

Psicogerontología y trabajo anticipado del envejecer

Lucía Pérez¹, Roberto Oropeza, Judith López², Cecilia Colunga³

Área de Ciencias sociales y Humanidades¹, Facultad de psicología², Área de Ciencias de la salud³
Universidad Autónoma de Nayarit¹, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo², Universidad de Guadalajara³
Tepic, Nayarit¹, Morelia, Michoacán², Guadalajara Jalisco³; México
lucia@systemica.com.mx, scherzo2112@yahoo.com, judlope@yahoo.com.mx, dipsicologia@yahoo.com.mx

Abstract— The growth of life expectancy in today's society, it has not only impacted the demographic, but involves a number of challenges when addressing the problems of an aging population. Psychogerontology, stands as a unifying axis between biological, social and psychological approach to these processes of aging of the human being; from the perpendicular healthy as pathological features that can occur are defined. In this paper we have tried to explain what and how the field interdisciplinary action of this sub-discipline of psychology, and through an exemplification taken from the Chilean film *The Gift*, mental processes of aging both healthy and pathological be recreated, also preventive proposal.

Key words-- *Psychogerontology, healthy aging, pathological aging, aging processes*

Resumen— El crecimiento de la expectativa de vida en la actual sociedad, no solo ha impactado en el plano demográfico, sino que supone una serie de desafíos al momento de abordar los problemas, derivados del envejecimiento de la población. La Psicogerontología, se sitúa como eje unificador entre la aproximación biológica, social y psicológica de estos procesos de envejecer de la población; desde esta perspectiva se definen las características saludables como las patológicas que puede presentarse. En este escrito hemos tratado de explicar cuál y cómo es el campo de acción interdisciplinario de esta subdisciplina de la psicología, y a través de una ejemplificación tomada de la película chilena *El Regalo*, se recrean los procesos psíquicos del envejecer tanto saludables como patológicos, así como una propuesta preventiva.

Palabras claves-- *Psicogerontología, envejecimiento saludable, envejecimiento patológico, procesos de envejecer*

I. INTRODUCCIÓN

La psicogerontología estudia la complejidad del fenómeno del envejecer, como un proceso durante todo el desarrollo humano, su foco de atención es el ser envejeciente, desde el momento mismo en que este ser existe como ser biopsicosocial, como sujeto deseante. El aporte teórico de esta rama de la psicología es el estudio de la subjetividad de ese ser que envejece, es decir, de las imágenes y creencias que se posee en relación a la vejez, sea la propia o la del otro; con los condicionamientos inconcientes a partir de la propia historia. Pensar al adulto mayor como sujeto deseante es ser consecuentes con los postulados freudianos acerca de la atemporalidad del inconsciente y de la indestructibilidad del deseo.

Requiere entonces, poder atravesar los prejuicios y mitos teóricos acerca de: la sexualidad en el adulto mayor como cosa del pasado; la teoría del desapego; la teoría de la regresión; la homologación de vejez a enfermedad o senilidad; incapacidad para el cambio o el aprendizaje y la improductividad; además de pugnar por la interdisciplinariedad. Por otro lado, si se aspira a que la Psicogerontología se integre a los equipos preventivos e incluso intervenga en el diseño de políticas para este sector, se debe ser capaz, además, de poder dar cuenta de qué es lo que a un sujeto le lleva a deprimirse en la vejez e incluso a dementizarse; de cómo los temas del envejecer (jubilación, viudez, duelos, abuelidad), inciden diferencialmente en distintas estructuras psíquicas.

Así entonces, es pertinente este tipo de aproximaciones, dado que, el proceso de envejecimiento se constituye de manera singular y colectiva, es decir, cada sociedad, cultura, época histórica, construyen

sus modos de envejecer, por lo cual su estudio se conformará en observaciones de varios niveles, atribuyendo así un grado de complejidad (Salvarezza, 1988; Morin, 2004) y que de alguna manera la psicogerontología trata de explicar.

