



Universidad de la República



Facultad de Psicología

Licenciatura en Psicología

Trabajo Final de Grado

**Aportes para el fortalecimiento del sentido de vida y
desarrollo de proyectos en la vejez**

Intervención en Complejos Habitacionales de BPS desde una perspectiva de derechos

Eliana Ibarra

C.I.: 44872409

Montevideo, 2025

Tutora: Lucía Monteiro

Revisora: Florencia Martinez

Índice

Resumen.....	2
Fundamentación.....	2
Antecedentes.....	6
Marco Teórico.....	8
Objetivos.....	16
Estrategia metodológica.....	17
Cronograma de ejecución.....	19
Cronograma de actividades.....	24
Consideraciones éticas.....	25
Resultados esperados.....	25
Evaluación.....	25
Referencias bibliográficas.....	26

Resumen

El presente Proyecto de Intervención forma parte del Trabajo final de grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República. Se sitúa en los Complejos Habitacionales de la ciudad de Florida, que forman parte del Programa de Soluciones Habitacionales del BPS. A partir de la experiencia obtenida a raíz de mi trabajo y de documentos que abordan la situación de los Complejos Habitacionales, surge el interés por generar un espacio grupal de escucha y de intercambio abordando temáticas varias que permitan visualizar las diferentes posibilidades que existen de vivir la vejez y motivan a la pregunta de si trabajar en la elaboración de un proyecto de vida, podría contribuir a su realidad. Se visualiza, en el contexto a intervenir, una cotidianidad cargada de mandatos que reproducen representaciones sociales negativas, conflictos que surgen de la convivencia y del entorno, pero que también están atravesados por ese imaginario social; los recursos con los que cuentan, el entorno donde habitan, entre otros factores, se entiende que fomentan esta cotidianidad que termina resultando negativa para su día a día.

Palabras claves: Vejez y envejecimiento, proyecto de vida, longevidad | envejecimiento poblacional

Fundamentación

El envejecimiento poblacional, definido por la variación de los índices de fecundidad y mortalidad y en un aumento de las personas mayores de 60 años (Organización mundial de la Salud [OMS], 2025), es una realidad que se está dando en la actualidad y que se visualiza desde hace varias décadas. Lejos de llegar a su punto máximo, se proyecta que seguirá en aumento de forma más acelerada. Se estima que en 2050, la población de personas de más de 60 años se acerque a duplicar su porcentaje actual, alcanzando el 22% de la población mundial, con dos tercios de estas personas residiendo en países de ingresos medios y bajos (OMS, 2024).

América del Sur y El Caribe no escapan a este proceso y se prevé que en 2053 tendrán una sociedad envejecida, ya que las personas mayores de 60 superarán en cantidad a las personas de otras edades (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Cepal], 2022)

Dentro de este panorama regional se encuentra Uruguay, siendo el segundo país, luego de Cuba, con una estructura poblacional envejecida (Paredes et al., 2010). Los datos del Censo de 2023 reafirman el sobreenvjecimiento ya evidenciado en el Censo de 2011, mostrando que las personas mayores de 65 años pasaron de ser el 13% de la población total al 16% de la misma (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2024). Asimismo, la mayor

proporción de mujeres en este grupo etario, evidencian un proceso de “feminización de la vejez”.

Las personas mayores en este contexto tienen la posibilidad de vivir más años, generando esto nuevas oportunidades y desafíos para la sociedad en su conjunto (Tamer, 2008, p.99). Dichos datos permiten visualizar la importancia de la temática, el impacto que tiene en todos los ámbitos de la vida de las personas y el desafío social que significa, ya que uno de los grandes efectos que tiene este cambio demográfico es que muchas de las personas mayores no tienen sus necesidades básicas satisfechas y no logran una participación social plena (OMS, s.f.)

Cuando se aborda el envejecimiento se hace referencia al proceso por el cual, la persona, en el transcurso de su vida, va adquiriendo las “características asociadas a la vejez”. Es crucial entender que estas características no son fijas, sino que varían dependiendo de la cultura, la historia, las generaciones. Estas son tan diversas como definiciones de vejez existen; se dan asociaciones que van desde el deterioro hasta la sabiduría. Este proceso se da a nivel social, biológico y psicológico y adquiere características propias de cada individuo, por lo que no es algo lineal. (Iacub, 2011, pp.37-38).

En este sentido, y como señala Robert Perez (2007, citado por Perez, 2011), no existe una única manera de envejecer, lo que prima es la heterogeneidad, debido a que por más que las personas viejas compartan edades similares, intervienen múltiples factores que generan esta diversidad. El lugar de residencia, la economía, la educación, los vínculos, lo esperado socialmente, entre otras cuestiones, definen la forma de vivir la vejez y de ser persona mayor (p.7)

Simone de Beauvoir, en su obra “La Vejez”, resume lo antes expuesto magníficamente en la frase: “La vejez adopta multiplicidad de rostros, irreductibles los unos de los otros”(de Beauvoir, 1970, p.17)

Con los cambios demográficos antes mencionados llegar a la vejez es una posibilidad del conjunto de la población, a nivel mundial es un logro, pero conlleva un gran desafío ya que “el no querer envejecer implica también el no querer empobrecer”(Ludi, 2011, p.40)

Ya en el Plan de Acción Internacional de Madrid en 2002, se mencionaba que este tipo de fenómeno demográfico, como lo es el envejecimiento poblacional, trae consigo consecuencias a nivel individual, comunitario, nacional e internacional y además es generador de cambios en todas las facetas de la humanidad, tanto a nivel social, como económico, político, cultural, psicológico y espiritual.

En este contexto, la vivienda digna y adecuada se erige como un derecho humano fundamental, esencial, junto a otros derechos, para el bienestar y la salud de las personas, tal como se establece en el Artículo N°25 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Organización de las Naciones Unidas [ONU], s.f). En 2015 se aprueba la

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos de las Personas Mayores, por parte de la Organización de Estados Americanos (Paredes, 2016, p.133), con el objetivo de “...promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.” (Uruguay, 2016). Uruguay ratificó esta Convención en 2016. Este documento, en consonancia con la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en su Artículo N°24 establece que “La Persona Mayor tiene derecho a una vivienda digna y adecuada, y a vivir en entornos seguros, saludables, accesibles y adaptables a sus preferencias y necesidades” (Uruguay, 2016).

Desde el punto de vista físico, de infraestructura, la vivienda es el lugar de protección, es el techo, si se consideran los aspectos sociales y psicológicos, en este ambiente se construye el “hogar” . La vivienda es parte del barrio y junto a las dinámicas familiares y del entorno, se forman lazos de vecindad que hacen a la persona y su hábitat una “estructura inseparable” (Giorgi et al., 1997, p.30).

En Uruguay, datos del Censo de 2011, evidencian el tipo de viviendas en la que residen mayoritariamente las personas mayores. El 97% residen en viviendas particulares, diferenciándose con la cifra de 2,49% que viven en residenciales para personas mayores (Thevenet, 2013, p.7).

Acorde a estos lineamientos, el Banco de Previsión Social ofrece, como parte de las soluciones habitacionales del estado uruguayo, dentro de sus prestaciones de seguridad social, el Programa de Soluciones Habitacionales para jubilados y pensionistas. Este tiene como objetivo “mejorar la situación habitacional y calidad de vida de jubilados y pensionistas de menores recursos” (Nuñez, 2013, p.65). Este programa, creado en 1987, comenzó con el beneficio de la vivienda en sus variantes de casa o apartamento en Complejos Habitacionales (en adelante CH) (Nuñez, 2013, p.65). Fue en 2003 que se aprueba y comienza a funcionar en 2007 el Subsidio de Alquiler y el Cupo Cama, con el fin de contemplar las diferentes realidades de las vejeces (Nuñez, 2017, p.145).

Para poder acceder al programa, se requiere ser una persona jubilada o pensionista por sobrevivencia que no superen las 12 UR nominales en sus prestaciones y que no sean propietarios de bienes inmuebles (Banco de Previsión Social [BPS], 2025).

Las personas adjudicatarias, así denomina BPS a quienes tienen este beneficio, son de diferentes puntos de la ciudad, de zonas rurales e incluso de otras ciudades. En consonancia con Giorgi et al. (1993) “Cuando se proyectan conjuntos habitacionales a escala masiva, se corre el riesgo de perder la perspectiva de los deseos y necesidades de quienes harán de ellos, su hogar” (p.31), sumado a esto no es lo mismo “habitar” que ser “alojado”. Las personas son relocalizadas, se alejan de sus redes sociales de apoyo, de sus

familias y deben adecuar su forma de vivir a las nuevas formas de convivencia que implica un complejo.

