

# El Autocuidado y el Bienestar desde las Prácticas Religiosas y la Cultura.

*The Self and Welfare from Religious Practices and Culture.*

Fecha de recepción: 15-Noviembre-2014/ fecha de aprobación: 20-Noviembre-2014

Felipe Roboam Vázquez Palacios<sup>1</sup>

## Resumen

La pregunta central que guía el desarrollo de este trabajo es: ¿Cómo se procesa el autocuidado y el bienestar en las personas de edades avanzadas ante la complejidad de sus problemas y necesidades más frecuentes a través de sus prácticas religiosas cotidianas? Todo ello con el fin de encontrar una perspectiva distinta para analizar las necesidades básicas del anciano y especialmente, mostrar el sentido y significado<sup>2</sup> que estos procesos tienen en la última etapa de la vida.

**Palabras Claves:** Prácticas Religiosas, Autocuidado, Bienestar, Adultos Mayores.

## Abstract

The central question guiding the development of this work is: How self-care and well being processed in people of advanced age by the complexity of their problems and needs more frequent through daily religious practices? All this with the in order to find a distinct perspective to analyze the basic needs of Older People and especially to show the meaning and significance of these processes at the last stage of life.

**Keywords:** Religious Practices, Self Care, Wellbeing, Older Adults.

## PRESENTACIÓN

Como cuidadores y analistas pocas veces incursionamos en las prácticas religiosas y la trascendencia que éstas tienen para las personas de edades avanzadas, especialmente en el autocuidado y el bienestar. Por lo general, ponemos atención a cómo satisfacen o solucionan sus necesidades personales, oímos relatos de cómo le han hecho para mejorar su calidad de vida y describimos sus autocuidados muchos de ellos mezclados con situaciones milagrosas, pero sin ligar lo que nos narran con el plano simbólico y su eficacia. Como que pensamos que estas experiencias, pertenecen únicamente a la vida interior de cada quien y que como analistas sociales no está en nuestro quehacer científico, el ir más allá. Pensamos que creer y tener fe en cuestiones divinas, no implica que las cosas sucedan, sin darnos cuenta que con ello se construyen expectativas de autocuidado y bienestar que parten del actuar divino. Muchas de las veces, como analistas tratamos de neutralizar las creencias; Incluso, hay la tendencia a querer quitar, lo cierto y lo útil que es para cada creyente este aspecto, porque se estima inaccesible o irrelevante para el análisis. Hacemos antropología de la palabra, pero no hacemos antropología de la palabra ligada a una acción y lo que esta implica en la vida del creyente.

<sup>1</sup>. Mexicano. con doctorado en Antropología social, Investigador del Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social en el Golfo. Mail: fevaz@msn.com; fevaz@ciesas.edu.mx; Tel: 228 81 54 8842

<sup>2</sup>. Por sentido se comprende una relación entre varias experiencias, y en el que el sentido de las experiencias se construye a través de las funciones relacionales de la conciencia (Berger, 1994:32). En tanto que por significación, se entiende la manera en que el yo considera su vivencia, reside en la actitud del yo hacia esa parte de su corriente de la conciencia que ya ha fluido hacia su "duración transcurrida" (Schütz, 1972: 99 y ss.). Es decir que el sentido no es una cualidad inherente a ciertas experiencias que surgen dentro de nuestro flujo de conciencia, sino el resultado de una interpretación de una experiencia pasada contemplada desde el presente con una actitud reflexiva, puesto que constituyen universos de significado que orientan y en los que se conducen los propios sujetos.

Debido a la situación socioeconómica y de salud en la que se encuentran la mayoría de las personas en edades avanzadas, se considera este grupo etario como el que más amenazas tiene a su bienestar y el que tiene más requerimientos de autocuidados. Ya que al aumentar la edad, disminuyen los ingresos económicos así como el riesgo de experimentar enfermedades crónicas y/o, accidentes.

El autocuidado y el bienestar en la vejez generalmente se han estudiado desde la perspectiva de las ciencias de la salud y la demografía, donde dependiendo de las orientaciones políticas y perspectivas de las instituciones y organizaciones que están detrás de cada uno de los programas, se pugna por un envejecimiento: activo, exitoso, saludable, satisfactorio, competente, pleno, feliz (Montes de Oca, 2010 y Vázquez, 2014). En todas estas propuestas se destacan condiciones objetivas y subjetivas, analizando el autocuidado como una experiencia más personal donde el individuo es el que te dice en que consiste; mientras que el bienestar es una experiencia más colectiva que está en relación con la interacción social con otras personas. Tanto en uno como en el otro, hay intereses comunes que son el mejorar: las condiciones de salud, económicas y/o materiales, los apoyos emocionales y sociales, con la finalidad de prolongar la vida en las mejores condiciones posibles.

