



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDAGO

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TESIS

**IDENTIDAD Y VEJEZ: ESTUDIO DE CASO POR MEDIO
DE LA FOTO-ELICITACIÓN**

Para obtener título de
Licenciado en Psicología

PRESENTA

Paulo César Cossio Calva

Director (a)

Dra. Dayana Luna Reyes

Co-Director de Tesis

Dr. Santos Noé Herrera Mijangos

Comité tutorial

Dr. Jorge Gonzalo Escobar Torres

Mtra. María Eugenia Zaleta Arias

Pachuca de Soto, Hgo., México., octubre 2025



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Instituto de Ciencias de la Salud

School of Medical Sciences

Área Académica de Psicología

Department of Psychology

23 de septiembre de 2025

Asunto: Autorización de impresión formal

DRA. ANDRÓMEDA IVETTE VALENCIA ORTIZ
JEFA DEL ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA
Head of Academic Psychology Area

Manifiestamos a usted que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación del pasante **Paulo César Cossio Calva**, bajo la modalidad de Tesis Individual cuyo título es: **"Identidad y voz. Estudio de caso por medio de la foto-elicitación"** debido a que reúne los requisitos de decoro académico que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.



"AMOR, ORDEN Y PROGRESO"

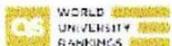
Nombres de los Docentes Jurados	Cargo	Firma de Aceptación del Trabajo para su Impresión Formal
Dr. Jorge Gonzalo Escobar Torres	Presidente	
Dra. Dayana Luna Reyes	Vocal	
Dr. Santos Noé Herrera Mijangos	Secretario	
Mtra. María Eugenia Zaleta Arias	Suplente	

Circuito ex-Hacienda la Concepción s/n Carretera
Pachuca Actopan, San Agustín Tlaxiaca, Hidalgo
México, C.F.42174

Teléfono: 52(771)7172000 Ext. 41531 y 41550

psicologia@uaeh.edu.mx

"Amor, Orden y Progreso"



2025



uaeh.edu.mx

Índice

Resumen y Palabras Clave	1
Introducción	2
Capítulo 1. Marco Teórico	5
1.1 Identidad	5
1.1.1 Elementos de la Identidad.....	6
1.1.2 Tipos de Identidad.....	9
1.1.3 Identidad Personal	9
1.1.4 Identidad Social.....	11
1.1.5 Identidad Cultural	12
1.1.6 Identidad de Género.....	13
1.1.7 Identidad Narrativa	14
1.1.8 Identidad en la Vejez.....	15
1.2 Vejez	17
1.2.1 Cambios Físicos en la Vejez.....	18
1.2.2 Implicaciones Sociales en la Vejez.....	20
1.2.3 Implicaciones Psicológicas en la Vejez	22
1.2.4 Envejecimiento	24
1.2.5 Envejecimiento Patológico	25
1.2.6 Envejecimiento Exitoso	26
1.2.7 Envejecimiento Activo	27
1.3 Valores	29
1.3.1 Identidad y Valores.....	30
1.4 Moralidad	32
1.4.1 Identidad y Moral.....	33
1.5 Ética	35
1.5.1 Identidad y Ética.....	36
1.6 Foto-elicitación	38
1.6.1 Características de la Foto-elicitación.....	41
1.6.2 Tipos de Foto-elicitación	42

1.6.3	Foto-elicitación con Imágenes Seleccionadas o Generadas por el Investigador	43
1.6.4	Foto-elicitación con Imágenes Seleccionadas o Generadas por el Participante.....	43
1.6.5	Foto-elicitación Mixta.....	44
1.6.6	Foto-elicitación y Narrativa.....	45
1.7	Estado del Arte	47
Capítulo 2. Dispositivo Metodológico.....		52
Capítulo 3. Antecedentes ¿Quién es Ramón?		59
3.1	Fotogalería Correspondiente a la Sesión de Antecedentes.....	63
Capítulo 4. El Niño de la Colonia Guerrero		65
4.1	Vínculos Afectivos	65
4.2	Espacios y Contextos.....	68
4.3	Roles Asumidos.....	69
4.4	Valores y Creencias	70
4.5	Cambios y Rupturas.....	71
4.6	Memoria Sensorial y Emocional	72
4.7	Fotogalería Infancia.....	74
Capítulo 5. Juventud y Deporte.....		78
5.1	Vínculos Afectivos	79
5.2	Espacios y Contextos.....	81
5.3	Roles Asumidos.....	82
5.4	Valores y Creencias	84
5.5	Cambios y Rupturas.....	85
5.6	Autodisciplina	86
5.7	Fotogalería Adolescencia / Juventud.....	87
Capítulo 6. Esposo, Padre y Hombre		92
6.1	Vínculos Afectivos	93
6.2	Espacios y Contextos.....	96
6.3	Roles Asumidos.....	99
6.4	Valores y Creencias	100
6.5	Cambios y Rupturas.....	100
6.6	Fotogalería Adultez	103

Capítulo 7. Ramón	109
7.1 Vínculos Afectivos	109
7.2 Espacios y Contextos.....	111
7.3 Roles Asumidos.....	112
7.4 Valores y Creencias	114
7.5 Cambios y Rupturas.....	115
7.6 Narrativa del Presente.....	116
7.7 La Memoria Como Legado.....	119
7.8 Relación con la Muerte.....	120
7.9 Fotogalería Vejez	121
Capítulo 8. Discusiones Finales y Conclusiones	126
8.1 Respuestas a las Preguntas de Investigación.....	126
8.2 Ramón y la Vejez	127
8.3 Foto-elicitación: Aportes y Limitaciones	128
8.4 Aportes de la Investigación	129
8.5 Conclusiones	130
Referencias	132

Índice de Figuras

Número	Título	Pág.
Figura 1	Ramón leyendo un libro de ejercicios de física básica.....	63
Figura 2	La oficina de Ramón.....	63
Figura 3	Ramón mostrando su estantería personal.....	64
Figura 4	La vida Ramón.....	64
Figura 5	Nacimiento de Ramón.....	74
Figura 6	Primeros días en Caleta.....	74
Figura 7	Vacaciones en Caleta.....	75
Figura 8	Ramón y su padre.....	75
Figura 9	Escuela primaria 11100 ISSSTE.....	76
Figura 10	Ramón en brazos de su abuela Olaya.....	76
Figura 11	Ojos.....	77
Figura 12	Ramón y el deporte.....	77
Figura 13	Credencial del Comité Olímpico del Centro Deportivo Mexicano.....	87
Figura 14	Juegos Olímpicos de Múnich, 1972.....	88
Figura 15	Circo acuático Aquarama.....	88
Figura 16	Siempre en Domingo.....	89
Figura 17	Arellana.....	90
Figura 18	Ana y Ramón.....	91
Figura 19	Boda de Ramón y Ana.....	103
Figura 20	Última competencia.....	104
Figura 21	Ramón y Ramón.....	105
Figura 22	Seis hijos.....	105
Figura 23	Tres generaciones en Caleta.....	106
Figura 24	Popocatepetl.....	107
Figura 25	Mariposa.....	108
Figura 26	Arcoíris.....	121
Figura 27	Cena navideña.....	121
Figura 28	Básquetbol.....	122
Figura 29	Psicodelia.....	122
Figura 30	Madre.....	123
Figura 31	Adiós.....	123
Figura 32	Año nuevo.....	124
Figura 33	Barrancas del Cobre.....	124
Figura 34	Cirugía.....	125

Índice de Anexos

Número	Título	Pág.
Anexo 1	Ejemplo de Guía de Entrevista.....	139
Anexo 2	Consentimiento Informado.....	142
Anexo 3	Ejemplo de Transcripción.....	145

Resumen y Palabras Clave

Resumen

Esta tesis analizó cómo se construyó y resignificó la identidad en la vejez mediante la técnica de foto-elicitación en un estudio de caso centrado en Ramón Avellana Banda. A partir de siete sesiones de entrevista y del análisis de fotografías personales, se reconstruyeron trayectorias vitales organizadas en ejes temporales (infancia, adolescencia/juventud, adultez y vejez) y seis categorías analíticas. Los resultados mostraron que la identidad de Ramón se configuró como un proceso dinámico que articuló continuidad y transformación: las imágenes funcionaron como disparadores de memoria y emoción, integrando logros, pérdidas y proyectos de legado. Se identificaron temas clave, entre ellos la centralidad de los lazos familiares, la resiliencia vinculada a la práctica deportiva, la responsabilidad ética cotidiana y la elaboración de sentido frente a la finitud. Metodológicamente, la foto-elicitación demostró ser una herramienta valiosa para intervenciones psicosociales orientadas a la visibilización y la agencia de las personas mayores.

Palabras clave: Identidad; Vejez; Foto-elicitación; Memoria; Narrativa de vida; Envejecimiento.

Abstract

This thesis examines how identity is constructed and re-signified in old age through the photo-elicitation technique in a case study focused on Ramón Avellana Banda. Based on seven interview sessions and analysis of personal photographs, life trajectories are reconstructed along temporal axes and six analytical categories. Findings indicate that Ramón's identity is configured as a dynamic process that articulates continuity and transformation: photographs act as triggers for memory and emotion, integrating achievements, losses, and legacy projects. Key themes include the primacy of family ties, resilience associated with sporting practice, everyday ethical responsibility, and meaning-making in the face of finitude. Methodologically, photo-elicitation proves useful for psychosocial interventions that promote visibility and agency among older adults.

Keywords: Identity; Old age; Photo-elicitation; Memory; Life narrative; Aging.

Introducción

La identidad y la vejez son dos conceptos profundamente relacionados que exploran la manera en que las personas se perciben a sí mismas a medida que envejecen, así como la construcción de su sentido de sí a lo largo de su vida. La identidad, entendida como una definición de sí mismo, que abarca los rasgos, valores y experiencias de una persona, y que implícita, el seguir definiéndose a lo largo del ciclo vital (Taylor, 1996), cobra mayor relevancia, al experimentar los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren en la vejez.

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la proporción de personas mayores de 60 años entre 2015 y 2050, casi se duplicará, pasando del 12% al 22%, lo que resalta la importancia de estudiar la identidad en la vejez, en una población en crecimiento.

Hablar de la vejez implica, lamentablemente, hablar también de los prejuicios y estigmas que siguen afectando y desvalorizando a los adultos mayores. Orozco-Campos y López-Hernández (2016) señalan que en nuestra sociedad persisten múltiples creencias negativas que se justifican, de forma acrítica, en las supuestas limitaciones psicológicas, físicas y sociales que acompañan al envejecimiento. Estas creencias generan una narrativa desfavorable: el adulto mayor aparece restringido por su propio entorno y condicionado a comportarse de una manera determinada, en consecuencia, se le arrebató parte de su identidad, lo que afecta tanto la imagen colectiva que se tiene de la vejez como la autoimagen de los propios adultos mayores.

De acuerdo con datos oficiales del Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2024), con base en el Censo de Población y Vivienda del año 2020, poco más de la mitad de la población que tienen 60 años o más en México presentó al menos una limitación, discapacidad, problema o condición mental, con un total del 60.3%. Igualmente se encontró que 18 de cada 100 mujeres mayores eran analfabetas y en los hombres, 13 de cada 100, además de que, en la población total de adultos mayores en México, el 44.9% son designados o se dedican activamente a quehaceres del hogar a pesar de no tener una limitación física o mental que les pueda impedir trabajar. De manera específica en el estado de Hidalgo, bajo los mismos datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2024), poco más de la población mayor presentó al menos una limitación, discapacidad, problema

o condición mental, con un total 61.6%, además, de que, en la población total de adultos mayores en Hidalgo, el 49.65% son designados o se dedican activamente a quehaceres del hogar a pesar de nuevamente no tener una limitación física o mental que les pueda impedir trabajar.

A pesar, de que en México y en Hidalgo, 6 de cada 10 hombres y 3 de cada 10 mujeres son activas económicamente, la realidad es que la mitad de la población mayor en México percibe ingresos mensuales por trabajo por debajo de \$4,000 y la mitad de la población mayor en Hidalgo percibe ingresos mensuales por trabajo por debajo de \$2,580 (CONAPO, 2024), algo muy por debajo del salario mínimo en México. Estas estadísticas no solo ayudan a identificar áreas críticas donde se necesitan mejorar las políticas públicas, sino también a destacar las desigualdades, barreras y prejuicios que enfrentan los adultos mayores, especialmente en términos de salud, educación, trabajo, derechos y socialización.

En un contexto contemporáneo, la sociedad, las redes sociales y distintos entornos comunitarios tienden a estereotipar y denigrar a los adultos mayores, recurriendo a recursos humorísticos como la ridiculización, la ironía y la parodia para difundir discursos e imágenes sesgadas en contra de la vejez (Pochintesta & Baglione, 2023). A ello se suma la persistencia del “viejismo”, término acuñado por R. Butler (1969) para referirse a la discriminación sistemática hacia las personas mayores, basada en prejuicios y estereotipos negativos que las ubican como sujetos dependientes, improductivos o socialmente invisibles. En la misma línea, Salvarezza (1998) sostiene que el viejoismo no solo se manifiesta en actitudes sociales, sino también en prácticas institucionales y culturales que generan exclusión, marginación y pérdida de derechos para este grupo etario. De acuerdo con datos oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), en el año 2022 una de cada seis personas mayores de 60 años o más sufrió algún tipo de maltrato en sus entornos comunitarios, siendo la violencia psicológica la más prevalente, con un 77.5%.

Bajo este contexto el estudio de la identidad en la vejez a través de la foto-elicitación ofrece una oportunidad única para lograr replantear las percepciones erróneas en torno a esta etapa, además de promover un enfoque más inclusivo y respetuoso, en donde se valore, respete e incluya al adulto mayor en nuestra sociedad. Igualmente, el estudio, permite conectar con el pasado, el presente y el futuro del adulto mayor, de manera que su identidad se refuerce y adquiera nuevos significados, tanto para él, como para su entorno, para proponer nuevos objetivos, metas y percepciones en torno al envejecimiento.

El uso de fotografías permite un sistema de representación que puede combinarse con el lenguaje verbal o textual, lo que abre un camino de posibilidades para transitar hacia nuevas formas de investigaciones participativas y creativas (Rumayor et al, 2021), además de permitir una comprensión profunda del como los adultos mayores, construyen, mantienen y ven su identidad, a través de imágenes que evocan recuerdos y emociones que conectan con su legado personal y social. Proporcionar por medio de la foto-elicitación una visión rica de experiencia subjetiva, igualmente permite navegar a través del cómo, los adultos mayores perciben la vida, el envejecimiento, su entorno y su persona (Neiva-Silva & Koller, 2002).

La investigación se organiza en apartados que guían al lector en la comprensión del proceso de construcción de la identidad en la vejez. Los antecedentes del participante describen su historia familiar y las experiencias iniciales que sentaron las bases de su identidad. El capítulo dedicado a la infancia expone los vínculos afectivos, los espacios escolares y comunitarios, así como los recuerdos sensoriales y significativos que marcaron esta etapa formativa.

La sección de adolescencia y juventud aborda la transición hacia la autonomía, los vínculos familiares y deportivos, los espacios de formación académica y social, así como las rupturas y cambios derivadas del contexto histórico y personal. Más adelante, el apartado de adultez profundiza en la consolidación de roles familiares, profesionales y comunitarios, destacando la vida conyugal, la paternidad y los cambios que implicaron nuevas responsabilidades.

El capítulo sobre la vejez presenta esta etapa como un espacio de síntesis vital, donde los vínculos con hijos y nietos, la introspección y la transmisión de valores permiten al participante resignificar su historia y proyectar un legado.

Cabe destacar que en todos los apartados se trabajó con fotografías seleccionadas por el participante mediante la técnica de foto-elicitación, las cuales sirvieron como detonadores narrativos y permitieron articular las memorias, emociones y significados que dieron forma a cada etapa de su vida.

Capítulo 1. Marco Teórico

*"El desafío de la vejez es encontrar un sentido en la vida vivida, enfrentando la muerte con serenidad y sin arrepentimientos."
—Erik H. Erikson, El ciclo de la vida completado (1982)*

1.1 Identidad

La identidad es un concepto multidimensional que está intrínsecamente relacionado con el tiempo, espacio y contexto que cada persona vive y experimenta a lo largo de su vida. En este sentido, la identidad, no es un elemento estático ni inmutable, sino que se encuentra en constante evolución y transformación en función de los cambios y desafíos que surgen en el contexto personal, social y cultural de cada persona (Erickson, 1950).

