



La oralidad en los tiempos del confinamiento para los adultos mayores

Orality in times of confinement for senior citizens

*La comunicación
guía a la comunidad al entendimiento,
intimidad y valoración mutua.
(May, 1998)*

Martha Elena Vázquez Arias
martha.vazquez3564@academicos.udg.mx
Universidad de Guadalajara, México

Vázquez Arias, S. (2022). La oralidad en los tiempos del confinamiento para los adultos mayores. *Oralidad-es*, 8, 1-8.
<https://doi.org/10.53534/oralidad-es.v8a10>

Fecha de recepción: 13, junio, 2022 / Fecha de aceptación: 24, diciembre, 2022



Abstract

The purpose of this reflection is to show some of the difficulties of orality in times of confinement for the elderly, the new forms of communication, adaptation and overcoming grief to which they were subjected as the most vulnerable group in the world, and the great challenge we have as a society due to the lack of humanity and empathy. It is clear that greater efforts are needed to raise public awareness and be prepared in case of a new pandemic, to give a voice to the elderly and thus avoid discrimination and mistreatment of this age group.

Keywords

Key words: Age discrimination, ageing, speech.

Resumen

La reflexión que se presenta tiene el propósito de dar cuenta de algunas de las dificultades de la oralidad en los tiempos del confinamiento para los adultos mayores, las nuevas formas de comunicación, adaptación y superación de duelo a las que fueron sometidos al ser el grupo de mayor vulnerabilidad a nivel mundial, y el gran reto que tenemos como sociedad ante la falta de humanidad y empatía. Es evidente que son necesarios mayores esfuerzos para concientizar a la población y estar preparados en caso de una nueva pandemia, para dar voz a las personas mayores y evitar así la discriminación y el maltrato hacia este grupo etario.

Palabras Clave

Discriminación por edad, envejecimiento, habla.

La oralidad en los tiempos del confinamiento

Cuando hablamos de la pandemia del COVID-19, y hacemos una recapitulación de estos dos últimos años, podemos reflexionar acerca del aislamiento y la soledad, en todo aquello y en aquellos que perdimos y en lo mucho que hemos cambiado desde entonces. Recuerdo los primeros días de confinamiento cuando no creíamos que esto se prolongaría tanto. ¿Cuántos de nosotros teníamos la idea de que solo sería un aislamiento de unas semanas? Me cuento entre los que no imaginamos la magnitud del problema y teníamos la esperanza de que el mundo se acomodaría rápidamente.

Muchas veces trataba de ser muy positiva y optimista, teníamos salud, así que, ¿de qué teníamos que preocuparnos? Mientras, en la mayor parte del mundo, los adultos mayores sufrían uno de los confinamientos más grandes de la historia. Al ser uno de los grupos más vulnerados, el trato hacia ellos (desde mi punto de vista) fue de lo más vil. Primero, el no permitirles el ingreso a ningún establecimiento (farmacias, supermercados y tiendas de conveniencia), me hacía pensar en los letreros de “no se admiten perros”, sumado a aquellos que estaban en algún asilo y tuvieron el infortunio de ser abandonados por cuidadores, que por miedo al contagio decidieron dejarlos a su suerte. Una etapa de lo más lamentable. Como mencionó Esteban Beltrán, director de Amnistía Internacional en España:

En las residencias se ha violado el derecho a la salud, a la vida y a la no discriminación de las personas mayores. Además, las decisiones de las autoridades han impactado también en el derecho a la vida privada y familiar y en el derecho a tener una muerte digna. (Amnistía Internacional, 2020).

En mi caso, el miedo a que yo pudiera contagiar a mis seres queridos mayores creó un autoaislamiento familiar. Dejamos de frecuentar otras casas, comenzamos a comer separados, se acabaron los abrazos, besos y las pláticas largas. La vida empezó a correr muy rápido, porque así tenía que ser. Entre menor fuera el contacto, todo era “mejor” para ellos y para mi salud mental.

Al pasar los días y empezar a acostumbrarnos a este nuevo ritmo de vida, comencé a darme cuenta de la gran red de amistades de los adultos mayores cercanos a mí. Los mensajes diarios para saber cómo estaban, las videollamadas para poder tener contacto visual y comunicarse como “antes”, acompañadas de un café, té y hasta de una cerveza o copa de vino. Los domingos de misa virtual y al terminar, la reunión de los hermanos, cada uno desde casa, solo para saber cómo estaban y cómo se sentían. Las llamadas cada vez más largas, los temas de conversación no paraban, el contacto físico fue suplido por los medios tecnológicos.

