

# Cuarta edad: Significados del envejecimiento

## Fourth age: meanings of aging

Carmen de la MATA Agudo [1](#); Bárbara LUQUE Salas [2](#)

Recibido: 10/02/2018 • Aprobado: 15/03/2018

### Contenido

- [1. Introducción](#)
- [2. Metodología](#)
- [3. Resultados](#)
- [4. Conclusiones](#)

[Referencias bibliográficas](#)

#### RESUMEN:

El envejecimiento ha sido estudiado desde el interés científico relacionado más con un interés técnico que con una preocupación conectada con las necesidades de las personas que se encuentran en esta fase de sus vidas. Este trabajo estudia el significado que la vejez adquiere en las personas mayores de 75 años. Es vital explorar cuáles son las impresiones que explican este momento para arrojar luz sobre aspectos que permitan envejecer con una mayor calidad de vida.

**Palabras clave:** Orientación educativa, educación, psicología, vejez y género

#### ABSTRACT:

Aging has been studied from the scientific interest related more with a technical interest than a real concern in relation to the needs of people who are in this phase of their lives. The work is about the meaning that old age acquires in people older than 75 years. It is vital to explore what are the impressions that explain this moment in order to shed light on aspects that allow getting older with a higher quality of life.

**Keywords:** Educational Counselling, Education, Developmental Psychology, Gender

## 1. Introducción

En la actualidad, las personas han visto aumentada su longevidad, el ser humano ha conquistando años de más al ciclo de la vida y esto hace que la población crezca aceleradamente.

En la actualidad, la mayor parte de las personas del mundo tienen una esperanza de vida superior a 60 años. El aumento de la esperanza de vida y la reducción de la mortalidad va a provocar que el peso de la población mayor crezca. En un par de años, la población mayor de 60 años será superior a la población infante de 5 años. En este grupo de población mayor, las personas de la cuarta edad, aquellas que tienen entre ochenta y noventa años tendrán un peso demográfico muy significativo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, entre los años 2000 y 2050 este grupo de edad aumentará aproximadamente en cuatro veces su población. Las proyecciones indican que en 2050 la población de la cuarta

edad ascenderá a 434 millones, habiéndose triplicado con respecto a 2015 (OMS, 2015). Este hecho va a promover cambios en la organización económica, política y social de los países, transformando las dinámicas del mundo e introduciendo cambios en la gestión de los recursos y en las políticas públicas. Sin embargo, la intensidad que ha tenido este hecho y los cambios que está promoviendo no han auspiciado las suficientes estrategias para adecuarse a esta nueva realidad. La vejez aún se mantiene envuelta en una imagen negativa que la relaciona con una etapa de detrimento que causa preocupación a los individuos. En cambio, la realidad que se avecina ofrece oportunidades que debemos de aprovechar y es que los mayores se van a convertir en los agentes del cambio para la sociedad y para otros grupos de edad, por lo que el envejecimiento debe de ser abordado desde otras perspectivas más justas y que contemplen las ventajas no solo el déficit. Los decisores políticos y los agentes sociales deben de aplicar una mirada nueva alejada de los estereotipos mantenidos sobre la vejez para explorar en las creencias y percepciones que la población mayor mantiene sobre esta fase de su vida. La sociedad y los estados deben de preguntarse sobre cuál es la realidad de las personas mayores, cómo viven y qué desean; dirigir la mirada hacia los protagonistas de esta realidad es vital para esgrimir medidas más contextualizadas sobre qué significa el envejecimiento y convertir estos cambios en la estructura poblacional en una fuente de riqueza.

---

## 2. Metodología

El diseño metodológico empleado que se ha elegido es fruto de las necesidades que plantea el objetivo de estudio: profundizar en las ideas de las mujeres mayores de 75 años acerca de la vejez y de los elementos que la configuran. También es consecuencia de una reflexión crítica acerca de cómo se quieren obtener los datos, pues como explica Habermas (1986) los diseños científicos conllevan una manera de hacer ciencia que responde a una intención que no es neutra, *'la relación entre el conocimiento y el interés es lo que guía el trabajo humano'* (Cabrera, 2005, p. 61).

En consecuencia, se ha utilizado una metodología cualitativa que, de acuerdo con distintas autorías (García, 2011; Denzin, 2013), se considera que utiliza técnicas de recopilación de datos que permiten un contacto estrecho con los sujetos de investigación y priorizan los aspectos subjetivos de la conducta humana. Tal y como describen Taylor y Bogdan (2002) esta manera inductiva y flexible de analizar y acceder al conocimiento permite una visión holística que facilita la comprensión de las personas en su marco de referencia con el fin de entresacar un entendimiento profundo del mundo simbólico que rodea a esta experiencia y al significado de ser vieja.

