

Factores psicológicos protectores y resiliencia en las Personas Mayores frente a la pandemia.

Graciela Zarebski¹

Resumen

Las personas mayores suelen ser invisibilizadas y vistas como vidas sin valor social. En este escrito se presenta cómo - a través de la pandemia COVID-19 y durante largos períodos de cuarentena que los mantuvo recluidos en sus hogares - pudieron, paradójicamente, demostrar una participación activa y resiliente, como enseñanza para el curso de la vida de los más jóvenes. A pesar de la vulnerabilidad biológica, que arrojó un porcentaje importante de letalidad en mayores, la gran mayoría, como muestran los resultados de investigaciones realizadas en la región, pudo contrarrestar y compensar esa vulnerabilidad biológica con factores personales protectores, aún en condiciones de vulnerabilidad social. Por lo tanto, se concluye en la importancia que adquiere la subjetividad en juego en situaciones de adversidad, en interrelación recursiva con los factores biológicos y sociales. A partir de la Teoría de la Identidad Flexible y los factores protectores que se derivan de ella y que son sus indicadores, se analiza cómo las personas mayores los pusieron en juego como sostén de resiliencia ante la adversidad que viene atravesando la humanidad. La pandemia ha sido una situación privilegiada que lo demuestra haciendo que la presencia social de los mayores nunca haya sido tan evidente: gerontólogos y personas mayores tuvieron una presencia activa que debiera ser aprovechada para la revisión y mejora de diversos aspectos que hacen a las políticas públicas y a su vida cotidiana.

Palabras clave: Identidad flexible. Personas mayores. Covid-19. Factores psíquicos protectores. Resiliencia.

¹ Universidad Maimónides. zarebski.graciela@maimonides.edu

Dra. en Psicología (UBA). Directora de la Licenciatura en Gerontología (e/d), de la Especialización y de la Maestría en Psicogerontología y del Doctorado en Investigación Gerontológica, Área de Ciencias del Envejecimiento. Vice-Decana de la Facultad de Humanidades, Ciencias Sociales y Empresariales, Universidad Maimónides, Buenos Aires. Argentina. Autora de libros en la especialidad. zarebski.graciela@maimonides.edu

Introducción

En la ciudad de Buenos Aires (CABA) la presencia social de los mayores, para bien o para mal, nunca fue tan visible como ante la actual situación de pandemia. Esta presencia en el discurso social contrasta con la distancia física impuesta por la extendida situación de confinamiento de las personas mayores (PM). Presencia social a nivel simbólico, tanto por la intervención nunca antes tan frecuente de los gerontólogos en los medios, en las redes y en seminarios virtuales, que instalaron de modo muy notable el tema del envejecimiento, como así también por la voz de los mayores en defensa de sus derechos. Ambos actores sociales, gerontólogos y personas mayores, tuvieron una presencia activa que debiera ser aprovechada para la revisión y mejora de diversos aspectos que hacen a las políticas públicas y a su vida cotidiana.

Desde su comienzo en oriente se reveló que la población adulta mayor es el grupo poblacional de mayor riesgo. Los datos fueron contundentes: al 15 de junio en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y en la provincia de Buenos Aires (PBA) se encontraba el 90 % de la población enferma y el 78 % de los fallecidos. En CABA había 13.069 casos positivos y 297 fallecidos, de los cuales el 86% de los casos positivos eran menores de 60 años, mientras que el 80% de los fallecidos fueron mayores de esa edad.

A partir de estos datos, según planteaba la Red Corv (2020), se generalizó la afirmación de que las personas mayores eran las que se encontraban en mayor peligro ante la expansión vertiginosa del coronavirus, en parte por el mayor deterioro del sistema inmunológico, pero también, por la presencia de enfermedades crónicas que obstaculizaban su recuperación y por ende acrecentaban el nivel de riesgo, ocasionando que fuera más probable requerir de hospitalización y de los servicios especializados de cuidados intensivos, los cuales tenían una disponibilidad limitada. Es por esto que en forma reiterada se dijera que se debe "...tener muchísimo cuidado con nuestros mayores porque es la población más vulnerable al coronavirus"², logrando en muy poco tiempo, que uno de

² López, C. (16 de Marzo de 2020). La vanguardia. Obtenido de El Covid-19 se ensaña con los mayores: la edad media de los fallecidos es de 80: <https://www.lavanguardia.com/vida/20200316/474173692939/fallecidos-coronavirus-covid-19-mayoresancianos-80-anos.html>

los grupos poblacionales más invisibilizados y marginados adquiriera un “aparente” protagonismo en los discursos de las autoridades políticas, expertos sanitarios, en los medios de comunicación y en redes sociales. (Red Corv, 2020).

El ‘extremo cuidado’ con los mayores se deslizó en varias ciudades de la región, a partir de una concepción simplificadora que pone el acento en su vulnerabilidad biológica, hacia un discurso prejuicioso instalado en los medios de comunicación y hacia políticas paternalistas y avasalladoras de la dignidad de las PM. Es así como gerontólogos y PM participaron activamente a fin de rebatir estereotipos y generalizaciones que adquirieron notable difusión, pronunciándose contra medidas restrictivas de sus derechos.

Estos diversos protagonismos dieron cuenta de la realidad de las ‘vejeces’. Hizo público y evidente que no se puede hablar de ‘la vejez’ desde una visión generalizadora que no tenga en cuenta el envejecimiento diferencial. El acento puesto en la vulnerabilidad responde al prejuicio de que al pasar los 60 nos volvemos más débiles en todos los sentidos del término. En una nueva expresión de reduccionismo, se recorta y destaca en la persona mayor su condición biológica, soslayando que un ser humano no se define sólo por lo que le sucede a su organismo. Se hace necesario diferenciar el desgaste inevitable a nivel orgánico, de la fortaleza subjetiva que puede poseer la persona mayor, la cual salió airoso de diversas situaciones de adversidad a lo largo de su extensa vida, compensando con resiliencia el desgaste biológico.

De tal modo adquirieron protagonismo a través de su testimonio activo, modelos de vejeces alternativos al instituido, por parte de personas activas física y mentalmente, en condiciones de decidir por sus vidas, de elegir vivir solas o acompañadas, sostenidas por sus redes de apoyo, aún dependientes y residentes en hogares de larga estadía, en condiciones de ejercicio de su autonomía.