El tiempo, como dimensión de la identidad, actúa como un marco cronológico que da lugar a las diferentes etapas del desarrollo humano, así como, a las diferentes definiciones dependiendo del contexto y espacio en el que se aborde esta misma.

Erickson (1950), en su obra "Infancia y sociedad", habla en un primer momento acerca de la identidad, siendo esta, uno de los elementos principales de su "Teoría del Desarrollo Humano", en donde la identidad es descrita, como un proceso dinámico que se construye y se redefine constantemente a lo largo de la vida, teniendo como resultado, el cómo las personas responden a los múltiples desafíos y experiencias presentadas a lo largo de las diferentes etapas de su vida. Bajo este mismo contexto, la identidad de acuerdo con Erickson (1950), es un proceso continuo de exploración, desafío y adaptación personal, en donde esta se puede reforzar o redefinir, en respuesta a los desafíos emocionales, sociales y psicológicos que se presentan a lo largo de nuestra vida. Más tarde, Erickson (1968), menciona que la identidad "es el sentido de la continuidad del yo a través del tiempo, que permite que el individuo se reconozca como él mismo a lo largo de diferentes situaciones, roles y contextos sociales." (p. 19).

Nuevamente, Erickson (1968), en su obra titulada "Identidad: Juventud y crisis", retomaría el concepto de identidad, dándole un mayor peso en la etapa de la adolescencia (aproximadamente entre los 12 y 18 años), en donde durante este período, los adolescentes se enfrentan al reto de explorar diferentes aspectos de sí mismos, como sus creencias, valores, roles y metas, para formar un sentido claro de su identidad, teniendo como objetivo crucial, la integración de las influencias internas y externas para definir en un primer momento, quiénes son, cuáles son sus intereses y cómo se proyectan al mundo; siendo

estas las características fundamentales de la identidad. Erickson (1968), igualmente menciona que, "la identidad no puede desarrollarse en aislamiento; es siempre una interacción dinámica entre el individuo y las instituciones sociales que lo rodean. El yo se construye y reconstruye mediante las relaciones con los demás." (p.128).

Teniendo en cuenta que la identidad, igualmente se genera y se define a partir de la interacción con el medio, Gergen (2009) sostiene que la identidad es una construcción social que se crea y se desarrolla a través de los discursos, narrativas, interacciones y prácticas sociales con los demás. En ese sentido, Gergen (2009), menciona que la identidad no es un constructo fijo ni una esencia estable, sino que esta, está en constante transformación y es fundamentalmente relacional, en donde también se destaca el papel crucial del lenguaje y las conversaciones en la creación de lo que somos, ya que, a través de ellas, configuramos, negociamos y definimos nuestra identidad.

Bajo una perspectiva similar a la de Gergen, Hall (1996), menciona que "la identidad no es algo que se tiene, sino algo que se hace, que se construye y se reconstruye constantemente. Es una producción de significado en un contexto social específico y nunca es fija o estática" (p. 7), la cual es el resultado de narrativas culturales y discursos sociales.

La identidad no solo es hablar de elementos fundamentales como lo que uno es y ha sido, lo que uno hizo y ha hecho, o lo que uno ha proyectado ser o hacer; sino que, al hablar de identidad, también hablamos y retomamos, las decisiones más importantes y significativas de nuestra vida, así como todas las opciones verdaderamente decisivas que poco a poco marcan y dirigen nuestro camino a través del tiempo (Fierro, 1997).

1.1.1 Elementos de la Identidad

La identidad, al ser un proceso que requiere, de introspección, reflexión, descubrimiento, y del acercamiento e interacción con el otro y con el medio, puede abarcar diferentes dimensiones y elementos. Marcia (1980), menciona que para entender la formación de una identidad que resulte coherente, es importante tener en cuenta dos elementos clave:

1. Exploración: De acuerdo con Marcia (1980), la exploración es el proceso activo de investigar, reflexionar y considerar diversas opciones en cuanto a valores, creencias, metas, relaciones y otros aspectos clave de la vida. En palabras

específicas de Marcia (1980), "“la exploración es el proceso de considerar y evaluar diferentes alternativas antes de decidirse por una identidad específica. Es una fase activa de búsqueda que puede ser estresante, pero es esencial para el desarrollo de la identidad.” (p.167)

2. Compromiso: "El compromiso es el resultado de un proceso de exploración, en el cual el individuo se decide por un conjunto particular de creencias, metas o roles y los adopta como propios." (Marcia, 1980, p. 169), en donde, el tomar decisiones definidas y aceptarlas como parte del sentido del yo, proporciona una mayor estabilidad emocional, así como, la creación de un propósito.

La interacción entre la exploración y el compromiso ayuda determinar la manera en que llegamos a tomar decisiones sobre quiénes somos y qué queremos ser, en donde “la exploración y el compromiso son dos dimensiones que se combinan para formar los diferentes estados de identidad. Sin exploración, el compromiso carece de base reflexiva; sin compromiso, la exploración no lleva a una identidad estable.” (Marcia, 1980, p. 170).

Si bien la revisión de estos elementos generales contribuye a una comprensión más amplia de la complejidad de la identidad, también es fundamental plantear algunos elementos específicos que juegan un papel clave en su desarrollo.

Dentro de estos elementos específicos que nos ayudan a comprender la formación de la identidad, encontramos en un primer momento el “autoconcepto”, en donde de acuerdo con Markus y Kunda (1986), el autoconcepto “es un sistema de esquemas sobre uno mismo que se organiza de manera que permite a la persona interpretarse y predecir sus propias acciones y reacciones.” (p.277), el cual está influenciado por las experiencias personales, las interacciones sociales y las reflexiones sobre el propio ser. La importancia de este elemento reside en el cómo se construye la identidad a lo largo de la vida, ya que el autoconcepto actúa como la base sobre la cual las personas y nosotros, definimos quiénes somos, cómo nos relacionamos con el mundo y la manera en que tomamos decisiones (Markus & Kunda, 1986).

Un elemento de la identidad que va de la mano del “autoconcepto”, es la “autoimagen”, la cual no solo se refiere a cómo nos vemos físicamente, sino también, hace referencia al cómo nos percibimos emocionalmente en términos de nuestras habilidades y características, en donde existe un impacto significativo en cómo interactuamos y percibimos el medio que nos rodea (Bonilla & Salcedo, 2021).

Si bien, el “autoconcepto” y la “autoimagen” nos ayudan a navegar a través de las dimensiones que propone Marcia, los elementos específicos en donde se edificaran nuestras interacciones sociales, nuestras elecciones profesionales y nuestra visión del mundo, son nuestros “valores y creencias”. De acuerdo con Schwartz (1992), los “valores” son principios o estándares sociales que guían nuestras decisiones, mientras que las “creencias” son convicciones personales sobre la verdad o la moralidad, en donde ambas, nos orientan al momento de tomar decisiones, desarrollar relaciones significativas y al buscar nuestra autonomía, siendo esta, otro elemento clave de la identidad.

La “autonomía”, de acuerdo con Deci y Ryan (1985), "es la capacidad de las personas para actuar de acuerdo con sus propios intereses y valores" (p.153), en donde este elemento, nos permite tener un control sobre nuestra identidad y sobre nuestras decisiones, lo cual genera una independencia sólida en nuestro ser, sin que tengamos que depender exclusivamente de las influencias externas que nos rodean.

Un elemento crucial, en el cual las influencias externas fungen un rol principal y positivo en el desarrollo de nuestra identidad, es el papel de las “relaciones interpersonales”, en donde, de acuerdo con Harter (1999), las relaciones con los padres, amigos y compañeros influyen profundamente en cómo desarrollamos nuestro sentido del yo, ya que estas interacciones proporcionan diversas retroalimentaciones que afectan nuestra autoestima y autopercepción. En palabras de Harter (1999), "las relaciones interpersonales, especialmente las que involucran apoyo emocional, tienen un impacto crucial en la formación de la identidad, ya que proporcionan una base para la autoaceptación y la autovaloración" (p.127), lo cual nos permite explorar nuestra identidad de manera orgánica, sin sentirnos juzgados o señalados, teniendo bases de apoyo sólidas al momento de comprometernos con nuestras decisiones, creencias y propósitos.

Finalmente, bajo el mismo contexto, de las influencias externas que ayudan al desarrollo de nuestra identidad, igualmente encontramos elementos como “la cultura y la sociedad”; en donde la “cultura” proporciona los marcos de referencia, normas, valores y tradiciones que moldean la forma en que las personas se entienden a sí mismas y al mundo que las rodea (Markus & Kitayama, 2014), mientras que la “sociedad”, desarrolla a la identidad, a través de las interacciones, normas y expectativas sociales de los grupos a los que una persona pertenece (Hogg, 2016).

1.1.2 Tipos de Identidad

La identidad, al ser un concepto que se ha abordado desde diferentes dimensiones, perspectivas y enfoques teóricos a lo largo del tiempo, ha creado que esta no sea un concepto fijo, sino que se la ha permitido convertirse en algo dinámico que se construye y se transforma a lo largo de la vida de cada persona (Erickson, 1950).

Existen distintos tipos de identidad que nos permiten entender cómo los individuos se perciben a sí mismos y cómo son percibidos ante la sociedad. Algunos de estos tipos, incluyen la “identidad personal”, “la identidad social”, “la identidad cultural” y “la identidad de género” entre otros.

La comprensión de las diferentes identidades que conforman al ser humano ayuda a facilitar el entendimiento, del cómo las personas interactúan y se relacionan dentro de contextos personales, sociales y culturales en los que viven.

1.1.3 Identidad Personal

Al hablar de “identidad personal”, nuevamente es importante retomar el trabajo de Erickson, ya que de acuerdo con las ideas planteadas en sus obras “Infancia y sociedad” (Erickson, 1950) e “Identidad: Juventud y crisis” (Erickson, 1968), la “identidad personal” es definida como el proceso íntimo que se forma a través de la resolución de crisis en cada etapa del desarrollo humano, en dónde cada etapa busca una integración coherente de los diversos aspectos del individuo (tales como la personalidad, los roles sociales y las expectativas), en una estructura que le permita a la persona enfrentarse al futuro con un sentido claro de quién es. De acuerdo con Erickson (1950), las crisis que los individuos enfrentan al desarrollar su identidad personal se encuentran en los 8 estadios de la “Teoría del desarrollo psicosocial”, siendo la más fundamental la etapa de “Identidad vs Confusión de roles” que se da en la adolescencia. Los estadios mencionados por Erickson son los siguientes:

1. Confianza frente a la Desconfianza (Infancia): Los bebés desarrollan confianza si sus necesidades básicas son satisfechas de manera constante.
2. Autonomía frente a la Vergüenza y Duda (Niñez Temprana): Los niños pequeños buscan independencia, y la forma en que sus padres responden influye en su sentido de autonomía.

3. Iniciativa frente a la Culpa (Niñez Media): Los niños aprenden a tomar la iniciativa y enfrentar desafíos, pero si se les castiga excesivamente, pueden desarrollar un sentido de culpa.
4. Laboriosidad frente a la Inferioridad (Niñez Tardía): Los niños en edad escolar aprenden a ser productivos y a resolver problemas, lo que fomenta un sentido de competencia.
5. Identidad frente a la Confusión de Roles (Adolescencia): Los adolescentes exploran sus opciones de vida, desarrollan su identidad personal y social.
6. Intimidad frente a al Aislamiento (Adulthood Temprana): Los jóvenes adultos establecen relaciones íntimas y profundas con los demás.
7. Generatividad frente al Estancamiento (Adulthood Media): Los adultos de mediana edad, buscan contribuir al bienestar de las generaciones futuras.
8. Integridad frente a la Desesperación (Adulthood Tardía): Los adultos mayores reflexionan sobre su vida y sienten si han logrado una vida plena.

Para Erikson (1968), la “identidad personal”, es vital para la estabilidad emocional y psicológica del individuo, ya que aquellos que logran una identidad coherente durante la adolescencia tienen más probabilidades de experimentar relaciones saludables, tomar decisiones efectivas y manejar el estrés de manera efectiva en las etapas posteriores de la vida.

Asimismo, Marcia (1980), retomando los trabajos mencionados de Erickson, menciona que la formación de la “identidad personal” es una tarea fundamental durante la adolescencia, ya que es en esta etapa cuando los jóvenes pasan de un sentido difuso de sí mismos a un sentido más claro y comprometido de lo que quieren ser. De acuerdo con Marcia (1980), la “identidad personal” puede transitar entre 4 estados durante la adolescencia, antes de lograr una integración total del yo:

1. Identidad lograda: Los adolescentes han pasado por un proceso de exploración y han comprometido su identidad en áreas clave como los valores o las creencias.
2. Moratoria: Los adolescentes están en un período activo de exploración, pero aún no han alcanzado un compromiso firme con su identidad y creencias.
3. Identidad difusa: Los adolescentes no han logrado una exploración significativa ni han hecho un compromiso, lo que lleva a una falta de claridad en su identidad.

4. Identidad forjada: Los adolescentes adoptan compromisos sin haber pasado por un proceso de exploración, generalmente influenciados por figuras de autoridad.

1.1.4 Identidad Social

La “identidad social”, de acuerdo con Tajfel y Turner (1979), se refiere al autoconcepto que se construye a partir de la pertenencia a determinados grupos sociales (cultura, etnia, género, profesión o incluso grupos de afinidad en contextos más específicos), en donde no se trata únicamente de preguntarse “quién soy” en términos individuales, sino de cuestionar el “quién soy en relación con los demás”. La identidad social no es una identidad personal individual, sino una forma de definirse a través de las categorías sociales a las que uno pertenece (Tajfel & Turner, 1979)

Tajfel y Turner (1979), mencionan que la “identidad social” está construida a través de la categorización social, el cual es un proceso que busca asignar a los individuos a diferentes grupos con base en las características compartidas de cada individuo (etnia, religión, género, etc.). Este proceso de categorización es decisivo, ya que:

1. Facilita la autoidentificación, ya que los individuos derivan parte de su autoestima y sentido de pertenencia de los grupos con los que se identifican.
2. Al definir un “nosotros”, se establecen comparaciones con otros grupos, lo que puede influir en actitudes de favoritismo hacia el grupo propio.

Más adelante, Turner (1982), profundizó en los mecanismos de la autocategorización, explicando que la “identidad social” se refina a través de la adopción de normas y valores compartidos por el grupo, lo cual permite que, en situaciones de incertidumbre o conflicto, la pertenencia a un grupo se convierta en una fuente de seguridad y estabilidad. Mediante la “Teoría de la Autocategorización”, Turner (1982) argumentó, que los individuos no solo buscan comparaciones favorables, sino que también buscan maximizar la distintividad social, lo cual significa, el deseo de pertenecer a grupos que sean únicos y tengan características distintivas frente a otros grupos.

A partir del trabajo de Tajfel y Turner; Hogg (2016), menciona que, la “identidad social” se basa en la búsqueda que cada persona realiza al momento de pertenecer a grupos que son positivos y distintivos, ya que esto le proporciona a cada integrante del grupo un sentido de

valía y autoestima, además de un sentido de unión a través de una identidad común. Para Hogg (2016), la “identidad social” es un componente central en la vida de cada persona y una herramienta poderosa que ayuda a entender, cómo las personas interactúan en distintos grupos sociales, así como la interacción de estos grupos al momento de formarse, mantenerse y desafiar diferentes estructuras sociales.

1.1.5 Identidad Cultural

La “identidad cultural” al ser un concepto íntimamente relacionado con la “identidad social”, comparte ideas en la comprensión del cómo los individuos definen su identidad en relación con otros grupos, lo que es crucial para entender la dinámica cultural, social y de pertenencia de cada persona (Tajfel & Turner, 1979).

De acuerdo con Hall (1990), la “identidad cultural” es un proceso dinámico y multifacético, en constante construcción y negociación, influenciado por la historia, política y relaciones de poder, de distintos grupos sociales. Hall (1990), menciona que la “identidad cultural” se configura a partir de un “diálogo” entre el pasado y el presente, en el que se reinterpretan las tradiciones y costumbres, buscando adaptar el legado cultural a nuevos contextos. En palabras de Hall (1990), “la identidad cultural surge en el proceso dinámico de negociación y resignificación, en el que las historias y las prácticas culturales se reconstruyen ante nuevas realidades sociales” (p. 280).