Es un estudio de tipo descriptivo y exploratorio que aporta descripciones *'espesas'*, a partir del trabajo con las percepciones del sujeto (Ruiz-Olabuénaga, 2013), con el objetivo de interpretar qué significación se otorga a esta experiencia. En el desarrollo de esta metodología se asume que la construcción de conocimiento se hace a partir de un *'proceso subjetivo e intersubjetivo de interpretación rigurosa de los discursos'* (Cabrera, 2005, p. 62) de las participantes. El objetivo ha sido centrarnos más en el simbolismo y en las palabras que en la medida porque es necesario estudiar las significaciones que son válidas para estas participantes y que estas nos sirvan como inicio de futuras investigaciones que aborden y mejoren las limitaciones que muestra este trabajo

### 2.1. Selección de la muestra, recogida de datos y análisis

Esta investigación se ha abordado desde el enfoque aportado por Harding (1987) y Harstock (1983) denominado *'Standpoint Theories'* o *'Teorías del punto de vista'*, construidas desde y a partir de las experiencias de las mujeres. Se busca el conocimiento de las mujeres porque el hecho de ser más longevas que los hombres influye de manera esencial en ellas y en sus propias vidas. Las mujeres a medida que envejecen, tienen por tanto, más probabilidad que los hombres de enfrentarse a vivir a solas en sus hogares y, en segundo lugar, la soledad es mucho más estigmatizante para las mujeres que para los hombres ya que estas son educadas como seres en relación y para el cuidado de los demás. Por ello, se entiende que encontrar estrategias para vivir la vejez satisfactoriamente tiene un enorme valor de

transformación por lo que implica superar ambos hechos, y esto puede ayudar al conjunto de la sociedad.

La población objeto de estudio se compone de 28 mujeres de la ciudad de Córdoba (Andalucía, España) a las que se les pidió colaboración desinteresada en la investigación. Se seleccionó al grupo de participantes entre la población de más 75 años por considerar que, en la actualidad, la caracterización de las etapas que componen el ciclo vital ha cambiado y que la población, en los primeros años de la vejez, se caracteriza por tener un modo de vida más relacionado con la mediana edad que con la ancianidad. En este sentido, la 'cuarta edad' es una población que refleja un perfil más enriquecedor y menos explorado.

La elección se realizó a partir de *informantes clave* (Taylor y Bogdan 1986, p. 61) y mediante la técnica '*bola de nieve*' descrita por Polsky (1969) que consiste en comenzar a trabajar con un pequeño número de personas, ganar su confianza y a continuación pedirles que nos presenten a otras personas que quieran colaborar.

La recogida de datos se ha realizado mediante la grabación de entrevistas en profundidad, se ha utilizado esta técnica porque "*persigue un conocimiento a fondo de los valores personales, experiencia vivida*" como explica Johnson (2002, p. 104) y este hecho es vital para nuestro estudio. El guion de la entrevista estaba semiestructurado en torno a la línea que delimita el proyecto y buscando respuestas a preguntas del tipo: *¿Qué piensa de la vejez? ¿Cómo se siente en esta etapa de su vida? Acceder a sus casas fue una tarea sencilla debido a las relaciones de cercanía que mantenían las colaboradoras con los porteros, lo que facilitó que se pudieran establecer relaciones de confianza con la persona entrevistadora antes de lo esperado. Para garantizar la confidencialidad se informó a cada una de ellas de cómo transcurriría el proceso y el tratamiento de sus datos. No se utilizaron sus nombres verdaderos y se utilizaron códigos en relación con el orden en el que se hacían las entrevistas. La realización de la sesión con cada participante duró entre 45 y 80 minutos.*

Una vez recopilados los datos se transcribieron las entrevistas y, tras la lectura, a través de la fragmentación de los discursos y por repetición, fueron emergiendo unidades de significado que han permitido la compilación de las representaciones comunes de las participantes y la relación de todos los significados que iban surgiendo de los testimonios. A continuación, se exponen las categorías y códigos utilizados, y su definición.

Categoría: Evaluación de la vejez	Descripción: Agrupa los testimonios que explican el valor que se le otorga a la vejez desde la propia experiencia y los elementos que la configuran
Ideas y creencias sobre la vejez. Recoge percepciones acerca de lo que significa 'ser mayor' para el grupo	
El mundo cambia. Explica cómo perciben el entorno en el que viven las informantes	
Rechazo y presión social hacia las personas mayores. Reúne los discursos en torno a los mensajes de rechazo de la sociedad, mensajes directos basados en estereotipos que se mantienen socialmente sobre las personas mayores	
Protección excesiva. Afirmaciones de tutela que reciben las colaboradoras y que se consideran como una protección excesiva por parte del entorno más cercano	
Actitudes que se rechazan. Este código recoge las acciones o ideas que se reprueban a otras personas	

Categoría: Evaluación de la muerte, los miedos y la enfermedad	Descripción: Los desvelos y preocupaciones que van tomando presencia con más fuerza en esta etapa de la vida
--	--

Miedos y preocupaciones. Explica los miedos que se tienen o las preocupaciones que emergen en su vejez

Pensamientos sobre la enfermedad y el dolor. Reflexiones sobre el dolor y la enfermedad

La muerte. Valoraciones acerca de la muerte propia o de su proceso

Las pérdidas de los seres queridos. Testimonios sobre la muerte de las personas queridas