Con base en lo anterior, quiero invitarlos a cambiarse la bata blanca y a ponerse las botas para el campo y si quieren también el sombrero y si algunos quieren la sotana pues también, para observar el autocuidado y el bienestar desde la perspectiva de las prácticas religiosas y la cultura.<sup>3</sup> Con ello pretendo visualizar elementos que hasta ahora no se les ha prestado la atención y que están fuertemente relacionados con las principales problemáticas en las que se encuentran insertos los sectores envejecidos, me estoy refiriendo a las prácticas religiosas y su fuerte vinculación con las condiciones generales de existencia en la vida de los ancianos, en donde se experimentan alternativas que permiten solucionar o mitigar necesidades básicas y especialmente dar sentido y significado a la vida.

Hay que tener en cuenta que debido al incremento de la longevidad, los ancianos de ahora experimentan una vejez con mayor abandono que las generaciones anteriores. Los apoyos socioculturales, emocionales, económicos, físicos, se han visto cada vez más limitados y trastocados por una crisis generalizada cambiante, generando incertidumbre y merma en la capacidad de agencia de la persona adulta mayor, especialmente en sentido y significado a la vida, las necesidades y sus proyectos personales.

Sostengo que el adulto mayor al procesar el autocuidado y el bienestar, entrelaza fuertemente sus creencias religiosas con sus condiciones cotidianas en las que están inmersos, generando conjuntos organizados de conductas y acciones rutinarias o eventuales con las cuales tratan de salir adelante en la vida.

En este sentido, veo el bienestar y el autocuidado, como procesos dinámicos de interpretación y significación, así como de sentido de la propia experiencia --situados dentro de un contexto sociocultural determinado-- y, dentro de una trayectoria biográfica, desde donde se nutren, se comprenden, gestionan y desarrollan estos procesos tan necesarios para lidiar con la vida, aun bajo las formas más extremas.

Ahora bien, para analizar el autocuidado y el bienestar, se requiere identificar fortalezas y necesidades. Las fortalezas en el adulto mayor se manifiestan en conocimientos, experiencias, cualidades, actitudes y habilidades. Las necesidades en cambio son de salud, económicas, emocionales, sociales y espirituales. Al conectar las fortalezas con las necesidades surgen las estrategias de autocuidado y bienestar, que a medida que pasa el tiempo es preciso afinar,

<sup>3</sup>. La cultura la definimos aquí como ese sentido y pensamiento práctico con el cual el anciano ha domesticado su realidad; ese saber que es a la vez raíz y ligadura entre lo que somos y hacemos y lo que hemos sido y lo que hemos hecho, gozado y sufrido. Es a través de la cultura como se mira de distinta manera lo que está alrededor, especialmente cuando con el paso de los años los significados y los sentidos se han ido acumulando y conformando individual y colectivamente de manera organizada. Es por ello que la cultura es un arma que permite el empoderamiento y el desarrollo de la capacidad de agencia de los ancianos.

adecuar, promover y estar dispuestos a experimentar cambios en correspondencia con la realidad de cada momento.<sup>4</sup>

Y es que con el alargamiento de la expectativa de vida de la población envejecida,<sup>5</sup> estas estrategias de bienestar y autocuidado son imprescindibles para vivir.

### Las prácticas religiosas, el autocuidado y el bienestar.

Parto de que las personas de 60 a 80 años<sup>6</sup> de edad manifiestan tener un mayor apego a sus prácticas religiosas<sup>7</sup> y ello, conlleva a poder visualizar a través de ellas autocuidados y sensaciones de bienestar, independientemente de su situación. Y es que las prácticas religiosas entretejen elementos cotidianos, naturales y divinos con los cuales los adultos se ayudan a sobrellevar la vejez.

Las prácticas religiosas<sup>8</sup> las concibo como un capital simbólico en donde se encuentran experiencias objetivas y subjetivas sustentadas en la fe en Dios, que se han ido acumulando en creencias, modos y estilos de vida, dando significado y sentido a la existencia. Estas prácticas requieren del esfuerzo y el ejercicio constante, así como del conocimiento de la experiencia colectiva a la que aluden pasajes bíblicos, testimonios y experiencias religiosas, de “otros” que se encontraron en las mismas o en peores condiciones y encontraron una respuesta al porqué y para qué vivir; además de lograr mantener una sensación de refugio, consuelo, consejo, compañía, seguridad, salud, plenitud, ya que se sabían apoyados o protegidos por un Dios.