En las mañanas, el sonido del cantar de los pájaros fue sustituido por la notificación de “nuevo mensaje” en el celular de mi madre. Se convirtió en algo realmente confortable y hasta agradable. Fue un “estamos lejos, pero al pendiente” que se necesitaba para salir adelante. Esto constituye nuevas formas de comunicación y de creación de redes de apoyo que se han fortalecido cada vez más a lo largo de estos dos años.

1. Las mascarillas

Para algunos, pasó bastante tiempo antes de una reunión familiar, el miedo a un contagio masivo nos hizo crear burbujas sociales para poder tener ese contacto social que necesitamos como seres humanos. Aun así, las mascarillas siguieron presentes. Los ojos se volvieron las ventanas del alma. Las arrugas reflejaban nuestra sonrisa. Si se tomaba alguna foto grupal, se escuchaba “con todo y el cubrebocas puesto, sonrío como si alguien me viera”. Este tipo de comentarios causaban risas que se reflejaban en los ojos y en la frente pues de alguna forma, nuestra cara intentaba comunicarse.

Dependemos del lenguaje como herramienta de comunicación, sin embargo, la comunicación no verbal es tan importante como las palabras que utilizamos. En tiempos de la pandemia del coronavirus 2019 (COVID-19), el uso obligatorio de cubrebocas se volvió omnipresente en muchos países. Muchas expresiones faciales son las mismas en todas las culturas, como felicidad, tristeza, ira, miedo, y nuestros rostros pueden expresar emociones sin decir una palabra. Dado el enmascaramiento generalizado, esta comunicación no verbal se ha vuelto cada vez más difícil (Schlögl y Jones, 2020).

Además, diversos estudios que han investigado las propiedades acústicas de los dispositivos de protección facial confirman que el uso de máscaras y escudos puede tener un impacto negativo considerable en la comprensión del habla, así como efectos nocivos en cuestiones secundarias y terciarias relacionadas con la audición y comunicación, por ejemplo, ansiedad, fatiga y estrés (Pinsonnault-Skvarén *et al.*, 2021).

En consecuencia, se hace evidente la discusión acerca de los posibles efectos a largo plazo del uso de las mascarillas, principalmente en los adultos mayores. El enmascaramiento facial puede afectar el reconocimiento de las emociones

faciales e interferir y perturbar la comunicación socioemocional intensificando a su vez el aislamiento social (Schroeter *et al.*, 2021).

Vivimos momentos muy complicados y difíciles que nos obligan a iniciar estrategias a largo plazo para garantizar una cognición social suficiente y prevenir el deterioro cognitivo tanto de adultos mayores como de la población en general.

2. Empatía

Parte de lo que nos demostró la pandemia, fue la falta de empatía hacia los grupos más vulnerados, en especial por los más jóvenes. El escuchar “mientras no me afecte a mí” se volvió algo muy común, no solo en sus palabras sino también en sus acciones. En varias notas, se hablaba de cuál habría sido la diferencia si los jóvenes hubieran sido los más propensos a contagiarse y los adultos mayores hubieran tenido que guardarse para detener la propagación del virus y evitar que murieran. Muchas veces llegué a escuchar comentarios sobre que “ellos” (las personas mayores), ya habían vivido mucho y que cuál era el problema de que se mantuvieran aislados.

En un estudio de Pfattheicher *et al.*, (2020), encontraron que la empatía por las personas más vulnerables al virus representa una base emocional con respecto a la motivación para distanciarse físicamente y usar una máscara facial. Señalaron que podemos usar la empatía para promover la motivación de las personas y poder continuar con estas dos importantes medidas. Destacaron que proporcionar a las personas información de fondo sobre por qué es importante adherirse al distanciamiento físico o usar una máscara no fue suficiente para aumentar significativamente la motivación conductual y evitar así la propagación del virus.

Los mensajes dirigidos a las personas mayores han sido edadistas, reivindicando formas de exclusión social. Se llegó a comunicar que los mayores, debido a sus condiciones de salud, se encontraban más expuestos, y que en caso de requerir una hospitalización podrían no ser priorizados e incluso, algunas autoridades hicieron un llamado a sacrificarse por los demás (Forttes Valdivia, 2020).

Cuando empezó la etapa de vacunación, de nuevo comenzaron los comentarios de enojo hacia el por qué los adultos mayores tenían que ser los primeros en ser vacunados. Si “ellos” no salían a trabajar ¿para qué vacunarlos primero? La falta de empatía se hizo tan evidente, que mostraba la deshumanización de las nuevas generaciones. ¿En qué estamos fallando como sociedad cuando alguien argumenta quién merece vivir? Estas formas de expresión que atentan contra los derechos humanos de los demás, lamentablemente, se vuelven más visibles día con día.