Para facilitar el análisis en un método que se caracteriza por la comparación constante, el agrupamiento y reagrupamiento de categorías y la circularidad, se ha utilizado un programa informático para el análisis cualitativo: CAQDAS (Computer Assisted Qualitative Data Analysis Software) que permitió una mayor facilidad para relacionar y acceder a los datos recogidos y la codificación realizada para la reinterpretación. El programa Atlas-ti 6.2 ha aportado una mayor sistematización del análisis, mayor comparabilidad de la información con otras investigadoras y la *inclusividad e hipertextualidad* (Vallés, 2001), dada la posibilidad de trabajar con las narrativas escritas y orales, pudiendo acceder con inmediatez a lo *inmecanografiable* (Barry, 1998, p. 210). La utilización de este programa desde que fue creado en 1991 (Muhr, 1991) ha sido frecuente en numerosas investigaciones (Nuño-Gutiérrez, 2004; Escudero, 2005; Tejada-Tayabas, 2010; Fernández Alcántara, 2013; Hernández-Castilla, 2014) en este estudio ha sido de gran utilidad sus características han facilitado el rigor científico que requiere la consecución de los objetivos del proyecto.

### 3. Resultados

Esta tercera parte expone el análisis de las valoraciones que las participantes han realizado acerca de cómo se evalúa y experimenta la vejez. Los datos obtenidos exploran la dimensión subjetiva de esta lo que ha permitido profundizar en sus elementos y aproximarnos a su definición. Esta aproximación a su significado lo hace a través de las siguientes categorías:

Categoría: *Evaluación de la vejez* que reúne los testimonios que explican el valor que se le otorga a la vejez desde la propia experiencia y los elementos que la configuran.

Categoría: *Evaluación de la muerte, los miedos y la enfermedad*. Los desvelos y preocupaciones que van tomando presencia con más fuerza en esta etapa de la vida.

#### 3.1. La evaluación de la vejez

*Ideas y creencias sobre la vejez que configuran su significado*

La vejez se define a través de los cambios personales que se experimentan describiendo transformaciones a nivel físico y emocional. Las participantes informan que la vejez es una etapa definida como un período marcado por la toma de conciencia del tiempo pasado y futuro, lo que conlleva una revisión de la satisfacción con lo vivido y manifestaciones en relación con el inevitable paso del tiempo y las transformaciones que se producen a nivel corporal y psíquico.

Los testimonios evidencian que la vejez es un momento vital de balance, la sensación de finitud empuja a revisar la vida y a repasar cuánto de lo que se deseaba se ha cumplido y cómo de satisfechas se sienten con lo ocurrido en años pasados, quiénes fueron y quiénes son. Aunque existe el vértigo que puede producir situarse en esta etapa, se hace una valoración de este momento desde el inexorable paso del tiempo, la entereza y desde la valoración positiva de esta etapa vital. La mayor parte de las afirmaciones dan testimonio de una mirada al pasado con serenidad, de forma que el presente se valora como la consecuencia de una evolución personal. La vejez significa para las informantes una mayor experiencia que amplía los enfoques para abordar lo cotidiano y afrontar la vida con una mayor practicidad: se es más capaz de concretar y valorar lo necesario que en épocas pasadas porque se dispone de una mirada y un enfoque más amplio.

*P19: P 19 - 19:46 [Es que ese afán de tener cosas materiales disminuye bastante, por ejemplo, libros, ahora me parece una tontez acumular objetos, es mejor intercambiarlos, los muebles ya no necesito cambiar tanto... están un poco viejos, pero qué más da ¡Si, sirven! Y esto es una cosa buena...] (47:47) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez- Family: Evaluación de la vejez]*

A nivel físico mencionan menor destreza y fuerza, lo que comporta una mayor necesidad de tiempo para la realización de cualquier actividad y asumir que hay que llevar un ritmo más pausado que en otras etapas de la vida, incluso cambiar algunas de las actividades que se hacían antes y adoptar aficiones nuevas. En suma, un cambio que identifica esta etapa más con el sosiego que con la inquietud de la juventud, todo en virtud de un mayor recogimiento y disfrute también de las pequeñas cosas. Transformaciones positivas y también negativas, pero narradas desde la naturalidad y no desde la ansiedad que pueden conllevar los cambios. La actualidad queda definida por la sencillez y el equilibrio interior que se expresa en la importancia de admirar una foto y recrear su recuerdo, perderse en el color de un cuadro, o abstraerse con la luz que entra por la ventana. Se explica la vejez como una etapa que fuerza cambios y una redefinición en el cómo abordar lo cotidiano.

El envejecimiento y los aspectos que se asocian a él se manifiestan de manera positiva y se manejan con mesura cuando se tienen objetivos propios para esta etapa. Por el contrario, la vejez se siente con mayor desconsuelo y se expresa con sentimientos de tristeza cuando se mide con los objetivos que se manejaban para otras etapas de la vida; en este período hay que buscar metas más centradas en las necesidades propias y no tan enfocadas en la familia como en la etapa de crianza de hijos e hijas. Al contrario, se informa de sentimientos de tristeza, las mujeres mayores deben darse permiso para cambiar el modelo maternal y sustentador hacia la familia, para el que se ha vivido y desplazar el eje sobre el que vivir hacia ellas mismas, colocando el deseo propio como prioridad.

