REVISTA GEROCIENCIA
Revista electrónica de gerontología (educación, social, gerencia, salud, ciencia y tecnología)

ANTROPOLOGÍA DE LA VEJEZ: LAS HUELLAS DE MIS PASOS

Sangronis Katiuska

katiuskasangronis@gmail.com

Comunidad de Aprendizaje J. M. Cruxent
Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda" UNEFM y Universidad Politécnica territorial de Mérida Kléber Ramírez.

RESUMEN

Las personas adultas mayores son seres humanos socialmente activos, con responsabilidades en cuanto así mismo, con su familia y con la sociedad, pero sobre todo con las futuras generaciones a quienes sirven de ejemplo. El propósito de este trabajo es dar a conocer la realidad y experiencia que circunda a una mujer de la tercera edad que aún se encuentra activa a fin de obtener de esa experiencia la actitud de ese ser humano ante las diferentes etapas de la vida. La metodología abordada fue una historia de vida apoyada en la entrevista. Utilizando una guía de entrevista para recoger la información, cuyo resultado fue el relato de vida de la protagonista, lo cual permite concluir que el modo de vida, la cultura y las costumbres heredadas influyen en la vitalidad y actitud ante la vejez. Llevar una vida saludable con mente activa es envejecer con vitalidad y buena actitud.

Palabras claves: vejez, historia de vida, adulto mayor, envejecimiento, antropología.

ANTHROPOLOGY OF OLD AGE: THE FOOTPRINTS OF MY STEPS

ABSTRACT

Older adults are socially active human beings, with responsibilities as regards themselves, with their family and with society, but above all with future generations for whom they serve as an example. The purpose of this work is to make known the reality and experience that surrounds an elderly woman who is still active in order to obtain from that experience the attitude of that human being towards the different stages of life. The methodology approached was a life story supported by the interview. Using an interview guide to collect the information, the result of which was the life story of the protagonist, which allows to conclude that the inherited way of life, culture and customs influence the vitality and attitude towards old age. To lead a healthy life with an active mind is to grow old with vitality and a good attitude.

Keywords: old age, life story, major adult, aging, anthropology.

INTRODUCCIÓN

La vejez es un periodo vital que sigue a la madurez y aunque no existe una edad marcada para señalar su inicio en los seres humanos, en este tema, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) ubica esta etapa de la vida a partir de los sesenta (60) años. Cuando se habla de vejez para algunas personas enseguida viene a la mente deterioros orgánicos que se van acrecentando gradualmente dejando a la persona incapacitada para realizar algunas funciones o actividades. Pero quien puede predecir esto, si existe personas de 70 años que aún se encuentran activas trabajando y estudiando todavía, qué es lo que determina la evolución favorable o no de esta etapa de la vida.

Con este ensayo se pretende dar a conocer la realidad y experiencia que circunda a una mujer de la tercera edad (75 años) que aún se encuentra activa a fin de obtener de esa experiencia la actitud de ese ser humano ante las diferentes etapas de la vida por la que ha ido atravesando y cuáles son sus expectativas ante el futuro que le aguarda.

Para tal fin, se llevará a cabo inicialmente una revisión bibliográfica en torno a la vejez y la historia de vida para luego relatar la experiencia de vida de una Señora de la tercera edad. Con esto entonces, vale preguntarse ¿qué es lo que mantienen a las personas en su vejez con vitalidad y buena actitud, los factores genéticos, su actitud al enfrentar esta etapa o ambos factores?.

DESARROLLO

Aspectos teóricos generales

La Vejez

Las personas adultas mayores son personas de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales, transiciones afrontadas durante su curso de vida, es decir, implica proceso de desarrollo y de deterioro. A este respecto en la Hernández (2003) en la Revista Biomedica (MEDWare, Universidad de Alicante, España, plantea que la vejez está considerada como la etapa del ciclo vital que empieza alrededor de los

65 años y que finaliza con la muerte, mientras que el envejecimiento, lo definen como la acumulación de cambios en el tiempo que son responsables del aumento de la probabilidad de enfermar y de morir. Frente a ello, Vera (2011) en su artículo Antropología de la Vejez, sostiene que más allá de reflexiones sobre si las personas que envejecen pasan por un proceso de desgaste o es parte de un proceso biológico programado, las diferentes sociedades viven de modos distintos esa etapa de la vida.

La vejez puede ser también, el espacio donde la vida cobra un nuevo sentido, un nuevo horizonte que dependiendo de la percepción que se tenga de ella, las personas pueden perfilar sus metas para ir alcanzando el don y el deseo más grande de la vida, que por el momento no está aquí en el mundo terrenal pero si en el espiritual, la vida eterna. Sin embargo, en torno a la vejez hay una disparidad de criterios tanto en el ámbito científico como de las personas comunes, por ejemplo, hay quienes consideran que la vejez no está asociada a la edad cronológica, sino que se asocia al deterioro físico o mental, a la aparición de pensamientos pesimistas, al deterioro cognitivo, etc; mientras que otro si consideran una edad para su comienzo.

