



Construcción de la imagen corporal de la vejez



IMAGEN LIBRE USO: CANVA

CONSTRUCCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE LA VEJEZ

Victoria I. Tirro A.

Especialista en psicogerontología, Master en Neurociencias

Resumen

La influencia social es uno de los pilares fundamentales que impulsa al desarrollo de cada individuo; la manera en que es vista una persona por su entorno social va a determinar pautas de comportamiento que a partir de los 60 años se relacionan con el deber ser y la moral. La típica persona mayor es considerada a menudo como apática, desinteresada en el sexo, camino a la senilidad, conservadora y rígida. El estereotipo hace creer que el adulto está cansado y de mal humor, pasivo, sin energía, débil y dependiente de los otros (Moñivas, 1998). Las dificultades aumentan cuando la persona mayor está convencida de eso.

Palabras claves: Vejez. Cuerpo. Relaciones. Significado

El envejecimiento viene acompañado de cambios significativos en los distintos aspectos que conforman al ser humano (psicológicos, sociales y económicos), los cuales influyen en su percepción del mundo, cómo ve a los otros y cómo siente que los otros lo perciben (Brandt et al., 2017).

La influencia social es uno de los pilares fundamentales que impulsa el desarrollo de cada

La influencia social es uno de los pilares fundamentales que impulsa al desarrollo de cada individuo; la manera en que es vista una persona por su entorno social va a determinar pautas de comportamiento que a partir de los 60 años se relacionan con el deber ser y la moral. La típica persona mayor es considerada a menudo como apática, desinteresada en el sexo, camino a la senilidad, conservadora y rígida.

El estereotipo hace creer que el adulto está cansado y de mal humor, pasivo, sin energía, débil y dependiente de los otros (Moñivas, 1998). Las dificultades aumentan cuando la persona mayor está convencida de eso. De esta forma, la vivencia de la vejez va a estar determinada por las circunstancias en que esta se desarrolla; es decir, el estado biológico y psicológico, situación económica y social, biografía y su propia escala de valores.

La vejez (Fornós, 2000) no está ligada exclusivamente a la edad; hay componentes contextuales y personales que pueden ser más influyentes que lo meramente cronológico. Sin embargo, el desconocimiento en materia gerontológica lleva a configurar imágenes e ideas sobre lo que se considera socialmente apropiado





IMAGEN DE USO LIBRE.
© Dimaberkur | Dreamstime.com

en el quehacer de la persona mayor y esto puede diferir de lo que el adulto haya construido sobre sí mismo, desde su auto percepción.

La adultez mayor (Padilla, 2005) es vista como un período de disminución física y mental, reafirmando dicha visión a través de los medios. Esto se produce por cánones impuestos por la sociedad actual con respecto a la belleza, la juventud, la productividad y el consumo. Las consecuencias son diversas, entre ellas, identificarse con el rol que la sociedad les asigna o les impone, con el objeto de ser aceptados e integrados socialmente.

Con la edad, los cambios físicos se vuelven más obvios. La piel tiende a volverse pálida y manchada, y toma una textura apergaminada, pierde elasticidad y cuelga en pliegues y arrugas.

Las venas varicosas son más comunes. Tanto en hombres como en mujeres, el cabello se vuelve blanco y más delgado, y en ocasiones brota en nuevos lugares: en la barbilla de las mujeres, o en los oídos de los hombres. La estatura de las personas puede disminuir conforme se atrofian los discos entre sus vértebras, y pueden parecer incluso más pequeñas debido a una postura encorvada. En algunas mujeres el adelgazamiento de los huesos podría provocar una "joroba de viuda" en la parte trasera del cuello (Papalia y Sterns, 2009).

El autor (Falque-Madrid, 2014), hace alusión a la percepción de este estado como una situación angustiada, estereotipada en imágenes de personas enfermas, inválidas, con alteraciones emocionales, que representan una carga económica y emotiva para sus familiares.

Las investigaciones (Vaquero- Cristóbal y cols., 2013), señalan que los medios de comunicación se han encargado de difundir a la sociedad los valores e ideales relacionados con el cuerpo, cuya elaboración personal comprende aspectos perceptuales, cognitivos, afectivos y conductuales. La identidad, desde un enfoque social, se ancla en las tareas específicas realizadas en el mundo laboral. Su fortalecimiento favorece la definición de los límites y la adjudicación de responsabilidades (Zapata, 2001).