*P16: P 16 - 16:56 [La vejez es muy triste, mi ciclo se ha terminado, todos están casados y están en su casa y vuestro padre ya no está] (121:121) Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]*

Así, encontrar nuevas ilusiones centradas en una misma y que resulten nutritivas para esta etapa es importante para sentirse satisfecha en la vejez:

*P20:P20- 17:52 'Muy buena, yo estoy contenta a mi me gusta muchísimo leer, mi patio es mi oasis y mis actividades...' Codes: [Ideas y creencias sobre la vejez - Family: Evaluación de la vejez]*

### **El mundo cambia.**

Fundamentalmente se valora con satisfacción el hecho de envejecer y, se explica, que hacerlo en estos momentos es más fácil que en el pasado, se vive más y mejor que en la época en que ellas nacieron. Envejecer en un mundo y un entorno que se percibe cómodo es necesario para que esta etapa transcurra feliz.

Hoy en día, la tecnología y el conocimiento se han democratizado, la rapidez es un valor y la información y la opinión es accesible para todo el mundo; todo ello provoca confusión y alegría en las participantes que se han construido sobre otros pilares, pero que admiran que la vida sea más lúdica y menos oscura que en el pasado. La sociedad actual ofrece una mayor calidad de vida a las mujeres, al disponer de una sanidad más completa y servicios públicos, gimnasios, talleres formativos, viajes, que facilitan el bienestar. También se valora que las mujeres gocen ahora de mayor igualdad con respecto a los hombres y que sean independientes económicamente, algo que reconocen como óptimo para las nuevas generaciones. Esto les permite también a ellas mismas visualizarse en otros papeles sociales o roles y dar valor a sus inquietudes. Las evoluciones a nivel social son recibidas con entusiasmo y como posibilidades de aprendizaje de cosas nuevas.

También se expone la existencia de elementos hostiles en el entorno que se manifiestan de manera negativa.

La percepción que se tiene del mundo actual no se corresponde en absoluto con aquella sociedad en el que las participantes se educaron, y en el que tampoco los valores actuales

son aquellos con los que criaron a sus hijas e hijos. Los valores han cambiado y esto afecta a la relación de las participantes con la percepción del control que tienen con la vivencia de la vejez. A través de sus reflexiones se observa que los cambios sociales considerados negativos se asocian a la pérdida de valor y estatus social en la figura de la persona mayor. Esta depreciación del ser viejo se relaciona con los estereotipos que marcan el envejecimiento y la disputa o conflicto con los valores imperantes en la actualidad. Vivimos en una sociedad que mantiene una imagen y una actitud negativa hacia las personas mayores solo por serlo. Las colaboradoras informan de aspectos relacionados directamente con conductas de rechazo a la población mayor que solo se fundamentan con el hecho de ser viejas (edadismo). A las mujeres mayores se les atribuye estereotipos relacionados con la edad y además, por su condición de mujeres, son receptoras de más prejuicios que los que recaen sobre los hombres, soportando una doble marginación.

### ***Actitudes reiteradas de rechazo a la vejez.***

Las participantes informan a través de los códigos: *presiones sociales, protección excesiva* e intentos de infantilización por parte del entorno y *actitudes que se rechazan en las otras* que hay aspectos a través de los que nuestra cultura rechaza la vejez por considerar que quebranta los valores de la juventud y el mandato de mantenerse siempre jóvenes. Aquellos elementos que el entorno invita a ocultar son:

La edad es algo que hay que ocultar, aun cuando todo el mundo quiere cumplir años. La edad es algo difícil de revelar, incluso entre amigas.

La enfermedad, vista por la sociedad como indicio de incapacidad, falta de competencia y fuerza. Las participantes descubren de este modo la valoración androcéntrica que se hace desde el sistema en el que se pretende que prime la fuerza y el poder, entendido desde una perspectiva patriarcal. Estos aspectos se relacionan con el estereotipo de que las personas mayores, por el hecho de ser mayores, ya no son útiles, son débiles.

El dispendio y el disfrute. Reza la idea de que en la vejez "*se necesita poco*" y es recomendable ser austero. Estas imágenes derivan de creencia social que relaciona el ser mayor con la falta de deseos y necesidades, y que enfoca la vida de los mayores desde la perspectiva de sentarse a esperar la muerte. La sociedad impone a las personas mayores una continencia y una sobriedad que estas no sienten para sí mismas y que repercute en una limitación de los deseos de disfrute.

*P 4: P 4 - 4:84 [Y mi sobrina: "Tú, un piso chiquito; el chiquito...".] (323:323)  
Codes: [Rechazos y presiones sociales - Family: Evaluación de la vejez]*

Memos: La constructora que le compró su casa le ofreció uno de los pisos del nuevo bloque. En la negociación, su entorno apoyaba que se quedara con uno pequeño a pesar de que su deseo era uno más grande, como el que vendió.

El entorno más cercano muestra los estereotipos que se mantienen sobre la vejez a través de intentos de tutorización o *protección excesiva* a las personas mayores como si fueran infantes que no pudieran cuidar de sí mismas. Esta infantilización se manifiesta a través de formas de control en relación con aspectos como la alimentación, el dinero o la información. Las participantes revelan la merma de poder de la que se es objeto cuando se envejece con respecto a la toma de decisiones en general, a través de las que se siente una disminución en el dominio sobre la vida propia, siendo otras personas las que disponen sobre algunas decisiones.

