UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Trabajo integrador Final

“Vínculos, subjetividad y salud mental: aportes para una comprensión integral del envejecimiento”

Modalidad de presentación: Ensayo

Autora: Cristófaro, Agustina

Legajo: C-5226/4

DNI: 36.860.865

Responsable a cargo: Andrea Jambrino

Año: 2026

Índice

Tabla de contenido

Resumen 3

Introducción 4

Desarrollo 7

- Vínculos en la vejez: Construcción subjetiva 11
- Los vínculos y la identidad en la vejez 13
- Redes de apoyo social y su importancia en la vejez 14
- Narrativa, subjetividad y envejecimiento 15
- Empoderamiento, autonomía y subjetividad en la vejez 17
- Presencia y ausencia de vínculos en la construcción subjetiva de la vejez 19

Conclusión 22

Referencias 24

Resumen

El presente ensayo aborda la vejez desde un enfoque psicogerontológico, comprendiendo el envejecimiento como un proceso multidimensional atravesado por aspectos psicológicos, sociales, culturales y vinculares. El trabajo se centra en comprender de qué manera la presencia o la ausencia de vínculos influye en la construcción subjetiva y en la salud mental de las personas mayores. Para ello se desarrolla un ensayo de modalidad teórica basado en la revisión de aportes de la psicogerontología y del psicoanálisis, particularmente desarrollos freudianos vinculados con la constitución subjetiva, la identificación y la importancia de los lazos en la vida psíquica, en articulación con el marco normativo vigente sobre los derechos de las personas mayores.

A partir del recorrido realizado, se concluye que los vínculos ocupan un lugar fundamental en la salud mental de las personas mayores, ya que favorecen el sostenimiento de la identidad, bienestar emocional, la continuidad subjetiva, la elaboración de pérdidas, el sentimiento de pertenencia y la participación social. Por el contrario, su ausencia o fragilidad puede incrementar el aislamiento, la vulnerabilidad y el malestar psíquico. En este sentido, se destaca la importancia de fortalecer las redes de apoyo y promover espacios de encuentro, escucha y participación que favorezcan una vejez con reconocimiento y sentido.

Palabras clave: vejez; vínculos; salud mental; envejecimiento; redes de apoyo

Introducción

En este escrito se articulará aportes del psicoanálisis y de la psicogerontología con el objetivo de comprender la vejez desde una mirada integral y positiva, considerando la interacción entre aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Desde esta perspectiva, se busca visibilizar al adulto mayor como un sujeto de derecho, atravesado por vínculos, historia, deseos y experiencias singulares, alejándose de concepciones reduccionistas centradas exclusivamente en el deterioro o la dependencia.

La psicogerontología, entendida como la rama de la psicología que estudia la vejez. Según el Dr. Serrani se ocupa del estudio de los procesos relacionados con el envejecimiento físico y psíquico saludable y disfuncional, así como de la vejez desde una vejez bio-psico-socio-histórica.

De acuerdo a Fernández-Ballesteros (2009) plantea que la vejez constituye una etapa heterogénea de la vida, atravesada no solo por cambios biológicos, sino también por aspectos psicológicos, sociales y culturales, destacando la variabilidad existente entre las personas mayores según sus historias, experiencias y contextos de vida. La vejez no es entendida como el deterioro o la enfermedad, sino también desde las potencialidades, recursos subjetivos y posibilidades de bienestar presentes en esta etapa de la vida. En este sentido, la vejez es comprendida como una articulación de dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y culturales, en donde se concibe al adulto mayor como sujeto de derecho y no como objeto de asistencia.

Envejecer no implica únicamente declive o pérdida, sino que puede constituirse como un proceso de crecimiento, integración y resignificación de la propia historia. El envejecimiento, lejos de ser un fenómeno exclusivamente biológico, se configura como un proceso dinámico atravesado por dimensiones psicológicas, sociales y culturales, cuya vivencia se encuentra profundamente condicionada por el contexto histórico y, especialmente, por las redes vinculares disponibles (Serrani, 2018).

Diferenciar envejecimiento de vejez resulta fundamental para cuestionar los estereotipos que asocian esta etapa únicamente con dependencia y deterioro. Mientras el envejecimiento es un proceso universal que se inicia desde el nacimiento, la vejez constituye una construcción social y cultural que varía según la época y la sociedad (Fernández-Ballesteros, 2009). Esta distinción permite pensar la vejez como una etapa de la vida en la que la persona continúa construyendo su identidad, elaborando pérdidas y manteniendo proyectos y vínculos significativos. Tal como plantea Iacub (2020), la posibilidad de narrar el

propio envejecimiento favorece la integración de la historia personal, articula pasado, presente y futuro, y contribuye al bienestar psicológico.

Retomando las aportaciones de Freud (1921) en *Psicología de las masas y análisis del yo* para pensar la importancia que adquiere el otro en la constitución subjetiva y en la vida social de los sujetos. Freud (1921) sostiene que el sujeto se constituye a partir de ligaduras libidinales y procesos de identificación con el semejante. El otro no es un mero acompañante social, sino un elemento fundante del aparato psíquico, lo que permite comprender que el Yo no se constituye de manera aislada, sino en permanente tensión y relación con las investiduras del objeto.

Para el desarrollo de este escrito se adoptara el término vínculo para aludir a los lazos descritos por Freud (1921) en psicología de las masas y análisis del yo. En este sentido considerando los aportes de Freud acerca de los lazos afectivos y de Iacub sobre la importancia de las redes de apoyo en la vejez, la manera en que las personas viven y significan el envejecimiento puede verse influida por los vínculos afectivos y las relaciones que forman parte de su entorno. Estos lazos suelen funcionar como espacios de reconocimiento, intercambio y pertenencia. Cuando están presentes y son significativos, pueden contribuir al bienestar emocional y al sostenimiento de la identidad. Sin embargo, en situaciones de aislamiento o fragilidad vincular, las personas mayores pueden experimentar sentimientos de soledad que impactan en su salud mental.