El presente trabajo pretende diseñar una propuesta de intervención para personas que residan en CH de BPS con la intención de aportar a la mejora del bienestar de las mismas.

En los CH, se dan conflictos entre vecinos, falta de comunicación, alejamiento de sus familiares y redes de apoyo, dificultades económicas para cubrir sus necesidades básicas que conlleva también a la imposibilidad de acceder a los medios de transporte, escasas actividades (culturales, comunitarias, físicas, etc.) lo que favorece la desmotivación, el aislamiento, y con esto la pérdida de autoestima (Sirlin, 2007, p.105).

En consonancia con Sirlin, se considera de suma importancia generar estrategias de intervención que acompañen el proceso por el que atraviesan las personas beneficiarias de viviendas en CH.

Esta realidad, sumada a la longevidad que se da producto de los cambios demográficos, este entrecruzamiento, genera el interés por elaborar este proyecto de intervención, ya que esta prolongación en años de vida le otorgan a las personas mayores una oportunidad que sería impensada en otros tiempos pero que trae consigo grandes desafíos.

Una de las preguntas que surgen al visualizar la situación antes descrita y que motiva a este Proyecto de Intervención, es si al fomentar a generar o mantener un proyecto personal, se puede contribuir a mejorar el bienestar de las personas mayores que allí residen.

Se visualizan adversidades tales como, pérdida de familiares y vecinos, de redes de apoyo, de vínculos, cambios de entorno, cambio de roles, finalización de la etapa laboral, sumado a cambios biológicos y psicológicos; estos movimientos en algunas personas generan temores, paralizan y angustian mientras que en otros logran resignificar y dar sentido a sus días mediante un proyecto personal (Romero, 2002, p.1).

El presente Proyecto de Intervención se contextualiza dentro del Trabajo final de Grado de la Licenciatura en Psicología. La motivación para realizar este tipo de abordaje surge del intercambio con las personas mayores que viven en los CH por medio de mi trabajo como Referente Territorial del Programa Ibirapitá. Escuchar sus historias y visualizar su cotidianidad, genera en mí la inquietud de poder generar espacios de intercambio que puedan aportar a su bienestar en el curso de su vejez.

Se pretende generar instancias de encuentros grupales con beneficiarios de Complejos Habitacionales de la ciudad de Florida, con la finalidad de abordar todo lo antes mencionado, utilizando diferentes herramientas en un espacio de taller que permita el encuentro con uno mismo y con los otros, el espacio de escucha de esas historias de vida y la resignificación del momento que están viviendo pudiendo de esta manera mirar hacia el futuro con motivación y proyectos.

Antecedentes

El presente proyecto de intervención aborda ejes principales relacionados con las personas que viven en CH de BPS, envejecimiento y proyecto de vida.

Diversas investigaciones e informes provenientes de diferentes áreas han explorado estas temáticas ofreciendo un panorama relevante que aporta a la contextualización del presente trabajo.

Los CH de BPS, destinados a personas mayores de bajos recursos, han sido objeto de estudio con la finalidad de comprender la realidad de los mismos y las problemáticas que allí surgen.

En este sentido, el trabajo presentado por Sirlin (2007) y la evaluación del Programa de Soluciones Habitacionales realizada por Martínez et al (2021) brindan datos importantes a la hora de realizar un marco descriptivo. Sirlin (2007) se centra en el perfil de los beneficiarios identificando problemáticas como el desarraigo, la reubicación y la adaptación a nuevas formas de convivencia. Su estudio realizado en dos CH de Montevideo reveló la prevalencia de la soledad y el aislamiento, influenciado por factores socioeconómicos y la escasez de redes de apoyo lo cual influye en la motivación para la participación social entre los residentes.

En líneas similares, Martínez et al. (2021) evaluaron el Programa de Soluciones Habitacionales incluyendo a los CH, describiendo a la población como envejecida y feminizada, que en su mayoría vive sola y presenta una buena adaptación a la vivienda. Sin embargo, este estudio también señala una disparidad en cuanto a la intervención profesional, mientras que en Montevideo el equipo es interdisciplinario (Psicólogo y Trabajador social), en el resto de los departamentos la intervención se da desde una sola disciplina (Trabajo social), lo que plantea interrogantes sobre la equidad en el abordaje de esta población, como sugiere Fagini (2023).

En el trabajo final de la Diplomatura de Psicogerontología sobre políticas públicas en torno a la vejez en Uruguay realizado por Fagini (2023) menciona la intervención realizada en 2022 en dos CH de BPS (Montevideo y Rio Negro), esto complementa los estudios antes mencionados, al destacar la persistencia de una visión asistencialista en la atención a las personas mayores. Fagini (2023), observó que los residentes de los CH, tanto en Montevideo como en Rio Negro, en menor o mayor medida, tienden a internalizar representaciones sociales negativas en torno a la vejez y a demandar servicios y actividades dentro de los complejos; esto centraliza todo en el mismo lugar y no contribuye a la interacción social y al vínculo con el barrio y su entorno (17). Esta observación que

contribuye a lo que se visualiza en los CH de Florida, denota la importancia de promover actividades que fomenten la autonomía y la participación de las personas mayores.

La evolución de las políticas públicas en Uruguay, va desde un enfoque asistencialista a uno basado en derechos, representando esto un cambio de paradigma importante. La creación del Instituto Nacional de Personas Mayores (INMAYORES) en 2011 y la implementación de planes nacionales de vejez y envejecimiento marcan un hito en este proceso. Sin embargo, se advierte sobre la presencia aún de la visión asistencialista, lo que representa un desafío para la plena implementación de un enfoque de derechos. Este cambio también se puede visualizar en la academia con la creación del CIEn, en 2015, donde se busca promover un abordaje interdisciplinario de la vejez y el envejecimiento (Paredes et al., 2017).

En este contexto, el concepto de Proyecto de Vida emerge como uno de los elementos centrales a la hora de promover un envejecimiento activo y significativo. El estudio exploratorio que realiza Hernández Zamora (2006) sobre proyecto de vida en personas mayores, destaca que principalmente en aquellos con bajos recursos y experiencias de vida insatisfactorias, existe un desconocimiento sobre este concepto y una escasa proyección a futuro. El estudio subraya la necesidad de trabajar en la elaboración de proyectos de vida con la finalidad de superar la apatía y dotar de sentido la existencia en la vejez (pp.107-108).

Complementando este punto pero desde la autopercepción de las propias personas mayores, Goncalves y Segovia (2018), en su investigación “La generación de proyectos de vida en adultos mayores” analizan, mediante encuestas, la posibilidad de elaborar proyectos de vida en la vejez teniendo en cuenta que factores pueden favorecer a esta construcción y cuales pueden ser un obstáculo. Mediante un gráfico (p.70) muestran qué actividades efectivamente realizan las personas mayores y cuales les gustaría llevar adelante, revelando un distanciamiento significativo entre las actividades cotidianas que se centran principalmente en tareas del hogar (cocina, limpieza, cuidado, etc.) y los deseos personales que se centran en actividades de esparcimiento, desarrollo personal, aprendizaje y participación social.

Las autores concluyen que existe en las personas mayores el deseo y el interés por realizar actividades que salgan de lo cotidiano pero advierten que la posibilidad de concreción de las mismas está condicionado por la existencia o no de relaciones socioculturales significativas, espacios de participación y vínculos que sostengan el deseo y la acción. Plantean la necesidad de espacios que sean facilitadores a la hora de mediar entre los deseos, la concreción de los mismos y las posibilidades que ofrece el entorno. Visualizar esos deseos como posibles puede aportar a un cambio en la autopercepción y en la mirada de las familias y el entorno en cuanto a las posibilidades reales que tienen las personas mayores de ser partícipes en su comunidad (Goncalves y Segovia, 2018, p.72).

Marco Teórico

El envejecimiento consiste en un proceso dinámico que se da durante el curso de vida, mientras que la vejez corresponde a una etapa en la vida (Fernández-Ballesteros, 2004, p.10). Tal como menciona Fernández-Ballesteros (1996), es inevitable para cada ser humano llegar a la muerte, pero la variabilidad que se da en el proceso hasta ese momento es enorme (p.12).

Históricamente, se ha estudiado el envejecimiento y la vejez predominantemente desde la medicina, destacando sus aspectos biológicos y fisiológicos. Desde esta perspectiva el declive y la patología eran sus principales características, planteando una visión negativa de la vejez donde predomina la asociación a la enfermedad, a la soledad, a la dependencia y a la pasividad (Perez, 2011, p.7).