Una característica clave, de la “identidad cultural”, es su relación con el poder, ya que, de acuerdo con Hall (1990), la construcción de la “identidad cultural”, se ve influenciada por quién tiene el control de los significados en una sociedad, lo que implica que las identidades son un campo de lucha, en donde a través de los procesos de representación, los grupos dominantes tienden a definir y controlar lo que significa pertenecer a una cultura particular, mientras que los grupos subordinados luchan por afirmar su propia visión de sí mismos.

En un mundo cada vez más interconectado, la “identidad cultural”, no solo se limita a una nación o territorio, sino que se difunde y se reconfigura en un contexto global, en donde las nuevas tecnologías, medios de comunicación globales y migraciones masivas, han permitido que las culturas se mezclen y cambien más rápido que nunca (Hall, 1980).

La interacción entre culturas genera nuevas formas de identidad que no son simplemente la suma de sus partes, sino algo completamente nuevo (Bhabha, 1994). Un concepto clave, para comprender la construcción de la “identidad cultural” es la “hibridación”, la cual, de acuerdo con Bhabha (1994), es un proceso que requiere de una transformación continua por parte de las culturas, en donde se busca poner en contacto diversas tradiciones, dando origen a significados y prácticas novedosas. Bajo este mismo contexto, Hall (1990), menciona que la diáspora (entendida como un grupo de personas que se han visto obligadas o han optado por abandonar su tierra natal para establecerse en otras tierras) no tiene una única identidad cultural, sino que tienen una identidad que está influenciada por su experiencia de desplazamiento y por las múltiples culturas con las que interactúan, lo cual refuerza las ideas propuestas por Bhabha.

1.1.6 Identidad de Género

La “identidad de género”, es un concepto sumamente complejo, multifacético y multidimensional, que abarca la experiencia interna y personal de cada persona; en donde esta experiencia, se construye a partir de una interacción compleja y profunda entre factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales (Zaro, 1999).

De acuerdo con J. Butler (1990), la “identidad de género”, es un proceso no fijo que se desarrolla a través de la interacción y aprendizaje de procesos performativos y discursivos que se producen por medio de la repetición de actos socialmente regulados. Para J. Butler (1990), la performatividad, es el concepto que explica la manera en que el género que se “hace”, a través de una serie de comportamientos y gestos que se repiten en contextos específicos, de lo que denominamos masculino o femenino. De esta manera, la “identidad de género” es el efecto de estos actos performativos, que crean la ilusión de estabilidad y autenticidad en torno a lo que se espera socialmente.

Si bien, J. Butler (1990), sostiene que los discursos y normas culturales obligan a los individuos a actuar de acuerdo con los roles determinados en la sociedad, igualmente reconoce de manera paradójica, que la naturaleza performativa del género abre la posibilidad de cuestionar y resignificar dichas normas, permitiendo guiar a la “identidad de género”, hacia un camino más inclusivo y diverso.

Hoy en día, la “identidad de género”, gracias a las ideas propuestas por J. Butler (1990), se entiende como la experiencia subjetiva que cada individuo tiene respecto a su propio género, en donde esta identidad no necesariamente coincide con el sexo asignado al nacer.

En esencia, la “identidad de género” es un constructo dinámico y en constante transformación, que se encuentra en un diálogo permanente con contextos culturales, sociales e individuales, buscando ir más allá del binarismo y de la dicotomía de la sociedad (Zaro, 1999).

1.1.7 Identidad Narrativa

Algo sumamente importante, para comprender cómo se construye cada tipo de identidad que se ha mencionado anteriormente, es la manera en que las personas construyen su sentido de sí mismas a través de historias y narrativas (McAdams, 2001). De acuerdo con McAdams (2001) la identidad no es solo una colección de rasgos o características individuales y colectivas, sino una historia coherente que el individuo se cuenta a sí mismo, en donde la narrativa juega un papel crucial al momento de integrar las experiencias, recuerdos y eventos de la vida en una trama continua. Según McAdams (2001), las personas no solo viven una vida, sino que cuentan una historia sobre esa vida, y esa historia les ayuda a crear un sentido de continuidad y coherencia.

Las personas son narradores activos de sus propias vidas y no sólo están sujetos a las experiencias de la vida, sino que tienen el poder de darles sentido y estructura, buscando construir relatos que organizan los hechos y experiencias en historias que tengan un principio, un desarrollo y un final (McAdams, 2001). El uso de narrativas para estructurar el mundo y experiencia de cada persona permite que las narrativas no solo sean una forma de representar la realidad, sino también un medio para que los individuos construyan su identidad personal por medio del impacto significativo en cómo perciben su propio ser y en cómo se relacionan con los demás, generando un sentido de estabilidad (McAdams, 2001).

De esta manera, la “identidad narrativa” es la idea de que la identidad y sus diferentes dimensiones, se construyen a través de las historias que las personas cuentan sobre sí mismas, en donde, la persona no es simplemente un conjunto de características o rasgos fijos, sino el entendimiento y definición que se da a través de las narrativas que forman sobre sus vidas (McAdams, 2001).

1.1.8 Identidad en la Vejez

Un tema que ha sido de suma importancia para comprender la manera en que los seres humanos, mantienen, desarrollan y experimentan su sentido del “yo” a través del tiempo, es la “identidad en la vejez”.

Erickson (1982), en su obra “El ciclo de la vida completado”, enfatiza en las últimas etapas del ciclo de la vida, centrándose especialmente en la vejez y la muerte, en donde la “identidad en la vejez”, se desarrolla a partir de la relación intrínseca que se tiene con la última etapa en el ciclo de desarrollo psicosocial, que es la "integridad frente a desesperación". Desde la perspectiva de Erickson (1982), la “identidad en la vejez”, es un proceso que se encuentra en constante evolución, revisión y reinterpretación, con el fin, de que el adulto mayor pueda aceptar sus experiencias pasadas, para poder reconstruir el sentido de sí mismos, integrando recuerdos, logros y fracasos en una narrativa coherente que proporcione sentido y propósito.

Una parte fundamental, para comprender la “identidad en la vejez”, es el desafío que se experimenta al enfrentar la muerte como una parte inevitable del ciclo de la vida y la creación de un legado que se mantenga a través del tiempo (Erickson, 1982). De acuerdo con Erickson (1982), algunos adultos mayores pueden experimentar un miedo a la muerte, asociado con la incertidumbre, dolor y separación de sus seres queridos, mientras que otros, pueden llegar a aceptar la muerte como una parte natural de la existencia humana, en donde se refuerza la idea de que la vida ha tenido un propósito y que los recuerdos y las influencias continúan vivos a través de aquellos que quedan atrás. Más allá del miedo a la muerte, está el desafío de crear un legado y un sentido de continuidad en las generaciones siguientes. La idea de crear un legado, de acuerdo con Erickson (1982), está relacionada con la necesidad humana de dejar algo significativo a las generaciones futuras, de modo que la vida de cada individuo tenga un impacto que perdure más allá de su propia existencia física, en donde se involucren las ideas, los valores y las experiencias compartidas que una persona deja atrás.

Teniendo en cuenta lo anterior, la “identidad en la vejez” , igualmente es la capacidad de encontrar un sentido de cohesión y coherencia en la vida vivida, en donde la creación de un legado permita integrar los logros, pérdidas y experiencias pasadas década individuo, mientras que la aceptación de la vida y la muerte, permita tener la capacidad de dejar una huella significativa, así como de contribuir al bienestar de las generaciones futuras,

encontrando un sentido de paz e integridad con la inevitabilidad de la muerte (Erickson, 1982).

Por otra parte, Atchley (1989), menciona, que la "identidad en la vejez" no solo está relacionada con procesos de introspección, sino también con el mantenimiento y adaptación de los roles sociales previos a la vejez, en donde se preserven las características personales y sociales que un adulto mayor ha mostrado a lo largo de su vida. De acuerdo con Atchley (1989), una "identidad en la vejez" que resulte coherente, requiere de mantener relaciones sociales y familiares, así como, de continuar con actividades recreativas, laborales o de contribución a la comunidad, con el fin de mantener un sentido de congruencia y continuidad con la vida que los adultos mayores han vivido.

1.2 Vejez

La vejez, es una etapa vital del desarrollo humano, posterior a la adultez media, que generalmente se caracteriza por los cambios biológicos, psicológicos y sociales que un individuo experimenta a la edad de 60-65 años (Erikson, 1982). En la vejez, los procesos de adaptación a las transformaciones físicas, sociales y emocionales que conlleva el paso del tiempo, juegan un papel clave, ya que, de esta manera, la identidad y el sentido de la vida pueden ser reevaluados y reinterpretados, con el objetivo de enfrentar nuevos retos y oportunidades dentro de las limitaciones de esta etapa (Atchley ,1989).

La vejez, no solo es hablar de los años que ha acumulado cada individuo, sino también de las experiencias, reflexiones y elecciones que cada adulto mayor ha realizado a lo largo de su vida (Erikson, 1982).

Retomando el trabajo de Erickson (1982), en su obra “El ciclo de la vida completado”, la vejez, es el período final de su teoría del desarrollo psicosocial, en el cual los individuos enfrentan el conflicto de integridad del yo frente a desesperación, en donde, durante esta fase, los adultos mayores reflexionan sobre su vida, tratando de encontrar un sentido y aceptación de su existencia.

La etapa de “Integridad frente a la Desesperación”, se centra en la reflexión que los adultos mayores realizan al momento de mirar atrás y evaluar la manera en que han vivido su vida. Cuando un adulto mayor es capaz de aceptar los logros y fracasos de su vida con una sensación de paz, gratitud y satisfacción, se logra un sentido de integridad, en donde el adulto mayor siente que su vida ha tenido un propósito y que ha hecho todo lo que podía hacer (Erickson, 1982). Por otro lado, si el adulto mayor, siente arrepentimiento por lo que no hizo o por lo que no pudo lograr en su vida, puede experimentar desesperación, lo cual podría llevar al adulto mayor a sentirse frustrado, amargado o triste (Erickson, 1982). Esta falta de aceptación de la vida vivida puede llevar a sentimientos de inutilidad o desesperanza. De esta manera, para Erickson (1982), la vejez es una etapa que representa una oportunidad para lograr una profunda aceptación de uno mismo y de la vida vivida, siempre y cuando se haya cultivado la reflexión y la reconciliación con el pasado.

Asimismo, autores como Carstensen (1995), plantean que la vejez, es un período de la vida en el que los adultos mayores se enfocan en nutrir sus relaciones más significativas y gratificantes, buscando experimentar una mayor selectividad en las relaciones sociales,

eligiendo pasar más tiempo con aquellos que proporcionan un mayor bienestar emocional. En palabras de Carstensen (1995), "La vejez se caracteriza por un enfoque en la calidad, no la cantidad, de las relaciones sociales, ya que los individuos se centran en aquellas interacciones que maximizan su bienestar emocional" (p. 152)

Igualmente, Rowe y Kahn (1997), mencionan que la vejez no es una etapa de declive inevitable, sino una etapa de la vida en la cual los adultos mayores pueden mantenerse activos, saludables y socialmente conectados, en donde se sigan alcanzando metas y experiencias satisfactorias. De acuerdo con Rowe y Kahn (1997), la vejez es "una etapa caracterizada por la capacidad de seguir disfrutando de una vida plena, sin que los cambios biológicos tengan por qué conllevar el fin de la participación social o emocional" (p. 435).

Si bien, la etapa de la vejez tiene conceptualizaciones que resultan positivas como la perspectiva de Rowe y Kahn; R. Butler (1969), menciona que, en muchas culturas, la vejez es vista como una etapa asociada al declive físico y mental, en donde esta percepción negativa tiene consecuencias tanto a nivel social como individual, causando que los adultos mayores a menudo sean excluidos de actividades productivas y relegándolos a un papel menos relevante en la sociedad.

Para R. Butler (1969), "la vejez es una fase de la vida en la que la cultura dominante parece estar obsesionada con la idea de la pérdida: pérdida de poder, de belleza, de energía y de relevancia social" (p. 244). Bajo este contexto, la vejez en términos negativos, lejos de ser una etapa digna de respeto, es a menudo deshumanizada y vista como un proceso inevitable de deterioro, en donde la sociedad tiende a considerar a las personas mayores como dependientes o ineficientes, lo cual está fuertemente influenciado por prejuicios que ven la vejez solo como una pérdida (R. Butler, 1969).

1.2.1 Cambios Físicos en la Vejez

La vejez es una etapa caracterizada principalmente por una serie de cambios físicos que afectan casi todos los sistemas del cuerpo humano. Estos cambios son el resultado de procesos biológicos complejos y naturales, los cuales, a pesar de ser inevitables, varían en su intensidad y manifestación según factores como la genética, el estilo de vida y el entorno (Fraser & Kahan, 2005). Aunque muchas personas asocian la vejez con un deterioro

general de la salud, también es posible experimentar una vejez saludable si se mantienen hábitos adecuados de cuidado físico y emocional.

Uno de los cambios físicos más evidentes que se pueden observar durante la vejez, de acuerdo con Lupo y Lupo (2014), son los cambios en la piel, en donde esta, pierde elasticidad y firmeza debido a la reducción de colágeno y elastina, proteínas fundamentales para la estructura de la piel. En palabras de Lupo y Lupo (2014), "la disminución de la producción de colágeno y elastina con el envejecimiento contribuye significativamente a la aparición de arrugas y la flacidez de la piel, lo que hace que la piel envejezca de manera visible" (p. 188).

Al mismo tiempo que la piel pierde elasticidad y se vuelve más flácida, otros de los cambios físicos que se vuelven sumamente evidentes en la vejez, es la pérdida de masa muscular y la disminución de la densidad ósea. De acuerdo con Rizzoli, Reginster y Amal (2013), a medida que envejecemos, se produce una pérdida de masa muscular (sarcopenia), lo que afecta la fuerza y la funcionalidad física, además, de que los huesos se vuelven más frágiles debido a la disminución de la densidad ósea (osteoporosis), por lo que aumenta el riesgo de fracturas y otras complicaciones relacionadas con la movilidad. Rizzoli, et al (2013), mencionan que "la sarcopenia y la osteoporosis son dos de los principales problemas relacionados con el envejecimiento, afectando la calidad de vida y la independencia de los adultos mayores, al reducir su fuerza muscular y densidad ósea" (p. 1113).

Por otra parte, uno de los cambios más comunes, que no es evidente a simple vista, es el cambio en el sistema cardiovascular. Lakatta y Levy (2003), mencionan que, con la edad, los vasos sanguíneos tienden a volverse más rígidos y la circulación se vuelve menos eficiente, lo cual, puede conducir a una presión arterial elevada y otros trastornos cardíacos. Desde la perspectiva de Lakatta y Levy (2003), "el envejecimiento de los vasos sanguíneos, especialmente su pérdida de elasticidad contribuye significativamente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, elevando la presión arterial y reduciendo la eficiencia del sistema cardiovascular" (p. 141).

Igualmente, durante la vejez, otros cambios que no son visibles a simple vista son los cambios que experimenta el sistema nervioso, los cuales afectan tanto la estructura como la función del cerebro y los nervios periféricos (Christensen & Mackinnon, 2001). Estos cambios tienen un impacto directo en la cognición, la movilidad y la resistencia a enfermedades neurodegenerativas. Uno de los cambios más evidentes es la pérdida de

volumen cerebral, especialmente en las áreas relacionadas con la memoria, el aprendizaje y el control motor, como el hipocampo y la corteza prefrontal (Christensen & Mackinnon, 2001). La pérdida de volumen cerebral y la disminución de la conectividad neuronal, "son factores clave que contribuyen al deterioro de las funciones cognitivas, como la memoria y la velocidad de procesamiento de la información" (Christensen & Mackinnon, 2001, p. 241). La reducción de la conectividad cerebral, particularmente en las redes que involucran la corteza prefrontal (relacionada con las funciones ejecutivas) y la corteza temporal (vinculada con la memoria), contribuye a una disminución de las capacidades cognitivas y motoras, en donde de acuerdo con Sala-Llonch, Palacios y Junqué (2015), en la vejez, las funciones cognitivas se ven afectadas al reducir la eficiencia con la que las distintas áreas cerebrales pueden comunicarse entre sí, lo que contribuye a un deterioro progresivo en la memoria y las capacidades cognitivas.