La empatía hacia los grupos vulnerados, cumple un rol importante en ayudar a la población a entender los sentimientos y sufrimientos de los demás debido al COVID-19; esto a su vez reduce la carga en materia de salud pública por medio de prácticas y comportamientos saludables para evitar la propagación del virus. Dado que el apoyo social también es fundamental para la resiliencia psicológica de los adultos mayores durante las pandemias, es indispensable que las personas mayores establezcan y mantengan relaciones sociales (Lim *et al.*, 2021).

Como mencionan Aristizábal Oviedo & Patiño Torres (2020), “reconfigurar el contrato social significa devolverles el protagonismo a los mayores para que puedan decidir sobre sus propias vidas”(p.41). Debemos tratarlos como lo que son, personas que forman parte de la sociedad, que pueden tomar sus propias decisiones.

3. Secuelas

La pandemia trajo consigo un gran impacto en la capacidad funcional de los adultos mayores, haciéndolos más vulnerables a la fragilidad y la dependencia. No fueron solo los problemas de salud físicos, sino también psicológicos que incluyen problemas del habla. Para aquellos adultos mayores que fueron completamente aislados, fue todavía más serio al encontrarse con dificultades para la formulación de oraciones y fluidez al comunicarse con otras personas.

En un estudio realizado en el Reino Unido (AGE UK, 2020) respecto a los efectos de COVID-19 en adultos mayores, señalaron que la falta de estimulación mental y socialización durante la pandemia generó adultos mayores más olvidadizos, confundidos y repitiendo las mismas conversaciones. Las propias personas mayores señalaron que les resultaba más difícil recordar cosas.

Además, como resultado del virus COVID-19, algunas personas experimentaron cambios temporales en el sonido de su voz y en sus niveles de comodidad y esfuerzo al usarla. Estos cambios son similares a los que sufrimos al experimentar un resfriado o gripe, pero en algunos casos de Covid-19, estos fueron más intensos y duraderos. Dichos problemas de voz podían tardar de 6 a 8 semanas en resolverse gradualmente (National Health Services Trust, 2021).

4. Las pérdidas

Los rituales funerarios son concebidos como prácticas socioculturales específicas de la especie humana, relacionadas con la muerte de alguien y las actividades funerarias que de ella se derivan. Dichos rituales se caracterizan por un elaborado código simbólico a partir del cual se construye la realidad social. Durante la celebración está presente el lenguaje que no sólo supone un sistema de signos altamente elaborados, sino que reviste un hecho social (Torres, 2006).

Una de las grandes problemáticas del confinamiento, fueron los procesos de duelo “diferentes” tras la pérdida de familiares, principalmente de las personas mayores. Pacientes que ingresaron por COVID-19 con los que no se volvió a tener contacto alguno y que además no pudieron ser “velados”, por el riesgo al contagio y para evitar las aglomeraciones familiares. Cuando no habían fallecido por COVID-19 y se tenía la oportunidad de poder llevar un acompañamiento, los abrazos estaban restringidos. El contacto físico se transformó en palabras de aliento y muestras de afecto a distancia.

La pandemia mundial por coronavirus desde su aparición ha cobrado la vida de un sinnúmero de personas, dejando a su paso sentimientos de tristeza que se agudizan ante la falta de rituales religiosos al ser amado que ha perdido la batalla contra este virus, ocasionando así afectaciones psicológicas difíciles de superar (Reyes Alarcón & Alcívar Medranda, 2021). Al ser las personas mayores las más vulnerables, la pérdida de amigos y familiares del mismo grupo de edad no solo causó muertes cercanas a ellos, sino que también creó un sentimiento de amenaza y miedo constante.

En general, hablar con la familia y los amigos de los difuntos, de cómo eran esas personas, las anécdotas vividas y lo que suponía su presencia en nuestras vidas puede ayudarnos. Esto lo podemos seguir realizando con los medios a nuestro alcance, como el teléfono, *WhatsApp*, redes sociales, etc. (Fundació Lluís Alcanyís, 2020). La creación de nuevos rituales de duelo y redes de apoyo donde se pueda compartir el dolor, empatizar, ofrecer apoyo y hablar del tema, pueden ayudar a superar este tipo de pérdidas y así evitar un daño emocional. Recordemos que el ritual de los funerales es un acto socio-cultural que siempre ha servido para recordar logros, trayectorias, anécdotas y vivencias de aquellos que se han ido.