Dentro de este modelo se pueden identificar dos teorías que predominan en lo que refiere a vejez y envejecimiento, la Teoría de la Desvinculación de E.Cummings y W.E.Henry y la Teoría de la Actividad de Maddox (Salvarezza, 1988, p.17).

A pesar de parecer opuestas, ambas comparten una visión prejuiciosa sobre la vejez, ya que no tienen en cuenta a la persona mayor como “sujeto deseante”, dejando de lado la posibilidad de pensarse a sí mismo por las consecuencias negativas a nivel psicológico que esto podría producir. (Perez, 2011, p.5).

Así como se evidencia que a lo largo de la historia, los estudios realizados referidos a la temática que convoca son desde un modelo biologicista, Lehr (1988, citado por Perez, 2011), refiere a que las investigaciones realizadas desde la Psicología del desarrollo se han centrado en edades tempranas, dejando relegada a la vejez. En esta misma línea, Fernandez-Ballesteros (1996) describe el envejecimiento psicológico como un proceso que involucra funciones que tienden al declive, otras que se caracterizan por su estabilidad a lo largo de la vida y otras que se desarrollan durante el curso de la vida, incluso en la vejez (p.21). En consonancia con esta visión, Fernández-Ballesteros (2004), afirma que el desarrollo psicológico humano no finaliza con la máxima maduración física y biológica, ni comienza su deterioro al culminar su etapa laboral o al ocurrir cambios sociales (p.3). Esta perspectiva cuestiona el modelo tradicional, que según Perez (2011), la persona parece “detenerse” psíquicamente, cancelando la posibilidad de generar proyectos de vida y quedando atrapados en su pasado, sin la posibilidad de resignificar su presente y proyectar su futuro. Este modelo deficitario, además, restringe las posibilidades de intervención de la psicología a un enfoque puramente paliativo, reduciendo la complejidad de la realidad a un abordaje simplista y basado en procesos biológicos (p.5).

Con el fin de superar estas limitaciones, Zarebski (2016) propone abordar esta temática que nos convoca desde el Paradigma de la Complejidad, que permite apartarse del recorte que

realiza la Psicología como disciplina y habilita pensar la salud mental en el envejecimiento desde la Psicogerontología, de un modo inter y transdisciplinario (p.3). Este paradigma surge en contrapartida a los modelos simplistas y fragmentados que no permitían la comprensión del mundo en su complejidad, entendiendo el mismo la interrelación de todas sus partes, apartándose de las explicaciones lineales de las diferentes disciplinas (Alvarez y Mercado, 2024, párr.3)

Este paradigma es contemporáneo a la Teoría del Curso de Vida, la cual posibilita un cambio de mirada, pasando de teorías más simplistas a una visión del envejecimiento como proceso, donde se tiene en cuenta a la persona en su totalidad, entendiendo que existe un interjuego entre aspectos biológicos, sociales, psicológicos y culturales. La idea de que cada uno de estos aspectos influyen en los otros hacen a la complejidad de la persona envejeciente (Zarebski, 2016, pp.2-3). En este sentido, los aspectos culturales, sociales, políticos, económicos, junto con el contexto y la biografía personal influyen en el curso de vida de cada persona.

Se considera sumamente relevante la integración de lo biográfico y lo histórico de cada persona, ya que al incluir este aspecto junto a los otros factores, se consolida la idea de “vejeces”, de que no hay una única forma de envejecer ya que cada persona envejece y vive la vejez de forma diferente. Siguiendo con este lineamiento, si se analiza el envejecimiento en América Latina y El Caribe, desde la dimensión poblacional, este presenta realidades desiguales. Existen países que están en un proceso ya avanzado en lo que respecta a la transición demográfica que implica el envejecimiento poblacional y otros que están recién comenzando. Sin embargo, lo que sí se da de manera generalizada es la forma de abordar el tema, ya que mayoritariamente se realiza desde una visión medicalizada (Berriel, 2021, p.40).

Cabe destacar que el fenómeno poblacional otorga al envejecimiento y a la vejez una relevancia creciente en todos los aspectos de la sociedad. El incremento en los años de vida de las personas deja en evidencia la ambivalencia con la que se vive este acontecimiento, vivir más años, ser más longevos, es algo que se visualiza como positivo, pero se contradice con el hecho de no querer llegar a esta etapa de la vida (Paredes, Berriel, 2013, p.13).

Retomando lo antes mencionado sobre la visión negativa de la vejez, Salvarezza (1988), denomina “viejismo” al “conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que sufren las personas mayores en función de su edad”. Este término proviene de lo que Butler denomina ageism, siendo uno de los primeros en interesarse por estas conductas negativas que, consciente o inconscientemente, la sociedad ejerce sobre las personas mayores (p.23) Dentro de estos prejuicios, la visión medicalizada es una de las más comunes que el autor menciona, siendo este dato de gran relevancia ya que posiciona a la persona mayor en el

lugar de enfermo y esto conlleva a que ellos mismos internalicen esta idea (Salvarezza, 1988, p.30).

En Uruguay, en el siglo XXI, la complejidad en lo que respecta a las representaciones sociales de la vejez y el envejecimiento es una realidad. Se visualiza un interjuego entre el modelo tradicional, que aún sigue teniendo un peso importante y un nuevo paradigma que comienza a reflejarse en los discursos, donde se vislumbran nociones de proyectos, deseos y experiencias. Queda en evidencia que están presentes los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, ya no por la suma de ellos, sino por la interrelación de los mismos (Perez, 2011, p.1).

De igual forma que en las conceptualizaciones, se han dado cambios en la Psicología del envejecimiento. Actualmente se visualiza una transición en la que se comienza a plantear que la construcción del psiquismo es algo que se da a lo largo de toda la vida, y que el paso del tiempo, por sí mismo, no genera déficit alguno (Perez, 2011, p.7).

Estas nuevas formas de ver a la vejez y el envejecimiento, no solo es un avance teórico, sino que también comienzan a validar a la persona mayor como sujeto deseante, capaz de vivir esta etapa de la vida cargada de significados, deseos y vínculos.

Sin embargo, surge aquí una interrogante: ¿qué influencia pueda tener el viejismo en esta nueva posibilidad de transitar la vejez y en la posibilidad de generar sus proyectos vitales siendo personas mayores? En respuesta a esto, algunos autores hacen referencia al tema de la siguiente manera:

El deseo, concebido como energía, según Deleuze y Guattari (1985, citado por Perez, 2011) queda relegado por la persona, en el afán de realizar lo “socialmente esperado”, es negado o cargado de culpa ya que durante el curso de su vida primó la idea de que en la vejez hay ciertas conductas, ideas, actividades que no corresponden (p.8).

Esta negación del deseo en la vejez, Simone de Beauvoir (1970) lo dejaba de manifiesto cuando planteaba: “ Si los viejos manifiestan los mismos deseos, los mismos sentimientos, las mismas reivindicaciones que los jóvenes, causan escándalo; en ellos el amor, los celos parecen odiosos o ridículos, la sexualidad repugnante, la violencia irrisoria” (p.10).

A pesar de que el interés por el envejecimiento no es algo que surge en la actualidad, y desde tiempos inmemorables ha generado inquietud y se le han asignado diferentes lugares a la persona mayor dependiendo de la época y el contexto social; el sabio, el que posee la experiencia, el enfermo, incluso se ha abordado el tema desde la búsqueda de la “fuente de la eterna juventud” denotando el rechazo por llegar a la vejez; es fundamental entender cómo se construyen estos roles. Ese lugar que cada sociedad ha asignado a las personas mayores, Castoriadis (1987, citado por Perez, 2011) lo denomina como imaginario social, siendo esta una construcción socio-histórica de significados y de sentidos que es

compartida por una comunidad y que es una forma de interpretar la realidad que tiene efectos sobre las personas (Perez, 2011, p.2).

En consonancia con lo antes expresado y con la definición de imaginario social, se ve claramente lo que mencionan Iacub y Arias (2010), cuando afirman que los estereotipos negativos limitan y condicionan las actitudes y comportamientos de las personas mayores (p.26).

En este sentido, Salvarezza (1998) habla de “profecía autocumplida” cuando hace referencia a las personas que durante su vida tuvieron actitudes prejuiciosas -viejísimos- en cuanto a la vejez y luego son ellas las que se encuentran en esa situación. Pasan a ser las personas discriminadas y con el plus que lo asumen como algo inevitable. Haber tenido esta noción de vejez, no le habría permitido conocer las posibilidades que ofrece esta etapa de la vida y asumiría como “normal” la relación vejez-enfermedad. Por lo tanto, en este sentido, Lladó (2004) plantea la importancia de trabajar sobre estas construcciones subjetivas a la hora de intervenir, ya que la desarticulación de las mismas resulta ser unos de los puntos relevantes a abordar.