El comentario descrito anteriormente se afianza en lo planteado por la OMS (2012) en su artículo, La Buena salud Añade Vida a los años, donde se hace referencia a que las estrategias potencialmente eficaces para promover el envejecimiento saludable y activo pueden verse socavada por una serie de estereotipos que se aplican frecuentemente a las personas mayores, ya que por lo general los atributos que se les atribuyen son considerados negativos. Esas actitudes negativas como por ejemplo considerar a una persona demasiado mayor para estudiar, aportar sus conocimientos hacen más difícil que las personas mayores mantengan actitudes y aptitudes que necesitan para mantenerse activas laboralmente, limitando su capacidad para comprender realmente los retos y oportunidades del envejecimiento.

Asimismo, Castellano (2014) en la Revista de Gerontología y Geriatría, ELSEVIER DOYMA, Tenerife, España, en su artículo Análisis de la relación entre las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento y los índices de bienestar en una muestra de personas mayores, hizo referencia a que las relaciones entre las actitudes hacia la vejez y los índices de bienestar muestran que los factores

positivos de las actitudes se relacionan con el bienestar general, y los factores negativos con insatisfacción y malestar. A este respecto, existe evidencia de que la discriminación percibida conduce a una reducción del bienestar psicológico.

Ahora bien, en occidente tal como lo plantea Vera, las personas temen al envejecimiento porque se trata de una etapa donde su apariencia va desmejorando, y la sociedad otorga a los cuerpos un valor en cuanto a su capacidad productiva, considerándolos como poco productivo, lo cual los marginas y los convence que no son igualmente productivos que antes; esto no se armoniza con lo que se está viviendo actualmente en nuestro País Venezuela, donde son los abuelos quienes están prosiguiendo todavía ante la vida, cuidando a los nietos, trabajando y aportando en el hogar dinero para solventar los gastos necesarios.

Parece entonces que la sociedad es la juez acusadora de la vejez, es esa cultura egoísta, discriminativa, sin respeto hacia nuestros abuelos, la que no dan la oportunidad a esos mayores que aun posen la capacidad, las ganas y deseo de trabajar para que sigan aportando su sapiencia y experiencia a la colectividad.

Sin embargo la OMS (2015), sostiene que dentro de las afecciones comunes asociadas a la vejez se encuentran la pérdida de audición, cataratas y errores de refracción, dolores de espalda y cuello, osteoartritis, diabetes, depresión y demencia. Es más, a medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo. Aunque también expresa que existen factores que influyen en el envejecimiento saludable, porque a pesar de que algunas variaciones de la salud son genéticas, los entornos físicos y sociales revisten gran importancia.

Dentro de los entornos físicos y sociales están las viviendas, el vecindario, la comunidad, así como otras características personales, como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico. Estos comienzan a influir en la vejez en una etapa temprana. Los entornos en que se vive durante la niñez –o incluso en la fase embrionaria– junto con las características personales, tienen efectos a largo plazo en la forma de envejecer.

Los entornos también tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables. El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad

física periódica y abstenerse de fumar, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.

En la vejez mantener esos hábitos es también importante. El mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.

A modo de ir entrando en las etapas de la vejez y cómo transcurre, es preciso citar al Psicólogo Arturo Torres, en la página web psicología y mente (s/f), quien las describe de la siguiente manera:

Prevejez: 55 a 65 años

La prevejez es la antesala de la etapa vital en la que varias de las funciones corporales se ven menguada de un modo más o menos drástico su capacidad para seguir trabajando tal y como lo venían haciendo antes.

Cambios físicos

En esta etapa es frecuente que los patrones de sueño queden alterados, disminuyendo significativamente el número de horas que se necesita dormir cada noche. También es frecuente que aparezcan alteraciones en la retención de grasas y un tipo de digestión más lenta y pesada. La masa muscular, por el contrario, acostumbra a atrofiarse de manera significativa. En las mujeres, la prevejez llega aproximadamente con la finalización de la menopausia, la cual genera una serie de alteraciones hormonales que afectan tanto mediante síntomas físicos como otros de carácter emocional vinculados a cómo se experimenta este evento.

Cambios psicológicos

En esta fase de la vejez, al contrario de lo que se cree, ni se acostumbra a sufrir una crisis ni disminuye el nivel de felicidad. Sin embargo, sí que cambia el modo de pensar. En concreto, es frecuente que aparezca un patrón de pensamiento melancólico en el que empieza a verse la vida a través de los recuerdos, lo que se vivió en el pasado. Las comparaciones entre lo que ocurrió hace años y el aquí y ahora son muy frecuentes.

