener un distanciamiento social adecuado, el uso de cubre bocas y que al mismo tiempo no dificultara la percepción del audio para la adecuada grabación de la entrevista, una vez tomadas las medidas anteriormente señaladas se dispuso a entregarles un formato físico del consentimiento informado así como una hoja con el nombre y el objetivo del reporte de investigación que sirvió para la captura digital de la firma de los participantes; posteriormente se les explicó los puntos señalados dentro del consentimiento informado para que pudiese ser firmado una vez salidas todas las dudas de los participantes.

Al ser firmados ambos documentos se prosiguió a darles una breve explicación sobre los temas centrales a abordar en la entrevista, de igual forma se les hizo reiteró que toda la información que brindarán era de gran valor para la investigación, con lo cual se trató de evitar respuestas concretas en la realización de la entrevista y poder tener una elaboración más completa del discurso, mencionados los puntos anteriores se prosiguió a iniciar la grabación y con ella el inicio formal de la entrevista. Una vez cubiertos todos los puntos de la entrevista se les pidió agregar o complementar algún tema abordado si es que lo consideraban necesario. En los casos que si accedieron a complementar su participación se les escuchó atentamente y se realizó un cierre que contemplará los aspectos señalados, mientras que en los casos que no se complementó la participación se prosiguió a dar el cierre de las entrevistas agradeciéndoles el espacio y tiempo para la efectucción del trabajo.

Es conveniente señalar que, al término de la entrevista se les preguntó si los temas abordados tuvieron algún tipo de reacción emocional en ellos, y se accedió a brindarles una intervención breve para descartar algún tipo de inconveniente derivado de la entrevista, sin embargo, ninguno de los participantes tuvo algún tipo de problema relacionado a los temas abordados.

## RESULTADOS

En esta investigación participaron 5 adultos mayores cuyas características se presentan a continuación.

Nombre	Variables						
	Edad	Sexo	Estado Civil	Nivel de Estudios	Ocupación Anterior	Ocupación Actual	Religión
Gloria M.	68	F	Separada	Primaria	Empleada Doméstica	No trabaja	Católica
María C.	61	F	Casada	Primaria	Empleada Doméstica	Empleada Doméstica	Católica
Efigenia M.	67	F	Divorciada	Primaria	Cuidadora	Cuidadora	Testigo de Jehová
Catalina A.	75	F	Casada	Primaria	Obrera	Pensionada	Católica
Inés M.	75	M	Casado	-	Obrero	Pensionado	Católica

Después de llevar a cabo el análisis de las entrevistas realizadas a los participantes, se construyeron 8 categorías de análisis que se presenta a continuación:

### a) ¿Vejez o envejecimiento?

Tal y como se mencionaba anteriormente, es muy fácil confundir la concepción de vejez con la de envejecimiento, siendo esta última aquella que predomina en la percepción de los participantes al cuestionarles sobre lo que para ellos es ser un adulto mayor:

*“Pues para mi ser un adulto mayor es pues que ya viví mucho tiempo”.*

*(Gloria, 68 años).*

*“Pues, que ya estoy, bueno, pues gracias a Dios ya aquí voy [...] avanzando más, y como dicen, ahí vamos, ahí vamos, caminando”.*

*(María, 61 años).*

Como se observa, dentro de las definiciones dadas se encuentra el paso del tiempo como característica asociada a la vejez, no obstante, dicho “paso del tiempo” atiende más al proceso de envejecimiento, ya que esté, de acuerdo con Montes de Oca (2010), se caracteriza por ser un proceso dinámico básicamente dependiente

del tiempo, no por fuerza de la edad, mientras que la vejez se caracteriza por ser una etapa socio-históricamente definida, pero en sí misma es estática.