II. CAMPO INTERDISCIPLINARIO DE LA PSICOGERONTOLOGÍA

La Psicogerontología surge concomitante a la psicología del desarrollo y a la corriente teórica del ciclo vital, que considera el curso de la vida el eje esencial del envejecimiento y la vejez. Desde esta base, la Psicogerontología postula que cada adulto mayor es el resultado de su historia, de la interacción entre el legado biológico, y el repertorio de comportamientos de la persona mayor, así como del contexto y ambientes, que han ido ocurriendo a lo largo de su vida.

Hablar del campo de la Psicogerontología es hablar del estudio y abordaje del envejecimiento psíquico normal y patológico; abarca la tarea preventiva, asistencial y de rehabilitación, desde una concepción compartida y articulada acerca de la normalidad y la patología en el envejecer psíquico de un sujeto.

Esta definición se asienta en un paso adelante en el desarrollo histórico de este campo de trabajo: implica haber dejado de lado prejuicios teóricos que matizaron y siguen matizando los abordajes del psiquismo del envejeciente, desde teorías que no ponen en consideración el despliegue de la dimensión simbólica en cada sujeto (Salvarezza, 1988; Zarebski, 2005).

Así entonces, al no poder incorporar el devenir cotidiano de los adultos mayores, se comprueba el error teórico a que nos lleva la experiencia clínica sola, que no toma en cuenta la normalidad, se sacan conclusiones acerca del aparato psíquico en el envejecer y se establecen dispositivos clínicos, técnicas, encuadres, comunes para todo adulto mayor de manera generalizada. Superar estos prejuicios teóricos permitió ampliar el campo de la Psicogerontología del ámbito parcial y restringido de la clínica, a la prevención, la interdisciplina y la intersectorialidad.

Desglosando las ideas anteriores, la Psicogerontología entonces, trata de explicar, comprender y en cierta medida modificar las actitudes del sujeto y su sociedad ante el envejecimiento; su campo de acción radica en la subjetividad del ser envejeciente: el fenómeno complejo del psiquismo humano normal y patológico, y todo profesional con una especialización o profesionalización disciplinar en el área de la salud mental podrá aportar desde su ámbito participaciones en prevención, tratamiento, rehabilitación, y más (Marín, Troyano y Vallejo, 2001; Vella, 1996; Zarebski, 2005).

Y es que lo que debe considerarse, es el hecho que existen no sólo patologías orgánicas, sino psíquicas y sociales en el envejecimiento, y cada una de ellas con especialistas para atenderlas de manera pertinente. Por otra parte no se puede hacer un estudio de lo normal sin mirar lo enfermo y viceversa, a esto se refiere el paradigma de la complejidad de Edgar Morin (2004). Este paradigma de ciencia intenta superar a la ciencia mecanicista que ha predominado por largo tiempo el pensamiento del ser humano. El paradigma de la complejidad parte de un pensamiento sistémico, esto es que reconoce la interdependencia de los hechos y circunstancias o lo impredecible como integrante distintivo de la época.

Por lo tanto, mientras entendamos que las aproximaciones que se hagan de cualquier proceso humano, requiere de un acercamiento especializado e interdisciplinario, cuanto más en el proceso del envejecimiento, pues en la complejidad del ser humano no hay fronteras rígidas disciplinarias, es decir que en el entramado del tejido fenomenológico se verán hilos multicolores difíciles de diferenciar en donde inicia y en donde termina: lo social, lo biológico o lo subjetivo; mayor y mejor visibilidad tendremos del objeto de estudio de la psicogerontología.

La concepción y definición de la psicogerontología, se posiciona desde la premisa que en la vejez, no hay un cambio en el psiquismo del individuo; hay una extraordinaria variabilidad individual en el funcionamiento psicológico en la vejez; de allí radica que pueda elaborarse una clasificación entre envejecimiento normal o patológico, por ello en cambio sí se habla de una psicología del envejecimiento.