En la región latinoamericana se han realizado diversas investigaciones acerca de cómo han atravesado las PM el distanciamiento físico. Sus resultados son coincidentes en que han prevalecido comportamientos más resilientes en las PM que en los otros grupos poblacionales, como lo manifiestan psicogerontólogos cubanos (Orosa Fraíz, 2020), el Observatorio del Envejecimiento de la

Universidad Católica de Chile (PUCChile, 2020) y la Facultad de Psicología (UBA) (Diario Página 12, 2020), en la ciudad de Buenos Aires. Sus resultados son coincidentes en que, por lo general, las personas encuestadas declararon sentirse “muy bien” o “bien” y la mayoría se presentaba optimista, con un foco en la preocupación por personas cercanas, ya sea por su posible exposición a la enfermedad o por posibles cambios en su situación socioeconómica/laboral, por sobre la preocupación propia. Además, han mantenido una alta frecuencia de comunicación con otras personas, preferentemente con la familia y los amigos, a través de diversos medios, incluidas las redes sociales.

Los estudios dan cuenta de que están mejor preparados que otros grupos etarios para afrontar el aislamiento obligatorio. Ese mismo aislamiento, según las respuestas, sirvió para que un porcentaje importante incorpore nuevas herramientas en su interacción con la tecnología, y nuevos aprendizajes en general.

Respecto a contar con apoyos en actividades del día a día, una gran mayoría ha tenido alguien que le brinde ayuda en actividades como acceso a la atención médica, trámites, compras, apoyo emocional y tareas del hogar. Ha sido éste un factor que, desde lo social contribuyó al desarrollo de resiliencia.

Estas investigaciones dan pie a preguntarnos cómo es que en un contexto epidemiológico, cultural y social como el descrito, las PM pudieron desplegar resiliencia. Desde la visión compleja que se requiere tanto para abordar el envejecimiento en sí, como para analizar en amplitud lo que representa una pandemia, sabemos, como aportan los resultados mencionados, que son múltiples los factores a tener en cuenta: que el mejor nivel educativo favorece la resiliencia, que inciden también factores socio-económicos y ambientales (existencia de viviendas dignas, o bien condiciones de hacinamiento, acceso a la salud y a una sana alimentación) así como los factores biológicos (co-morbilidades existentes). Se debe considerar también la circunstancia vital de las PM, en su mayoría en condición de jubilados, lo cual implica que no les haya afectado de igual modo que a los más jóvenes la restricción de trabajar, al igual que el hecho de no tener que hacerse cargo coti-

dianamente de la atención de los niños en edad escolar. Todos estos factores habitualmente causantes de emociones negativas en otras generaciones, pero que no alcanzan por sí solos a dar cuenta de las vivencias y aspectos socio-emocionales que manifestaron las PM que lograron atravesar con resiliencia la situación de pandemia. Cuáles factores personales protectores han favorecido una respuesta resiliente ante esa adversidad, es lo que se propone aportar este escrito.

Marco de referencia

*"No son los más fuertes de la especie
los que sobreviven,
ni los más inteligentes.
Sobreviven los más flexibles
y adaptables a los cambios."
Charles Darwin
(El origen de las especies, 1859)*

El objetivo de este trabajo es exponer, desde la óptica de la Teoría de la Identidad Flexible como factor protector en el curso de la vida (Zarebski, 2019), el comportamiento psicosocial de las PM en situación de pandemia, como una ocasión privilegiada de adversidad en la que se ha puesto en juego la resiliencia que han adquirido a lo largo de su envejecimiento.

Las PM suelen ser invisibilizadas o vistas como vidas sin valor social. Por el contrario – y paradójicamente - la pandemia y las situaciones de cuarentena que se aplicaron en especial a esta franja de población, fueron la ocasión para poner de relieve la presencia social de los mayores y del envejecimiento de distintos modos y con distintos aportes que iremos desarrollando. A pesar de la vulnerabilidad biológica, que arrojó un porcentaje importante de letalidad en mayores, la gran mayoría pudo contrarrestar y compensar esa vulnerabilidad biológica con factores personales protectores, aún en condiciones de vulnerabilidad social.

Por lo tanto, enfocaremos cómo opera la subjetividad en juego en interrelación recursiva con los factores biológicos y sociales que inciden en el envejecimiento.

Venimos sosteniendo que contar con una identidad flexible es el factor personal protector para el curso de la vida. A través de las diversas investigaciones mencionadas que se han llevado a cabo

en nuestra región latinoamericana, se pudo comprobar que, en su gran mayoría, han logrado desplegar los factores personales protectores que se derivan de contar con una identidad flexible. Son el fruto de una vida en que esa flexibilidad les permitió sobrevivir a las pequeñas o grandes pandemias cotidianas a lo largo de su existir.

La **flexibilidad**, esa capacidad para soportar contradicciones, paradojas y cambios, que los investigadores ubican como uno de los rasgos de la sabiduría en la vejez, es una condición humana cognitivo-emocional esencial para generar y sostener la plasticidad neuronal, la fluidez en nuestra red interna PsicoNeuroInmunoEndócrina, así como la plasticidad corporal y la apertura al armado de redes vinculares.

El gran desafío que nos plantea el envejecimiento en el plano personal es **el modo en que nos posicionamos frente a los límites y transformaciones** que el curso vital nos va poniendo en evidencia a través de cambios y pérdidas, con mayor o menor gradualidad y previsibilidad.

El cambio en la identidad que se produce a partir de la viudez, luego de toda una vida compartiendo el espacio vital con otro significativo, del mismo modo que la transformación por la pérdida -a veces abrupta- de un rol laboral, el crecimiento e independización de hijos y nietos, son ejemplos de la posible reducción del espacio psíquico, vital y social consecutivo a la pérdida de roles que, en algunos casos y bajo condiciones psíquicas determinadas, podrán llevar al empobrecimiento del mundo relacional y a una vida vaciada de contenidos.

Es importante que ese vínculo, ese rol, no haya sido adoptado como el sentido único de la existencia, como coraza inamovible, como única definición de sí mismo, y que se cuente con la suficiente riqueza psíquica que permita compensar pérdidas con ganancias, a fin de renovar el sentido de la vida con nuevos ideales a alcanzar, encarando así el desafío de llenar los vacíos creativamente.

El grado de flexibilidad o de rigidez llevará a la aceptación o no de los cambios y las transformaciones que implica el envejecimiento para la propia identidad y se pondrá en juego respecto a puntos de vista, hábitos y rutinas, pérdidas, roles y vínculos.