Otro cambio físico que es fundamental mencionar durante la vejez, son los cambios hormonales. A medida que envejecemos, se produce una disminución en la producción de hormonas clave, como los estrógenos en las mujeres y la testosterona en los hombres, lo que afecta varios sistemas del cuerpo (Santoro & Johnson, 2008). La reducción de los estrógenos durante la menopausia, por ejemplo, tiene implicaciones profundas en la salud ósea y cardiovascular, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis y enfermedades cardíacas, mientras que, en los hombres, la disminución de los niveles de testosterona contribuye a la pérdida de masa muscular, reducción de la libido y disminución de la energía (Santoro & Johnson, 2008). Estos cambios hormonales no solo afectan las funciones reproductivas, sino que también tienen un impacto directo en el bienestar general y la calidad de vida de las personas mayores.

1.2.2 Implicaciones Sociales en la Vejez

Como se ha mencionado en las distintas conceptualizaciones sobre la vejez y la percepción social en torno a esta etapa, es posible reconocer que la vejez, desde una perspectiva positiva, puede representar una oportunidad valiosa para mantener y adaptarse a nuevos roles sociales, así como para fortalecer vínculos personales significativos (Rowe & Kahn, 1979). Además, esta etapa puede convertirse en un momento propicio para la transmisión de valores, conocimientos y experiencias, permitiendo a los adultos mayores construir un legado y brindar enseñanzas significativas a las generaciones futuras (Erikson, 1982).

Si bien, estas conceptualizaciones retratan a la vejez de manera positiva en el entorno social, las limitaciones físicas, que merman la movilidad, el funcionamiento biológico del cuerpo y la cognición del adulto mayor, han creado representaciones sociales negativas en torno a la vejez, en donde esta, es vista como un sinónimo de enfermedad y muerte (R. Butler, 1969).

Autores como R. Butler (1969), mencionan que en la vejez hay construcciones sociales como el "Viejismo" (entendido como un concepto que hace referencia a los prejuicios, estereotipos y formas de discriminación hacia las personas por razón de su edad), que manifiestan su visión distorsionada por medio de actitudes negativas, discriminación estructural y representaciones culturales que marginan o infantilizan a los adultos mayores. El "Viejismo", se puede dar en políticas o prácticas que excluyen o desvalorizan a los adultos mayores (por ejemplo, edad límite para trabajos o seguros), en actitudes condescendientes o discriminatorias de otras personas y en las actitudes y estereotipos que el adulto mayor asume sobre su edad (R. Butler, 1969). El "Viejismo" no solo afecta la autoestima de los adultos mayores, sino que limita sus oportunidades y derechos en la sociedad.

Esta misma exclusión que se da en el ámbito laboral y social, es retomada en la teoría del intercambio social de Dowd (1975), la cual sostiene que las relaciones sociales se mantienen mientras ambas partes perciban que obtienen beneficios mutuamente. Las personas intercambian recursos como tiempo, afecto, dinero, conocimiento o cuidado. De acuerdo con Dowd (1975), a medida que las personas envejecen, pierden recursos valiosos que antes les permitían participar en estos intercambios sociales, como recursos físicos (fuerza, salud), recursos económicos (ingresos por jubilación) o recursos sociales (prestigio laboral, redes de contactos). Esta pérdida hace que los adultos mayores sean percibidos como menos "intercambiables" o útiles en algunas relaciones, lo que puede llevar a su marginación social o a una reducción de sus vínculos sociales. Las consecuencias de perder y ser excluido de estos intercambios sociales, de acuerdo con Dowd (1975), son:

1. Aislamiento social: Al no tener recursos que intercambiar, los adultos mayores pueden ver reducida su red de apoyo.
2. Pérdida de poder: En una sociedad que valora la productividad y la juventud, la vejez queda desplazada del centro de las decisiones.

3. Dependencia: Al no ser "útiles" dentro de la lógica del intercambio, los adultos mayores pasan de proveedores a receptores de cuidado, lo que puede afectar su autoestima y autonomía.

Con relación al aislamiento social, Cacioppo y Cacioppo (2014), mencionan que la vejez puede conllevar un aumento de este, especialmente por la pérdida de vínculos significativos (pareja, amigos), la jubilación y limitaciones físicas. Este aislamiento no solo es una condición emocional, sino también un problema colectivo. La sociedad tiene la responsabilidad de crear condiciones para que los adultos mayores sigan conectados, por medio del acceso a redes de apoyo, programas comunitarios y espacios culturales, educativos y tecnológicos inclusivos. La estructura social y cultural influye directamente en cómo viven las personas mayores, pues en algunas sociedades (como muchas culturas occidentales urbanizadas) tienden a promover la independencia individual, lo que paradójicamente puede resultar en el aislamiento de los adultos mayores (Cacioppo & Cacioppo, 2014).

1.2.3 Implicaciones Psicológicas en la Vejez

La vejez, al ser una etapa que implica múltiples transformaciones en los ámbitos biológico, social y psicológico, presenta diversos desafíos que pueden impactar de manera significativa el bienestar emocional y mental del adulto mayor. Sin embargo, esta etapa también puede representar una oportunidad para el crecimiento personal y para la adaptación a nuevas circunstancias.

Uno de los aspectos psicológicos más relevantes en la vejez es el enfrentamiento a la pérdida, ya sea de seres queridos, salud, autonomía o roles sociales. De acuerdo con Worden (2009), el duelo es un proceso psicológico normal ante la pérdida de un vínculo significativo, en el cual, los adultos mayores, pueden experimentar un proceso complicado, debido a la acumulación de pérdidas (fallecimiento de seres queridos, pérdida de la salud, disminución de la movilidad, jubilación o la pérdida del rol social), lo que incrementa el riesgo de aislamiento, tristeza persistente o síntomas depresivos. Igualmente, en esta etapa se pueden experimentar duelos no reconocidos, como la pérdida de independencia o de un proyecto de vida, que no siempre reciben el apoyo social necesario. Worden (2009), menciona, que la falta de apoyo emocional y redes de contención puede conducir a duelos

complicados, caracterizados por una duración prolongada, negación de la pérdida o síntomas clínicos como ansiedad severa y desesperanza en la vejez.

Aunque la vejez implica diversos cambios físicos y sociales, no necesariamente es una razón para la aparición de trastornos mentales. Sin embargo, esta etapa sí incrementa la exposición a factores de riesgo como la soledad, la pérdida funcional y las enfermedades crónicas, lo que puede afectar la salud psicológica del adulto mayor (Cacioppo & Cacioppo, 2014). De acuerdo con Blazer (2003), aunque la depresión se trata de una de las afecciones psicológicas más comunes en esta etapa, con frecuencia es subdiagnosticada o malinterpretada. Los síntomas depresivos, como la tristeza persistente, la falta de interés en actividades cotidianas y la fatiga emocional, suelen estar relacionados con situaciones como el aislamiento social, la pérdida de sentido de vida, enfermedades físicas o la dependencia funcional, lo que destaca la importancia de una mirada integral y sensible hacia la salud mental en la vejez.

Blazer (2003), menciona que entre un 10% y 20% de los adultos mayores presentan síntomas depresivos, aunque no todos cumplen con los criterios para un trastorno depresivo mayor. Lo preocupante es que, muchas veces, estos síntomas son considerados una parte “normal” de la vejez por parte de familiares e incluso profesionales de salud, lo que dificulta su tratamiento oportuno. Asimismo, la depresión puede manifestarse de forma atípica en adultos mayores, presentándose a través de quejas físicas (dolores, fatiga, insomnio), en lugar de emocionales, lo que puede llevar a diagnósticos erróneos (Blazer, 2003).

Asimismo, la vejez al ser una etapa, en donde existe el conflicto entre la integridad del yo y la desesperación, pueden aparecer sentimientos de arrepentimiento, miedo, angustia y desesperanza, lo cual puede fomentar al desarrollo de síntomas depresivos (Erickson, 1982).

Por otra parte, como se mencionaba en el apartado de cambios físicos durante la vejez, los cambios que experimenta el sistema nervioso conllevan a transformaciones cognitivas que varían significativamente entre individuos. Mientras que algunas funciones como la memoria de trabajo, la velocidad de procesamiento o la atención dividida pueden disminuir, otras como la sabiduría, el lenguaje y el juicio social se mantienen relativamente estables o incluso mejoran con la edad (Cavanaugh & Blanchard, 2018).

Cavanaugh y Blanchard (2018), mencionan que los cambios cognitivos son parte natural de la vejez, pero no equivalen a un deterioro patológico. La capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse permite que los adultos mayores desarrollen estrategias de compensación, en donde se utiliza más la experiencia y el razonamiento para resolver problemas cotidianos, aunque se haga más lentamente.

1.2.4 Envejecimiento

Los términos envejecimiento y vejez suelen utilizarse de manera indistinta en el lenguaje cotidiano, sin embargo, en el ámbito académico y científico representan conceptos distintos, aunque interrelacionados.

A diferencia de la vejez, el envejecimiento no es una etapa, sino que se refiere a un proceso biopsicosocial continuo y universal, que comienza desde el nacimiento y se prolonga durante toda la vida. No es exclusivo de las personas mayores, sino que representa el conjunto de transformaciones graduales físicas, psicológicas y sociales que experimenta el ser humano con el paso del tiempo (Papalia & Martorell, 2017). Este proceso implica cambios acumulativos en los distintos sistemas del organismo, pero también transformaciones en la manera en que las personas piensan, se relacionan y participan en la sociedad.

Desde la dimensión biológica, el envejecimiento está marcado por una disminución progresiva de la capacidad de regeneración celular, una menor eficiencia del sistema inmunológico y un deterioro en las funciones sensoriales y motoras. Sin embargo, no todos los cuerpos envejecen al mismo ritmo ni en las mismas condiciones. Factores como la genética, el estilo de vida, el entorno y la atención médica influyen notablemente en este proceso (Cavanaugh & Blanchard, 2018).

En cuanto a la dimensión psicológica, el envejecimiento implica cambios en la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento y las emociones. A pesar de que muchas de estas funciones pueden deteriorarse, también pueden mantenerse estables o incluso mejorar con la experiencia. (Rowe & Kahn, 1997)

Finalmente, desde la dimensión social, el envejecimiento está determinado por las condiciones culturales, económicas y políticas del entorno. No es lo mismo envejecer en un

contexto que valora la sabiduría de los mayores que hacerlo en una sociedad que los excluye o discrimina. La percepción del envejecimiento puede variar según el género, la clase social, la etnia y el acceso a servicios básicos (Fernández-Ballesteros, 2011).

1.2.5 Envejecimiento Patológico

Cuando se habla de envejecimiento patológico, se hace referencia a aquel proceso de envejecimiento en el que se presentan trastornos físicos o mentales que deterioran de forma significativa la calidad de vida, la autonomía y la funcionalidad del adulto mayor. (Cavanaugh & Blanchard, 2018). A diferencia de un envejecimiento normal, que implica cambios esperados por el paso del tiempo, el envejecimiento patológico está vinculado a enfermedades crónicas, neurodegenerativas o trastornos psicológicos que afectan el bienestar integral del individuo (Cavanaugh & Blanchard, 2018).

Desde el enfoque médico y psicológico, el envejecimiento patológico consiste en una desviación del envejecimiento "normal" o "saludable", y suele estar marcado por la presencia de enfermedades crónicas, neurodegenerativas o trastornos mentales como la demencia, la depresión, el Alzheimer, o la pérdida severa de capacidades adaptativas (Kaplan & Sadock, 2015). A diferencia del envejecimiento natural, que puede implicar cierto grado de deterioro biológico sin comprometer la funcionalidad, el envejecimiento patológico conlleva una pérdida significativa de autonomía e impacto negativo en la vida cotidiana

En palabras de Cavanaugh y Blanchard, (2018), "El envejecimiento patológico implica la aparición de condiciones médicas que no son parte del proceso de envejecimiento normal, como la enfermedad de Alzheimer, la depresión mayor o el deterioro funcional grave" (p. 62). El Alzheimer y otras formas de demencia representan uno de los ejemplos más frecuentes de envejecimiento patológico. Estos trastornos no solo afectan la memoria, sino también el lenguaje, la toma de decisiones, el juicio y la conducta del adulto mayor (Cavanaugh & Blanchard, 2018).

Asimismo, tal como se ha abordado en relación con las implicaciones psicológicas de la vejez, si bien el malestar emocional no es una característica inherente a esta etapa, muchas personas mayores pueden desarrollar depresión, ansiedad o trastornos del estado de ánimo, especialmente cuando se enfrentan a contextos de soledad, enfermedades crónicas o la pérdida de roles sociales. Estas condiciones, cuando no son adecuadamente

atendidas, pueden derivar en un proceso de envejecimiento patológico, afectando significativamente la calidad de vida y el bienestar emocional de la persona mayor (Blazer, 2003). De igual forma, Cacioppo y Cacioppo (2014) vinculan el aislamiento social en personas mayores con un mayor riesgo de deterioro cognitivo, demencia y mortalidad temprana, consolidando así la idea de que las variables psicosociales son determinantes en el envejecimiento patológico.

1.2.6 Envejecimiento Exitoso

Al hablar de envejecimiento, es importante retomar el modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Kahn (1997), el cual buscaba ir más allá del modelo biomédico tradicional de la vejez, que se centraba en la enfermedad y el deterioro. Su propuesta plantea que es posible envejecer de manera exitosa, siempre y cuando se reúnan ciertos factores físicos, cognitivos y sociales.

De acuerdo con Rowe y Kahn (1997), el envejecimiento exitoso se basa en tres pilares fundamentales:

1. Baja probabilidad de enfermedad y discapacidad: Esto se refiere a mantener la salud física y prevenir enfermedades crónicas o discapacidades severas. Aunque muchas personas mayores presentan condiciones médicas, lo importante es que estas no limiten de manera significativa su calidad de vida.
2. Alto funcionamiento cognitivo y físico: Implica conservar habilidades mentales y físicas que permitan la autonomía en la vida diaria. La estimulación cognitiva, el ejercicio físico, la nutrición y el manejo del estrés son factores clave para lograrlo.
3. Compromiso activo con la vida: Este punto se relaciona con la participación social, emocional y productiva. Incluirse en redes de apoyo, mantener relaciones significativas y contribuir a la sociedad ya sea a través del voluntariado, actividades familiares, hobbies, etc.

Algunos autores, como M. Minkler y Fadem (2002), critican el modelo al considerarlo excluyente para muchos adultos mayores que viven con enfermedades crónicas o discapacidades, pero que aun así tienen una alta calidad de vida, sentido de propósito y redes de apoyo significativas. Esta crítica parte de que el modelo establece un ideal normativo que sólo un grupo privilegiado puede alcanzar, además de que no considera la

desigualdad social, económica y cultural como factores que afectan el envejecimiento. Posteriormente, Holstein & M. Minkler (2003) ampliarían esta crítica argumentando que el modelo de envejecimiento exitoso promueve una visión meritocrática, que enfatiza la responsabilidad individual sobre el envejecimiento sin tomar en cuenta los factores estructurales como el acceso desigual a la salud, la educación o el trabajo digno.

Si bien el modelo de Rowe y Kahn (1997) ha sido objeto de críticas por su visión poco inclusiva y limitada, especialmente al centrarse en criterios de salud física y funcionalidad que no todos los adultos mayores pueden cumplir, sigue siendo un referente fundamental para la comprensión del envejecimiento y la vejez. Su aporte radica en que propuso una alternativa al enfoque negativo y determinista que tradicionalmente ha predominado sobre esta etapa de la vida. Además, el modelo destacó la relevancia de los factores psicosociales en el bienestar de las personas mayores e impulsó el desarrollo de políticas públicas orientadas al envejecimiento activo y saludable a nivel global.

1.2.7 Envejecimiento Activo

El concepto de envejecimiento activo emergió como un paradigma central en la comprensión contemporánea de la vejez, desplazando las visiones tradicionales que la asociaban exclusivamente con deterioro y dependencia. Definido inicialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) como “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (p. 12), este enfoque reconoce el potencial de las personas mayores para continuar desarrollándose, participando activamente en la sociedad y ejerciendo control sobre sus propias vidas.

A partir de las ideas del modelo de Rowe y Kahn (1997) y de las críticas que este generó, Fernández-Ballesteros (2011), desde una perspectiva psicológica, menciona que el envejecimiento activo es “el proceso por el cual las personas optimizan su salud física, cognitiva, emocional y social a lo largo del tiempo, con el objetivo de maximizar su calidad de vida en la vejez” (p.28). A diferencia de del enfoque de Rowe y Kahn (1997) que se centraba más en la ausencia de enfermedad y que tenía ideas más cerradas y poco flexibles, Fernández-Ballesteros (2011), considera que la persona puede envejecer

activamente incluso con enfermedades crónicas o discapacidades, siempre que se mantenga un nivel aceptable de funcionamiento, satisfacción vital y participación.