En este marco, los vínculos afectivos adquieren un lugar central, ya que constituyen uno de los principales soportes de la subjetividad en la vejez. La calidad de las relaciones familiares, sociales y comunitarias incide directamente en la salud mental, en la capacidad de afrontamiento de los cambios propios del envejecimiento y en la prevención del aislamiento y la soledad (Durán, 2014). Contar con redes de apoyo sólidas se asocia con mayores niveles de satisfacción vital y menor riesgo de sintomatología depresiva, configurándose los vínculos como factores protectores fundamentales (Klein Caballero & Chávez-Hernández, 2015).

Asimismo, trabajar sobre los vínculos resulta indispensable, dado que estos no solo brindan sostén emocional, sino que también permiten mantener la continuidad biográfica, el sentimiento de pertenencia y el reconocimiento del adulto mayor como sujeto activo. La presencia de vínculos significativos favorece la elaboración de pérdidas, sostiene la autoestima y habilita espacios de intercambio que promueven la participación y el sentido de vida. Por el contrario, la ausencia o fragilidad vincular incrementa la vulnerabilidad psíquica, profundiza la soledad y afecta negativamente la salud mental. Por ello, abordar la vejez

implica reconocer que el bienestar en esta etapa se construye en relación con otros, haciendo imprescindible la promoción, el fortalecimiento y la reconstrucción de los lazos afectivos como eje central de intervención.

Es relevante destacar que, más allá de las pérdidas y cambios que suelen presentarse en esta etapa de la vida, la calidad de los vínculos y la posibilidad de seguir construyendo relaciones significativas pueden marcar la diferencia entre una vejez vivida con mayor bienestar y una experimentada desde la soledad.

El objetivo de este ensayo es reflexionar sobre la importancia de los vínculos en la construcción subjetiva y el bienestar de las personas mayores. Para ello, se desarrollan ejes temáticos como los vínculos, las redes de apoyo, la narrativa, el empoderamiento y las consecuencias de la ausencia de lazos significativos. Desde este recorrido, se sostiene que los vínculos desempeñan un papel fundamental en la salud mental, al favorecer la identidad, la continuidad subjetiva, la elaboración de las pérdidas y la participación social. En contraposición, su debilitamiento o ausencia incrementa el aislamiento, la vulnerabilidad y el malestar psíquico.

Desarrollo

Resulta pertinente comenzar el desarrollo de este ensayo definiendo el concepto de vejez, ya que este constituye el eje central sobre el cual se articularán tanto, las reflexiones como los análisis posteriores en torno a los vínculos y la salud mental.

La vejez ha sido un tema de interés constante en distintas disciplinas y a lo largo de la historia ha recibido diversas definiciones las cuales muchas son atravesadas por los prejuicios sociales y culturales que la han reducido a la idea de declive, deterioro o pasividad. Sin embargo, las perspectivas contemporáneas las consideran desde un enfoque integral que reconozca en esta etapa los desafíos como las potencialidades que se presentan.

Precisar que se entiende por vejez es en efecto necesario para así, poder delimitar conceptualmente el objeto de estudio. La vejez es comprendida como una construcción compleja y multidimensional, atravesada por aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales (Fernandez-Ballesteros, 2009; Iacub, 2020) Desde la psicogerontologia, no constituye una experiencia homogénea, sino un proceso singular que adquiere diferentes significaciones según la historia, los vínculos como también el contexto de cada sujeto.

Asimismo, resulta fundamental diferenciar el envejecimiento de vejez, puesto que no constituyen sinónimos.

Como menciona Viguera, V (s.f) muchas personas sienten temor al hablar del hecho de envejecer, omitiendo hablar de ello, como si por no mencionarlo este proceso no existiera. Sin embargo, se ha demostrado que resulta mucho más saludable reconocer y comprender los cambios que se dan a lo largo de este proceso, para de esta manera afrontar las limitaciones, las pérdidas que se atraviesan pero también descubrir las potencialidades y ganancias que este tiempo de la vida puede ofrecer. Envejecer se comprende, entonces como un proceso gradual natural e inevitable, en el cual se manifiestan transformaciones a nivel biológico, corporal como también psicológico y social.

El envejecimiento es un proceso complejo, dinámico y multidimensional que acompaña al ser humano a lo largo de todo su ciclo vital. Entrelazando la postura de Viguera, V. con lo planteado por Serrani (2018) no puede entenderse únicamente desde el plano de lo biológico ya que implica también como mencionamos previamente dimensiones psicológicas, sociales, culturales e históricas. Donde envejecer no es algo que se produce con rigidez e idénticamente para todos los sujetos. Es una parte más del crecimiento del ser humano, como la niñez la adolescencia o la adultez.

Serrani propone pensarlo como un proceso vital continuo, que no comienza en un momento determinado, sino que se extiende desde el nacimiento hasta la muerte, en constante interacción con el entorno. En este sentido, cada etapa de la vida contribuye a conformar la manera en que se envejece.

En este sentido se entiende que los significados a partir del entrecruzamiento entre una referencia de edad, género, educación, clase social y la de vejez, con todas las atribuciones, ideas, representaciones y prescripciones sociales con que se las define. (Iacub y Sabatini, 2012, p. 28).

A lo largo de la historia, la edad ha funcionado como un eje organizador de la vida social, asignando roles, actitudes y expectativas a cada etapa.

La modernidad introdujo la idea de un curso vital lineal, con momentos claramente diferenciados como por ejemplo educación en la niñez, trabajo en la adultez y en la vejez la jubilación, generando así un orden institucionalizado y normativo. Este modelo, sostenido por criterios científicos, morales y legales, reforzó la vigilancia y el control sobre los cuerpos y las conductas de las personas, definiendo lo que se consideraba apropiado para cada edad.

Con la llegada de la postmodernidad, estos límites comenzaron a flexibilizarse. Se observa una des-institucionalización de las edades, donde las experiencias vitales se tornan más diversas y a su vez los roles menos rígidos. Actividades como estudiar, trabajar, jubilarse dejan de estar estrictamente asociadas a etapas determinadas y la edad pierde su poder de ordenamiento. La temporabilidad biográfica se vuelve más fluida, dando lugar a trayectorias personales más heterogéneas.

En este contexto, la noción de género podemos apreciar que también se presenta como una construcción social que atraviesa las identidades y los modos de interacción. Se configura a partir de creencias y valores que asignan formas de ser y actuar a varones y mujeres, reproduciendo jerarquías de poder. Estos modelos, transmitidos culturalmente, pueden volverse frágiles ante los cambios que introduce el envejecimiento, especialmente cuando los roles tradicionales se ven cuestionados y transformados.