Tal como se ha mencionado anteriormente, Rosnay (2007, citado por Bravetti et al., 2008) refiere a que la longevidad ha irrumpido en la sociedad generando una “vida extra”. La vida se prolonga en años que, en otras épocas, eran impensados. Ante esta realidad, el transcurrir de la vida demanda continuar, no escapando la vejez a esta continua elaboración con uno mismo y con los otros (p.375).

En este contexto, definir un proyecto, que puede ser individual o grupal, es de gran importancia, como lo afirma Romero (2002), ya que puede beneficiar el hecho de afrontar los diferentes cambios que se dan en la vejez. Apropiarse de las vivencias del pasado para resignificar sobre ellas, permite renovar el sentido de la vida (p.3).

Es fundamental discriminar aquí nostalgia de reminiscencia, esto es planteado por Zarebski (1999) cuando menciona que no se trata de recordar hechos del pasado y quedar paralizado en ese momento, sino en tomar lo vivido, resignificar y hacer en función de eso.

Al trabajar en la clínica, con la persona mayor desde este nuevo enfoque, se “remite a la dimensión de los deseos, anhelos, afectos, identificaciones”, algo impensado en las concepciones tradicionales y que insta a abordar el Proyecto de vida como “nutriente necesario del psiquismo” que se construye a lo largo de toda la vida (Perez, 2011, p.13).

A pesar de este nuevo enfoque, persisten ciertas ideas arraigadas. Lladó (2004) hace referencia a frases que usualmente las personas mayores evocan y las mismas coinciden con las que motivan a este proyecto de intervención: “a mi edad, no estoy para estas cosas”, “yo ya hice, ya cumplí”, “ya es tarde para...” (p.108).

Dabas, E. y Najmanovich, D., (1995, citado por Lladó, 2004) refieren que la frase “uno envejece de acuerdo como se ha vivido” es pertinente cuando se piensa las influencias que

tiene la historia personal pero se corre el riesgo de quedar anclado a vivencias del pasado sin dimensionar la posibilidad de elaboración continua de la identidad (p.109).

Por el contrario, se busca resaltar la idea de que: “Los mayores necesitan un objetivo, no solo recreación; los mayores necesitan un sueño, no solo una memoria” (Heschel, citado por Iacub, 2001, p.14).

La perspectiva que plantea esta frase es fundamental, ya que la longevidad irrumpe dejando en evidencia que las personas mayores tienen necesidades pero también anhelos y sueños, además de ser un gran aporte en la sociedad (Goncalves y Segovia, 2018, p.56).

Así como se mencionó anteriormente, que hay aspectos de la vida de las personas que son estudiados mayoritariamente hasta la adultez, sucede lo mismo en lo referido al proyecto de vida en la vejez. No existe una gran bibliografía que aborde el tema en esta etapa de la vida.

En este sentido y para clarificar el concepto, es considerado como proyecto, toda aquella actividad que planificada, persigue un objetivo; se denomina proyecto de vida cuando dichas actividades están basadas en la propia vida del sujeto teniendo en cuenta sus intereses y deseos (Goncalves y Segovia, 2017, p.62).

Ampliando esta definición, según D’Angelo Hernández y Arzuaga Ramirez (2008) “Todo Proyecto de Vida se distingue por su carácter anticipatorio, modelador y organizador de las actividades principales y del comportamiento del individuo, que contribuye a delinear los rasgos de su estilo de vida personal” (p.2).

Delinear un proyecto de vida no es solo una cuestión de futuro, implica visualizar el presente, reflexionar en cuanto a su situación actual, pensarse e identificar intereses y también contemplar el pasado y la historicidad de cada persona que hace a la misma. La realización de esto muestra la impronta de la persona por tomar decisiones sobre su futuro reconociendo sus posibilidades y permitiendo visualizar las oportunidades que le puede brindar el entorno. La persona es un ser en sociedad por lo que esos proyectos van a estar en el entramado social y cultural, van a estar mediados por el entorno y la situación personal de cada uno, por lo que la mayoría de ellos no deja de ser un proyecto colectivo y pueden también ser proyectos comunitarios, que integren ese contexto (Goncalves y Segovia, 2017).

No obstante, en este sentido, Buber (1995, citado por Goncalves y Segovia, 2017) refiere que así como el entorno puede jugar un papel motivador, también aparece lo socialmente esperado, donde muchas veces y según qué representaciones sociales de la vejez están en juego, la persona puede quedar condicionada por lo que debería ser y no por lo que quiere hacer (p. 62).

Anteriormente se ha mencionado en este trabajo, el impacto que tienen las representaciones sociales de la vejez y el envejecimiento en las propias personas; en cada

tema que se ha abordado aparece como condicionantes de conductas y de modos de actuar. Siguiendo este lineamiento y en consonancia con Minichiello et al. (2005, citado por Berriel et al., 2017) estas representaciones no solo tienen el efecto antes descrito, sino que también influyen en los gobiernos y en las instituciones al momento de diseñar políticas destinadas a esta población. Indagar en los mecanismos que se ponen en juego en estas representaciones sociales, posibilita la visualización de desafíos y acciones que surgen en este ámbito. La conceptualización de vejez en el ámbito de las políticas públicas ha experimentado una evolución significativa, transitando desde modelos predominantemente asistencialistas y biomédicos hacia una perspectiva de derechos humanos. Este cambio que se evidencia en el contexto uruguayo a partir del 2005, con el cambio de gobierno y de fuerza política, implica una redefinición de la persona envejecida pasando de ser un mero receptor de servicios a ser reconocido como un sujeto pleno de derecho y un agente activo en la sociedad. Esto se puede visualizar al ir paulatinamente institucionalizando la temática y al cambiar el lenguaje que se utiliza de manera oficial, pasando de ser adultos mayores a personas mayores (Berriel, 2021).

A nivel Internacional ese cambio se evidencia al realizar un breve recorrido en lo que concierne a políticas públicas destinadas a personas mayores. El primer Instrumento Internacional, que lleva a formular políticas sobre envejecimiento, surgió a partir del Plan de Acción Internacional de Viena sobre Envejecimiento. Este Plan es el resultado de la Primera Asamblea Mundial sobre Envejecimiento en 1982, convocada por la ONU. El mismo surge ante la inquietud por las problemáticas que desencadena el envejecimiento poblacional y se comienza a visualizar la temática en la agenda internacional. Es en diciembre de 1990 que se designa por parte de Naciones Unidas, el 1° de Octubre como el Día Internacional de las Personas Mayores, con la intención de concientizar sobre una sociedad para todas las edades sin distinción. En Abril de 2002, se llevó adelante la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento en Madrid. En esta se creó un Plan de Acción, el cual contempla la diversidad de realidades que viven las personas. En dicha instancia, 20 años después de la Primera Asamblea, se comienza a marcar el cambio de paradigma que mencionamos anteriormente. Este cambio de perspectiva, a nivel regional, se consolidó a partir del Plan de Acción, que impulsó Conferencias con la finalidad de poner en práctica estos lineamientos y de realizar un seguimiento. La Conferencia de Brasilia en 2007 y la de San José en 2012, fueron configurando esta perspectiva de Derechos, recomendando acciones específicas en diferentes áreas (salud, empleo, seguridad social, accesibilidad, vivienda, etc). Dicho recorrido contribuye a la elaboración de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. En materia de políticas de vejez en Uruguay, se identifica un proceso que refleja esta evolución comenzando con prestaciones como la jubilación y la pensión por vejez, luego se van

sumando prestaciones referidos a vivienda y turismo social. Con el tiempo se pasa de políticas de vejez dirigidos a personas que estuvieron insertos en el mercado laboral a políticas que incluyen a aquellas personas en situaciones de vulnerabilidad (Paredes, 2016). En 2009, en el marco de la Ley 18.617, se crea el denominado “Instituto Nacional del Adulto Mayor” que forma parte de la órbita del Ministerio de Desarrollo Social, creado en 2005. En esta ley se sitúa a las personas mayores como meras receptoras de la política y se visualiza en ella el enfoque sanitarista, a pesar de estar enmarcada en un momento donde se pretende poner de relevancia la perspectiva de derechos (Berriel, 2021, p.99). Previo al Instituto, funcionaba la Dirección Nacional de Personas Mayores y posterior al mismo surgió el Primer Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez en 2012. La Dirección antes mencionada sentó las bases para un cambio en las políticas públicas destinadas a personas mayores ya que trabaja desde una perspectiva de derechos y se vincula con la sociedad civil organizada y la academia. El Primer Plan Nacional de Envejecimiento deja en evidencia el avance que se sigue dando ya que enfatiza en la perspectiva de derechos, integra la denominación “Personas Mayores” e integra una visión diferente del rol de las propias personas mayores en la sociedad. Como último documento sobre esta temática del período de gobierno progresista, en 2016, se presenta el Segundo Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez (Berriel, 2021, p.100).