Para Fernández-Ballesteros (2011), los principios fundamentales del envejecimiento activo son:

1. Continuidad: Envejecer activamente implica mantener roles, actividades y hábitos significativos a lo largo del tiempo.
2. Autonomía: Preservar la capacidad de tomar decisiones propias y controlar aspectos de la vida diaria.
3. Participación social: Fomentar el compromiso en la comunidad, las relaciones interpersonales y la vida cívica.
4. Prevención y promoción de la salud: Intervenciones anticipadas para reducir el riesgo de enfermedades y dependencia.

Asimismo, el modelo de Fernández-Ballesteros (2011) propone cuatro dominios principales del envejecimiento activo, que deben ser abordados de manera equilibrada y conjunta:

1. Salud y funcionalidad: Referente a la capacidad para realizar actividades de la vida diaria y mantener salud física y sensorial.
2. Cognición: Se refiere a mantener las habilidades mentales como la memoria, la atención, el razonamiento, y el aprendizaje de cosas nuevas.
3. Afecto y emocionalidad: Relacionado al bienestar emocional, manejo del estrés, satisfacción con la vida, autoestima.
4. Relaciones sociales: Mantener y fortalecer vínculos familiares, además de buscar y generar apoyo social, participación comunitaria, sentido de pertenencia.

Otros autores también han contribuido a consolidar esta perspectiva, como Bowling (2008), el cual argumenta que el envejecimiento activo debe estar anclado en la subjetividad de las personas mayores, reconociendo sus percepciones sobre la calidad de vida, el bienestar psicológico y el sentido de propósito. Del mismo modo, Walker (2002) sostiene que el envejecimiento activo no puede ser entendido sin tener en cuenta los factores estructurales y contextuales, como la equidad social, la protección de derechos y el acceso a servicios públicos adecuados

1.3 Valores

Los valores son construcciones complejas que operan como marcos de orientación para la conducta humana. Desde la axiología filosófica, se entienden como entidades objetivas, universales y jerárquicas que guían la acción ética. Sandoval Manríquez (2007) retoma esta visión y distingue entre valores personales y colectivos, subrayando su función normativa y transformadora. En este sentido, los valores no son meras preferencias subjetivas, sino referentes que moldean tanto las elecciones individuales como las estructuras sociales. En palabras del autor, los valores actúan como "abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona" (p. 96), lo que resalta su doble dimensión: emancipadora e identitaria.

En el ámbito de la psicología social, Schwartz (1992) conceptualiza los valores como creencias estables y emocionalmente cargadas que operan como criterios de evaluación y decisión. Esta perspectiva enfatiza el papel afectivo y motivacional de los valores, lo cual explica por qué estos se manifiestan de forma activa en la conducta, especialmente en contextos de elección moral o conflicto identitario. De este modo, los valores configuran lo que un individuo considera deseable, legítimo o prioritario, contribuyendo así a la construcción de su identidad narrativa.

Rokeach (1973), en un modelo influyente, distingue entre valores terminales (fines deseables como la libertad, la paz o la felicidad) y valores instrumentales (modos de conducta como la honestidad o la responsabilidad). Esta tipología evidencia que los valores no solo marcan el horizonte ético de la existencia humana, sino también los medios para alcanzarlo. Además, Rokeach argumenta que los valores son centrales para la formación de actitudes, creencias y autoimagen, lo que reafirma su función constitutiva de la identidad personal.

Desde una óptica fenomenológica, Scheler (1973) propuso una jerarquía de valores que abarca cinco niveles:

1. Valores sensibles (como el placer o el confort).
2. Valores vitales (como la salud, la fuerza o el vigor).
3. Valores espirituales (verdad, belleza, justicia).
4. Valores morales (bondad).
5. Valores religiosos (lo sagrado o divino).

Esta gradación sugiere que los seres humanos no se guían solo por intereses utilitarios, sino por fines más elevados que otorgan sentido a la existencia. La jerarquía de Scheler (1973) no es solo un esquema teórico, sino una herramienta para entender cómo las personas priorizan ciertos valores según su etapa vital, historia personal o contexto cultural. Así, los valores no son estáticos: se despliegan, se encarnan y se reconfiguran en la experiencia vivida, especialmente en momentos de transición como la vejez.

Por otra parte, desde la sociología cultural, los valores son vistos como pilares de la organización social y elementos clave en la reproducción simbólica. Hitlin (2003) los analiza como recursos de cohesión social que permiten establecer códigos compartidos, legitimar normas e instituciones, y sostener el sentido de pertenencia. En esta línea, los valores no son únicamente disposiciones internas, sino estructuras relacionales que median entre el individuo y la sociedad. Se trata, entonces, de un puente entre lo personal y lo colectivo, que articula la experiencia individual con los imaginarios culturales.

Finalmente, Taylor, C. (1989) introduce el concepto de identidad moral, que se basa en la noción de que las personas no pueden definir quiénes son sin referirse a aquello que consideran valioso. Para Taylor, la identidad se configura a través de “horizontes de significado”, es decir, marcos éticos dentro de los cuales el sujeto otorga sentido a sus elecciones, vínculos y trayectorias. Desde esta perspectiva, los valores no son añadidos exteriores al yo, sino elementos constitutivos del sí mismo: sin una orientación valorativa, no puede haber una narración coherente de la vida ni un sentido de continuidad personal.

1.3.1 Identidad y Valores

Los valores no solo funcionan como simples pautas de conducta o preferencias aisladas, sino que constituyen el núcleo ético y moral que articula la experiencia del yo. Como señala Schwartz (1992), estos valores son creencias profundamente arraigadas que no solo guían las acciones, sino que también configuran la manera en que los individuos perciben, interpretan y se relacionan con su mundo interno y externo. Así, los valores actúan como marcos cognitivos y afectivos que dotan de sentido a la experiencia vital, permitiendo que el sujeto se reconozca a sí mismo como un agente coherente y con un propósito en la vida.

Hitlin (2003) enfatiza que los valores forman el núcleo moral del yo, esto es, el conjunto de principios que dan estabilidad, coherencia y continuidad a la identidad personal a lo largo

del tiempo. Esta idea implica que la identidad no es un estado estático ni una simple colección de rasgos, sino una construcción dinámica que se va elaborando en diálogo constante con las convicciones valorativas del individuo. Cuando una persona afirma “yo soy honesto” o “yo valoro la justicia”, está haciendo una declaración que va más allá de una descripción superficial: está señalando un compromiso identitario que informa tanto su conducta cotidiana como su autoevaluación y la manera en que se sitúa frente a los otros.

Esta dimensión interna de los valores se complementa con su función socializadora y relacional. Los valores permiten a los individuos identificarse y conectarse con grupos sociales específicos, porque compartir principios éticos o culturales genera un sentido de pertenencia, solidaridad y reconocimiento mutuo. Como indican Pastrana Buelvas y Vera Piñeros (2020), la identidad colectiva se configura a partir de estos principios compartidos, que funcionan como símbolos y referentes comunes. De esta manera, los valores no solo estructuran la identidad individual, sino que tejen redes de pertenencia que vinculan a los sujetos con comunidades, culturas o movimientos sociales. La doble función de los valores en la identidad se puede resumir en dos niveles complementarios:

1. Nivel interno: Los valores actúan como referentes que sostienen la autoimagen y la coherencia narrativa del sujeto. Permiten construir un sentido de continuidad en el tiempo, donde la persona se percibe como alguien consistente con sus principios y convicciones, lo que es fundamental para la estabilidad emocional y la autoestima. Además, los valores guían la elaboración de la narrativa personal, orientando la interpretación de eventos pasados, presentes y futuros bajo un marco ético coherente.
2. Nivel externo: Los valores funcionan como puntos de conexión o distinción respecto a los demás. A través de ellos, el sujeto se posiciona en el campo social, eligiendo identificarse con ciertos grupos o rechazar otros, lo que da forma a la identidad social o colectiva. Esta función relacional es esencial para la constitución de vínculos sociales significativos y para la participación en proyectos o causas compartidas.

1.4 Moralidad

La moralidad puede entenderse como el conjunto de normas, principios, valores y costumbres que regulan el comportamiento humano tanto a nivel individual como colectivo. Sin embargo, su estudio exige diferenciarla de la ética, que es la reflexión crítica y sistemática sobre esos principios morales. Como señalan Ramos Pozón, Benito Sevillano y Román Maestre (2019), la moral corresponde a la dimensión práctica, cotidiana y vivida de esos preceptos, mientras que la ética implica un análisis deliberativo sobre su validez, coherencia y aplicación.

Desde una perspectiva sociológica clásica, Durkheim (1906/2002) conceptualizó la moral como un hecho social: una fuerza externa al individuo que actúa como un marco regulador de la conducta, instalándose en la conciencia individual a través de procesos de socialización y educación. Para Durkheim, la moral se manifiesta como una realidad objetiva y coercitiva que impone límites, pero que también genera cohesión social y sentido de pertenencia. Así, la moral no es solo una elección personal, sino una construcción social que atraviesa al sujeto y configura su campo de acción.

En la psicología del desarrollo, Kohlberg (1981) elaboró una teoría que describe cómo el juicio moral evoluciona en tres niveles secuenciales:

1. Preconvencional, donde las decisiones morales están guiadas por la obediencia y la evitación del castigo.
2. Convencional, en que se internalizan las normas sociales y el deseo de mantener el orden y la aceptación,
3. Posconvencional, donde el juicio moral se fundamenta en principios éticos universales y la autonomía individual.

Este enfoque muestra que la moralidad es un proceso dinámico y reflexivo que se desarrolla con la madurez cognitiva y emocional del sujeto, permitiendo una progresiva autonomía moral.

En el plano cultural, la moralidad está atravesada por tensiones entre absolutismo y relativismo. Mientras el absolutismo sostiene la existencia de valores universales e inmutables (como la justicia, la verdad o la compasión) el relativismo reconoce que la moralidad está condicionada por contextos históricos, culturales y sociales específicos, lo que implica que lo que es moralmente aceptable en una cultura puede no serlo en otra

(García J. L., 2011). Esta pluralidad plantea un desafío para la convivencia intercultural y para la elaboración de marcos éticos inclusivos.

La moralidad se inserta profundamente en la construcción de la identidad, pues los sujetos no solo actúan conforme a normas morales, sino que se reconocen y se definen a sí mismos en relación con esas normas. Como propone Blasi (1984), la identidad moral implica que la persona se percibe como alguien que posee ciertas virtudes o cualidades éticas (“soy honesto”, “soy justo”, “soy responsable”) y esta autoimagen influye decisivamente en su autoestima, motivaciones y elecciones. En este sentido, la moralidad se convierte en un eje identitario que integra las experiencias vitales y las decisiones éticas en una narrativa coherente del sí mismo.

1.4.1 Identidad y Moral

Desde la perspectiva de Durkheim (1906/2002), la moral es un hecho social, es decir, una fuerza colectiva que se impone al individuo como una realidad externa y coercitiva. Sin embargo, este carácter externo no impide su interiorización. Por el contrario, mediante la educación, la familia y la cultura, los sujetos asimilan gradualmente las normas morales de su comunidad, lo que permite la formación de la conciencia moral, ese “otro en nosotros” que regula nuestras decisiones y nos confronta con ideales de corrección, deber y justicia. Esta conciencia es inseparable de la identidad, ya que condiciona no solo lo que se hace, sino cómo se desea ser y cómo se justifica el propio actuar.

En línea con ello, Kohlberg (1981) plantea que el desarrollo moral sigue una secuencia evolutiva que refleja niveles progresivos de autonomía y razonamiento. Lo relevante de su propuesta, en términos de identidad, es que el juicio moral no es un mero instrumento para decidir lo correcto, sino un reflejo del grado de interiorización y elaboración personal de las normas sociales. La forma en que un sujeto se posiciona frente a las reglas morales (ya sea adhiriendo, resistiendo o reinterpretando) se convierte en una expresión identitaria. Una persona que rechaza la mentira o se esfuerza por actuar con justicia no solo obedece a normas externas, sino que construye un relato de sí misma fundado en su experiencia moral.

Este vínculo entre moralidad e identidad ha sido desarrollado a profundidad por Blasi (1984), quien introdujo el concepto de identidad moral como la medida en que los valores y

principios morales forman parte del autoconcepto de una persona. Según este autor, cuando los compromisos morales son centrales en la autodefinición, influyen directamente en la conducta. Es decir, la identidad moral no es solo una creencia sobre uno mismo, sino una motivación estructural que impulsa la coherencia entre lo que se es, lo que se dice ser y lo que se hace. Así, la integridad moral se convierte en una aspiración que sostiene la unidad narrativa del yo.

1.5 Ética

La ética, como rama de la filosofía práctica, no solo se ocupa de discernir lo correcto de lo incorrecto, sino que cumple una función crucial en la construcción de la identidad moral del sujeto. A diferencia de la moral, que remite a normas específicas socialmente establecidas, la ética busca fundamentar racionalmente esas normas, someterlas a escrutinio crítico y proyectarlas hacia horizontes de sentido más amplios. En este sentido, la ética no dicta reglas, sino que enseña a preguntarse por su validez y su pertinencia, promoviendo una vida reflexiva, responsable y coherente con los principios que uno elige adoptar (Ramos Pozón et al., 2019).

Desde una perspectiva histórica, Aristóteles (ca. 350 a.C./2004) consideró que el fin de la vida humana es la eudaimonía, es decir, la plenitud o florecimiento que se alcanza mediante el ejercicio de la razón y el cultivo de las virtudes. La ética, en su enfoque, no consiste en aplicar normas externas, sino en formar el carácter a través del hábito y la deliberación, convirtiendo al individuo en el artífice de su propia vida buena. Esta visión implica una ética profundamente vinculada con la identidad personal, ya que el sujeto se construye como virtuoso mediante prácticas repetidas, elecciones conscientes y búsqueda de equilibrio entre emociones, deseos y razón.

En la modernidad, Kant (1785/2005) propone una ética basada en la autonomía moral del sujeto, quien actúa no por inclinaciones o consecuencias, sino por deber. Su imperativo categórico invita a actuar según máximas que puedan universalizarse, en respeto irrestricto a la dignidad de toda persona. Esta concepción sitúa la ética como expresión de la libertad racional, donde el sujeto se reconoce como legislador moral de sí mismo. La identidad, en esta clave, se constituye como conciencia de deber y responsabilidad, fortaleciendo el compromiso con principios universales que trascienden intereses particulares.

Las corrientes éticas contemporáneas han ampliado el horizonte de reflexión incorporando dimensiones afectivas, relacionales e intergeneracionales:

- El utilitarismo (Mill 1861/2004) valora las consecuencias de los actos y promueve acciones que maximicen el bienestar colectivo. Aunque de orientación pragmática, también exige una identidad comprometida con la justicia distributiva y la sensibilidad social.

- La ética del cuidado (Gilligan, 1982) pone en cuestión la ética abstracta y universalista, proponiendo una moralidad situada, relacional, centrada en el vínculo, la empatía y la responsabilidad afectiva. Desde esta mirada, la identidad ética se configura no solo como autonomía, sino también como capacidad de respuesta ante el otro en su vulnerabilidad.
- La ética de la responsabilidad (Jonas, 1979) introduce un principio moral orientado hacia el futuro: actuar de modo que las consecuencias de nuestras acciones no destruyan las condiciones de posibilidad de la vida. En esta visión, la identidad moral se expande hacia el cuidado del planeta, de las generaciones futuras y de la humanidad como totalidad.

Todos estos enfoques, aunque diversos, comparten una intuición clave: la ética es más que una disciplina normativa; es una forma de autocomprensión. Como sostiene Taylor, C. (1989), la identidad se construye a partir de un diálogo interior con valores considerados significativos, que definen no solo cómo queremos actuar, sino quiénes queremos ser. El sujeto ético no es simplemente quien cumple normas, sino quien se interroga críticamente sobre el bien, el deber, el otro y el mundo, integrando esas reflexiones en un proyecto de vida coherente.

1.5.1 Identidad y Ética

Taylor, C. (1989) sostiene que toda identidad profunda es moralmente orientada, es decir, se configura a partir de concepciones sobre lo que se considera valioso, justo o digno de ser vivido. En este sentido, no es posible pensar una identidad plena sin referencia a un marco ético: las personas se reconocen a sí mismas en función de aquello que consideran importante defender, justificar o perseguir. La ética, por tanto, no es un añadido exterior a la identidad, sino su dimensión constitutiva: orienta, organiza y legitima nuestras elecciones vitales. La autocomprensión moral que posibilita la ética incluye la capacidad de reconocerse como alguien que, de acuerdo con Taylor, C (1989):

1. Elige libremente entre distintas alternativas de acción.
2. Asume responsabilidad por las consecuencias de sus decisiones.
3. Se compromete con principios que otorgan sentido a su actuar.
4. Reflexiona críticamente sobre el bien, el deber y la finalidad de su vida.