Por bienestar comprendo no sólo la satisfacción de las necesidades básicas, sino básicamente, el mantenimiento de las capacidades y funcionamientos, más que la posesión de bienes o recursos, las formas en que se potencializan. Así como el placer experimentado bajo la forma de sentimientos, emociones (humanas y religiosas) y estados de humor entre otros.

El autocuidado<sup>9</sup> lo entiendo como las representaciones y prácticas que una población utiliza tanto individual como socialmente para diagnosticar, explicar, atender, controlar, aliviar, soportar, curar, solucionar o prevenir los procesos que afectan la vida y el buen desempeño de la actividad de los adultos mayores en términos y reales o imaginarios.

El trabajo está basado en 50 encuestas levantadas en la ciudad de Xalapa entre personas de más de 60 años de las cuales 10 son mujeres entre 60 y 75 años y 15 son de 75 y más años; 9 son hombres de 60 a 75 años y 16 son de más de 75 años de edad. Todos ellos miembros de iglesias establecidas en esta capital: 23 católicos, 5 Testigos de Jehová, 22 evangélicos pentecostales. Se seleccionaron informantes claves para profundizar la información requerida, así como para ciertas opiniones especializadas en cuanto al tema a tratar.

<sup>4</sup>. Margaret Mead afirmaba que a medida que envejecemos nos convertimos en inmigrantes en el tiempo y es preciso estimular el aprendizaje temprano de un nuevo lenguaje y estar dispuestos a experimentar cambios en correspondencia con la realidad de cada momento.

<sup>5</sup>. En México 2030, la mitad de la población será mayor de 60 años, con riesgo de padecer alguna enfermedad crónico-degenerativa. Es útil recordar que las enfermedades crónico-degenerativas se caracterizan principalmente por incurabilidad, así como paulatino detrimento de la salud de los individuos, al mismo tiempo que éstas demandan un cuidado y tratamiento que continúa hasta el final de la vida. La enfermedad es una realidad biológica, social y cultural, que obliga a que las prácticas corporales cambien para su tratamiento o su cura, estas prácticas de atención a la enfermedad varían dependiendo del contexto social y la etapa de la vida en la que se desenvuelve el individuo.

<sup>6</sup>. Considero que las personas de más de 80 años, si bien continúan haciendo prácticas religiosas, estas disminuyen por los achaques propios de la edad, afectando la praxis de la fe migrado de una dimensión privada a una dimensión íntima.

<sup>7</sup>. Si bien es cierto que las religiones tradicionales parecen ir en declive en nuestras sociedades contemporáneas, hay sin embargo, una tendencia al incremento de personas que resaltan la importancia que tiene en sus vidas “lo espiritual”. Aparentemente, la espiritualidad aparece como migrando de una dimensión colectiva a una más individual y subjetiva, la cual no tiene necesidad de una estructura formal, de creencias doctrinales o de un núcleo comunitario.

<sup>8</sup>. De la Pineda (1998:28-29), afirma que la creencia religiosa es una necesidad ineludible que el hombre tiene que satisfacer cuyo principio se sustenta en la necesidad de conocer y no ser capaz de hacerlo plenamente ni con seguridad total.

<sup>9</sup>. Para la definición de autocuidado me he basado en: Menéndez (2009) y en Orem (1993).

El procesamiento del autocuidado y el bienestar en los creyentes ancianos se Observó en 4 aspectos en que las experiencias religiosas tienen una implicancia directa:<sup>10</sup>

- 1) En la Salud y fuerza, que va más allá de la ausencia de enfermedades y del bienestar físico. En cuanto a la fuerza, esta no solo es física, sino de voluntad, para dejar vicios, actitudes negativas, ser fuerte a las tentaciones, es la fuerza que sirve para vencer las vicisitudes de la vida y auto-cuidarse con mayor efectividad. Fuerza y salud las engloban bajo el concepto teológico de: “una vida plena y abundante”.
- 2) En el aprovisionamiento, de sus necesidades, las cuales no son sólo materiales y/o económicas, sino socioculturales, de valores y principios, así como espirituales.
- 3) En el sentido y significado a la vida, en donde se proveen de una “guianza” que da estructura y coherencia a la vida, poniendo orden y sentido existencial, así como trascendencia.
- 4) En la seguridad y la esperanza, en un mundo tan convulsionado y violento, así como en una etapa de la vida en que es difícil mantenerse bien, es indispensable confiar y tener esperanza en algo o alguien que pueda dar protección que esté a nuestro lado, que nos cuide y nos aliente a una mejor calidad de vida.