La psicogerontología hoy en día trata de ser un punto de encuentro de procesos heterogéneos en salud mental; el reto es encontrar esas formas de articulación interdisciplinaria, con óptica específica desde su especialización, que sirva para la construcción de estructuras y andamiajes congruentes y correspondientes: el sujeto envejeciente construyendo su propio proceso de envejecer hacia dentro y hacia fuera, al tiempo que lo externo lo está construyendo.

Es aquí entonces, que si el envejecimiento es un proceso, influido tanto por el exterior (social, espacio – territorio geográfico, cultura, economía, momento histórico, genética, etc), como por lo interior (subjetividad del individuo, o significado que da a su propio proceso de envejecer), lleva a reflexionar a manera de interrogante sobre: ¿cómo se experimenta este proceso de envejecer? ¿por qué para algunos individuos, es un proceso que se vive en angustia y con una percepción catastrófica, y en otros es una vivencia que invita a explorar nuevas formas de interacción e incluso de reconocimiento? Estas interrogantes son los retos que postula la psicogerontología actual y que debe encaminar al desarrollo de mayor investigación al respecto.

III. ENVEJECIMIENTO NORMAL O ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO: PREVENCIÓN Y FACTORES DE RIESGO

La vivencia de un envejecimiento normal o patológico, está dada en relación a la existencia de mecanismos psíquicos que se ponen en juego en este proceso (Zarebski, 2005), es decir, la construcción que se hace de la identidad misma, de la significación que se hace en relación a la fragmentación del Yo, situado inicialmente en el cuerpo, al mirarlo en el otro; ese otro reflejo de la propia vejez anticipada: en el que se construye un proyecto de vejez o se cae en la angustia al vivirlo y experimentarlo como amenaza. Sin duda alguna la vejez cuestiona de manera directa al Yo en lo relativo al proceso identificadorio.

Salvarezza (1998) distingue entre un envejecimiento basado en la nostalgia y otro en la reminiscencia. Aunque el concepto de nostalgia no se refiere a una enfermedad o condición psíquica o mental patológica, sin embargo puede convocar síntomas que son tanto verdaderos como físicos en la naturaleza; no es definible científicamente; sin embargo, distintos pensadores han hablado de ella, como la sublimación en la indeterminación de un anhelo del self desbordado en la materia, por el cual se transparenta un echar de menos lo que no somos, y la aceptación de que del sentimiento de incompletitud.

La nostalgia, aun cuando también identifica en sus límites un sentimiento de pérdida, no se refiere a una vivencia corriente, sino a una difusa, a la vez que persistente y dolorosa, como la que denota la palabra dolor. El self no está satisfecho de ser lo que es, pero no sabe hacia qué regresar, ni cómo volver a un estado del que ha perdido todo recuerdo claro. La nostalgia que tiene de él constituye el fondo de su ser y, a través de ella, comunica con lo más antiguo que subsiste en él (Cioran, 2000)

Así entonces el que envejece en la nostalgia transitará por sus recuerdos poniendo el énfasis en lo que considera que ha perdido y que ahora pertenece a otros: los jóvenes. Siguiendo a Salvarezza, vemos que los individuos que envejecen en la reminiscencia podrán enfrentar los conflictos con un mínimo de ansiedad, mediante la utilización plástica y adecuada del variado repertorio de conductas defensivas que tienen a su disposición, pues la reminiscencia es en sí la acción de representarse u ofrecerse a la memoria el recuerdo de algo que pasó. Definitivamente no existirá un envejecimiento que se postule de

manera pura, siempre existirá partes de uno y otro, como ya se mencionaba con anterioridad, las dualidades siempre están juntas, y al observar se observará fondo y figura a la vez.