#### **b) Madurez**

Aunado al paso del tiempo como característica fija del proceso de envejecimiento, también encontramos que otro de los conceptos que se asocian con frecuencia al tema es el de madurez, tanto social como psicológica:

*“Son cambios que tiene uno desde la juventud, pues cuando estas joven cometes a lo mejor muchos errores, ya cuando va uno con los años va uno madurando y pues va pensando diferente, las cosas las toma uno con más seriedad [...] con más madurez con más responsabilidad en todo lo que hagas no nada más en una cosa, en todo lo que hagas ya piensas para hacer las cosas”. (Efigenia, 67 años).*

Tal y como lo menciona Hayflick (1999), citado en Mendoza y Martínez (2002) el envejecimiento se inicia después de alcanzar la madurez biológica, psicológica y social, y no desde la concepción o nacimiento como proponen algunos autores, ya que el simple paso del tiempo no lo determina. Al ser un proceso dinámico, el envejecimiento también involucra factores externos que guían el proceso y la experiencia que se tendrá sobre él. De esta forma se plantea como un fenómeno ecológico que refleja influencias de la genética, el ambiente físico y social, así como la organización de la conducta individual, Montes de Oca (op. cit.).

#### **c) Metas y objetivos**

Es importante señalar algunas otras características presentes en este proceso, como lo son aquellos planteamientos que aluden al papel psicológico del envejecimiento. Dentro del cual Villar (2005) menciona al aspecto de la selectividad como la elección, consciente o no consciente, de determinadas trayectorias o dominios de comportamiento como espacio de desarrollo, ante una situación en la que los recursos son finitos. Dicha finitud de recursos hace que, en el proceso de envejecimiento, se vaya optando por la priorización de actividades que aseguren el futuro de las personas:

*“Durante ese proceso pues ya pasaste muchas cosas que antes no las tomabas en serio [...] desde un trabajo hasta un, no sé a lo mejor ser mamá [...] pero ahorita ya con la edad que tenemos pues ya toma las cosas uno diferente”. (Efigenia, 67 años).*

En este sentido Villar (op. cit.) menciona que, dado que el tiempo de vida es por definición limitado, avanzar por el ciclo vital conlleva una progresiva reducción de los años que nos quedan por vivir, lo que hace plausible que envejecer también conlleve una reducción del alcance temporal de nuestras metas y objetivos:

*“Un plan a futuro lo mejor no, pero ahorita que todavía puedo un poquito pues si me gustaría trabajar [...] si me gustaría ponerme a vender algo”. (Gloria, 68 años).*

*“Mi plan es [...] acabar de arreglar mi casita para cuando yo deje de trabajar pues tenga yo donde estar con comodidades, ese es mi plan. Además de seguir trabajando mientras pueda”. (Efigenia, 67 años).*

Así pues, parece que a medida que la persona envejece, la percepción del futuro cambia mientras que cuando se es joven el futuro es un dominio temporal en el que se puede progresar, los más mayores lo contemplan como un dominio en el que, si todo va bien, únicamente pueden mantener las condiciones positivas del presente, Dittmann-Kohli (1991) citado en Villar (op. cit.).

#### **d) Priorización de actividades**

En estos nuevos proyectos a cumplir por los participantes se resalta la ayuda por la familia, así como el asegurar un espacio en el cual pasar la última etapa de su vida con las mayores comodidades posibles. Tal y como lo mencionan Baltes, Lindenberger y Staudinger (1998) y Dittmann-Kohli (1991) citados en Villar (op. cit.) los objetivos planteados dentro de estos rangos de edad se encuentran centrados en aspectos familiares y de salud como podrían ser la realización de diversas actividades de ocio sin demasiadas exigencias físicas o intelectuales tales como pasear, tomar el sol, viajar, escuchar música, el mantenimiento del estado de salud, etc.

Una de las actividades más frecuentes a realizar por las personas adultas mayores es la participación dentro de actividades eclesiósticas, derivado de la gran cantidad

de tiempo libre que se dispone a esta edad; actividades que, además, brinda confianza y seguridad en ellos debido a la accesibilidad que presentan los trabajos encomendados en estas instituciones.