Por otro lado, los significados del cuerpo envejecido han estado profundamente marcado por el discurso medico y biológico. Desde el siglo XIX, el envejecimiento comenzó a ser interpretado como un proceso patológico, asociado a la perdida, la enfermedad y la decadencia. Esta mirada redujo a la vejez a la dimensión corporal, concibiendo al cuerpo viejo como enfermo, anormal o moribundo. A partir de allí surgieron saberes específicos –como la geriatría y gerontología– que buscaron clasificar las particularidades de la edad avanzada. Sin embargo, esta visión medicalizada limitó la comprensión de la vejez a un

modelo biológico, dejando de lado sus dimensiones sociales, culturales y subjetivas. En la actualidad la gerontología como así, la psicología del envejecimiento(Fernández-Ballesteros, 2009;Iacub 2020) buscan romper con esta mirada reduccionista, reconociendo en el envejecimiento no sólo una etapa de deterioro, sino también un momento de resignificación y construcción identitaria atravesada por aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Por su parte, la vejez se diferencia del envejecimiento en tanto constituye una etapa particular dentro de ese proceso, social y culturalmente definida. Mientras el envejecimiento refiere a la evolución biológica y psicosocial que se da a lo largo del tiempo, la vejez representa el momento en la dicha evolución se hace más evidente y se ve condicionada por las representaciones sociales y los significados que se le atribuyen por cada cultura. Así, la vejez no es una realidad objetiva o biológica en sí misma, sino por lo contrario, es una construcción social la cual varía según las épocas, los contextos y también las experiencias de los sujetos.

La diferencia radica en que el envejecimiento constituye un proceso progresivo que acompaña toda la existencia, mientras que la vejez es una fase de dicho proceso, moldeada por condiciones sociales y culturales.

La vejez no implica únicamente el paso del tiempo, sino atravesar una etapa de la vida en la que se producen cambios en la forma de vivir, de pensarse a uno mismo y de relacionarse con los demás.

En consecuencia comprender dicha distinción resulta esencial para poder abordar la vejez desde una mirada no patologizante ni reduccionista, reconociendo así mismo la diversidad de trayectorias y la potencialidad de los adultos mayores para continuar desarrollándose, conociendo, aprendiendo y sosteniendo lazos los cuales son sumamente significativos y actúan como factores protectores de la salud mental.

Serrani (2018) sostiene que en las sociedades contemporáneas aún predomina una mirada estigmatizante de la vejez que la asocia con el cese de la productividad, la dependencia y la pérdida de valor social. Por tal motivo, se propone una visión integradora y positiva en donde el envejecimiento se entienda como una oportunidad de crecimiento, elaboración, construcción y continuidad del proyecto vital.

¿Cuál es la importancia de los vínculos en la construcción subjetiva de las personas mayores?

La vejez ha sido históricamente pensada desde discursos que la asocian al deterioro, la pérdida y la dependencia. Sin embargo, estas miradas reduccionistas resultan

insuficientes para comprender la complejidad de los procesos subjetivos que se ponen en juego en el envejecimiento. Lejos de constituir una etapa homogénea o meramente cronológica, la vejez se configura como una construcción subjetiva y relacional, la cual está atravesada por la historia vital del sujeto, los sentidos que se le atribuyen socialmente y, de manera central, por los vínculos que se sostienen a lo largo del tiempo.

Los vínculos no pueden ser pensados únicamente como fuentes de apoyo externo, sino como elementos estructurantes de la subjetividad. Los lazos afectivos, sociales y comunitarios inciden de manera directa en la forma en que el sujeto se reconoce, se narra y se posiciona frente a los cambios propios del envejecimiento. La presencia de vínculos significativos puede habilitar procesos de elaboración, resignificación y continuidad identitaria mientras que su ausencia o fragilidad puede aumentar el aislamiento y la vulnerabilidad.

Este ensayo parte de la premisa de que la calidad de los vínculos sociales y afectivos constituye un factor central en la construcción subjetiva de la vejez, en tanto inciden en la continuidad de la identidad , en bienestar psicológico. Se sostiene que los vínculos posibilitan —o limitan— la elaboración de las pérdidas, el sostén de la identidad y la continuidad del yo, influyendo de manera decisiva en la autonomía, la participación y el empoderamiento de las personas mayores.

A partir de esta posición, se propone analizar cómo la presencia o ausencia de vínculos impacta en la construcción subjetiva de la vejez, articulando aportes teóricos provenientes de la psicogerontología y del psicoanálisis. Para ello, se retoman los desarrollos de autores como Arias, Iacub, Gonçalves y Conde-Sala, así como las contribuciones freudianas en torno al vínculo, la pérdida y la constitución psíquica. Asimismo, se considera el marco legal vigente, en particular la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, como elemento que incide en las condiciones simbólicas y sociales del envejecimiento.

Siguiendo esta idea, se pueden recuperar los aportes de Arias e Iacub (2013), quienes cuestionan una mirada tradicional de la vejez centrada exclusivamente en el deterioro y las pérdidas. Los autores destacan que las personas mayores conservan recursos psíquicos, capacidades de aprendizaje y posibilidades de desarrollo, pudiendo experimentar bienestar, satisfacción vital y continuidad en sus proyectos.

La Convención no solo garantiza derechos, sino que también se inscribe en un cambio de paradigma que reconoce a la vejez como una etapa con potencialidades y no únicamente como un período de declive. En este sentido, cuando en la práctica social se desconocen estos derechos o se sostienen representaciones que desvalorizan al adulto

mayor, se configuran formas de violencia simbólica y estructural que limitan su autonomía, participación y reconocimiento como sujeto.

De este modo, promover el cumplimiento efectivo de la Convención implica no solo garantizar condiciones materiales, sino también habilitar espacios donde los adultos mayores puedan desplegar sus capacidades, sostener vínculos significativos y construir una subjetividad basada en el reconocimiento, la dignidad y el ejercicio pleno de sus derechos.