La Reserva Humana

Para el armado de una identidad flexible y el sostenimiento de un Yo suficientemente complejo a lo largo de la vida no es suficiente con poner el foco en la "reserva cerebral" o en la "reserva cognitiva", como se viene investigando en las últimas décadas, pues así seguiríamos poniendo el acento en cuestiones parciales, sostenidos en el determinismo lineal. Debemos encarar la construcción por parte del sujeto de un andamiaje constituido por:

Fig. 1

En la construcción de esta Reserva Humana, se irán afianzando los factores protectores en el envejecimiento. Hablar de "reserva" responde a una perspectiva futura que podrá ser de carencia, por lo que se requiere una preparación anticipada a lo largo del curso vital para hacer frente a esa posible y, en algunos aspectos, previsible carencia: hay desgastes inevitables. ¿Se podrá contrarrestar esa disminución a través de actividades diversificadas y un Yo suficientemente rico y estimulado? ¿No es esto acaso lo que comprobamos en tantas personas que se mantienen activas y participativas hasta edades avanzadas? ¿Acaso se podría atribuir su estado físico sólo a causas genéticas o a su sana alimentación y sus hábitos saludables?

Enfocar la subjetividad en las distintas trayectorias conducentes a diversas vejezes, aporta a la gerontología social y biológica la visión compleja de las trayectorias humanas en el curso del tiempo y faculta nuestras intervenciones a fin de favorecer el cambio cuando detectamos estructuras cristalizadas.

Se trata, desde cualquier disciplina, o mejor, desde la inter y transdisciplina, de hacernos cargo de mantener **flexible** nuestro propio entramado.

Visión compleja e interdisciplinaria del ser humano envejeciente. ¿Cómo sostener la vida en la vejez?

*La trama de la vida es una red flexible
en continua fluctuación. Cuantas más variables
se mantengan fluctuando, más dinámico será el sistema
y mayor su capacidad para adaptarse a los cambios*
Fritjof Capra³

³Capra, F. (2009) *La trama de la vida*. Barcelona: Anagrama.

Fritjof Capra, físico y ecólogo austríaco, nos adelanta en el epígrafe lo que caracteriza y distingue a todo ser vivo de lo que no lo es. Por ende, a la trama vital humana. En todo ser vivo, en cuanto **red**, serán su **flexibilidad, fluctuación continua y variabilidad**, las condiciones para su dinámica adaptación a los cambios.

La pregunta que cabe plantearse a partir de esta concepción de la vida como red que se recrea a través de los cambios, es cómo se sostiene la continuidad de la identidad del ser humano envejeciente de modo que implique la autotransformación ante los sucesos cambiantes del envejecer, los cuales operarán como puntos de bifurcación.

La Teoría de la Identidad Flexible como factor protector en el curso de la vida, retoma y rescata los planteos de las teorías que fueron conformando el Paradigma del Curso de la Vida (Zarebski, 2011-b), en el cual se enmarca hoy en día el abordaje del transcurso vital. Nos permite comprender el atravesamiento emocional de las PM por diversas situaciones de adversidad, con lo cual la pandemia se constituyó en una oportunidad privilegiada para poner a prueba este marco teórico.

En tanto enfoque que se propone aportar a la comprensión de la subjetividad en juego en el proceso vital y en las últimas etapas de la vida, en la cual habitualmente sólo se visualizan los factores biológicos y socio-culturales que lo atraviesan, destaca a la identidad y su flexibilidad como factor protector nodal del cual se derivarán los diversos factores protectores que permitirán arribar a un envejecimiento satisfactorio (Zarebski, 1999, 2004, 2005, 2008, 2011-a, 2014, 2015).

Lo que estamos postulando es que si el sujeto se mantiene estimulado, activo, en movimiento fluido y permeable, lo que equivale a decir: flexible, abierto y fluctuante, esta renovación del sentido de su vida y de sus redes de apoyo tendrá un efecto enriquecedor en las redes internas biológicas, emocionales y cognitivas.

Es decir que se trataría de sostener e incrementar la complejidad del sujeto para compensar la pérdida de complejidad de los mecanismos biológicos de regulación— el camino de la entropía - en línea con la idea de que, más que tratarse de la determinación genética, lo determinante es lo que

haga el sujeto con su propia vida y lo que el medio y los profesionales podamos contribuir a que logre hacer, a través de nuestras intervenciones.

Según vemos, el abordaje complejo, recursivo, del entretejido dinámico del proceso de envejecimiento requiere de la integración interdisciplinaria del campo gerontológico para dar cuenta de su entramado.

De tal modo, las vicisitudes de la posición frente a los límites irá acompañando al sujeto en todos los planos de su transcurrir vital, incluido el gran límite: la muerte.

De este núcleo se derivan las diversas posiciones que los sujetos irán adoptando frente al proceso del envejecimiento y los consecuentes factores de riesgo psíquico o bien protectores frente a este proceso, según el grado de aceptación de los límites y apertura a la autotransformación.

El camino de la identidad rígida y simplificadora

El camino que sigue un Yo simplificador, mediante cortes y nudos en la red, con pobres apoyos, sin ideales, con encuentros rutinarios que empobrecen su psiquismo y dejan espacios mentales sin transitar, es el que lleva al estancamiento y al camino del deterioro: adherir férreamente a vínculos, valores, objetos, como modo de colmar los vacíos. Este camino lo va encapsulando tras una coraza -a fin de no replantearse nada- que lo deja en situación de extrema vulnerabilidad ante el menor cambio en su estrecho mapa vital.

Además, en un contexto cultural y familiar en el cual se absorben acríticamente los valores culturales vigentes, con una familia disfuncional, o en soledad o aislamiento afectivo, con carencia de redes de apoyo, este modo de funcionamiento – cognitivo, emocional, vincular, familiar, cultural – irá produciendo efectos en el funcionamiento cerebral: se irán creando tabiques, escotomas y empobrecimiento de conexiones, es decir, baja mentalización. Con escasos pensamientos (lemas vacíos, latiguillos, fórmulas), con pocos objetos a los que aferrarse, pretenderá dar respuesta a todo, obturando cuestionamientos, carencias o elaboración de pérdidas.