Explicando lo anterior, la perspectiva teórica del psicoanálisis aporta desde la particularidad del narcisismo normal o patológico y la llamada tercera tópica definiciones específicas sobre características del envejecimiento patológico:

“... La tercera tópica, implica la coexistencia universal de dos modos de funcionamiento psíquico: uno que consiste en procesos de complejidad creciente ordenados por la represión y el Ideal del yo, y otro que implica mecanismos de carga y descarga de lo nunca representado, asociados a la presencia constante de un yo Ideal. Así es que esta revisión sostiene la eficacia de un inconciente escindido paralelo a la de un inconciente reprimido que adquiere importancia para la comprensión de las patologías que se han considerado en las fronteras del Psicoanálisis. Se plantea también un modelo teórico-clínico que posiciona al psicoanálisis actual en el campo interdisciplinario donde se jerarquiza el concepto de vulnerabilidad: esta dependería del predominio de un modo de funcionamiento psíquico en el marco de un contexto social donde se destaca la noción de red vincular....” (Zuckerfeld, 1999).

Así entonces se ubica al envejecimiento en lo patológico, desde el territorio del inconsciente dividido y el narcisismo patológico o tanático, sostenido sobre un yo ideal y que llegada la vejez se presenta como profecía auto – cumplidora, siendo una experiencia frustrante y devastadora. Aquellos que viven de acuerdo a una concepción lineal del tiempo, según la cual crecer y envejecer serían dos etapas radicalmente distintas, una de subida y otra de bajada, con la adultez en la cúspide. La frase de Simón de Beauvoir “Este modo de ser adulto no establece reciprocidad, ni con el niño ni con el viejo”, puede interpretarse de dos maneras; por un lado, este modo de ser adulto implica que la persona no estará en condiciones de ser permeable a su propia niñez ni a los mensajes que le lleguen de su futuro ser viejo; y por otro lado no podrá vincularse fluidamente con niños ni con viejos, pues se sentirá radicalmente distinto a ellos, ya que evocarán en él esos aspectos internos que rechaza (Zarebski, 2008).

Por su parte en lo que define como envejecimiento saludable, esta vejez anticipada, tendrá un proyecto previo, además de flexibilidad a los cambios, aceptación de la metamorfosis propia y del otro, contraponiéndose a las concepciones de personalidad unívoca, con un solo significado o identificación posible.

Estas características del funcionamiento psíquico, serán el cimiento sobre lo cual se realizará una elaboración anticipada y progresiva en el proceso de envejecer.

Es así que, en la mediana edad queda por decidir que camino tomar: arrogarse al espacio de la complejidad que conforma la vivencia y experiencia humana, teniendo la posibilidad y oportunidad para recrearse, reencontrarse, reconstruirse, o perderse en el camino de la angustia, anquilosándose, rigidizándose y por ende viviendo la etapa de la vejez de manera patológica.

Las características de la personalidad, que más allá de las condiciones biológicas o sociales operan durante el curso de la vida determinarán la vulnerabilidad emocional (Zuckerfeld y Zonis Zuckerfeld, 1999; Zarebski, 2009) ante los eventos del envejecimiento y llevarán a significados como situaciones de adversidad:

- Carencia de vínculos tempranos que hayan proporcionado seguridad, o experiencias de “apego seguro”.
- Modos patológicos de apego a los objetos como intento de llenar vacíos.
- Sucesos vitales traumáticos relacionados con el envejecer (desamparo).
- Vinculación dependiente.
- Escasas de redes de apoyo.

- Vivencia del fenómeno denominado Bastón único (sentido de vida cristalizado y rigidizado en un rol o status: ser madre, esposo, profesionista, etc).
- Duelos no elaborados.
- Pensamiento de todo o nada.
- Tendencia a la somatización como medio de descarga psíquica.
- Un pobre recurso lúdico imaginario de lo simbólico y lo emocional.
- Desnutrición emocional o carencia de vínculos de apego seguro temprano.