Veamos algunos ejemplos de cada uno de ellos:

En la medida en que se va avanzando en edad, según nuestros informantes, lo “cotidiano” (alimentarse, vestirse, asearse, ser el soporte económico, cuidar la vivienda, atender a la familia) pasa a ser reinterpretado y vivido de distinta manera, y en especial, cuando se esta en contacto con prácticas y creencias religiosas, ya que los creyentes ancianos/as construyen sus expectativas pensando en el actuar divino, donde Dios es el eje en donde gira la vida y consecuentemente también el autocuidado y el bienestar, proveyéndose con ello, de significados y experiencias que les proporcionan confianza en sí mismos para auto cuidarse y estar bien.<sup>11</sup>

Evidenciamos lo anterior con el testimonio de Juana (de 69 años, católica,) me decía:

“Antes me gustaba estar en la calle, pasear viendo los almacenes, ahora me da miedo salir, si salgo es solo a la iglesia y siempre acompañada. Allí, me siento bien se me olvidan mis achaques. Eso sí, cargo con mis pastillas para la presión, mis dulces por si me baja la azúcar, pastillas para el dolor, mi aspirina y sombrilla por si llueve, me llevo para taparme por si está muy fresco, y si está lloviendo o hace mucho frío mejor no salgo”.

<sup>10</sup>. Elison (1991), hace un estudio sobre el involucramiento religioso y su repercusión en el bienestar de las personas adultas y encuentra 4 formas principales de incidencia: 1) mediante la integración social y apoyo; 2) mediante el establecimiento de relaciones personales y divinas; 3) mediante la provisión de sistemas de significado y coherencia existencial y 4) mediante la promoción de patrones de organización religiosa más específicos a sus estilos vida personales.

<sup>11</sup>. Los adultos mayores construyen expectativas a partir de creer en el actuar divino. Es curioso ver como en los últimos años, se ha incrementado el universo de Santos que amortiguan las angustias y miedos particulares. Frente a la angustia, la soledad, la enfermedad, la incertidumbre, la religión fomenta las expectativas bajo la forma de esperanzas y bienaventuranzas. Deseos canalizados en probabilidades que de no cumplirse, no causarán una ruptura. Las prácticas y creencias religiosas fomentan la reflexión retrospectiva para reconstruir la vida, sin tragedia por el futuro. He aquí las bienaventuranzas más usuales entre los informantes que se encuentran en el evangelio de Mateo 5:3-12 Las Bienaventuranzas

3 “Bienaventurados (Felices) los pobres en espíritu, pues de ellos es el reino de los cielos.

4 “Bienaventurados los que lloran, pues ellos serán consolados.

5 “Bienaventurados los humildes[a], pues ellos heredarán la tierra.

6 “Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, pues ellos serán saciados.

7 “Bienaventurados los misericordiosos, pues ellos recibirán misericordia.

8 “Bienaventurados los de limpio corazón, pues ellos verán a Dios.

9 “Bienaventurados los que procuran la paz, pues ellos serán llamados hijos de Dios.

10 “Bienaventurados aquéllos que han sido perseguidos por causa de la justicia, pues de ellos es el reino de los cielos.

11 “Bienaventurados serán[b] cuando los insulten y persigan, y digan todo género de mal contra ustedes falsamente, por causa de Mí.

12 Regocíjense y alégrense, porque la recompensa de ustedes en los cielos es grande, porque así persiguieron a los profetas que fueron antes que ustedes.

“Hace algunos años, me disgustaba que alguien quebrara un plato, una taza, o que se perdiera algo. Ahora ya no me importa, como que las cosas que antes disfrutaba han perdido su encanto. Ahora lo más importante es tener cerca a la virgencita, hacer mis rosarios para pedirle a Dios su protección y mi salud y que me dejen oír mi radio... Tampoco me importa que se burlen o me tiren de loca, antes eso me disgustaba. Ahora no me importa. Dios me llena de amor para perdonar a todo aquel que me ofende y eso me da paz.”