El desarrollo que sigue se orienta a sostener y argumentar la premisa inicial, recorriendo los ejes de vínculos, redes de apoyo, narrativa, empoderamiento y ausencia de lazos significativos, con el objetivo de comprender la vejez como un proceso esencialmente relacional, cuya construcción subjetiva se define en el entramado de los vínculos.

Vínculos en la vejez: Construcción subjetiva

La vejez, más que una etapa cronológica, es una construcción subjetiva que se inscribe en la historia vital y en las relaciones sociales del sujeto. Su sentido subjetivo se construye a partir de la articulación entre historias personales, experiencias acumuladas y matrices vinculares que van acompañando al sujeto durante toda su vida. En este sentido, la vejez se inserta en un entramado de significaciones que se producen en la relación con los otros, con las instituciones, con la cultura y con los discursos sociales que modelan lo que se entiende por “ser viejo”.

Resulta relevante considerar el origen etimológico del término vínculo, que proviene del latín vinculum, y remite a ideas de unión, lazo, cadena o atadura. Este término expresa la acción de unir, juntar o sujetar mediante ligaduras o nudos, ya sea con otras personas, con objetos o con valores, y se asocia simbólicamente con nociones de duración, estabilidad y firmeza en las relaciones (Iacub, 2012).

La noción de configuración vincular describe tanto el modo en que un sujeto se relaciona con una persona, un objeto, una institución o un ideal, como la incidencia de dicho vínculo en las representaciones y significados que construye sobre sí mismo. Desde una perspectiva psicoanalítica, estos lazos afectivos no son meras conexiones sociales, sino verdaderas ligaduras libidinales que estructuran el aparato psíquico y permiten la circulación del deseo (Freud, 1921)

En este sentido, el vínculo se constituye en un espacio intersubjetivo caracterizado por su naturaleza bidireccional. El sentido que adquiere la vejez emerge de la cualidad del lazo social que se conforma entre los participantes funcionando el otro como un espejo necesario para el reconocimiento de la propia identidad (Freud, 1921)

Los vínculos constituyen organizadores fundamentales de la subjetividad y del sostén emocional de los sujetos. En la vejez los lazos afectivos actúan como mediadores que permiten sostener la coherencia interna frente a los desafíos del envejecimiento, evitando la fragmentación del sentido vital.

La presencia de vínculos significativos permite sostener la continuidad del yo y facilitar procesos de identificación y diferenciación. En cambio, la ausencia de lazos estables o el debilitamiento de las redes afectivas generan fragilidad subjetiva, vivencias de soledad y dificultades en la reorganización psíquica frente a los cambios propios del envejecimiento.

Los lazos que el sujeto establece con su entorno funcionan como organizadores psíquicos fundamentales. Estos vínculos, según distintos autores, pueden pensarse en tres dimensiones: intrasubjetiva, intersubjetiva y transubjetiva. La dimensión intrasubjetiva refiere a las representaciones internas y modelos vinculares que se constituyen a partir de experiencias tempranas y que continúan influyendo en la vejez. La dimensión intersubjetiva alude a los lazos reales y concretos —familiares, afectivos, comunitarios— que sostienen al sujeto en la vida cotidiana. Por último, la dimensión transubjetiva implica las redes simbólicas y culturales que enmarcan al sujeto en un entramado social más amplio, otorgando valores, roles y lugares posibles para la vejez.

La presencia de vínculos significativos permite que la identidad se mantenga en un proceso de continuidad, aún frente a los cambios propios que transcurren a lo largo del ciclo vital. Los vínculos ofrecen sostén emocional, reconocimiento, sentido de pertenencia como también una red simbólica que posibilita reorganizar el yo ante las pérdidas, los duelos y las transformaciones corporales que suceden.

Por el contrario, cuando los vínculos se debilitan o se pierden, el sujeto enfrenta un posible riesgo mayor de aislamiento, retraimiento y pérdida de sentido. La soledad no deseada puede afectar la estabilidad emocional, obstaculizar la elaboración de duelos y dificultar la construcción de narrativas coherentes sobre la propia vida. La ausencia de lazos significativos impacta en la autoestima, en la auto eficacia y en la capacidad de participar activamente en la comunidad. Es justamente en estos contextos donde la vulnerabilidad se intensifica, y va abriendo lugar a experiencias subjetivas de desamparo, desconexión y fragmentación.

En suma, la vejez como construcción subjetiva depende en gran medida del entramado vincular que rodea al sujeto. Los vínculos no solo acompañan el proceso de envejecimiento, sino que lo constituyen, moldeando los modos de vivir, de percibir y de significar esta etapa de la vida.

Los vínculos y la identidad en la vejez

La identidad en la vejez se configura a partir de un proceso dinámico en el que intervienen narrativas personales, experiencias afectivas, roles sociales y representaciones culturales. Los vínculos desempeñan un papel decisivo en esta construcción, ya que brindan el sostén simbólico necesario para mantener la continuidad del yo y permitir la integración de los cambios vitales.

La identidad no es una estructura fija, sino una trama narrativa que el sujeto reelabora a lo largo del tiempo. Cada etapa vital implica revisiones, reorganizaciones y nuevas interpretaciones de las propias experiencias. En la vejez, este proceso se vuelve especialmente relevante, dado que el sujeto enfrenta transformaciones corporales, modificaciones en los roles sociales, jubilación, pérdidas afectivas y cambios en la dinámica cotidiana. Los vínculos actúan entonces como mediadores que permiten sostener la coherencia interna frente a estos desafíos.

Elaine Cumming y William Henry desarrollan la teoría del desapego la cual plantea que durante la vejez se produce un retiro progresivo y mutuo entre la persona mayor y la sociedad. Desde este aspecto, la disminución de vínculos sociales y de participación sería un proceso natural y esperable del envejecimiento. Sin embargo, el presente trabajo resalta la perspectiva psicosocial y vincular que enfatiza la importancia de los lazos afectivos, la participación social y las redes de apoyo en la construcción subjetiva durante la vejez.

Las relaciones afectivas y sociales ofrecen al adulto mayor un espacio donde su historia personal pueda ser narrada, escuchada y simbolizada. El intercambio afectivo fortalece el sentimiento de continuidad, permitiendo así que el sujeto integre su pasado con su presente para así poder proyectar un futuro posible, aún con las limitaciones que puedan aparecer. El reconocimiento del otro —de su palabra, de su presencia, de su valoración— contribuye a la reafirmación identitaria y favorece la elaboración de experiencias difíciles.