La vulnerabilidad emocional estará entonces condicionada por lo anterior descrito, estando presente durante todo el trascurso de la vida del individuo Zarebski (2005, 2008).

Por tanto, sí estas manifestaciones se ponen en evidencia desde edades jóvenes del individuo, habrá que hacer prevención tanto en lo individual como en lo colectivo, en cada una de las áreas que represente grado de vulnerabilidad; pues éstas son las condiciones psicológicas que darán lugar a las manifestaciones clínicas somáticas: Depresiones o demencias.

Así entonces, tenemos que la Psicogerontología se enfrenta a un reto en la actualidad: por una parte los determinantes culturales del envejecimiento psíquico, y por otro lado los factores biológicos, y estos a su vez supeditados por la vulnerabilidad emocional. Toca a la psicogerontología hacer esa bifurcación tecnológica y científica, pero a la vez rescatar todo ese saber comunitario, como eje de la prevención y atención, bajo un diálogo constructivo en que uno a otro aprendamos y nos construyamos, con la única finalidad de mejorar la calidad de vida de los individuos, de nosotros mismos.

A continuación se describe con un ejemplo tomado de la cinematografía, características del envejecimiento normal, así como también el patológico, en el cual a lo largo de la vida del personaje o los personajes, se pueden identificar los factores de riesgo psíquicos o protectores, a su vez derivado de este ejemplo ficticio, se elabora una breve reflexión sobre el posible trabajo preventivo que se pudo haber hecho, desde la mediana edad, para haber evitado el desarrollo de un proceso patológico en el envejecimiento.

Los casos que se plantean a continuación son ficticios, pero no lejanos a una realidad; la película a la que se refiere la ejemplificación es: El Regalo, película chilena del 2008; a continuación se describe la temática que aborda:

El personaje principal es Francisco, profesor de astrofísica de la Universidad de Chile, viudo y recién lo han jubilado, así inicia la película, la escena abre en la última clase dictada por Francisco, en la cual paradójicamente esta explicando el comportamiento de una estrella en el momento cumbre antes de morir.

Ya en su casa al siguiente día de su jubilación tiene un enfrentamiento con lo que será de hoy en adelante el resto de su vida, en esta parte de la película se puede apreciar lo que se describe en los párrafos anteriores, como vulnerabilidad emocional con la que Francisco enfrenta la vejez: como un estado adverso y funesto. Francisco esta viviéndolo como desamparo, pues al estar en casa de repente se encontró solo. Francisco vivía vínculos dependientes basados en su status que como profesor podía ejercer con sus estudiantes (sentirse necesitado – bastón único). El hecho de jubilarse le generara una experiencia de vacío y duelo por viudez profesional, a tal extremo que desea morir, en su intento por emplear la somatización como descargar psíquica, a través del cuerpo, elabora todo un plan para cometer suicidio, fallando en el intento, quizá en un deseo inconsciente de reafirmar su ineptitud y fracaso como rasgo identificadorio para Francisco de lo que para él representa ser viejo.

Francisco o Panchito como lo llaman cariñosamente tiene dos grandes amigos: Pacheco y Tito, que para animar a Francisco en un momento difícil, deciden hacerle un regalo el cuál consiste en un viaje de una semana por las termas de Chillán, pero en la condición de vulnerabilidad emocional en que se encuentra Francisco, no puede reconocer esas manos amigas que le tienden la mano, señal que de su pobreza lúdica y flexibilidad creativa, a la vez de una percepción errada de carencia de red social.

A este viaje se une Lucy, novia de la juventud de Francisco y Carmen, una amiga que recién conocen en el transcurso del viaje. Francisco se resiste a pasarla bien, constantemente tiene la idea de quitarse la vida, y en cualquier momento considera la oportunidad para hacerlo, en esta parte de la película se manifiesta lo que en la teoría se describe como empobrecimiento mental, que consiste en un achatamiento de las vivencias emocionales, psíquicas, la estreches al cambio, al disfrute. La razón es simple: el saber que ya es un viejo, determina que su vida productiva de investigación, docencia están acabadas, mas aún lo concerniente a la vida amorosa y mucho menos la sexual; en la película se ve como a Francisco le cuesta trabajo incluso disfrutar de comidas, paseos, recreación, etc.