Las prácticas religiosas dan motivación, relajación, consuelo y aceptación ante lo inevitable del constante deterioro físico de alguna enfermedad, o por los cambios bruscos de rol, -ya sea por retirarse del mercado laboral y perder estatus o bien, por la muerte del cónyuge-, reintegrándolas socialmente. El caso de Elvira (71 años, católica) evidencia lo anterior:

“Desde la muerte de mi esposo todo ha sido distinto, he aprendido a vivir sola, a aceptar su ausencia y a encontrarme en nuevas situaciones en las que me sorprende yo misma, porque ahora no tengo que pedir permiso para salir, participó en ‘la hora santa’ y en otras comisiones en la iglesia. Hay varias personas de edad y entre todas nos cuidamos cuando estamos enfermas. Siento que me quieren y disfruté de su compañía. Estamos muy ocupadas visitando los enfermos, juntando despensas para los necesitados, ‘hoy por ellos, mañana por mí’; Todos los días vengo, antes cuando vivía mi marido ni pensarlo”.

A través de las prácticas religiosas, los adultos mayores son capaces de tomar decisiones existenciales, trascender sus sufrimientos, proveyéndose esperanza de una vida futura sin sufrimiento; además, de construir significado, autoestima y seguridad, felicidad y optimismo.<sup>12</sup>

Agustín (74 años, evangélico):

“Fue a raíz de un accidente a los 67 años, que me dio por ver hacia arriba y empecé a buscar a Dios, a través de la lectura de su palabra, mi vida cobró nuevamente sentido, me di cuenta que el estar postrado en una cama, encadenado a una silla de ruedas, era una oportunidad para que Dios me mostrara una perspectiva distinta de lo que es la vida y sobre todo como es el camino a la vida eterna...”

Guadalupe (73 años, católica), muestra:

“Debido a la ceguera ya no puedo hacer el aseo de la casa, ni preparar mis alimentos, realizar compras, lavar, planchar. Esto me da mucha tristeza; ya que era muy activa, siempre andaba de allá para acá. Ahora tengo que depender totalmente de alguien quien me ayude. En mis momentos más difíciles de mi soledad, yo encuentro refugio y consuelo, platicando con mi Jesús. El me devuelve la fe y la confianza de que no estoy sola, me infunde ánimo y la fuerza necesaria para controlar mi carácter y aceptar esta situación y seguir adelante y no dejarme vencer sobre todo cuando no hay quien me ayude.”

Las prácticas religiosas suministran modelos de autocuidado y bienestar en medio del sufrimiento, así como paradigmas para no sólo soportar, sino cambiar la actitud de incapacidad por una nueva perspectiva, en donde se tenga más control de la vida. Y lo más importante el ir construyendo esperanza y significado. El caso de Cruz (67 años, católica,) puede ilustrarnos:

“Ahora que ha hecho mucho frío los huesos se me entumen y no puedo levantarme por la artritis de mi cama, si alguien no me ayuda. Yo pido a mi virgencita y al sagrado

<sup>12</sup>. Si revisamos la lista del santoral católico en nuestro país, encontraremos que las advocaciones de cada uno de los Santos son específicas a problemas y sufrimientos. San Judas Tadeo por ejemplo se asume como el patrón de los casos difíciles, San Juan protege de la lluvia, la virgen de Zapopán protege contra rayos y centellas, Guizar, es especialista en partos difíciles, etc.

corazón de Jesús, que me den fuerzas para que no me desespere, y me pongo a pensar en lo que tuvo que aguantar Job, el mismo Jesús y me calmo, hasta que poco a poco la fuerza viene a mis huesos. Dios es el que me sostiene.”<sup>13</sup>

Al estar recabando la información observé un gran esfuerzo en los adultos mayores por evidenciar y resaltar la manera en que las prácticas religiosas les ayudan a los individuos a construir y procesar sus estrategias de autocuidado y bienestar, pues encuentran en él modelo narrativo bíblico diferentes formas para ordenar sus experiencias, la manera en que deben canalizar sus peticiones, controlar y expresar sus sentimientos, fijar sus percepciones, justificar su invalidez o dependencia y quizás lo más importante encontrar sentido a su sufrimiento.<sup>14</sup> Estas prácticas religiosas, no son sólo ritos, cantos, hacer oraciones, leer la biblia y estar en la iglesia, sino es una vivencia, “vivir lo que creo”; es una experiencia personal íntima entre Dios y el creyente, que llena y vivifica. En otras palabras, refuerza las ganas de seguir viviendo, auto cuidarse y encontrar mejores maneras de vivir la vejez. Y ojo, ya no por el bien de ellos mismos, sino porque es un mandato divino y además porque es bueno para los que les rodean.