En este ámbito de políticas de estado, conferencias, acuerdos e instrumentos, se visualiza el impacto que tienen las diferentes concepciones de vejez y los prejuicios existentes referidos a esta temática como se mencionó con anterioridad, ya que el recorrido no ha sido fácil, ha tenido sus obstáculos, siendo uno de los principales el considerar las políticas de vejez como un gasto (Paredes, 2016).

Rovira (2024), en su tesis doctoral, hace referencia a que la concreción de una política pública centrada en derechos es interpelada constantemente por influencias ideológicas y económicas; aunque se hable desde un marco de derechos, las acciones pueden estar permeadas por estas. Cuestiones como la individualización de la responsabilidad o la eficiencia por sobre la universalización, se pueden infiltrar e interferir en las acciones que toma el estado.

La intervención que se plantea en este trabajo se sitúa en Complejos Habitacionales del BPS de la ciudad de Florida, Uruguay, perteneciendo estos a una política de vivienda para personas mayores del Estado Uruguayo.

El Programa de Soluciones Habitacionales del Banco de Previsión Social, es uno de los mecanismos por el cual, el Estado Uruguayo, intenta dar respuesta al acceso a la vivienda dirigido, en este caso, a personas mayores de bajos ingresos.

Dentro de este Programa, se encuentran tres variantes de soluciones habitacionales:

- Las viviendas, que conforman los Complejos Habitacionales de BPS
- El Subsidio de Alquiler, que consiste en otorgar un monto de 12 U.R. por mes para facilitar el acceso a la vivienda en calidad de inquilino.
- El Cupo Cama, está diseñado para personas mayores, que no pueden vivir solas, debido al grado de dependencia. En este caso las personas ingresan a un Establecimiento de Larga Estadía, donde los gastos son solventados con los ingresos de la persona y el aporte de BPS.

Se describe aquí, principalmente lo que refiere a viviendas, ya que las personas con las que se llevará adelante el presente Proyecto de Intervención, son beneficiarias de esta solución habitacional.

Las personas que pueden acceder a estas viviendas son aquellas que tienen jubilación y/o pensión contributiva, que no son propietarios ni prominentes compradores de un bien inmueble, que residan en el país y que sus ingresos nominales no superen las 12 UR mensuales.

El trámite se inicia en BPS, donde se entrega la documentación correspondiente (Cédula de identidad y Recibos de otras cajas, si corresponde), a partir de esto la persona queda en calidad de “Aspirante”. Durante este proceso, un/a Lic. en Trabajo Social, realiza un estudio socio-económico y también se valora el factor de vulnerabilidad, con la finalidad de determinar si puede residir en una vivienda o su situación amerita un Cupo Cama. Los/as aspirantes, quedan en una lista, donde se van adjudicando viviendas según la disponibilidad del Programa. Al momento de recibir las llaves de la vivienda, la persona queda en calidad de “Beneficiario” frente a BPS.

Dentro de las normas establecidas, está previsto que cada beneficiario/a pueda solicitar que vivan en la casa junto a él/ella, hasta dos personas más. Para que esto suceda, los/as cohabitantes (así se denomina a las personas que no son beneficiarias directas) deben cumplir con los mismos requisitos que la persona mayor que solicitó la vivienda.

Las viviendas se entregan y la persona hace usufructo hasta el momento del fallecimiento, en caso de existir cohabitante, esta persona puede ser sucesora de este beneficio (BPS, s.f) Finalmente, es importante destacar que el abordaje institucional difiere en cuanto a los equipos que trabajan en territorio: en Montevideo intervienen equipos interdisciplinarios mientras que en el interior es un/a Lic. en Trabajo Social por departamento (Fagini, 2023)

Objetivos

Objetivo general

Contribuir a la generación de espacios de participación colectiva en los que se puedan pensar proyectos de vida desde una perspectiva de Derechos Humanos en los Complejos Habitacionales de BPS de la ciudad de Florida

Objetivos específicos

- Generar espacios de participación e intercambio contemplando los intereses de las personas mayores.
- Fomentar dinámicas que habiliten el diálogo y la reflexión referidos a temas de vejez y envejecimiento.
- Promover espacios de participación a nivel comunitario
- Explorar e identificar posibles intereses referidos a la elaboración de proyectos de vida.

Estrategia metodológica

En el presente proyecto se considera pertinente tomar el Modelo de Atención Centrada en la Persona como referencia para la intervención. El mismo se aleja de la visión deficitaria de la vejez antes mencionada, la cual responde al modelo tradicional.

Se toma como referencia el trabajo final de la Diplomatura en Psicogerontología de Russo (2018), donde se realiza una revisión de los posibles modelos de intervención que se pueden utilizar en el trabajo con personas mayores. En concordancia con la autora, el modelo antes mencionado es considerado el más pertinente ya que se ajusta a un abordaje basado en la perspectiva de derechos (pp. 29-30).

Este modelo busca potenciar las capacidades de cada persona, el desarrollo de las mismas, siendo la persona mayor protagonista de dicho proceso, sin dejar de lado el entorno, los vínculos y las actividades. Desde esta perspectiva, las historias de vida son un factor relevante, siendo la escucha activa una herramienta fundamental (Martinez et al., 2015). Este enfoque considera fundamental conocer la biografía y el proyecto vital de cada persona con la finalidad de que la persona sea el centro de la intervención teniendo claro sus fortalezas, sus debilidades, sus preferencias y necesidades. Específicamente en lo que refiere a proyecto vital, se considera fundamental fomentar la continuidad de los mismos, procurando evitar que la persona mayor deje de realizar las actividades y tareas que le gustan (Martín y Santos, 2016, p.18).

Tomando este modelo como lineamiento central, se pretende realizar diferentes instancias grupales de talleres donde se aborden las temáticas que corresponden al proyecto, utilizando dinámicas y recursos que permitan la apropiación del espacio, el intercambio entre los participantes y la escucha activa, tomando elementos de la mediación artística como recurso para llevarlos adelante. Moreno (2010), al referirse a la mediación artística con grupos de personas mayores, destaca lo que se ha mencionado en este trabajo explicitando que cuando se llega a la vejez sin haber desarrollado actividades de interés o no habiendo podido identificarlas en este momento vital, puede aparecer la carencia de sentido en el día a día, considerando esta herramienta como válida a la hora de intervenir en este aspecto. Dentro del mismo se pueden identificar herramientas como la música, la escritura, el cine, el teatro, entre otros.

En líneas generales, la propuesta se estructura en torno a grandes ejes temáticos, comenzando con instancias lúdico-recreativas diseñadas para fomentar la participación y progresivamente ir conformando un espacio ameno y de confianza.

Para lograr esto se considera fundamental abordar los conflictos existentes entre vecinos, ya que si no se busca resolver y llegar a acuerdos en cuanto a esta temática, difícilmente se

pueda generar un espacio ameno y de confianza, aspectos que aborden las experiencias vividas en este entorno habitacional, la adaptación -o no- al lugar y todo lo concerniente a la convivencia. Luego de estas primeras instancias, donde se pueda configurar este espacio de respeto que permita la apertura, se considera relevante utilizar la Técnica de Relatos de vida con la finalidad de conocer las historias personales. Con respecto a esta técnica, Cornejo et al. (2008) hace referencia a la misma definiendo que consiste en la narración, por parte de la propia persona, de su historia de vida o de aspectos fundamentales de su biografía; menciona que tiene la particularidad de que no es una interpretación del profesional, sino lo que el sujeto puede enunciar de su vida con lo que esto implica, ya que la persona construye un relato donde se ponen en juego diferentes aspectos que hacen a lo particular y rico de la información, ya que se le asigna sentido a diferentes aspectos de su vida y esto queda condicionado por el momento actual del narrador. Se plantea la importancia de tener presentes los aspectos éticos y el cuidado del espacio en estas instancias, entendiendo que la elaboración de dichos relatos permite resignificar aspectos del curso de vida pero no son “inocuos” en la persona (p.3).