En contraparte están los personajes que recrean los amigos de Francisco, personificando las características de la resiliencia: flexibilidad, apertura al cambio, platican a menudo de lo que les angustia, con la oportunidad de escucharse y encontrar posibles soluciones a ellas. Tanto Pacheco y Tito también ya jubilados disfrutaban de relaciones amorosas, viajes, buenos vinos, amistades, etc. Visualizan esta parte de la vida, como la recompensa al esfuerzo hecho en las anteriores etapas, es el momento de recoger la cosecha.

Así transcurre gran parte de la película. Apareciendo otro personaje Nicolás, un adulto mayor que durante toda la película también se muestra taciturno y solo, con la única compañía de su perro. Un día posterior a un mal entendido, Francisco decide poner fin ya a su vida de una vez por todas, dirigiéndose a un acantilado. Es aquí donde se encuentra con Nicolás, apunto de tirarse junto con su perrito, la razón que tiene Nicolás, también adulto mayor, el despecho de haber sido abandonado por su pareja. Esta situación pone en paradoja a Francisco y después de analizar juntos la situación, que tanto a uno como al otro los ha llevado a contemplar la opción del suicidio, deciden no hacerlo. Francisco recobra el sentido de su vida y la trama de la película llega a su fin.

Pareciera que el título de la película, hiciera alusión al momento histórico al que nos enfrentamos: El regalo del aumento en la esperanza de vida, pero a la par una transformación y cambio cultural cargada de incertidumbre y que, en el plano presente y personal plantea ventajas, que a su vez, pueden leerse como desventajas: Así como existe mayor expectativas de vida, se envejece por mas tiempo; lo que conlleva relizar adecuaciones o trabajos psicicos a los 40, a los 50, a los 60 y quizá mas; existen mayores libertades y posibilidades de realización personal, pero a la vez los valores culturales vigentes que los limitan y achatan.

La película en particular es agradable y recomendable, porque aunado a un guión de comedia, no deja de poner énfasis en la manera en como se vive la vejez, además de temas interesantes que se quedan en el tintero de la reflexión y el cuestionamiento, para análisis como son : la sexualidad en esta etapa de la vida, relaciones sociales y de amistad que se reflejan en solidaridad, temas de homosexualidad y vejez, la jubilación como sinónimo de culminación de productividad, temática en el cual se reflexiona un posible trabajo de prevención.

Es un hecho que en nuestra región Latinoamericana, no se trabaja en preparación para la jubilación. Como docentes universitarios, analizar esta película saltó un cuestionamiento: ¿Qué esta haciendo las escuelas de nivel superior por sus docentes adultos mayores? Y mas aún que están haciendo por los docentes para prepararlos en el momento de la jubilación?

En el caso particular del personaje de la película ¿qué debió haberse realizado para prevenir el modo de cómo tuvo que afrontar este momento? ¿qué hubiese pasado de no existir la red de apoyo con la que contaba Francisco?

Desde la universidad se puede trabajar en:

Programas de intervención psicosocial: con el propósito de generar espacios de integración para fortalecer la mejor comunicación, solidaridad, trabajo en equipo, las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia enmarcado en la trascendencia del legado como profesores universitarios. Esto desde su ingreso, no esperando al momento específico de la jubilación.

Fomentar programas intergeneracionales: con el objetivo de acercar las generaciones jóvenes con las mayores, fomentar la identidad universitaria desde edades mas pequeñas, pero también abrir el espacio a profesores jubilados de manera distinta en la universidad. Como por ejemplo foros de intercambio de experiencias con profesores jubilados, en donde en colectivo se pueda reflexionar en relación a interrogantes como: Qué sería desde su experiencia, lo que la universidad debería replantearse en relación a la preparación para la jubilación. Al tiempo exponer las formas que encontraron para reorganizar su vida posterior a la jubilación.