Se comunican maniobras de control sobre la alimentación como si estas no supieran cuidar de su nutrición, tarea que han realizado durante toda su vida, no solo para ellas, sino para toda su familia. También existen maniobras de control sobre el dinero que pasa a manos de los hijos, siendo estos los que administran el capital. De este modo, son los hijos los que entregan periódicamente el dinero a sus madres o bien ellas, cuando necesitan comprar algún producto, se lo solicitan. Y en alguna ocasión se habla del control sobre el ocio, de dar cuenta de cuándo se sale y cuándo se llega, de cuándo se realizan las actividades diarias, de si se sale con las amigas o de si algún hombre entra en casa.

*P 8: P 8 - 8:135 [Mi hija dice que no, que aquí no entraba nadie más... Pero si yo*

Otras veces se aborda el tema de la ocultación de información acerca de situaciones familiares que no revisten importancia. Según los testimonios, la familia no espera que ellas puedan manejar algunas situaciones estresantes y por ello se les ocultan datos sobre su propia salud o sobre la salud de los demás.

Ante la percepción de tanto límite y prohibición social, las participantes *muestran rechazo*, a modo de autoexclusión de esa vejez que se asocia con una imagen molesta y limitadora. Aparecen rechazos y críticas íntimamente relacionados con las ideas restrictivas que se exponían en los códigos anteriores y que subrayaban el edadismo social y los estereotipos asociados al envejecimiento. Estas muestran que no son viejas identificando los estereotipos existentes, porque en la medida en que rechazan esa vejez incómoda en otras, ellas se alejan también de esa pesada imagen.

*P 1: P1 - 1:142 [No quiere salir ni nada desde que se jubiló se aplastó. Tú te comprendes todo el día aquí 'aplastá'.] (123:123) Codes: [Actitudes que rechazas - Family: Evaluación de la vejez]*

### **3.2. Elementos y sentimientos que configuran la vivencia en la vejez: muerte, miedos y enfermedad**

En la vejez adquiere un peso importante el cómo se percibe la muerte y la enfermedad. Los miedos y la valoración que se hace de estos arrojan luz sobre cómo se entiende esta etapa. **La categoría: Muerte, miedos y enfermedad** incluye las reflexiones sobre estos elementos.

#### ***Los miedos y preocupaciones.***

Se recogen a través de las intervenciones que las participantes hacen en relación con los sentimientos negativos que sienten en estos momentos de sus vidas. En ocasiones, no se nombran en primera persona, pero se verbalizan a través de lo que les pasa a otras, amigas o conocidas, que los sufren. Expuestos de una manera u otra, se pone de manifiesto que no es un tema del que apetezca hablar, aunque inevitablemente se desvelan a lo largo de la conversación. Estas preocupaciones se relacionan con el temor a sufrir accidentes o caídas que las incapaciten. Para las participantes, el miedo se centra en sufrir algún incidente que limite su actividad e independencia cotidiana en el hogar y que modifique sus hábitos cotidianos y de ocio. En la conceptualización de la vejez, la autonomía y la dependencia son elementos que configuran su significado de manera positiva o negativa.

*P19: P 19 - 19:50 [Pero yo, por ejemplo, me espero a que venga mi hijo para apretar las bombillas y eso es un sentimiento negativo, que va configurando la idea de vejez...] (51:51) Codes: [Miedos y preocupaciones - Family: Evaluación de la muerte, la enfermedad y el dolor]*

Por otro lado, se muestra temor a ser víctimas de robo y recelo a 'la noche', como esa parte del día en la que manejar cualquier suceso es un poco más costoso. El grupo explicita con estos argumentos un desamparo frente al entorno que se relaciona más que con el desvalimiento físico y la protección propia, con la socialización de la desolación o el edadismo que también han quedado expuestos en las creencias acerca de la vejez

#### ***La enfermedad y dolor.***

Ambos conceptos se entienden como más probables en estos momentos de sus vidas que en otras etapas, aunque no parecen provocar una preocupación cuando se mencionan, se hace relativizando el malestar. Lo que verdaderamente preocupa de la enfermedad no son los achaques y su mayor frecuencia, sino que esta pueda resultar incapacitante. Acerca de este hecho sí se habla a menudo ensombreciendo la idea de vejez. Una vez más se pone de manifiesto que es la falta de autonomía lo que les supone, junto con la posibilidad de tener que depender de la familia en su cotidiano el inconveniente más grande que tiene la enfermedad. Por otro lado, se explica que las dolencias que se relacionan con lo físico preocupan menos y se encajan en lo cotidiano de manera equilibrada; no pasa así con la

posibilidad de sufrir deterioros cognitivos, ya que estos sugieren una falta de control por parte de sí mismas que no podrían resolver con ayuda externa puntual.

### ***La muerte propia y la de los seres queridos.***

Los pensamientos acerca de la muerte se hacen más claros en estos momentos debido a la toma de conciencia de tener más tiempo pasado que tiempo futuro. Las colaboradoras explican la muerte relativizándola como parte ineludible del período vital, aunque muchas explican en la entrevista que piensan en ella: cómo será y cómo quieren que sea.