Entendiendo que en la vejez algunas funciones comienzan a declinar, tales como las fisiológicas, cognitivas, sociales y laborales; y cada vez más hay adultos que alcanzan esta etapa en óptimas condiciones de salud física y emocional, es importante indagar los factores que impactan sobre su bienestar psicológico, a saber, el grado en el que un individuo juzga su vida como un todo en términos positivos (Veenhoven, 2013).



La noción de envejecimiento activo o con éxito se vincula con el bienestar psicológico. Es así como, cada vez más estudios se han orientado en la búsqueda de indicadores que contribuyan a la calidad de vida de la persona mayor (Yanguas, 2006), entre ellos, la forma como cada quién percibe y valora su experiencia vital (Meléndez et al., 2009).

El ser humano siempre ha manifestado gran interés por su imagen corporal, y culturalmente se han ido desarrollando diversos cánones de belleza que van evolucionando y en función de los cuales se comparan y pueden variar según la cultura y los valores en los que el sujeto esté inmerso. La constitución de la imagen no es un proceso unívoco ni predeterminado biológica o psicológicamente, sino que forma parte de una elaboración compleja, establecida por un conjunto de mecanismos de producción de sentido que se da a lo largo de la vida, en un determinado tiempo social, histórico y cultural (Berriel y Pérez, 2006).

Algunas investigaciones se han centrado en la figura, el peso y el grado de satisfacción, pero estas variables cambian significativamente con la edad. De hecho, se ha encontrado mayor insatisfacción en cuanto al envejecimiento del cuerpo en el sexo femenino, más que en el masculino (Céspedes y Sacramento, 2012).

En tal sentido, hay quienes se les dificulta asimilar los cambios y limitaciones de toda índole, entre ellas, las del cuerpo, produciendo una considerable disminución en su autoestima y autoimagen.

La autopercepción puede sufrir variaciones en cuanto a la imagen corporal, pero no significa que en otros aspectos estén incapacitados para ejercer diferentes roles a nivel sociocultural (Padilla, 2005).

Un elemento que afecta a ambos sexos es el de la apariencia física en función de la actividad sexual. La asunción del esquema corporal se disocia del deseo sexual del adulto (Flores, 1998) lo cual causa conflicto y despersonalización, más frecuente en la mujer, dado que a esta población le han hecho creer que “la identidad de la mujer está vinculada intrínsecamente a la percepción del cuerpo” (Ventura, 2000, p. 20, c.p. Becerril, 2011), juzgándolas constantemente por su imagen corporal.

La popularidad de los tratamientos antiedad es una muestra del extendido deseo de ocultar la apariencia del envejecimiento. Si tu “yo ideal” tiene el cuerpo de un joven de 20 años, entonces con cada año que pase será necesario hacer mayores esfuerzos para negar lo que ocurre. La autoestima se ve afectada cuando las personas devalúan su ser físico. Ante las poderosas fuerzas sociales que refuerzan un culto a la juventud, muchos adultos pueden y aprenden a aceptar los cambios que tienen lugar en ellos mismos (Papalia y Sterns, 2009).

En un estudio realizado (Raich, 2004), se investigó sobre el concepto de imagen corporal y las exageradas preocupaciones sobre sí mismo, al punto de llegar a constituir un trastorno dismórfico. Se encontró que la presión social por la estética es muy superior en las mujeres más que en los hombres, presentando mayor insatisfacción al valorar su apariencia física en todas las áreas.

El atractivo sexual va a depender de un desarrollo y cambio corporal medianamente satisfactorio y el mantenimiento de una buena salud. En el caso del hombre, Baile (2003, citado en Céspedes y Sacramento, 2012), describe las dificultades con las que se encuentra al estudiar la imagen corporal, debido a que no



hay una sola definición del constructo ni formas adecuadas de abordarlo para la interpretación justa en ambos géneros.

La relación entre los pensamientos negativos y la disminución de actividades placenteras provocan descuido en los repertorios de autocuidado, produciendo cambios en la apariencia personal y la autorreferencia corporal (Valera, 1997).

Para Becerril (2011), se vive en una época en la que la imagen ocupa un papel mucho más mediático; las percepciones y representaciones se basan en el ideal de cuerpo joven y delgado lo cual favorece a la forma de mantener relaciones interpersonales, valorar a los demás, valorarse a sí mismo, y es indispensable en la configuración de la identidad y autoestima de las personas.

Tribess (2006 citado en Feraboli y Becker, 2009) afirma que la insatisfacción con la apariencia física puede acarrear modificaciones del comportamiento, conduciendo a alteraciones en las áreas biofísicas, en búsqueda de transformaciones en la forma actual del cuerpo y en la mejora de la satisfacción en general.