Programas específicos de preparación para la jubilación: con el propósito de contribuir al fortalecimiento del proyecto de vida de cada uno de los prejubilados y brindar orientación sobre los aspectos legales propios de la jubilación, participación de familiares, en que se aborde las fases de adaptación con énfasis en los aspectos psicológicos.

Diseño de programas alternos de vida universitaria para el docente jubilado: como asesorías, consultorías, en si fortalecer el proceso intergeneracional: nuevos docentes jóvenes que se incorporan con el docente que se jubila. Recabar toda la memoria de experiencia que ningún curso de formación docente o didáctica puede dar, sino sólo lo vivido y experimentado en la propia piel del profesor ante el aula.

Finalmente a manera de conclusión es importante señalar que para cualquier plan o iniciativa, los criterios de riesgo social y de riesgo sanitario son fundamentales para los diseño de planes de acción gerontológicos; pero partir de datos estadísticos y de la categorización de las poblaciones objetivo, puede hacer que se extravíe el camino en el momento de atender al sujeto en su modo particular de atravesar su envejecimiento, si es que estamos pugnando por una atención personalizada. Cuando pasamos de la vejez, como objeto de nuestras políticas, al sujeto particular a quien debemos ayudar a que recupere sus potencialidades más sanas a fin de encontrar una salida a su problemática, ahí las generalizaciones no abonan en lo absoluto.

En este sentido, el pensamiento psicogerontológico nos permite conceptualizar que la posición en relación al propio envejecimiento gira alrededor de la construcción, a lo largo de toda la vida, de la propia identidad y que las fallas en este proceso producen efectos que podremos ir detectando desde edades tempranas. Abordar el modo subjetivo de constitución del propio Yo y de incidencia de lo cultural, permite entender el particular modo de envejecer y morir y permite concebir, y fundamentar teóricamente, la posibilidad de un envejecimiento normal (objetivo de la Psicogerontología) en términos del psiquismo.

REFERENCIAS

- [1] Beauvoir, S. (1970). La vejez. Buenos Aires: Sudamericana
- [2] Cioran, E. M. (2000). Ese maldito yo. Barcelona: Tusquets.
- [3] Marín, M., Troyano, Y., Vallejo, A. (2001) Percepción social de la vejez. Mult Gerontol. (11)(2):88-90
- [4] Morin, E. (2004). El Método, Tomo 6. La Ética. Paris: Seuil.

- [5] Salvarezza, L. (1988). *Viejísmo. Los prejuicios contra la vejez. Psicogeriatría. Teoría y Clínica.* Buenos Aires. Paidós.
- [6] Salvarezza, L. (1998). *La vejez: Una mirada gerontológica actual.* Buenos Aires. Paidós.
- [7] Vella, P. (1996). Envejecer exitosamente: concebir el proceso de envejecer con una perspectiva positiva, en *Salud Pública de México*, (38) (6): 513-522
- [8] Zarebski G. (2005). *Psicogerontología: Hacia un Buen Envejecer.* 159 – 176. Buenos. Aires. Univ. Maimónides
- [9] _____(2008). *Padres de mis hijos ¿Padres de mis padres?.* Buenos. Aires. Paidos.
- [10] _____(2009). *Vulnerabilidad y resilencia en el envejecer.* En Leite Ribeiro do Valle, L. Zarebski G. y Ribeiro do Valle (Eds). *Neurociências na Malhor Idade.* San Pablo: Nova conciento Editora
- [11] Zukerfeld R. y Zonis Z (1999). *Psicoanálisis, vulnerabilidad somática y tercera tópica.* Buenos Aires. Lugar.