Como señalan Ramos Pozón, et al. (2019), esta dimensión ética permite al sujeto articular su vida bajo una lógica de sentido, más allá del mero cumplimiento de normas. La ética no impone qué hacer, sino que ofrece criterios racionales y afectivos para deliberar entre lo que es justo, necesario o coherente con los propios principios. En contextos de ambigüedad moral o dilemas éticos, la ética se manifiesta con mayor intensidad. No es en la obediencia automática donde se revela el sujeto ético, sino en la toma de decisiones en condiciones de incertidumbre, donde es necesario recurrir a convicciones personales para actuar. En estas situaciones, el individuo se constituye como sujeto ético al ejercer su libertad con responsabilidad. Así, la ética no solo guía la acción, sino que consolida la identidad del sujeto como alguien que actúa según lo que cree justo, incluso frente a la adversidad o la presión social.

Por eso, en palabras de Taylor, C. (1989), una vida significativa no es simplemente una vida placentera o exitosa, sino una existencia anclada en valores moralmente fundados, que permiten a la persona reconocerse como alguien íntegro, coherente y comprometido. Esta perspectiva plantea que vivir éticamente es también vivir de un modo auténtico, en diálogo constante con ideales que otorgan profundidad a la existencia.

1.6 Foto-elicitación

La foto-elicitación es una técnica de investigación cualitativa que utiliza imágenes fotográficas para provocar respuestas, reflexiones y narrativas por parte de los participantes. Esta metodología ha sido valorada por su capacidad de generar datos más ricos, personales y profundos que los obtenidos a través de métodos tradicionales como entrevistas estructuradas o encuestas (Harper, 2002). La foto-elicitación ha sido utilizada en campos como la antropología visual, la sociología, la psicología y la educación.

De acuerdo con Collier y Collier (1986) que fueron pioneros en el enfoque de ver a las fotografías como una herramienta de investigación cualitativa; las fotografías no solo ilustran realidades, sino que también facilitan una interacción empática y profunda entre el investigador y el participante. Para estos autores, la fotografía actúa como un medio de comunicación que reduce las barreras del lenguaje verbal y cultural.

Para Collier y Collier (1986), la fotografía es un medio de interpretación cultural, que tiene la capacidad de capturar y transmitir aspectos de la vida cultural y social que no siempre pueden ser descritos a través del lenguaje verbal. Las imágenes proporcionan una representación visual rica que no solo es útil para documentar la realidad, sino también para interpretarla. Igualmente, para estos autores, las fotografías deben ser consideradas como "textos visuales", que pueden ser leídos y analizados de manera similar a los textos escritos.

Al mismo tiempo, que la fotografía actúa como un medio de interpretación, también funge como un "vehículo de comunicación". De acuerdo con Collier y Collier (1986), las fotografías tienen la capacidad de comunicar de manera más directa y visceral un mensaje. Las fotografías pueden traspasar barreras lingüísticas y ser entendidas a un nivel más intuitivo, emocional y simbólico. Las fotos al ser un "vehículo de comunicación", son un producto de la relación entre el investigador (o el fotógrafo) y el objeto de estudio. Por lo tanto, cada imagen refleja un proceso dialéctico en el que el contexto cultural, la posición social y las emociones juegan un papel clave (Collier & Collier 1986).

Collier y Collier (1986), igualmente destacan que el contexto es esencial para entender el significado de las imágenes. Las fotos no son objetos neutrales; están cargadas de interpretaciones subjetivas que dependen de quién las toma, de dónde se toman, de cuándo se toman, y de quién las observa. Este aspecto se conecta estrechamente con el trabajo de otros autores como Rose (2016), quien argumenta que todas las imágenes son producto

de un contexto específico y deben ser analizadas teniendo en cuenta su producción, contenido y recepción.

Asimismo, gracias a las ideas Collier y Collier; Harper (2002), menciona que las fotografías provocan respuestas más complejas que las palabras, ya que activan áreas diferentes del cerebro y permiten a los entrevistados acceder a memorias, emociones y significados que muchas veces permanecen ocultos en entrevistas convencionales. Para Harper (2002), el valor de la foto-elicitación no reside únicamente en su dimensión estética o representacional, sino en su capacidad de desatar procesos simbólicos y reflexivos.

Harper (2002), en un ejemplo empírico, presenta un estudio de caso sobre granjeros lecheros en Estados Unidos, donde utilizó fotografías para explorar las tensiones entre modelos agrícolas tradicionales y modernos. A través de estas imágenes, los participantes lograron expresar percepciones culturales, económicas y emocionales sobre su estilo de vida, que no habrían emergido con preguntas directas. Este ejemplo ilustra cómo la foto-elicitación puede revelar significados profundos vinculados a la identidad, el entorno y la experiencia subjetiva. Harper (2016), concluye que la foto-elicitación es más que una herramienta ilustrativa; es una herramienta metodológica en sí misma, capaz de generar un tipo de conocimiento que complementa y enriquece el lenguaje verbal.

Similar a las ideas de Harper; Rose (2016), argumenta que la foto-elicitación es una herramienta metodológica poderosa, ya que la imagen funciona como un catalizador para la reflexión, facilitando el acceso a experiencias subjetivas que pueden quedar fuera del alcance de otros métodos tradicionales de investigación cualitativa. Rose (2016), exploró cómo las fotografías debían ser consideradas no sólo como representaciones de la realidad, sino como "textos visuales" cargados de significados. Según Rose (2016), el análisis de las fotografías e imágenes debe ir más allá de lo superficial y considerar tres componentes clave:

1. El sitio de producción: Este se refiere a las condiciones y contexto en los cuales una fotografía es producida. Es decir, quién la toma, con qué propósito y para quién. En el contexto de la foto-elicitación, esto implica analizar si las imágenes fueron producidas por los investigadores, los participantes, o por ambos, y cómo esto influye en el significado que se les atribuye.
2. El contenido visual: Aquí, Rose (2016), destaca la importancia de leer lo que la imagen muestra, es decir, qué se está representando en la foto. Este contenido

puede ser explícito o implícito, revelando tanto lo visible como lo invisible. En la foto-elicitación, el contenido visual es clave para entender las experiencias y emociones que los participantes proyectan en sus respuestas.

3. El sitio de interpretación: Las imágenes para Rose (2016), deben ser interpretadas dentro de un contexto cultural y social, ya que las percepciones varían dependiendo de quién las observa. Rose subraya que la lectura de una fotografía puede ser diferente según el observador, por lo que en el proceso de foto-elicitación, se debe tener en cuenta cómo los participantes interpretan las imágenes que se les presentan.

A través de los tres componentes que propone Rose (2016), se puede llevar a cabo un análisis más reflexivo y crítico sobre el contenido visual, lo que enriquece el proceso de recolección de datos. Asimismo, algunos de los principios clave del análisis visual de Rose (2016) aplicado a la foto-elicitación son:

1. La interpretación de la imagen en su contexto social y cultural: Como señala Rose (2016), las imágenes son productos sociales y culturales que están impregnados de ideologías, valores y relaciones de poder. Por lo tanto, al analizar las imágenes en la foto-elicitación, el investigador debe tener en cuenta el contexto de producción y cómo las representaciones visuales pueden reflejar y perpetuar estructuras de poder.
2. La multiplicidad de lecturas de una imagen: Rose (2016), menciona que cada imagen puede tener múltiples interpretaciones. Este concepto se aplica a la foto-elicitación, donde las respuestas de los participantes pueden variar dependiendo de su contexto cultural, social e incluso emocional. Las imágenes pueden evocar diferentes significados dependiendo de la identidad, experiencia y perspectiva de quien las observa, lo que abre nuevas posibilidades para explorar la diversidad de respuestas.
3. La reflexión sobre la relación entre investigador y participante: En el proceso de foto-elicitación, las imágenes se producen dentro de una relación dinámica entre el investigador y el participante. Como destaca Rose (2016), este proceso de creación y reflexión no es neutral, sino que está influenciado por las emociones, la interacción y el contexto social de ambos actores. Así, las respuestas que surgen de la foto-elicitación no solo revelan los significados de las imágenes, sino también las

relaciones de poder y conocimiento que existen entre quienes participan en el estudio.

En este sentido, la foto-elicitación, de acuerdo con los principios de Rose (2016), es aplicar una mirada crítica y reflexiva al contenido visual, reconociendo que las fotografías no solo son representaciones de la realidad, sino también construcciones sociales que reflejan diversas interpretaciones y relaciones de poder.

1.6.1 Características de la Foto-elicitación

Si bien, se ha mencionado que la foto-elicitación es una técnica que consiste en utilizar imágenes fotográficas como estímulos durante entrevistas o procesos de investigación, con el objetivo de provocar respuestas más profundas, emocionales y reflexivas (Harper, 2002), para su comprensión, es importante abordar las características que la conforman.

En primer lugar, se debe mencionar que la foto-elicitación es autoselectiva, ya que de acuerdo con Clark-Ibáñez (2004), el participante tiene la libertad de seleccionar las imágenes que quiera compartir, ya sea que las haya tomado él mismo o que provengan de su archivo personal (fotografías familiares, digitales, impresas, fotografías en redes sociales, imágenes simbólicas, etc.), con el objetivo de respetar la narrativa del sujeto, y de apoyar la premisa de que el contenido visual que una persona escoge dice tanto como lo que expresa verbalmente.

Liebenberg (2009), menciona que cuando al participante se le permite seleccionar o tomar sus propias fotografías genera una mayor expresión de perspectivas propias, lo cual es particularmente relevante en investigaciones con poblaciones marginadas o en situaciones de vulnerabilidad. A su vez, esta libertad de selección de imágenes promueve una relación más horizontal entre investigador e investigado, al reducir la asimetría tradicional del proceso de investigación, además de permitir el empoderamiento del investigado.

Esta relación horizontal entre el investigador y el participante permite un diálogo más equitativo, en el que el análisis de las imágenes (sean propias o ajenas) se convierte en una vía para comprender de forma más profunda cómo las personas construyen sus identidades, memorias y relatos de vida (Rose, 2016). En este sentido, una característica fundamental de la foto-elicitación es el valor semiótico de las imágenes, ya que estas no

solo reflejan experiencias individuales, sino que también están cargadas de significados culturales y sociales que revelan el contexto en el que se sitúan tanto el participante como el investigador (Rose, 2016).

Otra característica de la foto-elicitación es su versatilidad metodológica, que permite su uso en estudios cualitativos, cuantitativos o de enfoque mixto. Autores como Clark-Ibáñez (2004) y Liebenberg (2009) mencionan, que la foto-elicitación puede lograr equilibrar el control metodológico con la libre expresión de los sujetos, generando una interacción más rica entre ambas partes.

Por otra parte, la foto-elicitación, también se destaca por facilitar la construcción de narrativas personales. Al integrar imágenes en el proceso de indagación, los entrevistados logran articular relatos más coherentes y emocionalmente significativos, en donde, de acuerdo con M. García, Fernández y Medina (2018), esta característica permite visibilizar valores, creencias y estructuras de sentido que podrían permanecer ocultas en métodos exclusivamente verbales.

1.6.2 Tipos de Foto-elicitación

La técnica de la foto-elicitación, al ser sumamente compleja puede adoptar distintas modalidades según quién produce las imágenes y con qué propósito. Esto influye directamente en la dinámica entre el investigador y los participantes, así como en la profundidad y naturaleza de los datos obtenidos. (Clark-Ibáñez, 2004)

Clark-Ibáñez (2004) hace una distinción entre dos tipos de foto-elicitación que fue central para el desarrollo teórico de esta técnica: la Foto-elicitación con imágenes generadas o seleccionadas por el investigador y la Foto-elicitación con imágenes tomadas y seleccionadas por los participantes. Asimismo, Liebenberg (2009), menciona la existencia de un enfoque mixto que retoma las dos distinciones mencionadas en el trabajo de Clark-Ibáñez (2004).

Analizar los diferentes tipos de foto-elicitación, es un punto clave para comprender que las fotografías no son neutras, sino que siempre están enmarcadas por las intenciones de quien las toma o selecciona (Clark-Ibáñez, 2004). Por eso, el análisis visual debe ser consciente del contexto social y cultural de los participantes y del posicionamiento del investigador.

1.6.3 Foto-elicitación con Imágenes Seleccionadas o Generadas por el Investigador

De acuerdo con Clark-Ibáñez (2004), esta modalidad de foto-elicitación, permite que el investigador tome el control sobre la producción de las imágenes, seleccionando o creando fotografías que serán mostradas a los participantes durante la entrevista. Este enfoque permite mantener una mayor coherencia metodológica con los objetivos del estudio, pero puede limitar la participación de los sujetos. Asimismo, esta forma de foto-elicitación es útil cuando se necesita mantener cierto control temático, por ejemplo, en investigaciones donde se exploran percepciones sobre ambientes específicos o productos visuales preexistentes. De esta manera, las fotografías del investigador provocaban comentarios más descriptivos, institucionales o reflexiones sobre el entorno desde una perspectiva más analítica o distante. (Clark-Ibáñez, 2004).

Harper (2002), fue uno de los principales defensores de este enfoque, ya que, en su estudio con granjeros lecheros, utilizó fotografías tomadas por él mismo para facilitar discusiones sobre modernidad, tradición y cambio cultural. Las imágenes y fotografías, al ser seleccionadas estratégicamente, actuaron como disparadores simbólicos para explorar las diferentes experiencias e identidades que tenían los trabajadores rurales. Las fotografías tomadas por Harper (2002), provocaron conversaciones entre los trabajadores rurales, en donde las fotografías permitieron acceder a aspectos emocionales y culturales de manera profunda y tangible. En palabras de Harper (2002) “Las imágenes generadas por el investigador pueden introducir temas inesperados y promover una respuesta reflexiva del participante” (p.18).

1.6.4 Foto-elicitación con Imágenes Seleccionadas o Generadas por el Participante

Este enfoque promueve una participación activa y reflexiva de los sujetos de investigación, buscando que los participantes, tomen y seleccionen las fotografías de su interés, para permitir que los temas emerjan de su propia perspectiva, y no de los supuestos del investigador (Clark-Ibáñez, 2004).

Este método se vincula con enfoques participativos y reflexivos en la investigación cualitativa que comparten la premisa del análisis de las imágenes seleccionadas o generadas por los participantes. Una variante reconocida es el método Photovoice, desarrollado por Wang y Burris (1997). En este enfoque, las imágenes tomadas por los

participantes permiten expresar preocupaciones comunitarias, promover el diálogo y facilitar la incidencia política y social. A diferencia de la foto-elicitación, el método Photovoice de Wang y Burris (1997), no se centra en las narrativas individuales, sino que busca el empoderamiento, acción y transformación social y comunitaria. Asimismo, este método se centra en los diálogos colectivos que tienen diferentes grupos comunitarios, así como en las imágenes generadas por estos grupos.

La foto-elicitación a partir del participante, tiene la oportunidad de crear relatos más íntimos y reveladores sobre la vida de las personas, así como de sus diferentes dimensiones. Clark-Ibáñez (2004), aplicó este tipo de foto-elicitación con jóvenes latinos en contextos escolares de Estados Unidos, y mostró cómo las imágenes generadas por ellos permitían acceder a significados culturales que no habrían sido mencionados en entrevistas tradicionales. En palabras de Clark-Ibáñez (2004), “Las imágenes capturadas por los jóvenes funcionaron como ventanas hacia su subjetividad, revelando lo que ellos consideraban importante, incluso cuando no era visible para el investigador” (p. 1518); lo que genera relatos más emocionales, personales y complejos, en los que se puede expresar, distintas experiencias íntimas, miedos, relaciones familiares y temas de identidad cultural.

1.6.5 Foto-elicitación Mixta

La modalidad mixta de la foto-elicitación combina las fotografías tomadas y seleccionadas, tanto del investigador como de los participantes, buscando un equilibrio entre control metodológico y empoderamiento de los sujetos. Este enfoque enriquece la interacción y permite comparar perspectivas (Liebenberg, 2009). De acuerdo con Liebenberg (2009), este enfoque mixto fomenta el diálogo intercultural, y ayuda a evitar interpretaciones impuestas por el investigador, además, de permitir validar los significados construidos a través de la comparación del cómo diferentes actores visualizan un mismo fenómeno.