Por el contrario, cuando los vínculos se reducen o desaparecen, la identidad puede volverse más frágil. La falta de lazos significativos dificulta la construcción de narrativas coherentes, empobrece los intercambios simbólicos y reduce las posibilidades de resignificación. La soledad prolongada puede generar una sensación de ruptura entre el pasado y el presente, debilitando la percepción de continuidad que sostiene al yo.

Redes de apoyo social y su importancia en la vejez

Las redes de apoyo social constituyen uno de los pilares fundamentales para comprender el bienestar y la construcción subjetiva en la vejez. Estas redes pueden estar conformadas por vínculos familiares, amistades, lazos comunitarios, instituciones y relaciones significativas que brindan sostén emocional, acompañamiento, orientación y ayuda práctica. Lejos de limitarse a un conjunto de personas, la red implica un entramado dinámico que interviene directamente en el modo en que el adulto mayor interpreta su lugar en el mundo y afronta las transformaciones propias del envejecimiento.

En relación con las redes de apoyo, Arias (2009) plantea que estas cumplen funciones emocionales, instrumentales y sociales, fundamentales para el bienestar de las personas mayores. Este apoyo social constituye un recurso fundamental para la adaptación y el bienestar en la vejez, al favorecer la participación social, el sentido de pertenencia y la inclusión.

La autora subraya la importancia de contar con una red amplia y sólida, debido a que facilita la participación social, la inclusión y el mantenimiento de un sentido de pertenencia, aspectos que impactan de manera directa en la salud mental y emocional de las personas mayores.

En la vejez, la red de apoyo social adquiere una relevancia aún mayor debido a los cambios en los roles familiares, la jubilación, el alejamiento de actividades laborales y la pérdida de personas significativas. Estas transiciones pueden producir sentimientos de desorientación y fragilidad si no se cuenta con un sostén vincular que acompañe dichos procesos. La presencia de vínculos en estas circunstancias funciona como un factor protector que promueve la resiliencia, la recuperación emocional y la construcción de nuevas rutinas y proyectos.

Asimismo, el apoyo social no se limita al entorno íntimo o familiar. Las redes comunitarias también desempeñan un papel central, especialmente en contextos de envejecimiento activo. La participación en espacios comunitarios fortalece la autoestima, incrementa el sentido de utilidad y amplía las oportunidades de interacción, elementos esenciales para evitar el aislamiento. En el estudio de la gerontología comunitaria cuyos objetivos centrales son la revisión crítica y la propuesta de intervención para buscar el empoderamiento de los adultos mayores; y del envejecimiento activo (Fernandez-Ballesteros, 2009) se destaca que la inclusión de los mismos en grupos y actividades colectivas permite el desarrollo de nuevos vínculos horizontales, donde el intercambio, la

cooperación y la participación contribuyen a la construcción de una identidad social más sólida.

El aislamiento social se asocia a mayores niveles de ansiedad, depresión, deterioro cognitivo y sensación de desamparo. La falta de vínculos significativos limita las posibilidades del adulto mayor de acceder a recursos emocionales y prácticos necesarios para enfrentar situaciones cotidianas y crisis vitales. En estos casos, la ausencia de apoyo afecta la percepción de autoeficacia y debilita la capacidad de tomar decisiones, lo que impacta directamente en la autonomía y en la calidad de vida.

En síntesis, las redes de apoyo social no solo actúan como un sostén externo, sino que constituyen un elemento central en la subjetividad del adulto mayor. La presencia de una red sólida y activa favorece la integración, el bienestar emocional y la posibilidad de transitar la vejez de manera más autónoma y significativa, mientras que su ausencia aumenta la fragilidad y el riesgo de aislamiento.

La articulación entre comunidad y derechos posibilita un envejecimiento donde el sujeto se reconoce como partícipe activo de su entorno, debido a la existencia de La "Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores" —incorporada en Argentina mediante la Ley 27.360— reconoce a los adultos mayores como sujetos plenos de derechos, estableciendo principios fundamentales como la autonomía, la independencia, la participación activa, la dignidad y la igualdad. Este marco legal brinda herramientas para cuestionar prácticas institucionales y sociales que reproduzcan desigualdad, discriminación por edad o limitación de la participación.

La inclusión en espacios comunitarios en conjunto con un marco legal que protege y promueve la participación permite que el adulto mayor construya una subjetividad basada en el reconocimiento, la dignidad.

La ausencia de estos elementos —ya sea por aislamiento comunitario o por falta de garantías institucionales— puede producir fragilidad subjetiva, incremento de la dependencia y un debilitamiento del sentido de identidad. Por ello, la comunidad y la legislación no solo funcionan como soportes externos, sino como componentes que inciden directamente en la experiencia interna del envejecimiento.

Narrativa, subjetividad y envejecimiento

La construcción subjetiva de la vejez no puede comprenderse sin considerar el papel central que desempeñan las narrativas personales. Apoyándome en la identidad narrativa de

Iacub, aparece en un movimiento pendular y dialéctico entre lo discordante y lo concordante, lo incoherente y lo coherente.

La integración de significados, o versiones de sí mismo, ofrece un sentido de unidad que posibilita ver al sujeto como un todo coherente en el espacio y el tiempo y con un propósito, donde se articula como una progresión lógica desde el pasado y orientada hacia el futuro (McAdams, 2001).

El sujeto construye sentido a partir de relatos que organiza sobre sí mismo, su historia y sus experiencias. Estos relatos no son meras descripciones lineales del pasado, sino configuraciones simbólicas que articulan recuerdos, afectos, significados y expectativas.

En la vejez, este proceso narrativo adquiere particular relevancia, ya que el sujeto se encuentra ante la necesidad de integrar múltiples cambios vitales: transformaciones corporales, pérdida de roles laborales, duelos, modificaciones en la dinámica familiar y reducciones en actividades cotidianas. Frente a estas transiciones, la narrativa funciona como un recurso subjetivo que permite reorganizar la identidad y mantener una sensación de continuidad en el tiempo.

Cuando estas narrativas se internalizan de manera acrítica, pueden generar malestar emocional, pérdida de autoestima y una visión empobrecida de las propias posibilidades.