La mirada se sitúa en el propio proceso, a modo de preparación de ese momento se piensa cómo será y cómo se presentará: *'me gustaría tener una muerte como la tuvo mi madre: murió durmiendo'* (P14-14:62) y cómo será la actitud que se mostrará: *'Hay gente que está deseando morir, pero que luego cuando llega el momento lo pelean más que cualquiera'* (P19-10:75). La muerte se valora como un proceso individual que implica una reflexión sobre una misma en la que inquieta cómo se abordará y cuál será el comportamiento ante ella. Su significado adquiere más trascendencia cuando se incluye el aspecto espiritual, relacionando la muerte con esperar algo después, como encontrarse con los seres queridos que han muerto. Este aspecto religioso permite trascender a la muerte. Los testimonios manifiestan tranquilidad relacionados con el haber cubierto los aspectos que se esperaban de la vida y con el hecho de sentir que este momento irremediable se va a gestionar según ellas han dejado escrito y han manejado.

La muerte de las personas cercanas es una realidad y los testimonios sobre el hecho de *perder a sus seres queridos* las entristecen. En ocasiones, al hablar de ello, no pueden reprimir los sentimientos de tristeza por las ausencias, por el desgaste que produce el sufrimiento de las demás personas y por los cambios que esto produce en sus vidas. Y aunque se exprese con un distanciamiento relativo, porque en esta etapa la muerte se hace habitual, es duro recorrer esta etapa sin las personas a las que se quiere y sintiendo que esa parte de ellas mismas que han compartido ya no volverá. La defunción de los otros u otras las conecta con la muerte propia, la desaparición de las amigas adquiere una dimensión que trasciende al proceso individual, pero ayuda a repasar la muerte propia, haciendo ver que la pérdida de los otros es también la desaparición de una parte de ellas mismas.

---

## **4. Conclusiones**

Las creencias y la conceptualización que se mantienen acerca del proceso de envejecimiento se relacionan con aspectos determinantes para el bienestar a esta edad. Este capítulo informa acerca del significado de la vejez como y de algunos elementos que configuran cómo se percibe esta.

### **¿Qué significa envejecer?**

**La vejez es un proceso** de transformación personal y corporal con aspectos que son considerados positivos y otros que se manifiestan como más inoportunos. El hecho de valorar este período desde la creencia de ser un momento de evolución al que se llega tras acumular una gran cantidad de experiencias constituye una concepción positiva frente a la creencia negativa de una etapa finalista. La narración de este período se realiza desde la conformidad de que este es un proceso donde las manifestaciones del paso del tiempo se relacionan con cambios que están presentes a lo largo de sus vidas como un continuo en el que sienten su cuerpo y su psique como algo transformado. La vejez no te asalta, no te convierte en alguien en quien no eres. Estas manifestaciones se encuentran en consonancia con las tesis de la psicología del ciclo vital (*life span*) y del envejecimiento positivo que explica la vejez como una etapa de ganancias y pérdidas, aunque estas últimas ocupen un lugar más determinante que en otros momentos de sus vidas.

La vejez comporta una transformación personal que necesita de la reorientación de metas e intereses. Es una fase propicia para la toma de conciencia sobre la propia vida y en la que idear nuevas metas para el futuro. La vida en estos momentos requiere menos responsabilidades y las mujeres se encuentran mucho más liberadas que antes de las obligaciones familiares y domésticas, e incluso, como alguna de ellas manifiesta, de las conyugales que pudieron ser limitaciones para vivir disfrutando.



El envejecimiento requiere una redefinición de los objetivos y la deconstrucción de algunas ideas que se relacionan con el papel de la mujer como madre. La significación de la vejez como positiva se relaciona, tanto con la exigencia de asumir nuevos roles en los que las prioridades sean propias, como en la necesidad de idear nuevas aficiones con las que disfrutar, para no vivir esta etapa cadenciadas o necesitadas. Estas manifestaciones se encuentran en consonancia con las opiniones argumentadas por Freixas (2013) que explica la necesidad de darse permiso para seguir el deseo propio y disponer de sus nuevas vidas. Esto implica una transformación ideológica en la vejez que va a generar una nueva forma de posicionarse en el mundo con mayor capacidad para controlar el entorno y una mayor satisfacción. Y un cambio que debe hacerse desde la revolución y el desenmascaramiento de los mandatos sociales que resultan coercitivos y permitirse utilizar la libertad disponible (Holstein, 2010; Freixas, 2005).

Más allá de estos cambios también se expresa importante en la vejez la transición que se vive a nivel corporal y que conlleva hacer variaciones para enfrentarse a las tareas físicas y a una mayor prevalencia de achaques. Esta disminución de la fuerza obliga a cambios y a una redefinición en el cómo abordar lo cotidiano, obligando a acomodar las tareas y las metas. Esta adaptación al cambio sin quejas se relaciona con los estudios de Carmen Castellano (2014a) que presentan correlaciones significativas entre los factores cognitivos positivos de las actitudes hacia la vejez y quejas poco significativas en el estado de la salud. Y por el contrario, muestra que los factores cognitivos negativos se relacionan con malestar emocional, insatisfacción y quejas significativas en salud. Las personas que se sienten satisfechas tienden a nombrar y definir la vejez alejada del malestar físico y cuando se relaciona con quejas sobre la enfermedad estas son poco significativas, en cambio las personas que definen la vejez con mayor insatisfacción lo hacen desde los mitos que se encuentran en el imaginario social.