Es que una vida de pobreza psíquica, afectiva y de vínculos, presagia en mayor medida que la pobreza material y cognitiva, un envejecimiento perturbado. Someterse, por diversas circunstancias,

a una vida de autómeta, sin auto-cuestionamientos, con estímulos ambientales pobres, creencias rígidas y cristalizadas, excesiva seguridad y monotonía, irá preparando las condiciones para la depresión y la demencia cuando las circunstancias vitales del envejecer sorprendan sin la preparación mental, afectiva y vincular adecuada para sostener un cambio ante situaciones de adversidad. Y la pandemia es una situación de adversidad especialmente en la vida de las PM, que pone esto a prueba.

Tales desarrollos teóricos han dado lugar a la creación de instrumentos de evaluación con el fin de su detección e intervención preventiva y clínica: el Cuestionario Mi Envejecer (Zarebski, 2014), de carácter cualitativo y el Inventario de Factores Psíquicos Protectores en el Envejecimiento (FAPPREN) (Zarebski & Marconi, 2017), como herramienta cuantitativa.

Estas herramientas están organizadas en dimensiones que actúan como indicadores de la existencia en la persona de factores psíquicos de riesgo o protectores en el envejecimiento.

Conjugados o contrastados con el resultado de investigaciones acerca de la sabiduría en la vejez, estos factores psíquicos protectores, desarrollados anticipadamente en el sujeto envejeciente a lo largo de su curso vital, y aún llegado a la vejez, se proponen como guía para la construcción gradual y pro-activa de dichos rasgos de sabiduría. Para llegar a ser un viejo sabio, hay que ser sabio antes.

Factores Psíquicos Protectores en el Envejecimiento

Fig. 2

Las diez dimensiones interdependientes en que están organizados, responden al armado del Inventario FAPPREN (Zarebski & Marconi, 2017), el cual cuenta actualmente con una versión breve (Zarebski, Marconi, Serrani, 2019), que se propone sea incluida entre las herramientas de la Valoración Gerontológica Integral (VGI).

Cada una de ellas y en un conjunto articulado y complejo, dan cuenta de la red autopoietica: la apertura en red, la permeabilidad de la identidad flexible hacia la interioridad y hacia el mundo exterior, por lo tanto, la fluidez de una identidad abierta al intercambio, a la incertidumbre y a la

creatividad autotransformadora.

Las iremos presentando y relacionando cada una con los resultados de investigaciones en nuestra región, con el fin de comprender los factores personales que han contribuido en las PM a su atravesamiento satisfactorio por la situación de pandemia.

Factores protectores frente a los avatares del paso del tiempo que pondrán a prueba la capacidad de resiliencia, es decir, de poder atravesar situaciones de adversidad y salir fortalecidos de ellas. Como es el caso de la actual pandemia por COVID-19 que se fue extendiendo gradual y dramáticamente abarcando prácticamente el mundo entero, enfrentándonos a situaciones caóticas, incertidumbres, puesta a prueba de nuestros recursos vitales en todos los órdenes, con el gran desafío de reinventarnos.

1. Flexibilidad y disposición al cambio

La disposición al cambio es la más clara característica de quien cuenta con una identidad flexible. El grado de flexibilidad o de rigidez llevará a la aceptación o no de los cambios y las transformaciones que implica el envejecimiento para la propia identidad. Comprende asimismo, la apertura a lo nuevo, a aprender, a la búsqueda de nuevas actividades, a generar nuevos proyectos.

Si algo nos pasó a todos en situación de pandemia, más allá de la edad, es que tuvimos que cambiar rutinas, hábitos, modos de vincularnos, etc. Como muestran las investigaciones, las PM pudieron aprender a usar nuevas tecnologías para seguir conectados, con acceso a la virtualidad, desarrollaron actividades nuevas y nuevos aprendizajes, para los cuales muchos no se habían dado el tiempo o no habían valorado anteriormente su utilidad.

2. Capacidad de auto-indagación, reflexión y espera

A todos la pandemia nos impuso una espera. Esta dimensión estuvo en primer plano, al detener nuestra vida habitual, lo cual nos dio la oportunidad, en la vorágine de actividades, a poner en juego la autoindagación y capacidad reflexiva, hacer un giro en la mirada hacia la interioridad: mirarme, mirarnos, tiempo para hablar y compartir. Asociado al encuentro consigo mismo, que fualte pensar antes de actuar – por lo tanto, tolerancia a la espera- y reflexionar, a través de un pro-

ceso de auto-indagación. Se puso en juego una paradoja: cerrar nuestra porosidad hacia afuera a fin de protegernos de contagios a través de contactos, al mismo tiempo pudo implicar que la abramos hacia adentro. La actitud reflexiva es indicativa de la posibilidad de estar a solas y/o compartir los propios pensamientos y sentires. Para muchos, especialmente los jóvenes, no fue un cambio fácil. En cambio en las PM, la autoindagación y reflexión que fueron adquiriendo ante eventos disruptivos en sus vidas los ejerció para estar preparados para aprovechar estas circunstancias. Son personas que vienen preguntándose, ante la renovación inevitable del sentido de la vida: ¿Qué quiero hacer con mi tiempo? La poca o mucha vida que me quede por delante, me hago cargo, la tomo en mis manos. La posibilidad de esperar antes de decidir, a veces ante la presión de familiares que pretenden decidir por ellos, son condiciones que les permitieron conservar su autonomía, lo cual dió lugar a que, frente a la adversidad de la pandemia, desplieguen la facultad de decidir y adueñarse de su tiempo. Aislarse físicamente para ser menos porosos hacia invasores invisibles, no los llevó a aislarse emocionalmente.

3. Auto-cuestionamiento

Esta dimensión alude a la posibilidad de auto-cuestionarse rasgos y actitudes propios. Estas características se asientan en el replanteo de una identidad unívoca, rígidamente sostenida ("yo soy así") de modo de poder enfrentarse a las propias fallas o carencias. Se vincula con la apertura a lo nuevo, en cuanto a la posibilidad de enfrentarse a nuevas facetas de uno mismo. Supone replanteo de valores, como ser el aprendizaje del valor de las pequeñas cosas, rasgo de sabiduría que, quienes envejecen saludablemente, van adquiriendo a lo largo del curso vital.