Por otro lado, existen personas con vida familiar activa que pueden sentirse solas cuando los hijos o hijas comienzan a formar una nueva familia, situación que como todo ser humano debe afrontar y adaptarse a los cambios.

Vejez: 65 a 79 años

La vejez "pura" es la etapa de la vida en la que se consolida tanto el debilitamiento de funciones biológicas como un estilo psicológico basado en la revisión del pasado y la experimentación con los recuerdos.

Cambios físicos

Aparecen problemas posturales y debilitamiento de huesos, lo cual puede producir dolor o incluso que no se puedan realizar grandes esfuerzos. Los problemas de digestión, en muchos casos, se acentúan, así como el riesgo de experimentar varios tipos de cáncer. Además, tanto la visión como la audición suelen resentirse, lo cual a su vez conlleva un riesgo de tipo psicológico: el aislamiento, dado que cuesta más esfuerzo relacionarse con los demás o incluso participar en conversaciones.

A partir de los 75 años de edad, por otro lado, las personas ya cumplen el perfil de paciente geriátrico siempre que se de algún problema significativo en su calidad de vida como el deterioro mental o la incapacidad de vivir de manera autónoma.

Cambios psicológicos

En esta etapa se consolida el declive de un aspecto importante de los procesos mentales: el nivel de inteligencia. Más concretamente, es la inteligencia fluida, la que tiene que ver con la agilidad mental y la generación de nuevo conocimiento partiendo desde cero, la que se ve más afectada, mientras que la inteligencia cristalizada se preserva mucho mejor en la mayoría de adultos sanos de esta edad.

Ancianidad: 80 años en adelante

La ancianidad es la última etapa de la vejez, y supone un cambio cualitativo tanto en la evolución física como en la psicológica.

Cambios físicos

En esta fase las alteraciones posturales y la fragilidad de huesos y articulaciones se acentúan, lo cual puede llevar a reducir significativamente la autonomía de las personas. El resto de problemas de salud también siguen su progresión, haciéndose sensiblemente más frecuentes en esta fase.

Cambios psicológicos

En esta fase el peligro por aislamiento social se acentúa, dado que, por un lado, la cantidad de amistades decae a causa de la frecuencia con la que se dan las muertes, y por el otro la falta de autonomía suele hacer que las salidas del hogar y los encuentros se den más raramente. El tiempo libre acostumbra a ser ocupado con actividades relativamente contemplativas, como la lectura o la jardinería.

A pesar de esta tipología de la vejez representada por etapas se considera que los seres humanos van atravesando cada una de ellas con actitudes y condiciones genéticas, si se puede decir de esta manera, diferentes que marcan la discrepancia en las personas de la tercera edad, es por eso que se puede ver a personas con edad de 80 años con una lucidez mental y activos en la parte laboral. Por otra parte, se observan persona que están atravesando la etapa de la prevejez con disfunciones físicas y mentales. La vejez es una etapa que al igual que la niñez y la juventud hay que disfrutarla y sacar lo mejor de ella.

MÉTODOLOGÍA.

La historia de vida

La historia de vida se constituye en una herramienta que se puede aprovechar para ver el recorrido de las personas en el transcurso de su vida y a su vez darse cuenta de las diferentes pruebas o vicisitudes por las que ha atravesado para enfocar su presente y perfilar su futuro. De esta manera Rodríguez, Gil y García (1996) expresa que la historia de vida es una técnica de investigación cualitativa, ubicada en el marco denominado método biográfico, cuyo objetivo principal es el análisis y transcripción que el investigador realiza a raíz de los relatos de una persona sobre su vida o momentos concretos de la misma.

Su principal finalidad se localiza en el relato que se extraen de las mismas, contextualizadas en un lugar y tiempo determinado, que permiten revivir, analizar e incluso situarse ante tales circunstancias y razonar su comportamiento en ese determinado momento. Además Corte (2011), indica que las historias de vida nos permiten visualizar, entender e interpretar las voces que siempre han estado pero los discursos dominantes de nuestra sociedad nos han imposibilitado ver.

La historia de vida narra el desarrollo de la vida de una persona desde su punto de vista y según su código lingüístico, pudiendo ser esta durante un periodo concreto y en contexto determinado. En este punto se cita a Ruiz, Olabuénaga e Ispizua (1989) porque indican cuatro objetivos esenciales que dan razón al uso de las historias de vida:

1. *Captar la totalidad*, es decir, recoger toda la experiencia biográfica del sujeto desde su infancia hasta el presente o del momento concreto que la investigación quiera estudiar.
2. *Captar la ambigüedad y el cambio*, es decir, pretende recoger todas las dudas, cambio de opiniones, ambigüedades…que el sujeto pueda tener.
3. *Captar la visión subjetiva*, con este objetivo pretende reflejar el autoconcepto que el sujeto tiene sobre sí mismo y sobre los demás, como atribuye sus éxitos y sus fracasos…
4. *Encontrar la clave de la interpretación*, es decir, explicar la historia delos sujetos desde ellos mismos evitando cualquier tipo de subjetividad.