Así, cuando se habla de este período como un momento vital en el que encontrar intereses nuevos, se proyecta una idea de envejecer relacionada con una sociedad que ofrece en la actualidad, un mayor abanico de posibilidades para el disfrute. Es innegable que las mujeres mayores envejecen en un mundo diferente del que se han criado y vivido, pero un mundo que se explica ventajoso por ser más lúdico y ofrecer más ventajas. Todos estos recursos plantean la posibilidad de seguir aprendiendo y de encontrar nuevas formas de ser mujer y de ser mayor manteniéndose vinculada a la sociedad. Sin embargo, envejecer en un mundo muy diferente del que conocieron en el pasado, también pone de manifiesto la importancia que tiene percibir que el entorno se controla y redefinir o aceptar de algún modo las nuevas concepciones en el entendimiento que ellas tienen del mundo. Hacerse vieja en estos momentos es más fácil que en el pasado porque hay más posibilidad de hacerse con recursos diversos, lo que favorece la satisfacción percibida.

En los testimonios no se obvia que se vive en un mundo edadista y en una sociedad que tienen una actitud negativa que rechaza la edad y la decrepitud, tampoco la existencia de actitudes de rechazo hacia los mayores. Esto conlleva una depreciación de las necesidades que ellas tienen como ciudadanas, transforma la vejez y a la persona mayor en otro sujeto y lo despoja de identidad otorgándole un simbolismo que se relaciona con un rol infantil, creando en torno a estas conductas relacionadas de protección excesiva. Así, se expone la necesidad de autonomía en la vejez y se desvelan actitudes de reprobación hacia la inmovilidad o el 'no hacer', el aburrimiento y la queja. Se explica que lamentarse aleja a los seres queridos y paraliza la búsqueda de nuevos objetivos, por ello, se propone una vejez en la que es importante controlar el miedo para que no conduzca a la queja y mantener la autonomía utilizando los recursos disponibles.

### **¿Qué elementos configuran la vivencia de la vejez? Las preocupaciones**

En esta etapa del curso de la vida, la muerte es un elemento que toma protagonismo y ayuda a definir el envejecimiento. Esta se desea sin dolor, pacífica y que no necesite de cuidado. La muerte propia y la de los seres queridos se relativiza como un hecho inevitable que forma parte de la vida, relacionando la muerte con el haber cubierto los aspectos que se esperaban. Autoras como Freixas (2013) hablan de la importancia de controlar algunos sucesos que acontecen alrededor de la muerte y de la importancia de sentir haber dejado un

legado. Esta idea también aparece en nuestro estudio cuando algunas de las participantes mencionan la tranquilidad de morir sabiendo que dejan todo dispuesto como ellas esperaban; lo hacen en relación con las metas que se habían marcado para con la familia. Y coincide con el estudio llevado a cabo por Lily Nosraty, Marja Jylhä, Taina Raittila, Kirsi Lumme-Sandt (2015) realizado con una muestra compuesta por personas nonagenarias que evidenció que para esas mujeres una de las cosas más importantes fue seguir viviendo independientes, preferentemente en sus propias casas, y tener una muerte rápida y fácil, sin dolor.

La vida autónoma en el hogar es otro elemento que se manifiesta como indicador de calidad. Este estudio revela como las preocupaciones por la vejez se relacionan con la dependencia y la necesidad de ser cuidadas. Este hecho se refleja también en otros estudios (Freixas, 2005; Cosco *et al.*, 2013) que explican como las mujeres mayores deben darse permiso para cambiar el modelo maternal y sustentador que han tenido hacia la familia y vivir ahora para ellas mismas. Este estudio muestra la importancia de redefinir el rol materno, frente a la priorización que se hace de las necesidades de los demás. Esto se interpreta en relación con la capacidad de aceptar los cuidados: pasar del ser cuidadoras para poder aceptar ser cuidadas. Entender el ciclo de la vida y las relaciones de apoyo que se dan en ella como un continuo de intercambios de ayuda muestra una creencia más desahogadora en relación con estos temores expresados. La idea se muestra en consonancia con las ideas trabajadas por las Mujeres del Colectivo de Boston (2000) que explicaban el cuidado como una malla de interdependencia en la que las personas ofrecían y recibían el apoyo mutuamente.

En resumen, la vejez se define anudada a elementos como la muerte y la independencia, y que desde su autogestión completan la definición de este constructo como:

**La vejez como proceso.** Una evolución personal forjada a lo largo de la vida en lugar de una circunstancia que sobrecoge al individuo y lo desgaja de su historia convirtiéndolo en alguien diferente.

**La vejez como una adaptación.** Una reorientación de los objetivos personales y de los escenarios que rodean al individuo desde el deseo propio para la construcción de los siguientes años.

**La vejez como entorno.** La necesidad de mantener el control sobre algunos aspectos de la vida que son inexorables y manejar los recursos de los que se dispone para crear un entorno seguro permite definir la vejez como un escenario alejado de esa imagen negativa que se espera de ella.

---

## Referencias bibliográficas

Barry, C. (1998). Choosing qualitative data analysis software: Atlas/ti and Nudist Compared. *Sociological Research Online*.

Cabrera, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, 14(1), 61-71.