En situación de pandemia, ante ciertas rutinas consolidadas férreamente, implicó replantearse el "yo soy así". Fue una buena oportunidad para preguntarse acerca de lo que se estaba relegando. Implicó el replanteo de vínculos tóxicos, del consumismo, de la hiperactividad, de las ambiciones y los 'humos', que se van evaporando con los años. Para los jóvenes es más difícil ejercer estos replanteos, están menos habituados, por sus circunstancias vitales y por los valores culturales vi-

gentes en que se formaron. Y esto se vio reflejado en las dificultades que tuvieron para soportar restricciones impuestas.

4. Riqueza psíquica y Creatividad.

Esta dimensión alude a la riqueza de un Yo suficientemente complejo, en cuanto a la permeabilidad interna-externa y la capacidad elaborativa. Permeabilidad hacia la interioridad, para conectarse con sueños, fantasías, imaginación, juego, deseos, con el humor, la creatividad, necesarios para re-crearse, lo cual fue notable en la situación de pandemia.

Esto se vio reflejado en las investigaciones en cuanto a la conexión que manifestaron con actividades creativas y el optimismo con que mayoritariamente respondieron.

A su vez, la riqueza psíquica se conecta con el plano de la espiritualidad, todo aquello que nos enriquece espiritualmente y que constituye otro de los aspectos destacados en los estudios sobre sabiduría. Incluye la posibilidad de poner en palabras afectos, angustias y preocupaciones. Al haber contado con alguien con quien hablar, ya sea conviviente o de modo virtual, familiares, amigos o profesionales gerontólogos, se sintieron escuchados. Así, al poner las angustias en palabras en sus redes de apoyo, les evitó somatizaciones. En la ciudad de Buenos Aires y también en otras localidades, a partir de programas públicos, universidades, diversas ONG, se les brindó acceso gratuito a la contención emocional.

5. Auto-cuidado y Autovalidez

Las PM con un envejecimiento saludable fueron aprendiendo a lo largo de su envejecimiento, a hacerse cargo del cuidado del propio cuerpo, aceptar elementos de apoyo protéticos-ortésicos, a escuchar las señales del paso del tiempo provenientes del organismo y a enlentecer el paso -en todos los órdenes-. Hacerse responsable del sostén de la propia salud, aprendiendo de los excesos propios y ajenos hizo que, tanto en condiciones sanas como ante la presencia de enfermedad, tomen en cuenta las recomendaciones de los profesionales, la ingesta de medicación, para seguir manteniéndose autoválidos a pesar de achaques y de limitaciones.

Que las PM tomaron en cuenta las advertencias que llegaban a través de los medios y que ejercieron el autocuidado, se hizo evidente en el hecho de que fueron quienes menos transgredieron recomendaciones de aislamiento, por lo general fueron jóvenes los que tuvieron que ser advertidos.

6. Compensación de Pérdidas con Ganancias

Las pérdidas inevitables por el paso del tiempo van poniendo en juego la posibilidad que el sujeto posea de elaborar los duelos, en la medida en que pueda disminuir su impacto negativo a partir de nuevas adquisiciones o nuevas formas de valoración de lo perdido. Incluye la facultad de soportar momentos de vacío vital y de incertidumbre. Esta es la cara positiva del envejecer: se abren vacíos que invitan a replantearse el sentido de la propia vida y actúan como un desafío a llenarlos creativamente. No apoyarse en un 'único bastón', es decir, no apoyar su vida en un sentido único, adhiriendo de modo dependiente de algo o alguien que, al perderlo, llevará al derrumbe de su identidad. Las circunstancias de la jubilación o la viudez son ejemplos de estos desafíos vitales que pondrán a prueba la posición dependiente de esos apoyos, roles, vínculos, acompañados por una adhesión rígida que impedía compensaciones a lo perdido.

7. Diversificación de vínculos e intereses

La diversificación de vínculos e intereses – al decir de Capra, la diversidad y fluidez- , dan cuenta de la flexibilidad. Haber superado pérdidas y posiciones dependientes, fue generando en las PM la apertura a nuevos vínculos, nuevas redes de apoyo e intereses diversificados.

Las investigaciones internacionales subrayan la importancia de la implicación social con el paso del tiempo, a saber: seguir involucrado con la familia y los amigos, mantener redes diversas, realizar tareas de voluntariado, seguir trabajando después de la jubilación y/o comenzar nuevos trabajos. Diversificación y fluidez que les permitió descentrarse.

El descentramiento, como rasgo de sabiduría, implica el estar pendiente de lo que otros pueden necesitar, tener la mirada puesta en el otro. Tuvieron amplia difusión durante la cuarentena, acciones de solidaridad ejercidas por PM, como ser, la costura de elementos de seguridad para el personal de salud, el tejido de ropa para los más carenciados. Incluso personas que vivían en residencias

de larga estadía, centrados en sí mismos y pendientes de sus dolencias cotidianas, pudieron identificarse con el grupo, ser colaborativos y mejorar respecto a sus reclamos habituales.

Sabemos además, que interactuar con otros también provee mayor destreza cognitiva, porque hay una correspondencia entre la red interna neurológica y la red de vínculos: la participación en tareas complejas exige la puesta en marcha de recursos y capacidades cognitivas. Así se comprueba que pasar algunas horas por día en actividades mentales y recreativas disminuye el riesgo de demencia (Carey, 2009).

8. Vínculos Intergeneracionales

La ubicación del sujeto como un eslabón en la cadena generacional, ya sea en el plano familiar o en el socio-cultural, a través de la recuperación del legado de los antecesores y de su transmisión a los jóvenes, otorga a la PM el importante rol de transmisor de un legado que contribuye al logro de la continuidad entre generaciones. Permite conservar la memoria de los que ya no están como forma de ir construyendo futuro para los que vengan después, a modo de puentes entre generaciones. La pandemia, como demuestran las investigaciones, no interrumpió el contacto e incluso la colaboración mutua, por otros medios, con hijos y nietos. Esta apertura y rol dio lugar también a su participación en encuentros virtuales intergeneracionales promovidos por profesionales.

Al decir de Erikson (1985) continuaron por nuevos medios ejerciendo su función generativa, al ubicarse como mentores y guías, y como ejemplo de resiliencia que están transmitiendo a los jóvenes en esta situación de adversidad.

9. Elaboración gradual del envejecimiento.

A lo largo del proceso de envejecimiento las PM se han ido adaptando a las limitaciones que pone en evidencia el paso del tiempo. En quienes ya se han jubilado de algunas exigencias cotidianas, el curso de la vida se fue encargando de hacerles saber que hay que adecuarse gradualmente a enlentecimientos y a la disminución del rendimiento. La situación de pandemia y cuarentena constituyó una ocasión notable de enfrentamiento a limitaciones en cuanto al desempeño cotidiano.