Historia de Vida de la Señora Mélida Castillo (Mujer de la tercera edad):

Vale decir aquí que para mencionar a la señora Castillo fue necesario hacer un consentimiento informado, propio de estudios de esta naturaleza, el cual permite no solo tener al tanto a la persona mayor sobre la intencionalidad del estudio, sino además dar a conocer a la comunidad científica los resultados de la entrevista desarrollada, previo a la publicación fue validada la información con la entrevistada, dando visto bueno y su consentimiento.

Personas a quienes va dirigida: Esta historia de vida va dirigida a personas de la tercera edad que se resisten a aceptar los cambios físicos de su organismo y adoptan actitudes negativas ante la vida.

Premisa de la protagonista de esta historia: La edad no interfiere en nuestros sueños y aspiraciones en la vida. Mientras se tenga vida hay que luchar por alcanzar lo que se quiere. Puede que se marchite el cuerpo, pero el espíritu se mantiene joven.

Sinóptico de la historia de vida: mi historia de vida comienza al nacer con el primer llanto que me llevo al regazo de mi madre quien ansiosa esperaba besarme y mostrarme a la familia, quienes también esperaban mi nacimiento con entusiasmo por ser yo la primera nieta y la primera sobrina. Así comenzó mi vida, en un entorno familiar humilde y en contacto directo con la naturaleza en donde se bregaba día a día para conseguir el alimento y el agua. Todo ese trabajo, cariño y esmero con el que realizábamos nuestras actividades le fueron dando dirección y sentido a lo que yo quise y logre ser.

Fue con decisión personal y curiosidad que llegue a estudiar enfermería sin saber que luego me enamoraría de la profesión que ejercí y aun ejerzo aportando mi conocimiento sobre la materia a jóvenes hoy día. Fue a través de mi profesión que descubrí y comprendí mi vocación de servir a los que necesitan de mi conocimiento en enfermería y en otros aspectos. Además me dio la oportunidad de conocer a los hombres buenos padres de mis hijos. Ahora cuento con seis hijos que me dan alegría, comprensión y por quienes lucho todavía. Y aquí me encuentro llena de vida luchando por lo que quiero y sueño hoy día.

Objetivo de la historia de vida: Reconocer la autopercepción y actitudes ante la vida de una mujer de la tercera edad que refleje el autoconcepto hacia sí misma y hacia los demás y la atribución de sus éxitos y sus fracasos.

Etapas de la vida de la protagonista de la historia:

✓ **Niñez:** *yo nací en la casa de mi abuela María Pérez, ella sirvió de partera. Cuenta mi madre, Mariana Zárraga, que cuando solté el llanto uno de mis tíos (Pedro Luís) se asomó al cuarto y preguntó que era, y mi abuela le respondió es hembra y él dijo se va a llamar Mélida porque Mélida es una maestra muy preparada que aparecía en una novela que él había leído, y mi abuela dijo se va a llamar Mélida Antonia y le vamos a decir mella o mellita. Vivíamos en casa de mi abuela, esta era una casa que quedaba en el campo en un lugar llamado Matacanes, en donde solamente estaba esa casa, era una casa grande que unos señores se la habían dejado al cuido.*

Allí conviví con mi abuela, mi abuelo Alejandro Zárraga y mis tíos, yo era la única hembra a parte de mi abuela porque mi mamá y mi tía Ramona se habían venido a Coro a trabajar. Recuerdo que vivíamos tranquilos, felices. Nos íbamos al monte a cazar iguana y conejo para comer y a buscar agua en la represa que había allí en ese sitio. En ese pueblo viví hasta la edad de 7 años, luego nos mudamos a otro pueblo llamado Arenales hasta que mi mama me buscó y nos vinimos para Coro a una casa en el sector Bobare y allí transcurrió el resto de mi infancia hasta la adolescencia.

No me ponían a estudiar porque mi tío decía que si aprendía a leer después le iba a escribir las cartas a los novio y mi mama me ponía en escuelitas paga hasta que un día, ya tenía 10 años, el Doctor Arocha, un señor hacendado del sector a quien mi papa le trabajaba en sus tierras, me puso a leer y le dijo a mi papa que me inscribieran en la escuela en segundo grado que ya yo estaba preparada para ese grado. Y me inscribieron en la escuela Carmen de Tovar, donde me aplicaron una prueba y comencé a estudiar en segundo grado. En esa escuela estudie desde segundo grado hasta sexto grado. De allí pase a estudiar en el Liceo Cecilio Acosta.