*“[...] deje de trabajar entonces pues yo aquí en la casa pues decía que voy a hacer aquí, entonces yo busque una actividad y esa fue la que encontré, dije no pues yo tengo a quien servir y el me lo va a agradecer más sirviéndole a él y por eso yo llegue a la iglesia, por que dije en vez de andar con las amigas para arriba y para abajo dije no, mejor busco una actividad que valga la pena y para mí esto valió la pena y vale la pena todavía.”. (Gloria, 68 años).*

Sin embargo, a pesar de que las situaciones de priorización en esta etapa de la vida son menores, las preocupaciones por asuntos familiares se vuelven algo con lo que las personas adultas mayores deben lidiar frecuentemente.

#### **e) Paso del tiempo**

La brecha tan delgada entre envejecimiento y vejez se encuentra dada por el aspecto dinámico presente dentro de ambos conceptos, mientras que en el envejecimiento este dinamismo expresa procesos biológicos, sociales y psicológicos acontecidos durante la vida de una persona, en la vejez el dinamismo alude al cambio de posturas lingüísticas sobre el ser viejo, en las cuales se encuentran de manera muy arraigada diversos aspectos sociales tales como las formas de parentesco, la economía, la salud, la capacidad funcional, los modelos de conducta, la educación, la religión, la marginación, la ética, la política y otros ámbitos de organización social y cultural, Mendoza y Martínez (op. cit.).

Sin embargo, existe otra característica que hace que ambos temas confluyan en la misma conceptualización: el tiempo. En ambos temas el tiempo juega un factor importante, sin embargo, mientras que en el envejecimiento se resalta que es un fenómeno que ocurre en el tiempo, en la vejez estaríamos hablando que son posturas que se establecen por el paso del tiempo, con la característica dinámica que ya se ha explicado. De esta forma, la concepción que se tiene del ser viejo dependerá directamente del contexto sociocultural en el que se encuentre. Siempre orientada hacia cuatro factores predominantes: 1) fragilidad física, 2) conocimiento

y experiencia, 3) el cuerpo y sus cambios y 4) acumulación de la riqueza, Mendoza y Martínez (op. cit.).

*“Yo pensaba que algún día iba yo a llegar a ser un adulto mayor y pues dije no pues mejor aprovecho la juventud que ahora tengo porque pues el día de mañana mi vida va a ser más avanzada”. (Gloria, 68 años).*

#### **f) Aislamiento**

No obstante, en la concepción de vejez, también se encuentran presentes temas como el distanciamiento o la desvinculación social y la formación de subculturas. Dentro de este último tema el énfasis en la inclinación que se hace respecto a la religión es muy frecuente en la vida cotidiana de los adultos mayores, haciendo referencia a un estrato social en el que las personas mayores se sienten seguros y escuchados por la entidad divina a la que se le rinde culto.

*“Yo platicarles mis problemas a las personas, no, porque yo a donde me inclino más es a Dios, pidiéndole por mi vida, por mi salud y haciendo oraciones. Yo sé que, si tengo algún problema, pues a quien acudo más que a Jesús porque él es el único que nos escucha y él es el único que se queda con las cosas que yo le platico, porque si se lo platico a otra gente pues todo mundo se entera de lo que yo tengo, de lo que yo estoy pasando, por eso me reservo a platicarle a la gente lo que a mí me está pasando, a no ser que ya sea un hijo, un nieto o alguna nuera que yo le tenga mucha confianza pues a ella le platico, pero principalmente es a Jesús”. (Gloria, 68 años).*

La vejez, en consecuencia, constituye una construcción social tanto individual como colectiva que determina las formas de percibir, apreciar y actuar en espacios socio-históricos determinados mediadas a su vez por las relaciones que establecen las instituciones sociales. Siguiendo este planteamiento podemos identificar las concepciones que los participantes han tenido y tienen respecto al valor social que implicó, implica e implicará la presencia del adulto mayor en la sociedad.

#### **g) Experiencia y sabiduría**

En las antiguas civilizaciones, en especial las prehistóricas y egipcias, el común denominador dado a la longevidad fue el respeto por la sabiduría que estas

personas tenían, lo cual les valió la oportunidad de ser considerados para ejercer puestos de gran relevancia en la civilización en que se encontrase. Dentro de las sociedades prehistóricas la longevidad era considerada motivo de orgullo para el clan, ya que suponía ser un depósito del saber, Trejo (2001).