La autopercepción tiene dos niveles de análisis: consciente cuando el individuo reconoce, compensa o repara según las experiencias adquiridas e inconscientes, en los procesos de selección y organización de las sensaciones recibidas (Goldstein, 1999). De esta forma, las experiencias cotidianas son transformadas a partir de los referentes ideológicos y culturales imperantes en el entorno (Iannotti, 2005).

El filósofo surcoreano (Byung-Chul Han, 2013), reflexiona sobre la actual sociedad, basada en el rendimiento. Para tal fin, la exposición constante del quehacer es un medio fundamental para publicitarse a sí mismo.



IMAGEN LIBRE USO: PINTEREST

Por tanto, la sociedad se convierte en un espacio donde cada uno gira alrededor de su ego, con dificultades para conectarse con las necesidades del otro. Es el canibalismo del rendimiento exagerado.

Cuando se habla de la corporalidad, su construcción está mediada por las opiniones e interpretaciones de los demás, por lo que consideran como dimensiones fundamentales (Sauch y cols., 2013): la introyectiva (generada desde el autoconocimiento y la autovaloración), extensiva (el cuerpo en el entorno) y proyectiva (expresión de símbolos y emociones).



Sin duda, con los años, la imagen externa de la persona va sufriendo transformaciones, por lo que hábitos saludables, la confianza en sus recursos internos y el apoyo del entorno socio-familiar se entretujan para fortalecer o debilitar la percepción que se tiene sobre el cuerpo y su impacto en el ambiente.

El mundo simbólico que acompaña a lo corpóreo permite comprender la red de interrelaciones que surgen con relación al cuerpo como entidad física y como fundamento de la existencia, construyendo dicha mirada día tras día a partir de las propias manifestaciones y circunstancias.

Conocer la construcción personal que hacen de la propia imagen las personas mayores fue el objetivo principal de una investigación (Tobón G., 2017), a través de la aplicación de la prueba proyectiva de figura humana de Karen Machover. Los resultados refirieron una visión positiva de la vejez, más allá de las pérdidas, cambios y deterioro que han vivido sus cuerpos al considerarlos parte de un proceso natural. Los sentimientos relacionados fueron nostalgia y aceptación.

Las tramas de la vida cotidiana implican la intervención de la corporeidad y por ende, el establecimiento de significados precisos de lo que le rodea. La noción de continuidad nace desde allí, es el medio para insertarse en el espacio social y cultural del cual forma parte (Le Breton, 2002).

Alfred Adler, destacado psicólogo, cuando hace referencia a la autopercepción, incluyendo tres elementos (Dodera 2007 citado en Agro, 2014)

de la imagen corporal en la persona mayor: apariencia física (señales visibles), competencias (percepciones de agilidad, resistencia y poder) y salud física (vivencias de salud).

En una investigación realizada (Agro y Tirro, 2014) se exploró la imagen corporal de 160 personas mayores venezolanas, laboralmente activas, a través de la escala de autopercepción corporal (Berriel y Pérez, 2002) encontrándose que la construcción del cuerpo va sufriendo ajuste con los años y no pareciera estar directamente relacionada con la edad, apariencia física real ni con las expectativas sociales.

Los adultos mayores de la muestra seleccionada consideraron estar “de acuerdo” con una noción de cuerpo con vigor, útil, fuerte y energético.

No se identificaron diferencias de género en cuanto a la vivencia subjetiva de conocer el propio cuerpo y la importancia que de forma consciente se le otorga, experimentando un cuerpo calmado, que toma su tiempo para realizar las actividades.

Por ende, el reconocimiento de la propia corporeidad resulta elemental para el éxito de las relaciones interpersonales, trascendiendo los mensajes derivados exclusivamente de la comunicación verbal. El cuerpo puede concebirse concebir al cuerpo más allá de lo material (Aguado, 2004), siendo un mediador en la construcción vincular entre lo personal y lo social.



Referencias

Agro, P. y Tirro, V. (2014). "Autopercepción de la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos mayores laboralmente activos". Caracas. Universidad Metropolitana.

Aguado, J. (2004). "Cuerpo humano e imagen corporal: notas para una antropología de la corporeidad". (1era ed.). México D.F. Universidad Autónoma de México Ciudad Universitaria.

Brandt, A., Guariento, H., Mirenis, G. y Tirro, V. (2017). "Significado atribuido a la vejez por adultos mayores de ambos sexos, residentes en el Municipio Chacao (Caracas-Venezuela)". *Revista Argentina de Gerontología y Geriatria*, 31(3), 71-76.