Vivíamos bien, teníamos para comer todos los días, mi mama trabajaba planchando en una tintorería (Tintorería la Nieve), allí trabajo ella desde muy joven, y mi papa cuidaba huertas y le daban verduras. La relación con mis padres era buena, aunque mi papa y mi mama se peleaban, porque mi madre era mucho más joven que él. Yo siempre callaba y no decía nada. Y fue a raíz de esa situación que decidí no casarme porque yo decía si ellos se casaron y se pelean, entonces yo mejor no me caso y de hecho eso lo prometí y eso lo cumplí.

- ✓ **Juventud:** *Mi juventud, la describo como una etapa muy feliz donde tome decisiones importantes en mi vida. Una vez culminado mis estudios de educación básica (de primero a sexto grado) como a la edad de 15 años aproximadamente, comencé a estudiar en el Liceo Cecilio Acosta, recuerdo que en tercer año, llegaron una señoras hablando acerca de realizar estudios de enfermería y yo me cense sin consultar con mis padres, para mi sorpresa cuando llega el aviso de prepararnos para ir a cursar estudios de enfermería y buscar todos los necesarios porque la escuela quedaba en Valencia, estado Carabobo e íbamos a estar internas.*

Es en ese momento que yo les informo a mis padres sobre mi decisión de ir a estudiar enfermería en Valencia y ellos deciden ayudarme y para poder cubrir los gastos que eso generaba hipotecan la casa donde vivíamos, en el Sector Bobare. Me fui a estudiar y siempre estaba haciendo mis maletas para regresarme y abandonar porque no me adaptaba el cambio del hogar a un sitio donde, en una habitación habíamos como diez persona, pero nunca lo cumplía; allí dure cuatro años estudiando, mientras mi mamá trabajaba y con la ayuda de mi tío Pedro Luís me enviaban el paquete con las cosas que requería. Al terminar mis estudios quede asignada para trabajar en el Hospital Universitario de Maracaibo, aprovechando el tiempo que dure trabajando allí para sacar el bachillerato (4to y 5to año) nocturno. Cuando ya empecé a recibir mi salario le dije a mi mamá que dejara de trabajar, cosa que no cumplió sino hasta pasado un tiempo porque decía que no estaba acostumbrada a estar sin hacer nada.

Recuerdo que durante mis estudios y el tiempo que dure trabajando en el Hospital Universitario de Maracaibo fueron felices, no solo trabajaba, sino que también tenía momentos de distracción y diversión, salía a compartir con los compañeros de trabajo y mi amiga Gloria Luces a quien conocí en la escuela de enfermería. Fue en ese entonces donde conocí al padre de mi primer hijo. Luego a la edad de 27 años embarazada de mi hijo mayor, decido renunciar y regresar a Coro y fue cuando conseguí trabajo en el Hospital General de Coro Dr. Alfredo Van Grieken en el cual al principio no me trataban muy bien por ser madre soltera, pero luego les hice ver que el ser madre soltera no influía en el trabajo porque habían muchas personas casadas cuyos hogares no eran felices, esto lo supe por comentarios de las compañeras de trabajo, luego el trato hacia mí fue mejorando.

Durante estos años de mi juventud fui electa Presidenta del Colegio de Enfermera de Coro dos veces y Vicepresidenta Tesorera y Vocal una vez, prácticamente ocupe todos los cargos en periodos diferentes.

Fue en el ejercicio de mi carrera que descubrí mi vocación de servir y atender a mi prójimo. Posteriormente con los años procreando a mis otros cinco hijos para un total de tres varones y tres hembras A los 46 años me fui con un permiso remunerado a sacar la licenciatura de enfermería en la ciudad de Maracaibo donde dure dos años dejando a mis hijos (seis en total) al cuidado de mi madre y viajaba cada quince días.

✓ **Pre vejez:** *Lugo decidí estudiar Administración de Empresas en la Universidad Nacional Abierta obteniendo mi título de Licenciada en Administración de Empresas en el 2004 a la edad de 64 años*

Durante el tiempo de mi pre vejez la pase trabajando desde el punto de vista laboral, gremial y también como educadora en el Colegio Universitario de los Teques "Cecilio Acosta" en un programa dirigido a los Auxiliares de Enfermería para optar al título de Técnicos Superiores. Allí pase por los cargos de Coordinador Técnico Asistencial y posteriormente Coordinadora General para luego renunciar al cargo de coordinador y quedar prestando mi servicio como facilitadora solamente, durante este tiempo tuve la oportunidad de conocer diferentes estados en donde estaba funcionando este programa. Aquí estuve trabajando durante 10 años.