Los vínculos, en este marco, cumplen un rol esencial. Las narrativas no se construyen de manera aislada, sino en diálogo con los otros. Tanto la escucha como el reconocimiento y la validación provenientes del entorno familiar, social o comunitario facilitan la elaboración de relatos coherentes y significativos. A través de la interacción, el adulto mayor encuentra espacios para reencontrarse, resignificar experiencias y reconstruir sentidos frente a los desafíos del envejecimiento.

Por el contrario, la ausencia o fragilidad de vínculos limita las posibilidades narrativas. Sin intercambio, las historias personales corren el riesgo de tornarse repetitivas, fragmentadas o empobrecidas. El aislamiento social puede llevar a narrativas centradas en la pérdida, la incapacidad o la soledad, dificultando la elaboración de futuros posibles y afectando la autoestima.

Asimismo, la narrativa cumple una función reguladora en el ámbito emocional. A través de los relatos, el adulto mayor integra experiencias dolorosas, procesa duelos y reorganiza emociones. La falta de lazos afectivos que acompañen este proceso puede intensificar el sufrimiento psíquico, al no disponer de un otro con quien compartir y simbolizar dichas vivencias.

En síntesis, la narrativa es un dispositivo fundamental en la construcción subjetiva del envejecimiento. Permite dar coherencia a la propia historia, resignificar pérdidas, integrar cambios y proyectarse hacia nuevas posibilidades. Los vínculos, en este sentido, actúan como facilitadores de la narrativa y constituyen un soporte indispensable para una subjetividad saludable en la vejez.

Empoderamiento, autonomía y subjetividad en la vejez

El empoderamiento en la vejez constituye un eje fundamental para comprender cómo los adultos mayores participan activamente en la construcción de su propia subjetividad. Según Iacub y Arias, el proceso de envejecimiento no debe entenderse como un simple tránsito hacia la pérdida o el deterioro, sino como una etapa en la que las personas pueden ejercer autonomía, toma de decisiones, capacidad de agencia y participación social. El empoderamiento implica, en este sentido, la posibilidad de reconocerse como sujeto de derechos, con voz, capacidad de acción y legitimidad para intervenir en los procesos que afectan su vida.

Este enfoque se opone a perspectivas tradicionales que han concebido al adulto mayor como un objeto de cuidado o intervención, reforzando representaciones sociales ligadas a la pasividad, la dependencia o la vulnerabilidad. Estas miradas, lejos de favorecer el bienestar, pueden profundizar la desubjetivación, limitar la participación y disminuir la autoestima. En cambio, el empoderamiento propone habilitar al adulto mayor como protagonista de su propio proceso de envejecimiento, promoviendo su inclusión activa en ámbitos comunitarios, institucionales y familiares.

Los vínculos tienen un papel central en este proceso. Las relaciones que favorecen la autonomía —basadas en el respeto, la escucha y el reconocimiento— fortalecen la percepción de autoeficacia y permiten al sujeto sostener un sentido de identidad coherente y valorada. Por el contrario, los vínculos que se estructuran desde la sobreprotección, el paternalismo o la deslegitimación pueden generar dependencia, inhibiendo la participación activa y limitando las posibilidades de decisión.

La autonomía, entendida desde este marco, no implica únicamente la capacidad de realizar actividades sin ayuda, sino la posibilidad de elegir, decidir y participar en las cuestiones que hacen a la propia vida. Iacub y Arias sostienen que la autonomía subjetiva se potencia cuando existen redes de apoyo que acompañan sin sustituir, que respaldan sin anular, y que promueven la toma de decisiones del adulto mayor dentro de un entorno seguro y contenedor.

Cuando las políticas públicas, las instituciones y la comunidad respetan y aplican estos principios, se generan entornos que favorecen el empoderamiento. El adulto mayor puede así ejercer su autonomía, tomar decisiones sobre su cuidado, participar en actividades comunitarias, sostener vínculos significativos y mantener un sentido de agencia sobre su vida. La presencia de vínculos que reconozcan al sujeto como titular de derechos es clave para fortalecer esta experiencia.

En cambio, cuando el marco legal no se implementa o cuando las prácticas sociales contradicen sus principios, se producen situaciones que pueden intensificar el desempoderamiento: marginación, infantilización, exclusión de decisiones importantes, limitación de la participación o sobreprotección injustificada. Todo ello afecta la construcción subjetiva de la vejez, generando una visión de sí empobrecida y un sentimiento de pérdida de control.

En síntesis, el empoderamiento y la autonomía en la vejez son procesos complejos que dependen de factores personales, sociales, vinculares y jurídicos. Los vínculos que promueven el respeto, la participación y la capacidad de decisión fortalecen la subjetividad del adulto mayor, mientras que los vínculos limitantes o deslegitimadores pueden obstaculizarla. De este modo, el empoderamiento no es solo una política o un derecho, sino una experiencia subjetiva que se construye en la interacción cotidiana con los otros.

La ausencia o el debilitamiento de vínculos significativos constituye uno de los factores de mayor riesgo para la salud mental y la construcción subjetiva de las personas mayores. El envejecimiento, en su dimensión psíquica y social, requiere de la presencia de relaciones que sostengan, acompañen y permitan simbolizar las transformaciones que atraviesa el sujeto. Cuando estos lazos faltan, se producen efectos que impactan profundamente en la identidad, en la percepción de continuidad y en el sentido de pertenencia.

La soledad no deseada se reconoce hoy como un fenómeno de creciente relevancia en la vejez. A diferencia del aislamiento voluntario, la soledad involuntaria se caracteriza por una desconexión afectiva y social que el sujeto no elige, y que genera malestar, tristeza, desmotivación y sensación de vacío. La falta de vínculos afectivos deteriora la autoestima, limita las oportunidades de intercambio y reduce la capacidad de resignificar experiencias. Esto puede llevar a que las narrativas personales se empobrezcan, aparezcan sentimientos de inutilidad o se intensifiquen visiones estigmatizadas sobre el envejecimiento.