5. El nuevo rumbo

Después de dos años de incertidumbre y de grandes cambios en nuestras vidas, llegó la nueva “normalidad”. Los grupos de adultos mayores en casas de día, en centros de asistencia social, grupos de jubilados y recreativos volvieron a resurgir. La convivencia ha comenzado nuevamente, cada uno establece sus propios cuidados, y el escuchar la frase “somos sobrevivientes” se volvió algo bastante común. La felicidad de reencontrarse con viejos amigos, compartir penas y alegrías, reapareció con más fuerza que nunca. Además, para contrarrestar el aislamiento social, las personas mayores se vieron obligadas a aprender a usar varias aplicaciones, por lo que la convivencia generada a través de medios virtuales continúa.

El COVID 19 nos mostró que somos seres que se adaptan, pero también que son necesarios mayores esfuerzos para concientizar a la población y así estar preparados en caso de una nueva pandemia para evitar la discriminación y el maltrato hacia los adultos mayores y fortalecer los intercambios generacionales, para lograr así un cambio estructural en la sociedad y crear conciencia social hacia la solidaridad en todas las edades. No debemos olvidar que las personas mayores son un pilar importante de la sociedad que merece ser escuchado y comprendido.

El problema más grande que tenemos como sociedad, es creer que no llegaremos a “esa edad” y el no comprender que cada etapa de la vida debe vivirse siempre con dignidad y respeto.

Referencias

- AGE UK. (2020). *The impact of Covid-19 to date on older people's mental and physical health*. Age UK.
- Aministía Internacional. (3 de diciembre de 2020). *Las personas mayores en residencias han sido abandonadas durante la pandemia de COVID-19*. <https://www.amnesty.org/es/latest/news/2020/12/spain-older-people-in-care-homes-abandoned-during-covid19-pandemic/>
- Aristizábal Oviedo, D., & Patiño Torres, J. (2020). Desafíos en la atención integral a la persona mayor después del COVID-19: reflexiones desde la Subjetividad. En C. Robledo Martin, *La vejez: reflexiones de la postpandemia* (pp. 33-48). Fundacol.
- Forttes Valdivia, P. (2020). COVID-19, crisis y cambio social. En C. Robledo Martin, *La vejez: reflexiones de la postpandemia* (pp. 99-112). Fundacol.
- Fundaciço Lluís Alcanyís. (2020). *El duelo ante el impacto del COVID-19: Cómo sobrellevarlo*. Clínica de Psicología. Universitat do Valencia.
- Lim, X., Yap, A., Rathi, M., & Junhong, Y. (2021). The interplay between anxiety, fear, protective behaviors, compassion and resilience among older adults during Covid-19 lockdown: a structural equation modeling study. *Translational Behavioral Medicine*, 1172-1178.
- May, R. (1998). *Power and innocence: a search for the sources*. W.W. Norton.
- National Health Services Trust. (2021). *Advice for people experiencing voice after Covid-19*. University Hospitals Coventry and Warwickshire.
- Pfattheicher, S., Nockur, L., Böhm, R., Sassenrath, C., & Petersen, M. B. (2020). The Emotional Path to Action: Empathy Promotes Physical Distancing and Wearing of Face Masks During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Science*, 31(11), 1363–1373. <https://doi.org/10.1177/0956797620964422>
- Pinsonnault-Skvarenina, A., de Lacerda, A., Hotton, M., & Gagné, J. P. (2021). Communication With Older Adults in Times of a Pandemic: Practical Suggestions for the Health Care Professionals. *Public health reviews*, 42, 1604046. <https://doi.org/10.3389/phrs.2021.1604046>
- Reyes-Alarcón, S. K., & Alcívar-Medrandá, E. (2021). Covid-19: Ausencia del ritual funerario por la pérdida de un ser querido en las familias afectadas por el coronavirus. *Dominio de las Ciencias*, 230-246.
- Schlögl, M., & Jones, C. (2020). Maintaining Our Humanity Through the Mask: Mindful Communication During COVID-19. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(5), E12–E13. <https://doi.org/10.1111/jgs.16488>

Schroeter, M. L., Kynast, J., Villringer, A., & Baron-Cohen, S. (2021). Face Masks Protect From Infection but May Impair Social Cognition in Older Adults and People With Dementia. *Frontiers in psychology*, 12, 640548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640548>

Torres, D. (2006). Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las culturas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 7(2), 107-118. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41070208.pdf>