Como podemos observar, el auto-cuidado y el bienestar vistos desde las prácticas religiosas tienen tres movimientos: uno hacia dentro, cuando se experimenta “una vida en Cristo” la vivencia cristiana, Dios en el cuerpo cansado, agotado, enfermo: especialmente en el corazón y en la mente; cuando el creyente siente que Dios le ha dado capacidad y fuerza para autocuidarse y ello le brinda confianza en sí mismo, paz interior, armonía consigo mismo y con los que le rodean y, sobre todo, lo invade un sentimiento de amor. Este movimiento es el que más exaltaron los informantes.

El segundo movimiento es hacia fuera, con “el prójimo”, cuando se descarga todo el arsenal espiritual que se ha recibido: entonces se ayuda al necesitado, se visita al enfermo, se dan consejos de autocuidado al que está con problemas de salud, se asiste al que no tiene qué comer, etc. A menudo en este segundo movimiento es cuando se muestra el grado de bienestar que la persona experimenta.

El tercer movimiento es hacia arriba, con la divinidad, y es consecuencia de los dos anteriores. Aquí se trasciende hacia una dimensión espiritual que conecta el espíritu del creyente con Dios, gracias a lo cual se supera cualquier dificultad humana: no tener miedo a la muerte, alabar a Dios a pesar del dolor, estar gozoso, fortalecido, a pesar de la tristeza o la pena. Es aquí a donde el auto-cuidado tiene su mayor eficacia, donde los informantes manifestaron el mayor grado de bienestar y felicidad y plenitud.

Procesado así el autocuidado y el bienestar, encontramos que los adultos mayores los perciben como fortalezas y recursos que Dios les da en esta etapa de la vida, como un principio de transformación personal e interpersonal,<sup>15</sup> experimentando una sensación de plenitud, integridad y trascendencia con uno mismo, con los demás y con la divinidad.

<sup>13</sup>. Koenig, (1994), mostró que ciertas conductas y actitudes religiosas contribuyen indirectamente a la salud de las persona ancianas; como la dieta entre los adventistas, prácticas higiénicas y el evitar conductas dañinas, entre los grupos evangélicos. La oración, y la fuerte interacción humana disminuye el estrés psicológico, previene la presión alta y algunas enfermedades cardiovasculares. Evidencia que la mayor participación religiosa o el retorno a ella durante la vejez, ofrece un grado de esperanza y fuerza emocional (mayor que el obtenido de otras fuentes) para enfrentar problemas como la pérdida de salud. La religión, enfatiza las relaciones interpersonales, pone énfasis en el perdón no sólo con los otros, sino con uno mismo, dando bienestar al creyente.

<sup>14</sup>. Al escuchar los testimonios de cómo las prácticas y creencias religiosas operan en la vida de los creyentes Garma (1999), ha observado que el modelo narrativo bíblico, sirve como modelo para ordenar las experiencias vividas del mismo individuo. De este modo, las experiencias se ordenan con base a la vida del pecado, o la vida en la ignorancia, que tienen como consecuencia el dolor y el sufrimiento. O bien de acuerdo a la salvación, que conlleva al alivio del dolor, la mitigación del sufrimiento. A partir de este modelo se construye un discurso sobre su propia vida, con un sentido social que permite explicar el presente, dando coherencia al pasado que explica el presente y proyecta su futuro.

<sup>15</sup>. Las creencias y prácticas religiosas, como bien apunta Pittard (1994:19), dan conexión, integración e integridad al creyente.

En la sensación de sentirse “pleno” va implícito el autocuidado y el bienestar, donde el creyente articula experiencias pasadas --no sólo de él, sino de personajes bíblicos y creyentes virtuosos-- con su realidad cotidiana, y que se proyectan al futuro correlacionando e interconectando el significado de su vida con su experiencia religiosa personal. O sea, que no sólo se interconecta el creyente con otros creyentes y se comparten estrategias de autocuidado, estilos de vida propósitos y objetivos de bienestar, sino significados del porqué y para qué vivir; lo que mezclado con las creencias religiosas se convierte en una práctica positiva y eficaz, donde los ancianos/as son capaces de experimentar paz o alegría en la soledad, en el agobio o ansiedad, y sentirse interconectados tanto en un mundo material como en un mundo sobrenatural. Dándoles integración, capacidad y restauración, resolviendo la tensión causada por la soledad, abandono, marginación, etc. Estableciendo una conexión no sólo con los que están vivos, sino con los que están en el más allá, especialmente con lo divino, alejando o mitigando los temores y dando continuidad al autocuidado y bienestar en la existencia y en el más allá.