La vulnerabilidad subjetiva también se incrementa cuando el adulto mayor pierde figuras significativas —pareja, amigos, familiares— sin contar con redes alternativas que

funcionen como sostén. Los duelos no elaborados, sumados a la falta de acompañamiento, pueden generar retraimiento social, depresión, ansiedad y dificultades para reestructurar la identidad. La pérdida del lazo con el otro actúa aquí como una ruptura en la continuidad subjetiva, interrumpiendo la trama simbólica que sostiene la vida psíquica.

La ausencia de lazos afecta las dimensiones intrasubjetiva, intersubjetiva y transubjetiva. En la esfera intrasubjetiva, se debilitan las representaciones internas de sostén y seguridad; en la intersubjetiva, desaparecen los intercambios cotidianos que permiten construir sentido; y en la transubjetiva, el sujeto se ve excluido del entramado social, perdiendo su lugar como miembro activo de la comunidad.

Además, cuando no existen redes de apoyo, se dificulta el ejercicio de la autonomía y del empoderamiento. La falta de participación social también limita la posibilidad de adquirir roles significativos y de sentirse valorado dentro del grupo. Esto impacta directamente en la construcción subjetiva de la vejez, generando sentimientos de invisibilidad y pérdida de identidad.

Desde el punto de vista comunitario, la ausencia de vínculos se traduce en la exclusión de espacios colectivos donde circula la palabra y se producen intercambios simbólicos. Esta exclusión no solo empobrece la vida social del individuo, sino que deteriora su bienestar emocional, al privarlo de oportunidades para sentirse útil, reconocido y acompañado.

En términos generales, la falta de vínculos funciona como un multiplicador de vulnerabilidades. Por ello, comprender la ausencia de vínculos como un factor crítico permite visibilizar la necesidad de promover espacios comunitarios, políticos de inclusión, redes de apoyo y prácticos profesionales que acompañen la construcción subjetiva de un envejecimiento digno.

Presencia y ausencia de vínculos en la construcción subjetiva de la vejez

En el marco de este trabajo, la noción de presencia o ausencia de vínculos se entiende desde una perspectiva cualitativa y subjetiva, y no únicamente en términos cuantitativos. La presencia de vínculos refiere a la existencia de lazos significativos los cuales brindan reconocimiento, sostén emocional, posibilidad de intercambio simbólico y pertenencia social. Por el contrario, la ausencia de vínculos no se define solo por la falta objetiva de relaciones, sino por la carencia de vínculos significativos y sostenidos que acompañen al sujeto en el proceso de envejecimiento.

Según Arias (2009), los vínculos conforman redes de apoyo social que cumplen funciones emocionales, instrumentales y sociales fundamentales para el bienestar del adulto mayor. La presencia de estas redes favorece la adaptación a los cambios propios de la vejez, permitiendo enfrentar pérdidas, reorganizar la vida cotidiana y sostener un sentido de pertenencia. Desde esta perspectiva, el apoyo social funciona como un factor protector frente a la vulnerabilidad subjetiva.

Iacub y Arias (2010) señalan que los vínculos que validan la palabra del adulto mayor, respetan su autonomía y promueven su participación activa favorecen procesos de empoderamiento. La presencia de lazos basados en el reconocimiento y el respeto permite al sujeto sostener su identidad, ejercer su capacidad de decisión y reconocerse como sujeto de derechos. En este sentido, los vínculos no sólo acompañan el envejecimiento, sino que intervienen directamente en la construcción subjetiva de esta etapa.

Conde-Sala (1999) sostiene que cuando las personas mayores son pensadas o tratadas como objetos de intervención y no como sujetos, se produce un empobrecimiento del lazo social que favorece la desubjetivación. En estos contextos, la ausencia de vínculos basados en el reconocimiento y la participación refuerza experiencias de dependencia, invisibilización y pérdida de protagonismo.

Desde una perspectiva psicoanalítica, estas formulaciones pueden articularse con los aportes de Freud en relación con el vínculo, la pérdida y la constitución subjetiva. En Duelo y melancolía (1917), Freud plantea que el psiquismo se organiza a partir de los lazos libidinales con los otros, y que la pérdida de un objeto de amor produce un trabajo psíquico necesario para reorganizar la vida afectiva. Si bien Freud no aborda específicamente la vejez como etapa vital, sus desarrollos permiten comprender cómo la presencia o ausencia de vínculos incide en la economía psíquica del sujeto.

La presencia de vínculos significativos posibilita la tramitación de las pérdidas a través del trabajo de duelo, permitiendo retirar la libido del objeto perdido y reinvertirla en nuevos objetos o lazos. En la vejez, donde las pérdidas pueden volverse más frecuentes —pérdida de roles, de capacidades, de personas significativas—, la existencia de vínculos actuales funciona como sostén para la elaboración psíquica, evitando fijaciones patológicas y favoreciendo la continuidad subjetiva.

Por el contrario, Freud señala que cuando el trabajo de duelo no puede realizarse adecuadamente, puede derivar en procesos melancólicos, caracterizados por empobrecimiento del yo, autorreproches y pérdida del interés por el mundo. En este sentido,

la ausencia de vínculos en la vejez puede intensificar experiencias de desinvestidura libidinal, retraimiento y desvalorización subjetiva, profundizando la fragilidad psíquica.

Estos aportes freudianos permiten comprender que los vínculos no solo tienen una función social o emocional, sino también una función estructurante del aparato psíquico. La posibilidad de investir y reinvestir objetos, de elaborar pérdidas y de sostener lazos libidinales resulta central para la construcción subjetiva en cualquier etapa de la vida, y adquiere particular relevancia en la vejez.

De este modo, la vejez se configura como un proceso esencialmente relacional, en el que la subjetividad se construye —o se debilita— en el entramado de los vínculos.

En este sentido resulta pertinente abordar lo que menciona Cynthia Wila (2025) quien propone en su ensayo acerca de la crueldad, en tanto ofrece un marco conceptual que enriquece la comprensión de la vejez desde una perspectiva vincular. La autora define la crueldad no sólo como violencia extrema, sino también como aquellas formas cotidianas, sutiles y socialmente naturalizadas de daño, entre las que se encuentran la indiferencia, la desvalorización y la deshumanización del otro.

En este sentido, el viejismo —entendido como el conjunto de prejuicios, estereotipos y prácticas que relegan a las personas mayores a un lugar de invisibilidad o inutilidad social— puede pensarse como una modalidad de crueldad simbólica. No se trata necesariamente de agresiones explícitas, sino de una progresiva ruptura de los lazos de reconocimiento que sostienen la identidad subjetiva.