Sumado a estos relatos personales que se pueden activar a través de dinámicas lúdicas, se considera relevante abordar conceptualizaciones de vejez y envejecimiento y estereotipos en torno a la temática. Tras este recorrido grupal, se pretende realizar un trabajo orientado a identificar las posibilidades que ofrece el entorno, explorando las actividades existentes que promuevan la participación sociocultural, sin perder de vista los intereses individuales y grupales.

Cabe destacar que esto no es algo acabado, se consideran lineamientos generales pero al igual que el cronograma se van a ir construyendo en un proceso grupal atendiendo las necesidades y las demandas de las personas participantes. En este recorrido pueden surgir temas a abordar que en esta instancia no sean considerados pero a la hora de intervenir sean emergentes del propio proceso grupal.

La forma de trabajo aquí planteada se nutre de los aportes críticos de la Psicología Social. Tal como se refleja en lo antes expresado, dicho proyecto de intervención va más allá de la mera aplicación de un modelo, sino que se concibe como un proceso participativo. Proceso que tal como lo menciona Latour (2005, citado en Martínez, 2014), se da con el involucramiento de todos los actores, tanto el profesional o investigador como los participantes de cada instancia (p.19). Esto no significa que exista una homogeneidad, al decir de Martínez (2014), en el campo social las relaciones se dan desde las diferencias de cada integrante (p.19) y se considera un nutriente fundamental a la hora de generar aportes sobre lo que se busca transformar. Martínez (2014) trae una diferenciación bien interesante al realizar una distinción entre intervención e involucramiento; la primera viene acompañada de un modo de proceder en el cual se actúa en base a una problemática social desde una

mirada externa, con un plan de acción más definido; mientras que la segunda permite ser parte de ese entramado, comprendiendo desde adentro la problemática e interactuando con los protagonistas facilitando la participación y la creatividad para abordar la temática que convoca (pp.18-20). El profesional cuenta con herramientas técnicas, conceptuales, que le brindarán la posibilidad de generar aportes a la grupalidad desde otra mirada, pero este aporte no se debe realizar desde una posición de verdad absoluta, cada encuentro es una oportunidad para aprender, ajustar y co-crear, permitiendo que la propuesta se adapte de forma flexible a las necesidades y demandas del grupo (Martínez, 2014). Esta reflexión constante en el hacer permite generar conocimiento valioso y al mismo tiempo, honrar la experiencia y el saber de cada participante (Martínez, 2014; Raggio, 2018).

Cronograma de ejecución

Como primera instancia, la propuesta será presentada ante las autoridades del BPS, poniendo a su disposición la planificación y la justificación, con la finalidad de solicitar la aprobación de la intervención.

Luego de esto, se considera pertinente realizar un recorrido por las viviendas, presentando a las personas que allí residen la propuesta y motivando a que puedan participar, destacando la importancia de esta intervención la cual pretende aportar un espacio grupal que aporte a su bienestar.

Los talleres comienzan en un Complejo Habitacional, pudiendo luego ir incorporando otros complejos de la ciudad de Florida.

Talleres con frecuencia semanal y con una duración de 1:30hrs, en el salón del propio complejo.

A continuación, se deja el detalle de la planificación del primer mes. Se considera fundamental continuar dicho cronograma de encuentros a partir de conocer a las personas que integren el grupo ya que se irá elaborando la propuesta pensada en base a lo que los propios participantes traigan al espacio grupal con sus intereses y necesidades.

En estas instancias que paso a detallar, se mantienen algunos aspectos como base para todos los encuentros. Cuando las personas llegan al salón se las recibe con música suave que genere un espacio tranquilo y ameno y las sillas se disponen en ronda. Cada encuentro está conformado por tres grandes momentos: una primera dinámica que pretende ser

“rompe hielo” o de apertura al tema a abordar, una dinámica central y un cierre. Se planifica de esta manera pero si surge alguna variante en el encuentro por la propia interacción con los participantes, se flexibiliza la planificación.

Primer encuentro

El espacio del salón se presenta con sillas dispuestas en círculo, lo que permite que todas las personas puedan verse. En este primer encuentro se prioriza la presentación de los participantes, la presentación de la propuesta y el encuadre del espacio.

Bienvenida (5´) Se da la bienvenida al espacio y se presenta la persona responsable de llevar adelante el encuentro. Se especifica el encuadre con una breve presentación del espacio grupal, duración del encuentro y frecuencia, acuerdos de respeto, escucha, respeto de opiniones diversas y preservación de la información y la charlas que allí se dan. Se explicita que el rol del profesional es de acompañamiento y no de juzgar.

Dinámica de presentación (15´-20´) “El ovillo de lana” / Materiales: ovillo de lana.

Es una dinámica clásica pero genera un efecto visual importante a la hora de charlar sobre lo que puede generar la grupalidad y el entramado de conexiones, además de visualizar la importancia de cada integrante, fomentando la sensación de pertenencia. Las personas se disponen en círculo, sentadas y comienzan a pasarse de forma aleatoria el ovillo de lana, sin soltar uno de los extremos. Cuando el ovillo llega debo decir:

- Nombre
- Número de vivienda
- Cuánto hace que reside en el complejo
- Algo que quiera contar de sobre sí mismo

Al finalizar, además de intercambiar por las diferentes charlas que se dan durante el ejercicio, se charla sobre qué es lo se formó con la lana en el centro del círculo (se forma una especie de telaraña), integrando la idea de esta red como lo que se puede generar en el grupo, o en cualquier grupo que genera un espacio que ayuda, escucha, sostiene.

Actividad central (45´-50´) “Este espacio es nuestro” / Materiales: tarjetas de cartulina amarillas y verdes, lapiceras, pizarra, marcador.

Se le entrega a cada participante una tarjeta de cada color, bajo la consigna “Este espacio es nuestro” y se le pide que en la tarjeta amarilla pueda escribir cuáles son las expectativas que tiene en cuanto a este nuevo espacio grupal y qué cosas le gustaría hacer aquí, qué temas les gustaría abordar, etc. (explicitando que la idea es que se pueda construir entre todos); en la tarjeta verde algo que considera que puede aportar a este espacio grupal (en

esta pueden surgir diferentes aspectos, desde acompañar a un vecino al espacio hasta ser idóneo en alguna actividad y querer compartirla con el grupo)

Se dan unos minutos para que puedan escribir lo que les surja y luego se comparte en forma grupal lo que expresaron en las tarjetas. Se va escribiendo en la pizarra las ideas que van comentando para que sea algo visible a todo el grupo y se pueda intercambiar sobre lo que vaya surgiendo.

Con este ejercicio se pretende realizar una primera aproximación a las expectativas de cada persona.

Cierre (15´) En este momento, se termina de brindar la información sobre los temas que se piensan abordar, explicitando que a pesar de que existen ideas previas, se pretende tomar sus inquietudes y necesidades para construir el recorrido grupal.

Se explicita el próximo encuentro y se cierra el encuentro.

Se pretende brindar esta información al final, para no condicionar las respuestas del ejercicio “Este espacio es nuestro”.

Se agradece por la participación.

Segundo encuentro

En este segundo encuentro se pretende abordar lo que los reúne allí, que es el lugar de residencia. Con la dinámica planteada, se busca habilitar el espacio para abordar temas de convivencia. Se recordarán aspectos del encuadre ya que se considera que este tema puede generar rispideces, destacando la escucha, el respeto y la confidencialidad.

Dinámica inicial (15´) Materiales: Tarjetas de colores, lapiceras.

Se presenta esta primera actividad como disparador para comenzar a hablar del tema. Se presenta la dinámica contextualizando el lugar de residencia y destacando el hecho de que son beneficiarios de una vivienda que les permitió mejorar su condiciones habitacionales.

Cada participante tendrá una tarjeta donde deberá escribir algo que destaque del lugar, de la situación habitacional o de algún evento que allí haya sucedido, agradeciendo o destacando algo positivo. Se puede realizar de forma anónima, se mezclan en un sobre y se reservan..

Actividad central (60´) “Nuestro Hogar” / Materiales: Papelógrafo, marcadores de colores, post-its adhesivos.

Se pretende con esta dinámica visualizar el complejo como el espacio compartido, como un todo, destacando los puntos de encuentro y los posibles puntos de desencuentro o de

conflicto. Se invita a los participantes a realizar un dibujo, tipo croquis del complejo (no tiene que ser perfecto), sino que permite visualizar los espacios comunes e individuales.