Este programa culmina con las nuevas estrategias educativas a nivel nacional y pasa bajo la administración de la Misión Sucre.

Es importante resaltar que por propia solicitud yo pedí mi jubilación a los 55 años en el año 2000 y me fue concedida, tiempo durante el cual me dedique a trabajar en los cargo mencionados anteriormente.

✓ **Vejez:** *A la edad de 69 años fui llamada por la Universidad Francisco de Miranda en el Programa de Enfermería Integral Comunitaria para trabajar como Monitora donde estoy ejerciendo hasta la presente fecha. Mi familia me apoya en mis decisiones. Sigo manteniendo buena comunicación con mis hijos y nietos. No soy dedicada al 100% del cuidado de mis nietos porque tengo mis responsabilidades, pero me siento útil aportando de mi experiencia y también cuando se puede económicamente a la familia. Además de prestar mí servicio, ahora como educadora, en los programas de enfermería a jóvenes que serán los futuros enfermeros y enfermeras de este País.*

Preguntas realizadas a la protagonista de la historia de vida

• *¿Cómo compaginó su vida laboral con su rol de madre, esposa e hija?*

Prácticamente yo fui padre y madre de mis hijos y de mi hermano, gracias a Dios conté con la ayuda de mi madre quien me cuidaba a mis hijos mientras yo cumplía con mis compromisos gremiales y laborales y compartía con ellos en los

momentos libres, es decir, cuando llegaba del trabajo conversaba con ellos y les ayudaba en las tareas o se las revisaba porque ya la habían hecho.

- *¿Cómo fue su relación con su familia?*

Mientras estuvieron bajo mi responsabilidad la relación fue muy buena luego cada quien hizo su vida a excepción de uno que aún vive conmigo.

- *¿Practica algún deporte o hace ejercicios?*

No practico un deporte como tal, pero si camino todos los días en horas de las mañana (6:00 a 6: 30). Y también me voy caminando de la parada donde me deja el transporte hasta mi trabajo que es un trecho más o menos largo.

- *¿Se le hace aburrido y agotador el caminar para su trabajo?*

No, mientras camino, voy orando y tarareando himnos de la Iglesia y se me hace placentero el camino. Mucha gente me dice que hago yo trabajando; pero la verdad es que a mí me gusta lo que hago y mientras Dios me lo permita lo seguiré haciendo, me mantengo activa y me siento productiva.

- *¿Cuáles han sido sus fracasos y éxitos en la vida?*

Ummm, fracaso no porque no me siento una mujer fracasada, considero que todo lo que he vivido hasta ahora y lo que he obtenido es gracias a Dios y al esfuerzo que he hecho para salir adelante con mi familia. Mi familia es parte fundamental en mi vida y mis logros o éxitos.

- *¿Cómo le ha afectado esta Pandemia del Covid-19?*

La verdad, es que a pesar de todo lo malo que la pandemia implica, yo he llevado todo esto con tranquilidad y paciencia, creo en Dios y en su gracia divina. Esto nos ha permitido compartir aún más con nuestra familia, claro tengo dos hijos fuera del País y me mantengo en comunicación con ellos. Acato las normas y exigencias en cuanto a las medidas de bioseguridad cuando salgo de casa, cosa que hago solamente cuando en realidad es algo que amerite mi salida como ir a trabajar (dos días a la semana), ir a la Iglesia…

- *¿Qué religión practica usted?*

Yo soy Miembro de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Interpretación de la Historia de Vida desde el Punto de vista de la Protagonista:

Siento que he tenido una vida feliz con las complicaciones que se presentan cotidianamente, pero nada que no se pueda resolver. Actualmente me siento feliz con lo que fui y con lo que soy y espero seguir ayudando a los míos hasta que Dios decida llamarme. Mientras tenga fuerzas sigo trabajando y ayudando, la vejez es respeto por las experiencias vividas no incapacidad.

Interpretación de la Historia de Vida desde el Punto de vista de la Investigadora:

El envejecimiento es un proceso individual que cada ser humano vive de acuerdo a su actitud, cultura, y el contexto histórico donde se desarrolle, tal como lo expresa (Osorio, 2006) envejecemos de acuerdo a como hemos vivido, por lo que el conocer su biografía, sus cambios, sus experiencias nos llevan a la trayectoria biográfica de la persona que envejece. La vejez es una etapa de la vida llena de mucho aprendizaje que en las personas con espíritu de trabajo y activos tienen mucho que aportar. No cabe dudas que llevar una vida activa trabajando, estudiando y socializando con el entorno hace de la vejez una etapa más placentera y hasta más larga si se quiere.