Esta retirada del reconocimiento impacta directamente en la salud mental del sujeto envejeciente, en la medida en que afecta su posibilidad de sentirse visto, deseado y perteneciente. Así, la exclusión y el desamparo relacional asociados al viejismo favorecen el aislamiento, el empobrecimiento del yo y el sufrimiento psíquico, considerando que el sujeto se constituye y se sostiene en el entramado de los vínculos que lo reconocen como tal.

Conclusión

Concluyendo, este ensayo busca mostrar la importancia que tienen los vínculos en la construcción subjetiva de las personas mayores y en la manera en que cada sujeto transita su propia vejez. A partir de los diferentes aportes desarrollados, considero que envejecer no puede pensarse como un proceso individual o aislado, ya que los vínculos forman parte de la historia, de la identidad y de la vida de cada persona.

A lo largo de este trabajo se pudo evidenciar que los vínculos no se relacionan solamente con estar acompañado. Sentirse escuchado, reconocido, valorado y tenido en cuenta puede influir de manera significativa en la salud mental de las personas mayores. Por este motivo, las redes de apoyo familiares, sociales y comunitarias ocupan un lugar fundamental, ya que brindan sostén y permiten mantener espacios de intercambio, participación y pertenencia.

Por el contrario, la ausencia o el debilitamiento de vínculos significativos puede generar consecuencias en la vida de las personas mayores. La soledad, el aislamiento y la falta de reconocimiento pueden aumentar la vulnerabilidad y el malestar psíquico. Considero importante dejar de pensar estas situaciones como algo natural o esperable de la vejez. Envejecer no debería implicar necesariamente quedarse solo, perder espacios de participación o dejar de ocupar un lugar importante para los demás.

El presente ensayo permite reflexionar sobre la práctica profesional, desde el lugar del/la psicólogo/a, resulta importante poder analizar no sólo el malestar individual de una persona mayor, sino también los vínculos que forman parte de su vida. Indagar con quién cuenta, cómo son sus relaciones, qué lugar siente que ocupa dentro de su familia o comunidad y cómo vivencia esos vínculos puede aportar información fundamental al momento de pensar en una intervención.

A partir del rol del psicólogo es posible intervenir, no sólo desde el acompañamiento individual, sino también en el fortalecimiento de las redes de apoyo. Examinar situaciones de aislamiento, acompañar a las personas mayores en la reconstrucción de vínculos y generar espacios de encuentro y participación constituyen algunas de las intervenciones posibles. Los talleres, los grupos y las actividades comunitarias pueden ser espacios donde las personas mayores se encuentren con otros, compartan experiencias y construyan nuevos vínculos.

Asimismo, resulta importante considerar el trabajo con las familias y las instituciones, debido a que en reiteradas ocasiones las personas mayores pueden quedar en una posición de dependencia o pasividad. Desde la práctica profesional, resulta fundamental escuchar su palabra, respetar sus decisiones y reconocerlos como sujetos activos, con deseos, intereses y posibilidades de continuar construyendo proyectos.

El presente ensayo permite reafirmar que abordar los vínculos en la vejez implica también abordar la salud mental. Por este motivo, uno de los desafíos de la práctica profesional consiste en no intervenir solamente cuando el sufrimiento ya está presente, sino también en trabajar desde la prevención, fortaleciendo las redes de apoyo y promoviendo espacios de encuentro, escucha y participación.

Finalmente, puede considerarse que los vínculos pueden marcar una diferencia en la manera en que una persona transita su vejez. Sentirse parte, ser escuchado y reconocido por otros permite continuar construyendo sentidos a lo largo de la vida. Es por esto que, desde la figura del profesional, resulta fundamental sostener una mirada que reconozca la importancia de los vínculos y que permita acompañar a las personas mayores desde el respeto, la escucha y el reconocimiento de su singularidad.

Referencias

Arias, C. J. (2009). *La red de apoyo social en la vejez. Aportes para su evaluación. Revista de Psicologia da IMED, 1(1), 147–158.*

Arias, C. J., y Iacub, R. (2013). *¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma.*

Conde-Sala, J. L. (1999). *La vejez y el envejecimiento:* Aspectos psicológicos. Ariel

Declaración de Buenos Aires. (2005). Primer Congreso Iberoamericano de Psicogerontología.

Durán, N. M. (2014). *La salud mental entre las fragilidades y las rupturas de vínculos afectivos*. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 32(2),241-249

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Psicología de la vejez*: Evaluación e intervención. Biblioteca Nueva.

Freud, S. (1917/2006). *Duelo y melancolía*. En J. L. Etchevarry (Trad.), Obras completas (Vol. 14). Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1917)

Freud, S. (1921). *Psicología de las masas y análisis del yo.* Amorrortu Editores.

Iacub, R. (2003). *Configuraciones vinculares en los adultos mayores. Universidad de Buenos Aires.*

Iacub, R. (2020). *Narrar el envejecimiento desde la identidad*. Paidós.

Iacub, R., & Arias, C. (2018). *La gerontología comunitaria: poder, comunidad y vejez.* En I. Fergusson & C. Rojas (Eds.), Gerontología. Actualizaciones y temas emergentes (pp. 51-68). Editorial Universitaria.

Iacub, R., y Sabatini, B. (2013). *Psicología de la mediana edad y vejez*. Universidad Nacional de Mar del Plata.

Klein Caballero, A., y Chávez-Hernández, A. (2015). *La resignificación de ser adulto mayor: Cambios en la herencia, el lazo social y la capacidad de transmisión. Culturales*, 3(1), 1–20.

Salvarezza, L. (1998). *Psicogeriatría: Teoría y clínica* (2ª ed.). Paidós

Serrani, D. (2018). *Factores protectores para un envejecimiento saludable*. Homo Sapiens.

Serrani, D. (2019). *La distinción entre envejecimiento y vejez*. [Material de cátedra].

Viguera, V. (s.f.). Clase 4: *El proceso de envejecimiento*. En Educación para el envejecimiento [Material de cátedra]. Universidad Nacional de Rosario.

Wila, C. (2025). *La crueldad*. Paidós.