Además, ir cuestionando los propios prejuicios respecto a la vejez les permitió cuestionar activamente los prejuicios que se pusieron muy en evidencia en la sociedad y a través de los medios de comunicación, por parte de quienes los infantilizaron con recomendaciones paternalistas y lenguajes denigratorios. En este punto fue notable la manifestación activa, como nunca antes, no sólo de gerontólogos sino también por parte de los mismos mayores en defensa de su dignidad. En diversas ciudades de Latinoamérica se trataron de imponer reglamentaciones que llevaban a las PM a tener que pedir permiso para salir a la calle, y aún prohibiciones de salida, lo cual generó el rechazo activo, con tal contundencia en algunas localidades, que obligó a las autoridades a retroceder y dejar sin efecto su aplicación.

10. Posición Anticipada Respecto a la Finitud.

La perspectiva de aceptación de todo el curso vital incluye a la finitud como gran límite que acompaña a la vida y por lo tanto, la elaboración gradual y anticipada de la muerte propia. Los recursos personales en el plano espiritual, entre los cuales se destaca la incorporación del sentido de trascendencia y de trabajar para su logro, posibilitan su aceptación. Aceptación que, en un envejecimiento saludable, no implica bajar los brazos y entregarse a la muerte. Se trata de vivir hasta la muerte y no hacia la muerte, de modo que la muerte los sorprenda vivos.

Y es esa defensa de la vida la que demostraron la mayoría de las PM en situación de pandemia.

Pandemia que se encargó de interpelar dramática y cotidianamente a las PM respecto al riesgo de morir. Su mayor letalidad los mostró como luchadores por el sostenimiento de la vida.

En síntesis

Estamos hablando de personas que se fueron construyendo con Flexibilidad y Permeabilidad (poros abiertos hacia la interioridad, al rescate de deseos, sueños, imaginación y hacia afuera, hacia los otros). Ambos, junto con la Fluidez, son los rasgos de las personas creativas y de la creatividad en general (Guilford, 1978). Es que para envejecer creciendo hay que poder re-crearse. La recreación se presenta ante el vacío, la pérdida de sentido, de sostenes; la necesidad de reinventarse, en el borde del caos, frente a la incertidumbre.

El envejecimiento saludable implica re-crearnos, transformarnos, frente a la adversidad: es la posibilidad de resiliencia. Ni resignarnos, ya que resignar deseos lleva a la depresión y el derrumbe, ni avasallar los límites, lo cual conduce a ponernos en riesgo, una de cuyas consecuencias son las caídas frecuentes en la vejez.

De esto se deducen 3 logros en la vida de las personas flexibles que les hace ser precavidos, cautos, previsores, al mismo tiempo que sostenedores e impulsores de vida. Son 3 claves de un equilibrio que siempre será inestable, siempre en construcción y que se pondrán de manifiesto en situaciones de adversidad, como es la pandemia:

Se trata de ir construyendo:

1. El equilibrio entre los deseos y los límites, es decir, el deseo que impulsa a seguir viviendo, pero teniendo en cuenta los límites tanto externos como internos: somos seres limitados.

Lo cual implica una condición central para un buen envejecimiento, del cual deriva la flexibilidad como principal característica, que es: aprender a modular nuestro ego: ni mucho ni poco. Estamos aludiendo a la calidad de nuestro narcisismo (Zarebski, 2005, 2015). Demasiado ego nos lleva a avasallar los límites. Poco ego nos lleva a desistir de nuestros deseos, y claudicar.

2. El equilibrio entre las posiciones de todo o nada. Es una característica de las personas rígidas: cuando no conservan todo, no lo soportan y se derrumban. Las personas mayores fueron aprendiendo que no se podrá 'ser' o 'tener' 'todo' 'siempre'. Lo cual nos habla de un punto también central como condición de sabiduría: aprender humildad, lo contrario de la soberbia. Y reconocer la vulnerabilidad, que esta pandemia se encargó de recordarnos: somos seres vulnerables.

3. El equilibrio entre el autocentramiento y el descentramiento. Centrarnos en nosotros, en esa vuelta a la interioridad, al autocuestionamiento, a conectarnos con nuestros sueños, a fin de darle el sentido propio a la vida, al mismo tiempo que descentrarnos. Las PM demostraron estar pendientes de los otros, colaborar, ser solidarios, más preocupados por sus seres queridos que por ellos mismos, aún viviendo en residencias y en condiciones de riesgo.

Recursividad bio-psico-social en el curso de la vida

Como venimos de desarrollar, los factores psíquicos protectores en el envejecimiento son la manifestación de una identidad flexible, con características de permeabilidad y fluidez, propias de un yo complejo en red autopoiética que se sostiene en continuidad y autotransformación en el curso de la vida.

Fig. 3

Específicamente, como vemos en la Fig. 3, los factores psíquicos de apertura al cambio, autocuestionamiento, riqueza psíquica y creatividad, capacidad de autoindagación, reflexión y espera, trabajo anticipado respecto al envejecimiento, serán condiciones que - frente a los límites sociales (jubilación, viudez, etc.) que se ponen en evidencia en el curso vital - posibilitarán compensar pérdidas con ganancias, crear, renovar y mantener vínculos e intereses diversificados y sostener vínculos intergeneracionales. Asimismo, frente a los límites biológicos que se irán manifestando, permitirán realizar una adaptación gradual respecto a enlentecimientos y disminución de rendimientos, sostener el autocuidado y realizar un trabajo anticipado respecto a la finitud.

A su vez y recursivamente, políticas públicas flexibles que atiendan a los individuos envejecientes en sus particularidades, modalidades de atención centradas en las personas, programas de prevención y promoción de la salud en el plano bio-psico-social, deberían incluir como uno de sus objetivos, contribuir al armado subjetivo de una identidad flexible.

También los propios sucesos que atraviere el sujeto y las decisiones que adopte en los puntos de bifurcación en su curso vital, así como su armado pro-activo, diversificado, de vínculos y de redes de sostén, el modo en que trate a su cuerpo, o aún sucesos adversos en los distintos planos vitales, serán ocasiones que lo llevarán a flexibilizarse o a rigidizarse aún más.

