

**Eje Temático:** Heterogeneidades en las trayectorias vitales.

**GT 21:** Diálogos de Trabajo Social con el campo gerontológico.

### **LAS CARTOGRAFÍAS CORPORALES EN LA VEJEZ Y EL ENVEJECIMIENTO: DISPOSITIVO DE ANALISIS EN LA PREJUBILACION**

La preparación para la jubilación pasa por varios dispositivos de análisis, que van desde los personales (singularidades en la vejez) hasta los socio - culturales (procesos de resiliencia, y el manejo del cuerpo y la corporalidad). Esto último oficia de disparador para el debate del retiro en el mundo de trabajo, donde se destaca la formación en prejubilación, la adaptación al retiro y al mantenimiento de mejores condiciones objetivas y subjetivas de vida.

En las etapas vitales anteriores a la jubilación se valora socialmente el papel del niño y adolescente en la educación, el del adulto en el trabajo, el de la mujer en el trabajo y en el hogar, pero no existe, para este momento un rol aceptable y aceptado socialmente que brinde proporcionalmente la misma importancia que en las etapas anteriores. En la preparación para la jubilación, la centralidad no solo está dada en las relaciones laborales, sino que también impacta al espacio familiar y conyugal, dado que el regreso al hogar afecta la cotidianidad, no sólo de la pareja, sino de todos los integrantes de la familia.

Se considera necesario reflejar la globalidad de la futura vida del jubilado y la forma de integrarla en sus diversos apartados para conseguir una mayor calidad de vida, lo fundamental es situar la unicidad de la jubilación como acontecimiento vital, llena de posibilidades y con una duración creciente. Este es un acontecimiento casi sin precedente en generaciones anteriores y con características únicas en el siglo XXI, por lo que vale la pena aprovechar la ocasión para prepararnos para la misma.

Es el momento para introducir un enfoque positivo de esta etapa, diferenciándola de las vividas hasta el momento y con características singulares. Esta es una oportunidad para combatir los estereotipos que asocian frecuentemente jubilación con envejecimiento, y envejecimiento con enfermedad, limitación y discapacidad; se construye un espacio que se presenta como una posibilidad que permite pensar al retiro jubilatorio desde la mirada de un envejecimiento activo, con éxito, competente y con las limitaciones propias de la edad, que se expresan en sus cartografías corporales.

Las cartografías del cuerpo se presentan en la vejez como una realidad objetiva, que sufre desgastes por los avances evolutivos del ciclo vital, con un carácter

instrumental en riesgo (desplazamiento y aprehensión). Mientras que la corporalidad, refiere a la realidad subjetiva, que se caracteriza por lo vivenciado, en tanto historia vital interna, experimentada y madura.

“La crisis de la modernidad también ha vuelto más central al cuerpo. En este sentido, la ecología y la defensa del medio ambiente han contribuido a un nuevo discurso del cuerpo en relación con la sociedad y la naturaleza (...)” (Martínez Barreiro; 2004:132) Este viraje en la atención hacia el cuerpo y en particular hacia el envejecimiento, responde a un interés político y económico, debido a las implicancias directas en el sistema jubilatorio, provisiones médicas y políticas sociales para adultos mayores.

El cuerpo en la vejez puede transmitir quietamiento, pacificación y aplacamiento; representa un cuerpo que comienza a expresar tranquilidad, calma y quietud intersubjetiva, es un cuerpo proveedor de alivio y consuelo, que despierta el interés para el auto-reconocimiento como una manera de apropiación y cuidado. Los viejos conllevan a un contacto sensible y concreto consigo mismos desde una vivencia que renueva y adquiere otra presencia en una construcción que desarma de un discurso instalado: “...me siento viejo y feo...”, “...mis piernas ya no responden como antes...”, que presentifica la paradoja del viejo “sin cuerpo”.

El cuerpo en la vejez se asume como un “elemento dissociable del hombre” (Le Breton; 1995:153) y ayuda a consolidar las categorías de cuerpo anormal, no sano, enfermo y un cuerpo normal, sano y saludable. Es así, que la medicina en el novecientos, procuró crear un modelo de cuerpo y comportamiento que favoreciera a la longevidad, que llevaron al hombre (en sentido genérico) a crear nuevos hábitos, costumbres y rituales, que permitieron la promoción minuciosa de la escucha y auto-observación del cuerpo. Pero lo anteriormente expuesto comienza a ser debatido y cuestionado, frente a los avances tecnológicos que impactan en la naturaleza y la vida del hombre.

La crisis de imagen concluyente por la que atraviesa una persona, es la que acaece en esta etapa evolutiva de su vida, la cual se cimienta en determinados cambios biológicos, psicológicos, familiares y sociales, que son significativos y determinantes en la historia del individuo, en la cual no siempre hay una estructura psíquica y familiar que pueda sostener esos procesos de cambio.