La combinación de perspectivas visuales genera una narrativa más rica, e invita al sujeto a que se involucre activamente tanto en la creación como en la interpretación del contenido visual. Liebenberg (2009), menciona que esta combinación permite aumentar la validez y la profundidad interpretativa del material recogido, además de permitir la triangulación interna de los significados (entre lo que el sujeto produce y cómo responde a lo que el investigador propone). Igualmente, el enfoque mixto, favorece a la creación de una relación horizontal y colaborativa entre investigador y participante, al mismo tiempo que da un

espacio a lo subjetivo, simbólico y emocional, pero también a lo estructural o contextual. De esta manera, para Liebenberg (2009), la foto-elicitación mixta, es un espacio co-constructivo, donde el conocimiento se genera a partir del diálogo visual entre investigador y participante.

Bajo este mismo contexto, Lapenta (2011), señala que la combinación de imágenes permite una exploración más completa del significado visual y ofrece mayor flexibilidad metodológica, en donde “el enfoque mixto permite establecer un terreno compartido de interpretación, donde los significados emergen de la negociación visual” (Lapenta, 2011, p. 208).

1.6.6 Foto-elicitación y Narrativa

Como se ha mencionado, una característica primordial de la foto-elicitación es su capacidad para desencadenar y construir narrativas personales por medio de fotografías que actúan como "puentes emocionales y simbólicos" que permiten al participante recordar, reflexionar y contar su historia desde un lugar más profundo (M. García et al, 2018).

Hablar de narrativa no solo implica referirse a cómo se relatan los hechos, sino también entenderla como una herramienta cognitiva y cultural a través de la cual los individuos organizan su experiencia, asignan significados a su mundo y construyen su identidad (Polkinghorne, 1995). La narrativa, para Polkinghorne, (1995), es una forma de darle coherencia a la vida humana, al estructurar los recuerdos, experiencias y eventos en historias con un principio, desarrollo y fin, que permiten que el individuo se reconozca y se entienda dentro de un contexto temporal y social.

El concepto de narrativa propuesto por Bruner (1991) va más allá de la simple descripción de hechos. Para él, la narrativa es un mecanismo fundamental en la construcción del yo, en donde a través de los relatos que una persona crea sobre su vida, se configuran no solo los eventos ocurridos, sino también los significados y emociones asociadas a esos momentos. En este sentido, la narrativa tiene la capacidad de organizar recuerdos fragmentados y convertirlos en una historia coherente que dota a la experiencia de un sentido y un propósito. Bruner (1991) explica que la narrativa es una de las formas más poderosas de acceder al sentido de la vida, pues como se mencionaba, no solo describe los hechos, sino que organiza y explica el por qué y el cómo de esos hechos.

La foto-elicitación, al ser una técnica que utiliza fotografías como disparadores para estimular la producción de discursos profundos y espontáneos durante entrevistas o espacios participativos (Harper, 2002), ofrece una vía poderosa para la construcción de relatos personales. A través de esta técnica, las fotografías no se limitan a ser objetos de observación o simple descripción, sino que se convierten en vehículos de interpretación, en donde el individuo puede proyectar su perspectiva personal y sus propias experiencias (M. Garcia et al, 2018). En lugar de centrarse exclusivamente en lo que se ve en la imagen o en la fotografía, la técnica le permite al individuo narrar lo que esa imagen significa para él o ella, generando así un relato cargado de significados personales, emocionales y simbólicos (M. Garcia et al, 2018).

Desde esta perspectiva, la foto-elicitación se convierte en una vía para activar la narrativa como construcción del yo (Bruner, 1991). No se trata solo de hablar sobre la imagen, sino de utilizarla como una plataforma para reconstruir memorias, resignificar experiencias pasadas y expresar la forma en que esas vivencias son integradas en la identidad del sujeto (M. Garcia et al, 2018). En otras palabras, la narrativa y su relación sinérgica con la foto-elicitación permite una exploración profunda del sentido de la experiencia humana.

1.7 Estado del Arte

La identidad, su construcción y la forma en que se percibe en la vejez han sido objeto de creciente análisis, especialmente dentro de las ciencias sociales. Esto se debe a que se trata de un fenómeno complejo y dinámico que adquiere nuevas dimensiones en esta etapa de la vida.

Centrándonos específicamente en la identidad y la vejez, estudios como el de Anderson, Hanson y Kingston (2022), el cual se centró en comprender cómo las personas mayores de 95 años conceptualizan su identidad para negociar su lugar en la sociedad, buscó explorar las experiencias y perspectivas de este grupo por medio de entrevistas narrativas semiestructuradas. El estudio tuvo un diseño cualitativo de corte transversal y fue llevado a cabo con 23 participantes (16 mujeres y 7 hombres), del noreste de Inglaterra. Mediante el análisis narrativo basado en la Teoría del Posicionamiento de Bamberg, los autores identificaron cinco ejes fundamentales en los relatos: la expresión de una vida satisfecha a pesar de las limitaciones; la resignificación de la independencia, entendida como la capacidad de tomar decisiones dentro de sus posibilidades; la centralidad de las relaciones familiares, a veces marcadas por tensiones ligadas a las expectativas sociales sobre el cuidado; la importancia del cuerpo y la apariencia física en la percepción de sí mismos; y la tendencia a minimizar la enfermedad como mecanismo de resistencia simbólica frente al deterioro.

El estudio de Anderson et al (2022), muestra que incluso en edades extremadamente avanzadas, la identidad sigue siendo un proceso activo de narración y adaptación, en donde los participantes utilizan relatos biográficos y posicionamientos discursivos para afirmar su continuidad personal, preservar su dignidad y resistir estigmas asociados al envejecimiento, desafiando la visión tradicional de la vejez como una etapa pasiva, destacando en cambio la agencia y capacidad reflexiva de las personas mayores.

Complementariamente, la investigación de Cohen et al. (2023), pone en evidencia la maleabilidad de la identidad en contextos de crisis, particularmente durante la pandemia de COVID-19. A través de un enfoque cualitativo de corte longitudinal, este estudio siguió a más de 2,000 adultos mayores durante un año, identificando cómo eventos relacionados con la pandemia impactaron su sentido de identidad. Los resultados cualitativos revelaron dos procesos principales: por un lado, narrativas de fortalecimiento personal y resignificación de prioridades; por otro, experiencias de disrupción identitaria vinculadas a

la pérdida de roles, aislamiento y deterioro del bienestar. En el análisis cuantitativo, se observó que quienes experimentaron disrupciones identitarias mantenían niveles consistentemente más bajos de bienestar psicológico, evidenciando el vínculo entre estabilidad identitaria y salud emocional.

Asimismo, Kłosińska y Leszko (2023), estudiaron cómo 15 personas entre 66 y 94 años, con demencia avanzada mantienen una identidad narrativa a través de sus relaciones familiares. Mediante un enfoque cualitativo y análisis crítico del discurso, los autores identificaron dos formas predominantes de relato: las narrativas en bucle, centradas en experiencias traumáticas no resueltas, y las narrativas en desarrollo, que integran vínculos positivos y valores familiares compartidos. A pesar del deterioro cognitivo, Kłosińska y Leszko (2023), mencionan que los participantes fueron capaces de sostener un sentido del yo a través de la interacción con sus familiares, quienes actuaban como co-constructores de la identidad. Este hallazgo desafía la idea de que la pérdida de capacidades mentales conlleva necesariamente una pérdida del yo, y sugiere que la identidad es, en gran parte, una construcción relacional y social.

Un aspecto menos explorado pero fundamental en la identidad de los adultos mayores es la sexualidad y la relación con el cuerpo envejecido. En este sentido, el estudio de Schaller, Kvaem y Træen (2023) investigó cómo adultos mayores noruegos negocian su imagen corporal y satisfacción sexual. La investigación consistió en una muestra de 32 adultos noruegos, con edades entre 65 y 85 años, en donde por medio de un enfoque cualitativo basado en entrevistas semiestructuradas, identificaron distintas formas en que las personas mayores construyen su identidad sexual: el cuerpo como objeto de deseo, como agente sexual o como cuerpo funcional. Asimismo, revelaron estrategias adaptativas ante el envejecimiento, como mantener prácticas de autocuidado o resignificar los cambios físicos. Este estudio contradice los estereotipos que vinculan la sexualidad exclusivamente con la juventud, y propone entender la identidad sexual como una dimensión activa, fluida y vigente también en la vejez.

Por otra parte, al abordar el uso de la foto-elicitación en investigaciones relacionadas con la vejez y la identidad, el estudio de Okura et al. (1985, citado en Neiva-Silva & Koller, 2002) evidencia cómo las herramientas visuales pueden convertirse en recursos fundamentales dentro de los enfoques cualitativos del envejecimiento y la vejez. Esta investigación, de enfoque cualitativo, se basó en una muestra de 60 personas (30 japoneses y 30

estadounidenses) de ambos sexos, con una edad media de 73 años, en donde a través del método de foto-elicitación, se les pidió a los participantes que respondieran a la pregunta “¿Quién eres tú?” mediante fotografías tomadas por ellos mismos.

Los resultados mostraron diferencias significativas en la orientación identitaria entre ambos grupos culturales. Los participantes japoneses tendieron a representar una identidad más interna e introspectiva, centrada en el self y su entorno inmediato (como el hogar o su jardín). Por el contrario, los estadounidenses expresaron una identidad más orientada hacia lo externo, haciendo referencia principalmente a otras personas (familiares, amigos, pareja), lo cual sugiere una mayor valoración de las relaciones interpersonales como núcleo de la identidad.

Una de las conclusiones más relevantes del estudio se refiere a la divergencia cultural en torno al concepto de “paz”. Según los autores, en la cultura japonesa la paz es concebida como un estado interior, alcanzado mediante la introspección, la sabiduría acumulada y la experiencia del envejecimiento. En contraste, en la cultura occidental, la paz es vista como el resultado de una armonía externa, fruto de la resolución de conflictos sociales o la interacción equilibrada con el entorno.

En un contexto contemporáneo, Coughlin y Thomas (2021), por medio de un estudio piloto que se llevó a cabo en una comunidad rural del norte de Inglaterra, buscaron comprender cómo las personas mayores perciben la amigabilidad de su entorno. Aunque no se especifica el número exacto de participantes, el enfoque se centró en involucrar a adultos mayores residentes que, mediante la técnica de foto-elicitación, capturaron imágenes representativas de su vida cotidiana en la comunidad. Posteriormente, estas fotografías sirvieron como base para entrevistas en profundidad, donde se exploraron temas relacionados con la accesibilidad, el sentido de pertenencia, la conectividad social y las barreras físicas o simbólicas presentes en su entorno rural.

Uno de los aportes más significativos de este estudio fue el carácter participativo del enfoque metodológico, ya que los adultos mayores no solo fueron considerados sujetos de investigación, sino que también asumieron un rol activo como co-investigadores. Esta participación incluyó la producción de conocimiento y su difusión a través de exposiciones fotográficas abiertas al público, lo que refuerza el valor de la fotografía no solo como herramienta metodológica, sino también como un instrumento de empoderamiento y visibilización de la experiencia del envejecimiento en contextos rurales.

Por su parte, el estudio de caso desarrollado por Leal y Silva (2022) se centró en la experiencia de Hermes, un hombre de 63 años, y utilizó la técnica de foto-elicitación combinada con el método de amplificación simbólica para interpretar los contenidos psicológicos evocados por las imágenes y fotografías personales del participante. Este enfoque, enmarcado en la psicología analítica de Carl Gustav Jung, permitió explorar las representaciones simbólicas del yo a través de arquetipos y mitos culturales.

Hermes durante dos sesiones, seleccionó un total cinco fotografías que consideraba representativas de distintas etapas de su vida: infancia, adolescencia, adultez, mediana edad y vejez. A partir de estas imágenes se identificaron cinco núcleos temáticos que estructuraron su narrativa vital: Infancia: “El paraíso perdido”, Adolescencia: “Ver el tiempo”, Adultez: “Tiempo de acción”, Mediana edad: “Consolidación” y Vejez: “Síntesis del yo”. Cada una de estas fases fue interpretada como parte del proceso de individuación, evidenciando la evolución de la personalidad y la integración de aspectos conscientes e inconscientes del self a lo largo de la vida.

Leal y Silva (2022) concluyen que la foto-elicitación resultó ser una herramienta metodológica altamente eficaz para acceder a niveles profundos de la psique, facilitando no sólo la expresión simbólica de contenidos internos, sino también fortaleciendo la relación entre investigador y participante. Además, la técnica permitió hacer visibles las imágenes internas del entrevistado, ofreciendo una vía tangible para explorar y narrar su trayectoria existencial desde una perspectiva integradora.

Igualmente, es importante destacar la investigación de Baumbusch, J., Phinney, A., & Lloyd, J. (2023), en donde, por medio de la foto-elicitación, abordaron las experiencias de 19 adultos mayores que vivían con preocupaciones sobre su memoria o que tenían algún deterioro cognitivo leve. La investigación tuvo un enfoque cualitativo y contó con el apoyo creativo de un fotógrafo. Las imágenes revelaron tres temas centrales: el valor simbólico y emocional de la naturaleza, las relaciones familiares como pilares identitarios y las reflexiones profundas sobre el yo en el contexto del envejecimiento. De esta manera, la fotografía funcionó como un medio de expresión emocional y reflexión personal, facilitando el acceso a narrativas que habitualmente permanecen invisibles en personas con pérdida de memoria. Además, se demostró su potencial como herramienta terapéutica y de empoderamiento.

A partir del análisis de las investigaciones revisadas y de las ideas clave que emergen de estas, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera un adulto mayor construye su identidad en la vejez mediante la interacción con fotografías y narrativas propias? Esta pregunta surge del reconocimiento del valor metodológico y simbólico que tiene la imagen en la exploración del yo en la vejez, así como del potencial de la narrativa autobiográfica como herramienta para resignificar la experiencia vital. El uso de la foto-elicitación, tal como evidencian los estudios analizados, no solo facilita el acceso a memorias profundas y a contenidos subjetivos, sino que también promueve procesos activos de reconstrucción identitaria, especialmente significativos en una etapa de la vida caracterizada por transformaciones tanto internas como sociales.

Capítulo 2. Dispositivo Metodológico

La investigación realizada tuvo como objetivo general explorar la construcción y transformación de la identidad en la vejez a través de la técnica de la foto-elicitación, con el fin de comprender cómo un adulto mayor narra y resignifica su identidad a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la ayuda de fotografías. Asimismo, se tuvo como pregunta general de investigación, la siguiente:

- ¿De qué manera un adulto mayor construye su identidad en la vejez mediante la interacción con fotografías y narrativas propias?

Derivado del objetivo general, se generaron los siguientes objetivos específicos:

1. Identificar las principales experiencias y momentos clave que el adulto mayor considera representativo de su identidad a lo largo de su vida, a través de la foto-elicitación.
2. Explorar cómo las fotografías escogidas por el adulto mayor reflejan alguna evolución de su identidad en diferentes etapas de su vida.
3. Explorar las emociones y significados asociados por el adulto mayor a las fotografías seleccionadas, con relación a la percepción de sí mismo.

Por otra parte, se indagó en darle respuesta, a las siguientes preguntas específicas:

1. ¿De qué manera las fotografías elegidas por el adulto mayor muestran los cambios en su identidad a lo largo de las distintas etapas de su vida?
2. ¿Cuáles son las experiencias y momentos clave que el adulto mayor considera esenciales para la construcción de su identidad?
3. ¿Cómo el adulto mayor se refleja en las fotografías elegidas?
4. ¿Qué emociones y significados son atribuidas a las fotografías seleccionadas por el adulto mayor?

El enfoque metodológico de la investigación es de carácter cualitativo, ya sé que busca los significados subjetivos del fenómeno en cuestión y el entendimiento del contexto donde ocurre el fenómeno (Vega-Malagón et al, 2014). La investigación, que al mismo tiempo constituye una intervención, se centra en un estudio de caso. Esta estrategia metodológica resulta útil y versátil, ya que permite abordar el fenómeno desde un enfoque

contextualizado, analizando el caso dentro del entorno específico en el que se desarrolla. Su validez radica en la capacidad de identificar tanto las fortalezas como las debilidades de la situación, así como en examinar los marcos teóricos e ideológicos que orientan las intervenciones involucradas (Ramírez-Sánchez et al., 2019). De este modo, se favorece una reflexión profunda en torno a los temas teóricos que el caso plantea.