Considero que el querer es poder, independiente de la constitución genética, si el entorno ofrece el estímulo y la motivación y la persona aporta su actitud positiva ante la vida con el deseo y las gana de hacer las cosas y alcanzar sus metas no hay nada que se lo impida, lo cual se puede lograr en cualquier etapa de la vida.

Dentro de los hechos más resaltantes de la Sra. Castillo en cada una de las etapas de la vida por las que ha atravesado y que pueden ser referencia para la historia de vida activa se encuentra:

- *Durante su niñez:* se destacan los siguientes relatos

"Recuerdo que vivíamos tranquilos, felices. Nos íbamos al monte a cazar iguana y conejo para comer y a buscar agua en la represa que había allí en ese sitio." En este relato se observa una infancia agradable donde ya se empezaba a través del juego de niños a adquirir los indicios de la responsabilidad en el hogar como lo es cazar para comer y buscar el agua. Y es que para el hombre, el

trabajo forma parte de su vida, puesto que desde que tiene uso de razón se les enseña que las cosas hay que lucharlas para poderlas obtener. Es así como las personas se van preparando a través de su vida.

"La relación con mis padres era buena, aunque mi papa y mi mama se peleaban, porque mi madre era mucho más joven que él. Yo siempre callaba y no decía nada. Y fue a raíz de esa situación que decidí no casarme porque yo decía si ellos se casaron y se pelean, entonces yo mejor no me caso y de hecho eso lo prometí y eso lo cumplí." Aquí se puede evidenciar como la conducta de los padres llegan a influir en la decisiones de los hijos en la edad adulta.

Es así como el psicólogo Hernández, (2020) expresó en su artículo Cómo nuestra infancia influye en nuestro comportamiento adulto, publicado en el Diario de Mallorca, Madrid, que si el desarrollo emocional en la infancia no es correcto, no tendrá lugar un desarrollo neurológico de forma correcta y no se podrá dar la regulación emocional necesaria tanto a nivel del cerebro como de sistema nervioso autónomo en la edad adulta.

- *Durante su Juventud:* en esta etapa de vida de la Sra. Castillo se resalta: *"Mi juventud, la describo como una etapa muy feliz donde tome decisiones importantes en mi vida", "en el Liceo Cecilio Acosta, recuerdo que en tercer año, llegaron una señoras hablando acerca de realizar estudios de enfermería y yo me cense sin consultar con mis padres, para mi sorpresa cuando llega el aviso de prepararnos para ir a cursar estudios de enfermería y buscar todos los necesarios porque la escuela quedaba en Valencia, estado Carabobo e íbamos a estar internas".*

En esta etapa se evidencia la toma de decisiones en una joven, la cual prosiguió y se constituyó en la profesión que desarrolló durante toda su vida, la decisión de elegir a su corta edad una carrera fue crucial. A este respecto Gualtero (2009), en su artículo De la adolescencia hacia la edad adulta en una sociedad de cambios acelerados, publicado en la revista Sepygna, España, hace referencia a que resulta difícil hacer realidad un proyecto vital, entre otras cosas porque no siempre se tiene la suficiente claridad para elegir de una vez y para siempre aquello que se pretende ser, sobre todo si tienes poco más de dieciocho años. Pero también, porque una vez que se ha tomado tal decisión –estudiar una carrera, aprender un oficio, buscar una ocupación cualquier–, el panorama se

presenta poco prometedor: dificultades para entrar, precariedad o inestabilidad mientras se está dentro y la amenaza de una salida o expulsión del mercado laboral cada vez más temprana.

Entonces vemos como la Sra. Castillo a pesar de haber tomado una decisión a su temprana edad, pudo cumplir sus objetivos o meta a pesar de que, como dice Gualtero, el panorama era poco prometedor, ya que tuvieron que hipotecar la casa y hacer otros sacrificios para poder ver cristalizada su carrera.

- *Durante su Pre Vejez*: durante esta etapa la Sra. Castillo resalta que *"por propia solicitud yo pedí mi jubilación a los 55 años en el año 2000 y me fue concedida, tiempo durante el cual me dedique a trabajar…", "decidí estudiar Administración de Empresas en la Universidad Nacional Abierta obteniendo mi título de Licenciada en Administración de Empresas en el 2004 a la edad de 64 años".*

Esta actitud positiva ante la vida, de trabajo y estudio contrasta un poco con lo expresado por Torres (S/F) en cuanto a las funciones corporales que se ven menguada de un modo más o menos drástico en esta etapa de la vida y a su capacidad para seguir trabajando tal y como lo venían haciendo antes. Considero que la capacidad para seguir trabajando y estudiando depende del modo de pensar y de vida las personas, puesto que como dice la Sra. Castillo "mientras tenga vida, puedo hacer muchas cosas buenas todavía"

- *Durante su Vejez*: La Sra. Castillo aun continua trabajando con una actitud positiva a pesar de las adversidades por la que atraviesa el País y el mundo entero con la pandemia. A pesar de que como lo manifiesta Torres (S/F) es la etapa de la vida en la que se consolida tanto el debilitamiento de funciones biológicas como un estilo psicológico basado en la revisión del pasado y la experimentación con los recuerdos.