Es en esta etapa que ocurre la apertura a nuevos escenarios sociales, con cambios de espacios socializadores habituales, así como de responsabilidades. En la vejez el arte de “tocar” o “no tocar” es una instancia fundamental que debe tenerse muy claro, el toque entra en el campo de la intersubjetividad, por lo tanto es comunicación y escucha de quien lo da y de quien lo recibe, siendo el que lo recibe el que le da sentido y palabra, y le asigna su valor.

El cuerpo humano es el único modo de relacionarnos en nuestra condición de seres humanos, pero en referencia al mundo de trabajo puede ser entendido como mercancía. Sin embargo, en el cuerpo nacemos, vivimos y morimos; en el cuerpo enfermamos y curamos; en el cuerpo amamos y sufrimos; en el cuerpo somos quienes hemos sido, somos quienes somos y somos quienes queremos ser (v. *La experiencia del cuerpo propio*). El cuerpo es individual, es particular, es singular, y sin embargo es el modo más potente de una universalización concreta porque es el único lugar donde podemos ser reconocidos por los otros y donde los otros pueden ser reconocidos por nosotros para construir una red universal de relaciones interhumanas respetuosa de las identidades individuales y colectivas. El cuerpo humano es el único modo de relacionarnos en nuestra condición de seres humanos.

El cuerpo aparece como *mío* en el acto libre, sea físico o mental, pero a la vez la persona vive los límites de su acción voluntaria sobre el cuerpo ante aquello que se escapa al ejercicio de su arbitrio: la experiencia de la enfermedad, la vejez, la limitación física o mental y la muerte. El humano es el propio cuerpo; sin embargo, tiene cuerpo, porque no lo posee nunca perfectamente, por eso, la importancia del papel del cuerpo en la constitución del individuo social (Goffman: 1963).

El cuerpo es presencia en el mundo, es el lugar de comunicación con el otro, el origen de la instrumentalidad y la cultura. La expresión del cuerpo y sus funciones están llenas de simbolismo y de intención en el humano, que implican no solo una actitud mental psicológica, sino una intención valorativa, que en el aspecto positivo hace la diferencia con la conducta animal: la conducta humana es humanizadora (Casas Martínez; 2008: 230).

La implicancia entre cuerpo y corporalidad debería tenerse en cuenta en la formación de la pre-jubilación, y en la adaptación al retiro (sustentando actividades de deporte y cultura) con la responsabilidad compartida entre el mercado y el Estado. El abordaje de prácticas culturales y sociales identificatorias autónomas que aborden la vulnerabilidad, y la promoción de la protección y el auto-cuidado hacia la vejez, deberían potenciar capacidades, trayectorias de vidas dignas y reivindicación de derechos.

La preparación para tener una vida de calidad en los años de jubilado, es una práctica que se debería inculcarse a los trabajadores en general y con énfasis a aquellos que llegan a la quinta década, pero existe una lógica de funcionamiento en donde las empresas, los gobiernos y los colectivos sindicales no se ocupan ello, a pesar de ser un alto porcentaje de la población en proceso de envejecimiento. Los jubilados al pasar a la condición de no ocupados en el mundo del trabajo, se sienten abandonados de todo lo que ha motivado su dinámica habitual, y rodeados o abrumados de problemas que no esperaban y que a su vez no saben cómo afrontar.

Es así, que la preparación para la jubilación no debe faltar en la formación continuada que precisan los adultos a lo largo de su vida. La sociedad actual se preocupa por su futuro ante su creciente envejecimiento demográfico ya existente, que se prevé seguirá en aumento en las primeras décadas de este siglo.

La Universidad de la República, está incursionando en este espacio de preparación para el Retiro Laboral, a partir de la propuesta de los servicios universitarios de las disciplinas de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, Psicología de la Facultad de Psicología y Geriátrica de la Facultad de Medicina, a igual que los representantes de los colectivos del co-gobierno universitario implicados en la temática (representantes de los colectivos de los trabajadores docentes y no docentes) como del Servicio Central de Bienestar Universitario que se responsabiliza de las políticas sociales de la universidad.

La centralidad de esta propuesta está direccionada a que un adecuado retiro laboral implica afrontar algunos aspectos problemáticos en nuestra sociedad, a saber: el apego al trabajo, los prejuicios respecto a un envejecimiento concebido en clave de pasividad, la carencia de un proyecto productivo para los años de vida después de la jubilación y el cambio brusco en relación a su vida cotidiana, lo cual tiene un impacto en todas las dimensiones humanas (biológicas, psicológicas y sociales).

Este proyecto entonces abordará las siguientes áreas:

- a) La desmitificación de la sobrevaloración del trabajo para posibilitar un replanteo del proyecto vital.
- b) La información, también desmitificadora sobre el proceso de envejecimiento.
- c) La promoción de un envejecimiento activo, saludable o exitoso, tomando como base la definición que la Organización Mundial de la Salud (OMS) realiza del mismo: *“proceso de optimización de las oportunidades de participación, salud y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen”*, entendiendo por optimización la remoción de obstáculos y la construcción de oportunidades.