Ahora, hay que tener presente que el autocuidado y bienestar, si bien no siempre es efectivo o real, es manejado como algo que puede perfeccionarse, adaptativo a cualquier situación y que si te lo propones como objetivo y estilo de vida tendrás un alto grado de satisfacción, además de una mayor concientización de las posibilidades y limitaciones como envejecientes. Obviamente, encontré información en el sentido de que él no cumplir con las prácticas y creencias religiosas, es la razón por la que a veces no son tan eficaces los cuidados o no obtienen un grado alto de bienestar.

La información hizo evidente que en las más duras pruebas, las prácticas religiosas adquirieron significados especiales. Fueron en estas circunstancias donde los adultos mayores pasaron de la abstracción de una práctica y creencia religiosa a la práctica de una acción; enmendando, planeando sus estrategias de autocuidado, controlando, soportando, adaptando, permitiendo o evitando que tal situación o necesidad tuviera un efecto devastador. Es curioso como los adultos mayores encontraron en las narraciones bíblicas experiencias en la viudez, pérdidas materiales, sociales, físicas; tristezas, accidentes y angustias con las cuales se identificaron y que sólo con la fe puesta en Dios se pudieron enfrentar. Recurrir a ellas, les dio una sensación de bienestar, plenitud, esperanza, seguridad y protección divina; que calmó, mitigó sus miedos, los sano y ayudó a solventar sus necesidades; les generó pensamientos, actitudes, sentimientos y comportamientos que les ayudaron a incorporar las limitaciones de manera constructiva y aceptar el paso de los años, incluso, a aceptar la muerte y lo que hay detrás de ella. Generó plenitud, satisfacción, paz que la ciencia, por cierto, nunca pudo ofrecerles.

Por ello, no debe sorprendernos que los creyentes más fieles de las iglesias sean ancianos, ni que lo religioso domine su vida cotidiana, pues con ello posibilitan que puedan enfrentar con mayor facilidad las adversidades de esta etapa de la vida, y además interpretar, reinterpretar, responder y ajustarse a las cambiantes circunstancias económicas, políticas y sociales que les ha tocado vivir.<sup>16</sup>

Frente a estos resultados considero imprescindible plantear el autocuidado y el bienestar desde las experiencias religiosas. Sobre todo en una “sociedad de riesgo” (Giddens, 1999);<sup>17</sup> donde salvación del alma esta estrechamente ligada al autocuidado y el bienestar que se puede encontrar en este mundo.<sup>18</sup>

<sup>16</sup>. Respecto a las diferencias que encontramos entre católicos y evangélicos, podemos decir que en los católicos el involucramiento y compromiso religioso es menor y por lo tanto el grado de satisfacción y bienestar puede tener bajas escalas. En cambio con los evangélicos podemos encontrar una diferenciación en grados de bienestar, debido al involucramiento y compromiso religioso.

<sup>17</sup>. Giddens (1999), sostiene que se vive en una “sociedad de riesgo” que implica una actitud de cálculo hacia nuevas formas de acción, tanto favorables como desfavorables, con las que nos enfrentamos continuamente individual y de forma colectiva. Es una sociedad preocupada cada vez más con el futuro y la seguridad, resultado del proceso de la modernización sí mismo, alterando la organización social.

<sup>18</sup>. Cabe señalar que en la modernidad ya no es el individuo el que controla sus incertidumbres, tampoco es Dios o la naturaleza. Ahora, es un mundo de signos, símbolos, sistemas que sólo los expertos pueden manejarlos.

Hay que tener presente que vivir como adulto mayor en una sociedad donde se exige una vejez activa, saludable, exitosa, competente, que implica dietas, costosos estudios clínicos, cuidados extremos, ejercicio, cumplir con preceptos y normas éticas y religiosas, puede significar frustración por el gran esfuerzo que requiere e incertidumbre, carencia de esperanza, donde sólo con un sentido y significado a la vejez es posible la existencia en esta etapa de la vida. Conuerdo con Daniel Bell (Citado en Habermas, 2008), que el renacimiento religioso es la única alternativa en la crisis actual. La fe, según Bell, unida a la tradición dará como resultado un individuo con identidades más claramente definidas y seguridad existencial.<sup>19</sup> Las prácticas religiosas se vuelven necesarias ya que como lo expresa Geertz (1995), "establece vigorosos, penetrantes y duraderos estados anímicos y motivaciones en los hombres. Al configurarles un un "orden general de existencia" (Geertz, 1995).