Como vemos, el armado de una red flexible autopoiética, se podrá ir gestando en el curso de la vida, a través de los bucles de retroalimentación bio-psico-sociales.

Reafirmamos así la recursividad compleja que incide en el modo de envejecer, no podemos explicarlo desde una determinación lineal, ni mediante enfoques reduccionistas que dejen de lado los rasgos de personalidad y la subjevidad en juego que, como vemos, es un factor interviniente que

interactúa en el entramado de la red que sostiene la vida.

Hemos incluido en la fig. 3, el modo en que se articulan los Factores Psíquicos Protectores en el Envejecimiento, con los conceptos aportados por diversos teóricos en la historia de la Gerontología, que han investigado y destacado determinadas condiciones que permiten distinguir un buen envejecimiento de aquél que se presenta con malestares de distintos órdenes. De tal modo, el modelo teórico que aquí se propone, además de incluirlos en un marco conceptual común, rescata los aportes de investigadores desde marcos teóricos diversos, articulándolos y resignificándolos a partir de las condiciones de personalidad –la identidad flexible– que posibilita desplegar esos aspectos o logros, a través de mecanismos cognitivo-emocionales que se pondrán en juego frente al proceso de envejecimiento, y que incidirán en la calidad de su armado.

El interés y relevancia de este enfoque es que permite detectar, ya sea en la escucha de las particularidades del sujeto y/ o a través de las herramientas específicas mencionadas, esos rasgos de personalidad durante el proceso del envejecimiento, desde joven hasta años avanzados, de modo de diseñar intervenciones, en inter y transdisciplina, que promuevan los factores protectores y contrarresten los factores de riesgo.

Conclusiones

Las distintas calidades de envejecimiento, las ‘vejeces’, a las que asistimos en estos tiempos corroboran que, aunque el organismo se desgaste e incluso sufra deterioros, el sujeto no necesariamente declinará a nivel emocional y que, aun en aquellos que sufren condiciones sociales adversas, su fortaleza emocional les permitirá seguir luchando por su vida y su lugar en el mundo.

Se pudo comprobar que el ser humano no es sólo efecto de su cultura y de su biología, de lo que le provoca su medio social y le ocasiona el deterioro de sus funciones, sino que, al mismo tiempo, es un sujeto pro-activo, constructor de su cultura, de su cuerpo, de su historia y, por lo tanto, de su modo de envejecer.

Seguir ensanchando el mundo psíquico con estímulos, pensamientos, afectos y vínculos, permitirá fortalecer las conexiones internas (redes neuronales, endócrinas, inmunológicas) con las redes de

pensamientos, sentimientos y vinculares: eso es estar vivo y es lo que evita el deterioro. Debemos tener en cuenta, además, el papel modificador de las emociones sobre la biología: la calidad de nuestros alimentos afectivos y culturales (Cyrulnik, 1994) se traslucirá en nuestra imagen y nuestros logros.

La condición que lo posibilita es el armado de un mundo rico y amplio, mediante una identidad fluida y flexible que permita realizar cambios y replanteos. Mantener flexible nuestro entramado será más efectivo que "consumir salud". No apoltronarnos con la edad, sino continuar con la obra de seguir haciéndonos humanos hasta el último instante de nuestra vida.

Desde distintas disciplinas se sostiene la condición de flexibilidad como condición para sostener la vida. Las personas mayores están dejando esta enseñanza a través de la pandemia.

La reserva humana (emocional, cognitiva, vincular, espiritual, corporal) que en su mayoría fueron acumulando, les fue compensando la vulnerabilidad biológica, lo cual instaura a las PM como Reserva Humana para la comunidad: ya no verlos como pobres abuelitos vulnerables favorece en los jóvenes su propio proceso de elaboración anticipada de su envejecimiento, de modo que no teman llegar a viejos.

Esta debería ser una de las enseñanzas que nos deje esta pandemia: estar preparados anticipadamente, en lo individual y como comunidad, para un envejecimiento saludable.

Si bien se hace cada vez más notable la incidencia de los factores subjetivos, es decir, las emociones y los factores de personalidad interactuando con los planos cognitivo y vincular en el curso del envejecimiento personal, aún no suelen ser tomados en cuenta suficientemente o integrados en los estudios gerontológicos acerca de los factores protectores en el envejecimiento.

A pesar de las recomendaciones de la OMS (WHO, 2019) de alcance internacional que ponen el acento en el curso de la vida y en la atención centrada en la persona, tanto en intervenciones como en abordajes institucionales y programas, sigue sin aparecer el sujeto envejeciente y cómo éste va construyendo a lo largo de su historia particular su envejecimiento, incluyendo: cómo trata a su cuerpo y cómo arma su entorno, como sujeto pro-activo.

La situación de pandemia puso de relieve la importancia que adquieren los comportamientos de las personas en las políticas que se adoptan, así como también la dificultad de científicos, profesionales, gestores de programas, para entender la recursividad desde una mirada de la complejidad: cómo cada uno de los planos de la vida humana coproduce al otro. Que no se trata de ver cuál produce a cuál, no se trata de separar causa y efecto, por el contrario, se trata de religarlos.

Lo que ya no resulta efectivo para promover un Envejecimiento Saludable – lema actual de la OMS - es reducir, generalizar, fragmentar el conocimiento, poner el centro en la patología, desde principios simplificadores y mutilantes, al decir de Edgar Morin (2004). Una forma de maltrato hacia las PM más sutil es someterlos a programas que se bajan verticalmente y no dan lugar a escuchar sus particulares necesidades e intereses. Para que no se los tome como sujetos pasivos de las indicaciones y se pueda partir de sus saberes a fin de que sean protagonistas activos, lo que falta incorporar es el hacer lugar y tiempo para que aparezca, en la propuesta que sea, la singular circunstancia que está viviendo cada persona.

A fin de lograr que el envejecimiento se constituya en un proceso de transformación y crecimiento, se deben implementar propuestas holísticas desde abordajes interdisciplinarios sostenidos en los resultados de investigaciones que tomen en cuenta dimensiones a la vez objetivas y subjetivas y que combinen metodologías cualitativas y cuantitativas. (Cosco, 2013, 2014).

Cuando se supere esta adversidad es de esperar que los programas públicos, los recursos humanos y las instituciones gerontológicas estén preparadas para atravesar situaciones de adversidad que, si bien esperamos no sean tan dramáticas como las actuales, deberán tener en cuenta que, en situaciones normales, la población más vulnerable puede estar viviendo su 'pandemia' particular cotidianamente.