Becerril, R. (2011). "Cuerpo, cultura y envejecimiento". Análisis de la imagen corporal en la publicación 60 y más (IMSERSO). *Ágora para la fe y el deporte*, 13(2), 139-164.

Berriel, F. y Pérez, R. (2002). "Escala de Autopercepción Corporal" (1era ed.). Montevideo: Psicolibros Universitario.

Berriel, F. y Pérez, R. (2006). "Imagen del cuerpo y producción de sentidos. Estudio con adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores de la ciudad de Montevideo, Uruguay". *Revista Iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 6(3) 65 -82.

Céspedes, L. y Sacramento, V. (2012). "Significado de la imagen corporal en fisicoculturistas masculinos". (Tesis de grado). Recuperada de la base de datos de la biblioteca Pedro Grases. Universidad Metropolitana. Venezuela. (AT.BF76.C48S5).

Falque-Madrid, L. (2014). "La evidencia científica y el arte de envejecer". *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), Caracas. Pp. 110-118.

Feraboli y Becker (2009). "Una comparación de la percepción corporal entre ancianos practicantes y no practicantes de actividad física". *Revista Digital*. Buenos Aires. 14 (133).

Flores, A. (1998). "Sexualidad en la Tercera Edad". Buenos Aires: Lumen-Humanitas.

Fornós, M. (2000). El estereotipo social de la vejez.
http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa13/conferencias/13_ci_g.htm (15 de abril de 2001).

Goldstein, E. (1999). "Sensación y Percepción" (5ta ed.). Madrid: Debate.

Han, B.C., (2013). "La sociedad de la transparencia". Barcelona: Herder.

Iannotti, C. (2005). "Contraste de la percepción de la imagen corporal entre hombres y mujeres" (Trabajo de grado de Licenciatura), Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires

Le Betron, D. (2002). "Sociología del cuerpo" (1era ed.). Buenos Aires: Nueva visión.

Meléndez, J., Tomás, J. y Navarro, E. (enero-diciembre, 2009). "Envejecimiento y bienestar: Avances en investigación". *Persona*, (12), 83-103.
<https://doi.org/10.26439/persona2009.n012.277> (15 de marzo de 2014).

Moñivas, A. (1998). "Representación de la vejez (modelos de disminución y crecimiento)". *Anales de psicología*. 14, (1).
http://www.um.es/analesps/v14/v14_1/mv03_v14-1.pdf (15 de marzo de 2021)



Padilla, D. (2005). "Sociedad y adulto mayor: condiciones actuales de desarrollo". *Sepiensa*, 11, 14. <http://www.sepiensa.net/edicion/index.php?option=contentytask=view&id=590&Itemid=40> (18 de enero de 2013).

Papalia, D. y Sterns, H. (2009). "Desarrollo del adulto y vejez". México D.F.: Mc Graw-Hill.

Pérez, R. (2007). "La construcción psicosocial de las imágenes del cuerpo en el proceso de envejecimiento". *La Construcción Psicosocial de las Imágenes de Cuerpo*, 1, 64-75.

Raich, R. (2004). "Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen Corporal". *Avances en psicología latinoamericana*, 22. Pp. 15-27.

Saüch, Glòria, Castañer, Marta, Hileno, Raúl. "Valorar la capacidad de equilibrio en la tercera edad". *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* [en línea]. 2013, (23), 48-50 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732289010> [19 de Octubre de 2022]. ISSN: 1579-1726.

Tobón Giraldo, E. (2017). "Nosotros todavía estamos muy enteros": la imagen corporal en personas mayores. Universidad de Antioquía. <https://hdl.handle.net/10495/14136>. Medellín (8 de octubre de 2022)

Valera, J. (1997). "Ancianidad y desarrollo: ¿antítesis?" *Revista Mexicana de Psicología*, 14, pp. 41-54.

Vaquero- Cristóbal, R.; Alacid, F.; Muyor, J.M.; López-Miñarro, P. A. (2013). "Imagen corporal. Revisión Bibliográfica". *Nutr. Hosp.* 2013; 28(1): 27-35 <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226055004.pdf>

Veenhoven, R. (2013). "Más felicidad para un mayor número de personas ¿Es posible esto en México?" En F. Manzanilla-Prieto (Ed.), *Ranking de felicidad en México*. Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (pp. 33-53).

Yanguas, J. (2006). *Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en la vejez desde una perspectiva multidimensional* (1a ed.). IMSERSO.

Zapata, H. (2001). "Adulto mayor: participación e identidad". *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 10(1), 1-10.