La investigación encontró que independientemente de la situación en la que se encuentren los adultos mayores, edad, sexo, condición económica, redes sociales, etcétera, existe la posibilidad de vivir la vejez plenamente, sintiendo felicidad, satisfacción, gusto por la vida, buscando un significado último de todo lo que nosotros hemos sido y hemos experimentado a través de nuestra propia existencia;<sup>20</sup> Hay que tomar en cuenta que el autocuidado, la esperanza y el bienestar en la vejez, no únicamente se derivan de los aspectos biológicos, económicos y sociales, sino la mayor parte de las veces, esta en la posibilidad de creer en un Dios, creador de todo cuanto existe, que es el principio y el fin. Pese, a que esta capacidad humana del creer sea cada vez más inhibida por la modernidad, aún no deja de tener grandes sorpresas para la humanidad, especialmente para los sectores envejecidos que afortunadamente no han cesado de practicar sus creencias religiosas.

<sup>19</sup>.Bell, no apuesta el regreso de lo religioso y el abandono de la modernidad. Por el contrario, aboga por entender que lo religioso no es una propiedad de la sociedad, sino una parte constitutiva de la conciencia del hombre, es la búsqueda cognitiva del esquema del orden general de la existencia.

<sup>20</sup>. Erikson decía que la tarea en la parte última de la vida era la lucha entre la integridad y la desaparición.



## BIBLIOGRAFIA

- BERGER, PETER (1994) Una Gloria lejana. La búsqueda de la fe en época de credulidad. Herder, Barcelona.
- DE LA PINEDA, AVELINO. (1998) El problema de la religión. Edit. Síntesis. Madrid.
- ELISON G. CHRISTOPHER (1991) "Religious Involvement and Subjective Well-Being" en Journal of Health and Social Behavior, Vol.32 (March), pp80-99. Duke Univesrsity
- GARMA NAVARRO, CARLOS (1999) "Conversos, buscadores y apóstatas. Estudio sobre la movilidad religiosa", en R. Blancarte y R. Casillas (comp.) Perspectivas del fenómeno religioso, FLACSO/Secretaría de Gobernación, México, pp. 129-178.
- GEERTZ, CLIFFORD (1995) La interpretación de las culturas, Gedisa. México.
- GIDDENS, ANTHONY (1999) "Riesgo y responsabilidad" en Revisión moderna de la ley, No. 62(1), pp: 1-10. España. Encontrado en: [http://www.multilingualarchive.com/ma/enwiki/es/Risk\\_society](http://www.multilingualarchive.com/ma/enwiki/es/Risk_society) el 19 de enero 2012.
- HABERMAS, JÜRGEN., BAUDRILLARD J. y otros (2008) La Posmodernidad, Kairos., Editado por Hal Foster, Barcelona.
- MONTES DE OCA ZAVALA, VERÓNICA, (2010) "Pensar la vejez y el envejecimiento en el México contemporáneo", en Renglones, Núm. 62, Marzo - Agosto Universidad Jesuita de Guadalajara, México, pp. 159 - 181.
- OREM, DOROTHEA (1993), Modelo de Orem, conceptos de enfermería en la práctica. 4ta edición. Editorial Masson. Barcelona
- PITTARD PAYNE, BARBARA Y SUSAN H. MCFADDEN (1994) "From loneliness to solicitude: Religious and spiritual journey in late life", en: Aging and the religious dimension. Edited by Eugene Thomas and Susan A. Eisenhandler. Estados Unidos; p.p. 13-28.
- SEN, AMARTYA (2000) Desarrollo y Libertad. Editorial Planeta. España
- SCHUTZ, ALFRED (1972) Fenomenología del mundo social. Paidós. Buenos Aires.
- VÁZQUEZ PALACIOS, FELIPE R (2006) "Diferenciaciones religiosas al final de la vida" ponencia presentada en el evento una mirada antropológica de la vejez, en el ágora de la ciudad de Jalapa el 24 de noviembre. Jalapa, Veracruz, México.