Una vez representado, cada persona coloca adhesivos verdes en los lugares que se sienten cómodos y adhesivos rojos señalando los espacios que generan incomodidad o tiene cosas para cambiar, creando así un mapeo de la situación en general entre todos.

Se brinda un espacio para reflexionar sobre lo que refleja el croquis del complejo. Se habilita un espacio de escucha para abordar los puntos donde se manifiestan conflictos e incomodidades. Se subraya la importancia de expresarlo que nos pasa, haciéndolo desde el respeto se puede charlar sobre lo que incomoda molesta a unos y a otros, sin llegar a situaciones de agresión o violencia verbal o física

Dinámica de cierre (15´)

Como cierre para finalizar con algo positivo, al igual que en el comienzo, retomamos la dinámica inicial y leemos en grupo las tarjetas con las situaciones que escribieron al iniciar el taller. Invitamos a cerrar el espacio reflexionando sobre lo abordado en el espacio grupal y agradeciendo por todo lo positivo. Se agradece por la participación y se avisa que el próximo encuentro finaliza con merienda compartida y que pueden traer algo para compartir.

Tercer encuentro

En este encuentro dedicaremos un tiempo del mismo para continuar abordando el tema que se comenzó a trabajar en la instancia anterior en la última parte se realiza una merienda compartida con la finalidad de seguir afianzando vínculos.

Dinámica inicial (15´-20´) “Ovillo de lana” / Materiales: ovillo de lana.

Se considera utilizar nuevamente esta dinámica para usar algo ya conocido y no cargar de dinámicas nuevas todo el tiempo. En esta oportunidad la consigna es pasar el ovillo de lana mencionando pequeños gestos y aportes que hacen la diferencia a la hora de pensar en una buena convivencia con los vecinos, a nivel comunitario (ej: saludo a todos, ayuda si veo un vecino con bolsas pesadas, limpieza de espacios comunes, etc)

Cuando reciben el ovillo se invita a que digan: “Mi aporte a la convivencia es:” y así hasta que todos hayan participado.

Se pone en palabras lo que refleja la telaraña de lana, la importancia de los aportes de cada uno y lo fundamental de que cada persona visualice lo significativo que es su aporte por más pequeño que parezca.

Actividad central (60´) Cine Foro y Merienda compartida /Materiales: Proyector-TV, PC, papelógrafo, marcadores.

A partir de la visualización del audiovisual “El que no vive para servir, no sirve para vivir” se plantea reflexionar sobre las actitudes que cada uno puede optar por hacer día a día en su entorno.

*No se realiza hincapié en el nombre del material, sino centrarse en el mensaje que da sobre las pequeñas acciones que se pueden realizar en vez de pararse desde la crítica o la queja.

Preguntas disparadores:

¿Cuál es la actitud del protagonista ante situaciones que se le presentan en su rutina?

¿Podrías mencionar alguna diferencia entre estas y la actitud del comerciante?

Retomando la dinámica inicial del ovillo de lana, menciona si encuentras relación entre ambas actividades.

Estos son algunos disparadores para iniciar el diálogo y seguir charlando sobre la convivencia y los aporte de cada uno en el entorno.

Mientras se da esta charla se habilita el espacio de merienda para generar un espacio ameno de charla y compartir.

Cierre (10´)

Se retoma lo que el grupo ha traído a partir del audiovisual y se destaca la importancia de ser agentes activos en la comunidad.

Se agradece por la participación.

Cuarto encuentro

Dinámica inicial (10´)

Se propone un juego donde se realicen palmas manteniendo el ritmo que se les va indicando. Se va desde simples palmas a golpes más rápidos y coordinados.

Se utiliza esta técnica como rompe hielo y como forma de comenzar a poner el cuerpo en actividad ya que se seguirá trabajando con el mismo.

Actividad central (60´)

Se utilizará la técnica de Role Playing, presentando diferentes situaciones que deberán representar y compartir con el grupo cómo hubieran reaccionado ante tal evento si fuera real. Las situaciones serán sobre la cotidianidad de un grupo de vecinos, entre las mismas habrá situaciones positivas y negativas. Se dividen en subgrupos para realizar dicha dinámica.

Cierre (20´) Se charla sobre cómo se sintieron con la actividad central, se intercambia sobre las diferentes percepciones y sentires. Se agradece por la participación.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MESES					
	ENERO FEBRERO	MARZO/ABRIL	MAYO/JUNIO	JULIO/AGOSTO	SEPTIEMBRE/OCTUBRE	NOVIEMBRE/DICIEMBRE
Presentación de la propuesta ante autoridades y gestiones administrativas						
Diseño de invitación y difusión de la misma. Realización de convocatoria con recorrida por el Complejo						
Desarrollo del proyecto mediante los espacios grupales						
Evaluación con el grupo de personas mayores y del proyecto						

Consideraciones éticas

La propuesta de intervención se llevará adelante teniendo en cuenta los lineamientos teórico-prácticos que surgen del Código de Ética del Psicólogo/a. En base a esto, en el comienzo del proceso se establece el encuadre pertinente que deja establecidas las consideraciones generales que hacen a la intervención y a las dinámicas que allí se planteen.

El espacio debe garantizar una escucha activa, respetando tiempos y opiniones de los participantes, habilitando el intercambio de experiencias y el planteamiento de dudas sin ser juzgado. La información que se maneje dentro de dicho espacio debe ser confidencial.

Resultados esperados

Se espera en esta intervención poder cumplir con los objetivos planteados sin perder de vista lo que pueda surgir de las propias personas mayores en el proceso grupal. Generar aportes significativos que influyan en el bienestar de las personas mayores que residen en Complejos Habitacionales del BPS, brindando herramientas y transmitiendo nuevas miradas sobre la vejez y el envejecimiento.

Evaluación

Se designa un período para la evaluación en el tramo final de la intervención, esta consiste en instancias de evaluación con las personas mayores que participen y luego pensar la propuesta de intervención realizada desde una mirada crítica y reflexiva buscando fortalecerla, modificar lo necesario y potenciar con los insumos obtenidos para futuras intervenciones.

Aunque en el cronograma no aparece detallado, se planifica realizar una evaluación a mitad del transcurso de ciclo de encuentros, con la finalidad de poder visualizar lo que se haya abordado hasta el momento, pensar los espacios, el intercambio y los intereses de las personas participantes con la finalidad de tomar esos aportes para continuar con los espacios grupales teniendo en cuenta la mirada de las personas mayores.

Referencias

- Álvarez, J. y Mercado, M. (2024). *Paradigma de la complejidad: Claves y valores para una nueva comprensión del mundo*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.9285>
- Banco de Previsión Social (s.f). Vivienda. <https://www.bps.gub.uy/3493/>
- Berriel, F. (2007). La vejez como producción subjetiva: Representación e imaginario social. En Facultad de Psicología, Servicio de Psicología de la vejez. *Envejecimiento, Memoria Colectiva y Construcción de Futuro: Memorias del II Congreso Iberoamericano y I Congreso Uruguayo de Psicogerontología* (pp. 59 – 68). Psicolibros
- Berriel, F. (2021). *Envejecimiento y políticas públicas en el Uruguay del ciclo progresista. Análisis de la formación de un objeto múltiple* [Tesis de doctorado, Universidad de la República]. Colibrí. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/29402>
- Bravetti, G., Canal, M., Delucca, N., y Petriz, G. (2008). Longevidad y proyecto de vida en adultos mayores: Cuánto hay de novedad y de problemática en su abordaje. En Facultad de Psicología, Universidad Nacional de la Plata, *XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur* (pp.375-376). <https://www.aacademica.org/000-032/216>
- Brunet, N. y Márquez, C. (2013). *Atlas sociodemográfico y de la desigualdad del Uruguay* (7). Instituto Nacional de Estadística.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2022). *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Inclusión y derechos de las personas mayores*. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/48567-envejecimiento-america-latina-caribe-inclusion-derechos-personas-mayores>
- Cornejo, M., Mendoza, F., y Rojas, R.(2008). La Investigación con relatos de vida: Pistas y Opciones del Diseño Metodológico. *PSYKHE*, 17(1), 29-39. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282008000100004>
- D'Angelo Hernández, O. y Arzuaga Ramirez, M. (2008). Los proyectos de vida en la formación humana y profesional. Retos del desarrollo integral complejo en aplicaciones al campo educativo. *Revista Internacional Crecemos*, 6(1-2), 1-32. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>
- De Beauvoir, S. (1970). *La vejez*. Sudamericana.
- Fagini Morosini, M. (2023). *Participación y personas mayores: análisis de algunos documentos de Políticas Públicas*. [Manuscrito inédito]