Castellano, C. (2014a). Análisis de la relación entre las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento y los índices de bienestar en una muestra de personas mayores. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 49(3), 108-114.

Castellano, C. (2014b). La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 365-377.

Colectivo de Boston (2000). *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Barcelona: Plaza & Janés.

Cosco, T.; Prina, M.; Perales, J.; Blossom, S. y Brayne, C (2013). Lay perspectives of successful ageing: A systematic review and meta-ethnography. *BMJ Open*, 3(6).

Denzin, N. y Lincoln, Y. (2013). *Las estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa

Fernández-Alcántara, M., García, M., Cruz, F. y Pérez, M. (2013). Experiencias y obstáculos de los psicólogos en el acompañamiento de los procesos de fin de vida. *Anales de Psicología*, 29, 1-8.

- Freixas, A. (2009). Vejez y género. En P. J. Castañeda (coord.), *Vejez, dependencia y salud: Guía práctica de gerontología* (pp. 139-146). Madrid: Pirámide.
- Freixas, A. (2013). *Tan frescas: Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Freixas, A. (2005). *Abuelas, madres, hijas: La transmisión sociocultural del arte de envejecer*. Barcelona: Icaria
- Freixas, A; Luque, B. y Reina, A. (2010). Secretos y silencios en torno a la sexualidad de las mujeres mayores. *Debate Feminista*, 42, 35-51
- Freixas, A; Luque, B. y Reina, A. (2012). Critical feminist gerontology: In the back room of research. *Journal of Women & Aging*, 24(1), 44-58.
- García, M. M. y Marcos, J. (2011). Construir salud, construir género: ¿Por qué la investigación cualitativa es una metodología sensible al género? *Feminismo/s*, 18, 271-280.
- Harding, S. (1996). *Ciencia y feminismo*. Barcelona: Morata.
- Harding, S. (1987). *Feminism and methodology*. Bloomington, Indiana: Indiana University Press.
- Hartsock, N. (1983). The feminist standpoint: Developing the ground for a specifically feminist historical materialism. En S. Harding y M. B. Hintikka (eds.), *Discovering Reality* (pp. 283-310). Boston: Reidel Publishing Company.
- Hernández-Castilla, R., Torrecilla, F. J. M. y Garrido, C. A. M. (2014). Factores de ineficacia escolar. *REICE: Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 12(1), 103-118.
- Holstein, M. y Golubov, N. (2010). Sobre cómo envejecemos las mujeres mayores. *Debate Feminista*, 42, 52-78.
- Johnson, J. M. (2002). In-depth interviewing. En J. Gubrium y J. Holstein (eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 103-119). Thousand Oaks, California: Sage.
- Mishler, E. G. (1986). *Research interviewing: Context and Narrative*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Muhr, T. (1991). ATLAS/ti: A prototype for the support of text interpretation. *Qualitative Sociology*, 14(4), 349-371.
- Nosraty, L; Jylhä, M; Raittila, T. y Lumme-Sandt, K. (2015). Perceptions by the oldest old of successful aging, Vitality 90+ Study. *Journal of Aging Studies*, 32, 50-58.
- Nuño-Gutiérrez, B. L. y González-Forteza, C. (2004). La representación social que orienta las decisiones paternas al afrontar el consumo de drogas de sus hijos. *Salud Pública de México*, 46(2), 123-131.
- Polsky, N. (1969). *Hustlers, beats, and others*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Ruiz-Olabuénaga, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Ruiz-Olabuénaga, J. I. (2013). *Teoría y práctica de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (2006). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós
- Tejada-Tayabas, L. M. y Mercado-Martínez, F. J. (2010). Entre la disponibilidad y el acceso a la atención médica: La mirada de los enfermos crónicos en condiciones de pobreza. *Salud Colectiva*, 6(1), 35-45.
- Valles, M. S. (2001). *Ventajas y desafíos del uso de programas informáticos (eg. ATLAS.ti y MAXqda) en el análisis cualitativo: Una reflexión metodológica desde la grounded theory y el contexto de la investigación social española*. Ponencia en el Seminario sobre Investigación Avanzada Cualitativa Asistida por Ordenador, Granada.
- Valles, M. S. (2014). *Entrevistas cualitativas*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Villar, F. (2013). Emoción y ciclo vital: ¿La vejez esconde un tesoro? *Revista Kairós Gerontología*, 16(1), Número Especial, 7-14.

Villar, F; López, O. y Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿Quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de Psicología*, 29(3), 897-906.

---

1. Profa. Universidad de Córdoba. Departamento de Educación. Área de Métodos de Investigación en Educación. Correo electrónico de contacto: [carmen.mata.agudo@uco.es](mailto:carmen.mata.agudo@uco.es)

2. Profa. Universidad de Córdoba. Departamento de Psicología. Área de Psicología Evolutiva y de la Educación. Correo electrónico de contacto: [ed1lusab@uco.es](mailto:ed1lusab@uco.es)

---

Revista ESPACIOS. ISSN 0798 1015  
Vol. 39 (Nº 25) Año 2018

[Índice]

[En caso de encontrar algún error en este website favor enviar email a [webmaster](mailto:webmaster)]

©2018. revistaESPACIOS.com • Derechos Reservados