La Sra. Castillo aún mantiene una actitud proactiva y desea viajar a algunos estados de Venezuela, siendo el primero de su lista el estado Mérida. Como se puede ver reflejado en su historia de vida no le da cabida a la soledad ni a la melancolía.

CONCLUSIÓN

Con este trabajo se alcanzó dar a conocer la realidad y experiencia de una mujer en la etapa de la vejez (75 años) que aún se encuentra activa laboralmente y con una actitud proactiva dejando pisadas de estímulo y motivación a jóvenes y adultos que se encuentren atravesando esta etapa de la vida. Este modo de vida es muestra de que los cambios fisiológicos que se van apareciendo en nuestro cuerpo son solo señales de nuestra edad cronológica que a menudo se desvanecen y no concuerdan con el espíritu proactivo y el deseo de logro del ser humano, que va dejando huellas de experiencias en su andar transformándose en enseñanzas para los que viene detrás.

Entonces ¿es la vitalidad y la buena actitud durante la vejez causa de factores genéticos?, mi respuesta es que, no pongo en tela de juicio que los factores genéticos influyen en los cambios físicos y psicológicos de las personas, pero la fuerza, las ganas de vivir y seguir aportando cosas productivas se deben al deseo de superación y progreso de los seres humanos, a su cultura y costumbres adquiridas de sus antecesores.

La vejez como dice una buena amiga, próxima a entrar en esa etapa es solo "juventud acumulada" para seguir alcanzando logros, metas y sueños que aún están por lograrse.

Webgrafía

Castellano, L. (2014). *Análisis de la relación entre las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento y los índices de bienestar en una muestra de personas mayores. ELSEVIER DOYMA*. *Vol 49*. (3).pag 108-114. Documento disponible en URL: https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-analisis-relacion-entre-actitudes-hacia-S0211139X13001145

Gualtero, R. (2009). *De la adolescencia a la edad adulta en una sociedad de cambios acelerados.* Revista *Sepypna.* Nº47. Pdf. Documento disponible en URL: https://www.sepypna.com/revista-sepypna/articulos/adolescencia-edad-adulta/

Hernández, M. (2020). *Cómo nuestra infancia influye en nuestro comportamiento adulto.* Diario de Mayorca. Salud. Documento disponible en URL:

https://www.diariodemallorca.es/vida-y-estilo/salud/2020/01/16/infancia-influye-comportamiento-adulto-2812329.html

Hernández N. (2003). *El proceso del envejecimiento.* Revista Biomédica MedWave. Vol. 3. (11). Documento disponible en URL: http://person.wanadoo.es/aniorte_nic

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. Pdf. Documento disponible en URL: https://www.who.int.world-repot-2015. Fecha de consulta: (feb 9, 2021).

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2012). *La buena Salud añade vida a los años*. Pdf. Recuperado de https://www.who.int.world-repot-2012. Fecha de consulta: (feb 9, 2021).

Torres, A. (s/f). *Las tres fases de la vejez, y sus cambios físicos y psicológicos. La tercera edad no es una categoría homogénea, sino que en ella hay varias etapas a tener en cuenta.* Psicología y Mente. Documento disponible en URL: https://psicologiaymente.com/psicologia/fases-de-vejez. Fecha de consulta: (feb 8, 2021).

Bibliografía

Cortés, P. (2011). *El sentido de las historias de vida en investigación socioeducativa. Una revisión crítica en Hernández, Sancho y Rivas.* Historia de vida en educación. Biografías en contextos. ESBRINA-RECERCA, Universidad de Barcelona, Nº4.pp 68-74.

Osorio, P (2004). *Nuevos procesos de jubilación en las sociedades industriales contemporáneas: El caso Vasco.* Cuaderno Sociológico Vasco 14. Secretaria de la Presidencia del Gobierno Vaso, Vitoria-Gastez, España.

Rodríguez, G; Gil, J y García, E. (1996). M*etodología de la Investigación Cualitativa.* Granada. Aljibe.

Ruiz; Olabuénega, J y Ispizua, M. (1989). *La descodificación de la vida cotidiana: Método de Investigación Cualitativa.* Universidad de Deusto. Bilbao.

Vera; J. (2011*). Antropología de la Vejez: El Cuerpo Negado.* Ciencia enero-marzo.