Se hizo notable en la actual pandemia el resultado favorable que tuvieron los programas gerontológicos preexistentes en la generación y sostenimiento de la resiliencia en las PM que venían participando de ellos. Las redes de apoyo generadas previamente fue un recurso de sostén y contención para quienes tenían grupos ya conformados, a través de profesionales gerontólogos que se

ocuparon de seguir conectados, fortaleciendo los vínculos, estimulándolos con múltiples herramientas, incentivándolos a adquirir nuevos aprendizajes. La experiencia que arrojan los numerosos programas universitarios para PM a lo largo del país, demuestra que quienes asisten a grupos o talleres, es decir, que mantienen una red, presentan un nivel de calidad de vida y resiliencia significativamente mayor que quienes no lo hacen y se sienten más apoyados por sus pares y servicios sociales.

La pandemia fue una ocasión educativa notable para la población respecto al envejecimiento. El protagonismo logrado por los mayores a través de su ejemplo de resiliencia, podrá contribuir a derribar mitos respecto a la vejez y que las personas mayores sean tenidas en cuenta como sujetos de derechos, respetando su individualidad y diversidad y garantizando su participación en la toma de decisiones.

Referencias

- Capra, F. (2009) *La trama de la vida: Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama.
- Carey, B. (2009). Vida social y actividad, claves para un cerebro lúcido más allá de los 90, en *The New York Times*, publicado en: *Diario La Nación, Ciencia/Salud*, 25 de mayo. Buenos Aires
- Cosco T. D., Prina AM, Perales J, et al. (2013) Lay perspectives of successful ageing: a systematic review and meta-ethnography. *BMJOpen* 2013;3:e002710.
<http://dx.doi:10.1136/bmjopen-2013-002710>
- Cosco T. D., Prina AM, Perales J, et al. (2014). ¿Whose “successful ageing”? Lay- and researcher-driven conceptualisations of ageing well. *Eur.J. Psychiat.* Vol. 28, N.º 2, (124-130).
<http://dx.doi.org/10.4321/S0213-61632014000200006>
- Cyrulnik, B. (1994). *Los alimentos afectivos*, Buenos Aires: Nueva Visión.
- Diario Página 12 (2020). Coronavirus: Los viejos resisten mejor a las malas situaciones. Facultad de Psicología (UBA). 6 de junio de 2020. Buenos Aires.

<https://www.pagina12.com.ar/270570-coronavirus-los-viejos-resisten-mejor-a-las-malas-situaciones>

Erikson E. (1985). *The Life Cycle Completed*. Nueva York: Norton.

Guilford, J. P. (1978). *Creatividad y Educación*. Buenos Aires: Paidós.

Morin, E. (2004). La epistemología de la complejidad. *Gazeta de Antropología* N° 20, 2004
http://www.ugr.es/~pwlac/G20_02Edgar_Morin.html CNRS: París.

Orosa Fraíz, T. (2020). Pandemia y vejez: la importancia del trato. La Habana: Cubadebate.
<http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/06/15/pandemia-y-vejez-la-importancia-del-trato/#.XvZxGyhKg2y>

PUCChile (2020). Personas mayores en contexto de pandemia y aislamiento social. Observatorio del Envejecimiento. Para un Chile con Futuro. Año 1, N° 2. Pontificia Universidad Católica de Chile. www.observatorioenvejecimiento.uc.cl

RED CORV (2020). Declaración de la Red Corv exigiendo garantía de derechos para las personas mayores en época de crisis. Coordinación Regional de Organismos de la Sociedad Civil de América Latina y el Caribe sobre Envejecimiento y Vejez, Santiago de Chile. Abril 2020.

WHO (2019). Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030.

https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-ageing-proposal-es.pdf?Status=Temp&sfvrsn=b0a7b5b1_12

Zarebski, G. (1999). *Hacia un Buen Envejecer*. Buenos Aires: Emecé. Re-edición 2005: Buenos Aires: Edit. Univ. Maimónides, Científica y Literaria.

Zarebski, G. Knopoff, R. & Santagostino, L. (2004). Resiliencia y Envejecimiento. En: *Resiliencia y Subjetividad*, Suárez Ojeda, E. N. Melillo, A. (edit.) Buenos Aires: Paidós.

Zarebski, G. (2005). *El Curso de la Vida: Diseño para Armar*. Buenos Aires: Edit. Univ. Maimónides, Científica y Literaria. Disponible en: <http://psicogerontologia.maimonides.edu>

Zarebski, G. (2008). *Padre de mis Hijos ¿Padre de mis Padres?* Cap. 6: Señales en el Camino. Buenos Aires: Paidós.

- Zarebski, G. (2011-a). *El futuro se construye hoy. La Reserva Humana, un pasaporte hacia un buen envejecimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- Zarebski, G. (2011-b). La Teoría del Curso de la Vida y la Psicogerontología Actual: frutos simultáneos de un mismo árbol. En: Yuni, J. (comp.) *La vejez en el curso de la vida*. Córdoba: Encuentro Grupo Editor.
- Zarebski, G. (2014). *Cuestionario Mi Envejecer (CME)*. Buenos Aires: Paidós.
- Zarebski, G. (2015). Factores Protectores en el envejecimiento, en: Marconi, A. (Comp), Kanje, S, Kabanchik, A, Monczor, M, De Grado, C, Tornatore, R, Zarebski, G.) *Narcisismo, Resiliencia y Factores Protectores en el envejecimiento: Nuevos aportes al campo de la intervención e investigación en Psicogerontología*. Bs. As. Gerontólogos Argentinos. MAC.
- Zarebski, G. Marconi, A. (2017). *Inventario de Factores Psíquicos Protectores en el Envejecimiento*. (FAPPREN). Madrid: Editorial Académica Española. Acceso libre en:
<http://psicogerontologia.maimonides.edu>
- Zarebski, G. (2019). Teoría de la Identidad Flexible y Factores Protectores en el Envejecimiento. En: G. Zarebski (Editora). *La Identidad Flexible como Factor Protector en el Curso de la Vida*. Buenos Aires: Editorial Maimónides, Científica y Literaria.
- Zarebski, G. Marconi, A. Serrani, D. (2019). FAPPREN-r, versión abreviada. Acceso libre en:
<http://psicogerontologia.maimonides.edu>