Como hemos podido ver, el respeto por la experiencia y la sabiduría que tienen las personas mayores han sido características presentes en la vida de los participantes.

*“Mi abuela era una persona, que será buena gente, me daba muchos consejos, me decía que aprendiera muchas cosas. Por ejemplo, que me enseñara a hacer, pues más que nada a guisar para hacerle algo a mis hermanos porque yo era la mayor. Ella siempre me enseñó, que será, pues los buenos ejemplos, porque luego yo me quedaba sola en la casa, mis papás se iban a trabajar y mis hermanos como eran más chicos pues luego me hacían enojar [...] entonces pasaba mi abuelita enfrente y me decía -hija, dice, dales, pégales para que te obedezcan y no se anden burlando de ti porque tu dice, tú eres la mayor y tienes que darles el ejemplo- [...] ella era la que me decía -no tú debes hacer eso, tú debes aprender- y yo dije hójole no pues sí, se ve algo difícil dije, pero ni modo si la vida así es, ni modo hay que echarle ganas”. (María, 61 años).*

#### **h) Respeto y discriminación**

De igual forma se hace evidente el respeto que se le tenía a las personas mayores por el hecho de ser una figura de autoridad frente a sus hijos.

*“Mi abuelo estaba en paz, se estaba despidiendo en paz junto a sus hijos [...] nada más le dijo a mi papá, vas a ver por tu mujer y tus hijos y si no me prometes lo que te estoy diciendo yo vengo y te jalo en la noche las patas o te espanto [...] mi abuelo varias veces nos salvó de las friegas que nos metía; él tenía su pierna cortada y andaba con sus muletas entonces se apoyaba en la pierna que tenía buena y agarraba la muleta y se le daba en la espalda, mi papá se volteaba y él le decía ¡Que aquí estoy! Ya te he dicho un montón de veces que a ellos me los cuidas”. (Inés, 75 años).*

No obstante, también se ha hecho presente el tema de discriminación que durante años los adultos mayores han tenido que padecer derivado de su condición física. Esta imagen negativa de la vejez como un problema funcional, se encuentra respaldado por planteamientos aristocráticos en los que la “senectud”, que es la cuarta y última etapa en la vida del hombre, equivale a deterioro y ruina, es una etapa de debilidades, digna de compasión e inutilidad social, Carbajo (2008).

Es así que la percepción del ser viejo se ve perfectamente estructurada en patrones de pensamiento arraigados a la cultura de cada uno de los participantes, dándonos como resultado una visión fenomenal de la influencia del discurso cultural en la concepción propia que se tiene respecto a la vejez.

## CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Por muchos años, la visión “propia” respecto a lo que denominamos vejez, nos ha alejado de aquellos que ya se encuentran en esta etapa de la vida, prevaleciendo la idea de que ellos no entienden ya nuestro mundo, que son solo un reflejo del paso del tiempo que ahora es olvidado. Olvido en el que también nos encontraremos nosotros en un futuro no muy lejano, y que al igual que nuestros abuelos, seremos ignorados y aislados no solo por la sociedad, quizá, hasta por nuestra propia familia. En la actualidad se considera a la vejez como algo que debe de ser evadido a toda costa; basta con prender la televisión y ver como nuestro mundo se encuentra conformado por “grandes obras de arte” que evaden el paso del tiempo, o que al menos eso aparentan. Basta con salir de paseo y ver las calles abarrotadas por juventud, que ríe, canta, ama, vive y que llora y se le consuela; pero también basta con voltear a aquellas pequeñas casas, en las que se encuentra un viejo mirando solo por su ventana, para poder comprender su gran necesidad por ser consolado, por ser amado, por poder reír a carcajadas y por poder vivir mientras llegue su final. Este “no querer voltear” conlleva una gran y pesada construcción social de lo que, por muchos años, se nos ha planteado respecto al ser un adulto mayor. Si bien es cierto que esta etapa de la vida conlleva inevitablemente a un deterioro físico, este no explica la totalidad del fenómeno, sin embargo, dentro de una sociedad supremacista como en la que vivimos actualmente, la idea de un deterioro no puede

ser concebida bajo ningún motivo; conduciendo nuevamente al viejo a un aislamiento social obligado.