En esta perspectiva, uno de los retos principales y básicos es combatir y erradicar la concepción negativa de la vejez para poder avanzar en la adaptación de las sociedades a sus procesos de envejecimiento; otro es la promoción del envejecimiento activo, saludable, exitoso, en el cual las personas mayores son aportadoras y destinatarias del desarrollo social.

Se suele plantear que la jubilación es un momento central (o neurálgico) en el contexto del ciclo de la vida, con connotaciones negativas, que tras la primera época post retiro laboral, denominada de “luna de miel”, sobreviene la desazón, el aburrimiento, el ocio improductivo, sentimientos de desvalorización e inutilidad, ocasionado por la pérdida de roles, de ingreso económico y la aparición de síntomas

de ansiedad y depresión, además del surgimiento de conflictos familiares.

La conformación de un espacio de trabajo de participación voluntaria con los funcionarios docentes y no docentes de la UDELAR, donde se articulen y produzcan diferentes elementos informativos y formativos sobre los aspectos biológicos, psicosociales y de la calidad de vida de las personas que están transitando por el proceso de retirarse de una ocupación relevante para las mismas, y a su vez posibilitar el desarrollo de habilidades para transitar el periodo post-jubilatorio y la reformulación de un proyecto de vida.

El Proyecto se desarrolla en tres dimensiones: (i) *Promoción de salud integral y prevención* (hábitos y estilos de vida, cuidado y autocuidado); (ii) *Desarrollo Humano* (construcción de proyectos de vida en lo personal, familiar, social, cultura, con fortalecimiento de los sistemas vinculares y los lazos sociales) y, (iii) *Tiempo Libre-Ocio* (uso productivo-activo-recreativo).

Pueden existir diversos tipos de abordaje a la temática de la preparación a la pre-jubilación y la jubilación:

- 1) Personas que le falten 10 años para jubilarse (45 a 55 años aproximadamente), ANTICIPACION TEMPRANA AL PROCESO PREJUBILATORIO.
- 2) Personas que le faltan entre cinco o menos años para jubilarse (55 y más), ANTICIPACION AL PROCESO PREJUBILATORIO.
- 3) Personas que ya han llegado por su edad al retiro laboral, PROCESO JUBILATORIO.
- 4) Personas que ya han egresado del mundo del trabajo, PROCESO POST-JUBILATORIO o JUBILACION CONSUMADA.
- 5) Personas que se han pasado al retiro jubilatorio sin llegar a la edad estipulada por normas nacionales o internacional, JUBILACION FORZOSA.

Este trabajo pretende aportar al proceso de cambios biológicos, psicológicos y sociales relacionados con el retiro laboral contribuyendo a un retiro laboral saludable, a través de la contribución a la enunciación de recorridas vitales para el período de retiro laboral como post retiro laboral.

Se pretende favorecer habilidades sociales pertinentes que aporten a la adaptación y aprendizaje en esta etapa de retiro laboral, propiciando un proceso de aceptación positiva de la jubilación por parte del funcionario próximo a su retiro, motivando la participación activa y ciudadana, como pilar que sustenta la *Calidad de Vida* y de *Envejecimiento exitoso*.

## **Bibliografía consultada**

- Casas Martínez, María de la Luz (2008). *La experiencia del cuerpo propio*. En Tealdi, Juan Carlos (2008) Diccionario Latinoamericano de Bioética (pp. 228-231). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y Universidad Nacional de Colombia.
  - Goffman, Irving. (1963) *Estigma la identidad deteriorada*. Amorroutu Editores. Buenos Aires
  - Martínez Barreiro, Ana (2004) *La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas*. Universidad de La Coruña. Departamento de Sociología y Ciencia Política y de la Administración. España. Disponible en: <<http://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n73/02102862n73p127.pdf>>
  - Programa integral de retiro laboral (2014). Talleres preparatorios para la jubilación- Universidad de la República, Uruguay.
- 

## **Autora:**

**DORNELL, Teresa:** Coordinadora del Programa de Salud Mental de la UdelaR. Coordinadora de la Comisión Central de Prevención y Actuación ante el Acoso y la Discriminación. Docente del Departamento de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales. Coordinadora del Proyecto Integral “Cuidado Humano, Derechos e Inclusión Social” y del Área de Vejez y Trabajo Social. Integrante de la Red de Envejecimiento y Vejez.

## **Referencia Institucional:**

Universidad de la República - Facultad de Ciencias Sociales - Departamento de Trabajo Social

**Mail:** [teresadornell@hotmail.com](mailto:teresadornell@hotmail.com)

**Teléfono:** (+598) 2 410 67 20 int. 462 (DTS-FCS)