- Fernández-Ballesteros, R. (2004). La Psicología de la Vejez. *Encuentros Multidisciplinares* 6(16), 11-22.
https://www.researchgate.net/publication/28085303_La_psicologia_de_la_vejez
- Fernández-Ballesteros, R. (2023). Psicología del envejecimiento: crecimiento y declive. *Encuentros Multidisciplinares* (75), 1-25. <http://hdl.handle.net/10486/712036>
- Giorgi, V, Rodríguez, A. y Rudolf, S. (1993). Hábitat y Calidad de Vida: Un enfoque psicológico. *Vivienda Popular*, (1), 30 -34. <http://hdl.handle.net/20.500.12008/20300>
- Goncalves, L. y Segovia, S. (2018). La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas, posibilidades de aprendizaje y motivaciones. *Voces y silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 9(1), 53-76. <https://doi.org/10.18175/vys9.1.2018.04>
- Hernández Zamora, Z. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y salud*, 16(1), 103-110. <https://doi.org/10.25009/pys.v16i1.798>
- Iacub, R. (2001). *Proyectar la vida: el desafío de los mayores*. Manantial
- Iacub, R., y Arias, C.J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior. Health & Social Issues*, 2(2), 25-32. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221720003>
- Iacub, R. (2011). *Identidad y envejecimiento*. Paidós
- Lladó, M. (2004). ¿Qué entendemos cuando se habla de factores que favorecen un buen envejecimiento?. En S. Nisizaki y R. Pérez (Comp.), *Gerontología en Uruguay: Una construcción hacia la interdisciplina* (pp.99-111). Psicolibros.
- Ludi, M. del C. (2011). Envejecer en el actual contexto: Problemáticas y desafíos. *Cátedra Paralela*, (8), 33-47. <https://doi.org/10.35305/cp.vi8.122>
- Martínez, B. Gallo, M. Sanguinetti, P. Álvarez, T. y Nuñez, I. (2021). Encuesta del programa de soluciones habitacionales- Primeros resultados. *Comentarios de Seguridad Social* (75), 1-73. *Asesoría General en Seguridad Social*.
<https://www.bps.gub.uy/bps/file/18142/1/75.-encuesta-del-programa-de-soluciones-habitacionales.-1er.-resultados.-martinez.-gallo-sanguinetti.-alvarez-y-nunez.pdf>
- Martínez Guzmán, A. (2014). Cambiar metáforas en la psicología social de la acción pública: De intervenir a involucrarse. *Athena digital*, 14(1), 3-28.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53730481001>
- Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Rodríguez, P. y Sancho, M. (2015). Modelo de atención centrada en la persona. Presentación de los cuadernos prácticos. *Informes Envejecimiento en red*, (12), 1-24.
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjunto_s/cuaderno%201.pdf

- Martín Zarza, E. y Santos Martínez, V. (2016). Las historias de vida y manejo terapéutico en los centros gerontológicos. *Revista electrónica de psicogerontología*, 3(1), 16-22.
<https://psicogerontologia.org/wp-content/uploads/2014/02/articulo3.pdf>
- Moreno González, A. (2010). La mediación artística: Un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte. *Revista Iberoamericana de Educación*, 2(52), 1-9. <https://rieoei.org/historico/expe/3422Moreno.pdf>
- Núñez, I. (2013). Programa de Soluciones Habitacionales para Jubilados y Pensionistas del BPS: Principales características de los beneficiarios. *Comentarios de Seguridad social. Asesoría General en Seguridad Social*.
https://www.bps.gub.uy/bps/file/7125/1/41._programa_de_soluciones_habitacionales_para_jubilados_y_pensionistas_del_bps._nunez.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. (s.f). La Declaración Universal de los Derechos Humanos. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, octubre 1). Envejecimiento y salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, febrero 21). Envejecimiento: Población mundial.
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Década del Envejecimiento Saludable.
<https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Paredes, M., Ciarniello, M. y Brunet, N. (2010). *Indicadores sociodemográficos de envejecimiento y vejez en Uruguay: Una perspectiva comparada en el contexto Latinoamericano*. Lucida
<https://cien.ei.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2019/07/11-Indicadoresociodemograficos.pdf>
- Paredes, M., Berriel, F. (2013). Bip Bip bipolar: La sociedad uruguaya frente al envejecimiento de su población. En M. Paredes, F. Berriel, M. Lladó, M. Carbajal, M. Nathan, D. González, M. Ciarniello, y R. Pérez., *La Sociedad Uruguaya frente al envejecimiento de su población* (pp.9-12). Comisión Sectorial de Investigación Científica, Universidad de la República.
<https://hdl.handle.net/20.500.12008/4551>
- Paredes, M. (2016). Políticas de vejez en Uruguay: el tránsito hacia un paradigma de derechos. En J. Martínez, E. Rojas, M. y M. Santillán., *El Consenso de Montevideo y la agenda de investigación sobre población y desarrollo: algunos temas seleccionados* (pp. 129-152). Trilce
https://files.alapop.org/alap/SerieInvestigaciones/serie18/serie_investigaciones_18_completo.pdf

- Paredes, M., Lladó, M., y Pérez, R. (2017). La construcción de interdisciplina en el campo del envejecimiento en Uruguay. *Interdisciplina*, 5(13), 135-160.
<http://dx.doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2017.13.62391>
- Perez, R. (2011). La construcción subjetiva del envejecimiento. Proyecto de vida e imaginario social en la clínica con mayores. En F. Quintanar (Ed), *Atención psicológica de las personas mayores. Investigación y experiencias en psicología del envejecimiento* (pp.279-300). Pax.
- Raggio, A. (2008). Intervención e campo de intervención. En N. Rivero. *Psicología social: estrategias, políticas e implicações* (pp.57-63). Centro Edelstein de Pesquisas Sociais
[57-63https://books.scielo.org/id/gbqz7/pdf/rivero-9788599662861-06.pdf](https://books.scielo.org/id/gbqz7/pdf/rivero-9788599662861-06.pdf)
- Romero, M. (2002). El proyecto personal del adulto mayor. *Tiempo: El Portal de la Psicogerontología*, (11). <https://psicomundo.com/tiempo/tiempo11/proyecto.htm>
- Rovira, A. (2024). *Un cuento neoliberal, La racionalidad gubernamental de la vejez* [Tesis doctoral, Universidad de la República]. Colibrí.
<https://hdl.handle.net/20.500.12008/46039>
- Russo Díaz, A. (2018). *La Jubilación que viene. Aportes para un modelo de intervención*. [Diplomatura en Psicogerontología, Universidad de la República].
<https://hdl.handle.net/20.500.12008/21033>
- Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría: Teoría y clínica*. Paidós
- Sirlin, C. (2007). Una aproximación al estudio del perfil de beneficiarios del programa de vivienda para jubilados y pensionistas del Banco de Previsión Social. *Comentarios de seguridad social*, (15). 103-127. Asesoría general en Seguridad social.
<https://www.bps.gub.uy/bps/file/1683/1/estudios-del-perfil-de-beneficiarios-del-programa-de-vivienda-para-jubilados-y-pensionistas-del-bps.-c.-sirlin.pdf>
- Tamer, N. L. (2008). La perspectiva de la longevidad: un tema para re-pensar y actuar. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), 91-110.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26961007>
- Thevenet, N. (2013). *Cuidados en Personas Adultas Mayores: Análisis descriptivo de los datos del censo 2011*. Ministerio de Desarrollo Social
<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/cuidados-personas-adultas-mayoresanalisis-descriptivo-datos-del-censo>
- Uruguay (2016, setiembre 8) Ley n° 19.430: Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.
<https://www.impo.com.uy/bases/leyes-internacional/19430-2016>
- Zarebski, G. (1999). *Hacia un buen envejecer*. Emecé

Zarebski, G. (2007). Fundamentos epistemológicos del campo de la Psicogerontología. En Facultad de Psicología, Servicio de Psicología de la vejez. *Envejecimiento Memoria colectiva y construcción de futuro. Memorias del II Congreso Iberoamericano y I Congreso Uruguayo de Psicogerontología*, (pp. 405-412). Psicolibros

Zarebski, G. (2016, 8 y 9 de diciembre) *El Paradigma de la Complejidad en el Curso de la Vida y el Envejecimiento*. Congreso Mundial por el Pensamiento Complejo: Los desafíos en un mundo globalizado, París, Francia.
https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/Projets/pensee_complexe/zarebski_paradigma_complejidad.pdf