Es preciso señalar que, aunque la ideología dominante sigue siendo la evasión de la vejez a toda costa, existen personas a las que no les incomoda para nada esta percepción, siendo muchas de ellas, pioneras del análisis conceptual del proceso de envejecimiento y todas las variables que este implica. Dotando de una “voz nueva” a este sector de la población que por muchos años ha sido aislado, pero jamás silenciado. Siendo esta voz nueva, aquella que nos importa escuchar para poder comprender las alegrías y angustias que se encuentran presentes dentro de nuestros ancianos.

A pesar de la constante que el deterioro físico implica en la vejez, a esta también se le debe de relacionar con la adquisición de otros valores como los que se destacan en las entrevistas realizadas a los participantes como son la sabiduría y la madurez, dos cráteres que escasean dentro de la sociedad occidental imperante, escasos que nos ha conducido a múltiples eventos trágicos, tales como la discriminación social consecuencia de la constante lucha por la razón.

Producto de la madurez alcanzada con la edad, es el seguir trazándonos metas y objetivos con mayor seguridad y mayor conocimiento de nuestros alcances y limitantes; ser viejo no se enmarca en un dejar de vivir, sino en un saber terminar. Priorizando el bienestar familiar y personal ante todas las cosas, teniendo en cuenta el gran valor que tienen los consejos dados por nuestros abuelos y que ahora son experimentados de propia piel.

Ser viejo no debe ser algo que parezca lejano, mucho menos cuanto día tras días vamos observando los estragos del tiempo en nuestro cuerpo; tampoco debe sernos angustiante, cuando el simple hecho de vivir supone encontrarnos más cerca de serlo. Aprender a desprenderse de lo que se era y ya no es, tiende a ser un acto desconcertante, aun cuando no se imaginase que podía llegar a viejo, que al final se termina aceptando, siendo ahora parte de nuestro vivir.

## Referencias Bibliográficas.

- Carbajo, V. M. C. (2008). *La historia de la Vejez*. Universidad de Valladolid. (18), 237-254.
- Cardona, A. D, Peláez E. (2012). *Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: oportunidades, retos y preocupaciones*. Salud Uninorte Barranquilla. 28(2), 335-348.
- Dulcey–Ruiz, E. (2010). *Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas*. Revista Latinoamericana de Psicología. Colombia. 19(2), 207-224.
- Martínez, P. T. D. J., González, A. V. M., Castellón, L. G. González, A. B. (2018). *El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad?* Universidad Carlos Rafael Rodríguez. 8(1), 1-7.
- Mendoza, N. V. M. y Martínez, M. M. L. (2002). *Modelo de envejecimiento activo para el desarrollo integral gerontológico*. En: Gutiérrez R. L. M. y Kershenobich S. D. (2012). *Envejecimiento y salud: una propuesta para la acción* (pp. 261-278.). México: Academia Nacional de Medicina / Academia Mexicana de Cirugía / Instituto de Geriatria/Universidad Nacional Autónoma de México.
- Montes de Oca, Z. V. (2010). *Pensar la vejez y el envejecimiento en el México contemporáneo*. Renglones, Revista arbitrada en ciencias sociales y humanidades. México. 1(62), 161-181.
- Oddone, M. J. (2013). *La vejez en los textos de lectura de la escuela primaria: un recorrido entre fines del siglo XIX y los inicios del siglo XXI en Argentina*. Salud Colectiva. 9(1), 27-40.
- Secretaría de Salud. (2001). *Programa De Acción: Atención Al Envejecimiento*. Ciudad de México. pp. 31-35.
- Trejo, M. C. (2001). *El viejo en la historia*. Acta Bioethica. 7(1), 107-119.
- Villar, P. F. (2005). *El enfoque del ciclo vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento, en Gerontología: actualización, innovación y propuestas*. Universidad de Barcelona. Asociación Multidisciplinar de Gerontología. España: Pearson.