Asimismo, esta investigación recurrió al uso de la narrativa personal como recurso metodológico. Se buscó una estructura o modelo para contar historias que integrará distintas perspectivas (en este caso, de una misma persona) sobre determinados hechos, sucesos o relatos. El objetivo fue identificar temas, personajes y lugares interrelacionados, donde los acontecimientos contribuyeran a construir un argumento desarrollado de forma secuencial, conduciendo a una explicación o consecuencia final (Domínguez & Herrera, 2013). Como señalan Ruiz-Muñoz y Álvarez-Gil (2023), el uso de narrativas en la investigación social permite recuperar la subjetividad de la experiencia, la cotidianidad de las personas y escuchar activamente la historia de vida individual o colectiva, con el propósito de transformar la mirada del investigador.

La investigación, también se apoyó del relato de vida, en donde de acuerdo con Cornejo y Rojas (2008), este permite un primer nivel de interpretación de la experiencia que vivimos, situándose desde un “narrador”, lo cual puede dar paso a trabajar de manera analítica y reflexiva sobre el relato de una persona o sobre un aspecto de su vida, lo cual nos sitúa a nosotros como investigadores en un segundo nivel de interpretación, en donde interpretamos una producción del narrador, que, a su vez, es una interpretación que hace de su propia vida. Un relato de vida igualmente permite el reconstruirse de manera constante, en donde las huellas, fragmentos y acontecimientos de una vida forman una trayectoria para contar una historia, además de dar sentido a las acciones y pensamientos pasados, permitiendo una preparación hacia el futuro de una historia que se cuenta de manera constante (Enríquez, 2002).

El enfoque epistemológico de la investigación es de carácter fenomenológico, en donde se buscó abordar la realidad partiendo del marco de referencia interno del individuo por medio de la conformación del campo de experiencias, percepciones y recuerdos al que un individuo puede tener acceso en un momento dado (Leal, 2000). De acuerdo con Fuster (2019), el enfoque fenomenológico se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto en donde se busca asumir el análisis

de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable.

Por otra parte, la investigación, fue un estudio exploratorio/transversal, ya que buscó obtener una comprensión preliminar sobre un tema o problema que no se ha estudiado a fondo, buscando conocer el contexto del tema de estudio, e identificando patrones, tendencias y relaciones que podrían no ser evidentes al principio (Kerlinger & Lee, 2002), además de ser analizado y observando, durante un corto periodo de tiempo (Arah et al, 2011). De acuerdo con Teijlingen y Hundley (2001), un estudio exploratorio es una pequeña versión de una investigación mayor, siendo este un estudio de menor escala el cual permite evidenciar cuestiones de orden metodológico y descubrir posibles problemas técnicos, éticos y logísticos, en donde su importancia radica en advertir en dónde pueden fallar las principales líneas de investigaciones demasiado complejas.

Este trabajo se enmarca dentro del enfoque metodológico del estudio de caso, el cual permite explorar en profundidad fenómenos complejos en contextos reales, considerando sus múltiples dimensiones y particularidades. Esta estrategia posibilita una comprensión detallada de las experiencias, significados y procesos subjetivos que configuran un caso específico (Stake, 2005). En este sentido, la unidad de análisis se centró en un adulto mayor de 72 años, residente de la ciudad de Pachuca, Hidalgo. La elección de este caso respondió al interés por comprender de manera profunda la narrativa de vida y los procesos de construcción identitaria en la vejez, así como las emociones y recuerdos evocados a partir del uso de fotografías como recurso metodológico.

La selección de este participante en particular se fundamentó en la existencia de una relación previa de cercanía y confianza, establecida fuera del ámbito estrictamente académico. Esta relación ha permitido, a lo largo del tiempo, el desarrollo de interacciones significativas en diversos contextos, caracterizadas por conversaciones reflexivas, auténticas y con un notable potencial para derivar en intercambios de gran profundidad. Dichos elementos representan una oportunidad valiosa para enriquecer la investigación desde una perspectiva más humana y situada, favoreciendo un abordaje comprensivo de la experiencia subjetiva del envejecimiento.

La técnica principal de recolección de datos fue la entrevista a profundidad, apoyada por guías temáticas elaboradas para cada sesión (ver Anexo 1: Ejemplo de Guía de Entrevista). Estas guías estuvieron estructuradas a partir de ejes y categorías temáticas definidas

previamente, lo que permitió orientar la conversación hacia aspectos clave de la historia de vida del participante. Esta estrategia metodológica tuvo como propósito enriquecer la percepción y experiencia subjetiva del adulto mayor, así como profundizar en los elementos significativos de su trayectoria vital e identidad en la vejez.

La entrevista a profundidad, de acuerdo con Robles (2011), busca adentrarse en la vida del otro, detallando, descifrando y comprendiendo lo trascendente, como los gustos, los miedos, las satisfacciones, las angustias y alegrías más relevantes del entrevistado, construyendo paso a paso y minuciosamente la experiencia del otro.

Por otra parte, se empleó la técnica de foto-elicitación, ya que esta permite analizar imágenes en las que aparece el protagonista o que fueron tomadas por él mismo. Esta técnica fomenta la reflexión sobre el contenido visual y los propios intereses del entrevistado, lo cual facilita el acceso a sus pensamientos, creencias y valores (García-Vera et al., 2018). Además, contribuye a construir una narrativa y un relato de vida más tangibles durante la intervención.

En particular, se adoptó un enfoque mixto de la foto-elicitación, combinando fotografías seleccionadas tanto por el investigador como por el participante. Esta estrategia busca un equilibrio entre el control metodológico y el empoderamiento de los sujetos, permitiendo una participación más activa y significativa en el proceso (Liebenberg, 2009).

En cuanto a los aspectos éticos de la investigación, al participante se le hizo entrega de un consentimiento informado (ver Anexo 2: Consentimiento Informado), en donde se aclararon dudas acerca de la investigación y en donde el participante aceptó colaborar de manera voluntaria. El participante aceptó el uso de fotografías y álbumes fotográficos propios con fines académicos, el uso de su nombre real al documentar sus respuestas, el uso de audio grabaciones durante las sesiones y la toma de fotografías durante las intervenciones. Asimismo, toda la información personal y todos los datos recopilados durante la investigación fueron tratados con estricta confidencialidad y solo usados con fines académicos.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante siete sesiones distribuidas a lo largo de un mes, cada una con una duración aproximada de hora y media, realizadas en la oficina personal del participante, a petición suya. Estas sesiones tuvieron como propósito principal explorar, mediante su narrativa personal y el uso de fotografías significativas, las distintas

etapas de su vida. A través del relato de experiencias pasadas y la reflexión sobre momentos clave activados por las imágenes, se buscó acceder a una comprensión profunda de la manera en que el adulto mayor resignifica su historia personal y su identidad desde el presente.

Antes de cada sesión, se le solicitó al participante tener preparadas las fotografías o imágenes simbólicas que consideraba relevantes para la etapa de vida correspondiente. Estas imágenes fueron analizadas conjuntamente durante las entrevistas, permitiendo construir una narrativa secuencial y contextualizada, basada tanto en los recuerdos del participante como en el contenido visual de las fotografías.

La primera sesión se centró en la construcción de antecedentes generales para conocer al participante de manera integral. La segunda sesión abordó la infancia, la tercera se enfocó en la adolescencia, y la cuarta en la adultez. La quinta y sexta sesiones estuvieron dedicadas a la vejez, explorando diferentes dimensiones de esta etapa desde su propia vivencia. Finalmente, la séptima sesión funcionó como un espacio de cierre y reflexión, donde se retomaron los momentos más relevantes trabajados a lo largo del proceso, permitiendo integrar las distintas etapas en una mirada más amplia sobre su identidad actual en la vejez.

El proceso de sistematización y análisis de los datos se realizó a partir de un enfoque cualitativo, estructurado principalmente en ejes temporales, los cuales permitieron organizar la narrativa del participante de acuerdo con las distintas etapas de su vida: infancia, adolescencia/juventud, adultez y vejez. Esta estructura cronológica facilitó la identificación de continuidades, transformaciones y momentos clave en la construcción de su identidad.

Para llevar a cabo la sistematización y el análisis de la información, las entrevistas a profundidad realizadas durante el proceso fueron transcritas íntegramente (ver Anexo 3: Ejemplo de transcripción), lo que permitió conservar la riqueza y fidelidad del relato original del participante. A partir de estas transcripciones, se desarrolló un análisis cualitativo que incluyó un proceso de codificación temática, con el objetivo de identificar patrones, significados y elementos recurrentes en el discurso.

Además del análisis basado en ejes temporales, se incorporaron categorías analíticas preestablecidas, definidas con anterioridad al trabajo con el material narrativo y visual

obtenido en las entrevistas. Estas categorías permitieron una exploración más profunda de los aspectos significativos del discurso del participante y se vincularon con distintos componentes de la identidad, tales como:

1. Vínculos afectivos: relaciones familiares, amistades, figuras significativas.
2. Espacios y contextos: lugares relevantes de cada etapa.
3. Roles asumidos: laborales, familiares, sociales.
4. Valores y creencias: principios que guiaron decisiones a lo largo del tiempo.
5. Cambios y rupturas: eventos que marcaron un antes y un después en su vida (positivos o negativos).
6. Narrativas del presente: cómo se interpreta y resignifica la trayectoria desde la vejez.

Cada una de estas categorías fue transversal a las etapas vitales analizadas y permitió vincular elementos del pasado con la percepción actual del participante sobre sí mismo. Si bien todas las etapas exploradas ofrecieron información valiosa, se otorgó un mayor peso analítico a la vejez, por tratarse del punto de articulación desde donde se reconstruye y reinterpreta toda la trayectoria vital.

Asimismo, a partir de las categorías preestablecidas y de los ejes temporales propuestos, surgieron categorías emergentes que enriquecieron el análisis y permitieron complementar los hallazgos de la investigación, ofreciendo nuevas perspectivas sobre la experiencia de vida del participante.

Este trabajo minucioso no sólo permitió organizar la información de manera coherente y secuencial, sino también capturar matices subjetivos, emociones y reflexiones profundas que dan cuenta de la complejidad de la experiencia vivida en esta investigación. A través de este proceso, fue posible construir una narrativa densa y significativa que articula el pasado con el presente, mostrando cómo los recuerdos, las interpretaciones personales y los eventos biográficos han contribuido a la configuración de su identidad actual.

La narrativa del participante fue construida a partir del análisis temático de las entrevistas, respetando la cronología vital y agrupando los hallazgos en cuatro grandes ejes temporales: infancia, adolescencia/juventud, adultez y vejez. Cada eje se subdividió en las cinco categorías analíticas mencionadas con anterioridad: vínculos afectivos, espacios y contextos, roles asumidos, valores y creencias, y cambios y rupturas; además, se incorporaron categorías emergentes cuando el análisis lo requirió.

El relato se redactó en tercera persona, adoptando un enfoque narrativo que combina descripción contextual con análisis interpretativo. Los discursos entrecomillados corresponden a citas textuales del entrevistado, extraídas directamente de las transcripciones, y son utilizadas para ilustrar momentos clave, emociones o reflexiones significativas.

Cabe señalar que el participante autorizó explícitamente que su nombre real fuera utilizado en la narrativa final de esta investigación. En cambio, cuando se hace referencia a otras personas mencionadas en su relato, se ha optado por el uso de pseudónimos o descripciones generales con el fin de resguardar su privacidad, salvo en los casos en los que se trata de figuras públicas o familiares cuya identidad fue también reconocida por el propio participante como parte esencial de su historia.

Resultados

"¿Quién es Ramón Avellana? Pues es una persona entusiasta, disciplinada, alejada de los vicios"

—Ramón Avellana (2025)

Capítulo 3. Antecedentes ¿Quién es Ramón?

Ramón Avellana Banda nació el 13 de diciembre de 1952 en la Colonia Guerrero de la Ciudad de México. Desde sus primeros años, Ramón vivió en un entorno familiar amplio y emocionalmente complejo. Fue el mayor de seis hermanos (tres varones y tres mujeres) con quienes creció en un pequeño departamento compartido con sus padres, su abuela materna Olaya Maldonado, y doña Natalia, una empleada doméstica a quien reconocía como una abuela postiza.

El hogar, aunque de espacio reducido, fue un núcleo de afecto, disciplina y trabajo colectivo. Con un solo baño para ocho personas, la convivencia exigía tolerancia, organización y adaptabilidad, cualidades que Ramón reconoció como parte fundamental de su carácter. Lejos de recordar esas limitaciones como una dificultad, las rememoro con gratitud y calidez: "Vivíamos en un departamento que solamente tenía 2 recámaras y una sala comedor, o sea muy limitado de espacio, pero nunca fue problema la convivencia, aunque nada más había un baño. Ahora que tengo una bonita casa de 3 recámaras y 3 baños, pues no me pierdo, me puedo acomodar a lo que sea". Estas condiciones materiales, lejos de marcar carencia, fortalecieron en Ramón el valor de la convivencia, el esfuerzo colectivo y la resiliencia frente a la adversidad.

Su padre, Salvador Avellana Torres, fue un hombre de raíces catalanas, dueño de un restaurante cantina llamado "Saturno", heredado de su propio padre inmigrante. Figura carismática y contradictoria, un hombre con múltiples defectos, pero también profundamente generoso, trabajador y comprometido con su familia. Como relató Ramón: "Mi papá, 17 años más grande que mi madre, pues era el dueño de un restaurante cantina donde mi madre llegó a trabajar de cajera a los 15 años, me parece. Mi papá era como las películas, parrandero y jugador, mujeriego, parrandero y jugador". A pesar de esa personalidad intensa, Ramón recordó con emoción una frase que le marcó profundamente: "Me casé una vez y para siempre, con la única y primera con la que tuve un hijo", le dijo su padre en una ocasión. Ramón siempre conservó hacia él un respeto inquebrantable y un sincero deseo de honrar su legado: "Si ves algo bueno en mí, es precisamente porque trato

de parecerme a mis padres”. De su padre aprendió la importancia de la honradez y del esfuerzo continuo, incluso a pesar de los errores.

Su madre, María Guadalupe Banda Maldonado, quien trabajó desde muy joven como mesera y luego como cajera en el restaurante cantina “Saturno”, le inculcó valores de respeto, dignidad y sensibilidad, destacando especialmente la importancia de un trato respetuoso hacia las mujeres, independientemente de su condición. La presencia maternal, junto con la de su abuela Olaya, una mujer fuerte que vivió de manera cercana la Revolución Mexicana, constituyó una base emocional firme y constante a lo largo de su vida. A ellas se sumó la figura entrañable de Natalia Guerrero Guzmán, conocida cariñosamente como “doña Nata”, una mujer que originalmente llegó como trabajadora doméstica al hogar y que con el tiempo se convirtió en una abuela postiza para Ramón: “Otro personaje, que es una abuelita postiza, que realmente llegó a trabajar como sirvienta al departamento, es mi abuelita Natalia Guerrero Guzmán, de cariño, doña Nata”.

La historia entre sus padres, marcada por diferencias generacionales y conflictos familiares, también dejó una huella en Ramón. Su madre era diecisiete años menor que su padre, y su abuela Olaya no aprobaba del todo esa relación. A pesar de las tensiones, Ramón fue testigo de cómo, con los años, su abuela y su padre aprendieron a quererse y a respetarse. Estas vivencias tempranas le permitieron entender que el amor y el conflicto no eran excluyentes, sino que podían coexistir como parte de una historia de vida compartida.

Desde muy joven, Ramón mostró una fuerte inclinación por el conocimiento. Se definió como “un enamorado de la ciencia, particularmente de la física y las matemáticas; y un empresario con algunos pocos éxitos económicos y muchos fracasos que no han hecho mella en mi corazón ni en mi entusiasmo”. Citando a Winston Churchill, añadió: “Como leí en alguna ocasión, el éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo. Esto lo dijo Winston Churchill, quien sabía de ambas cosas, de los fracasos y de los éxitos”. Esta capacidad de mantenerse firme ante la adversidad se convirtió en un eje central de su identidad.

Ramón también se mostró como un hombre sensible, creativo y expresivo. Comentó que, a lo largo de su vida, ha disfrutado de hacer poesía, escribir cuentos y canciones. En sus propias palabras: “Ah, pues me gusta hacer poesía, hago canciones, me gusta cantar, escribo cuentos y me gusta consentir a las personas que me rodean, a mi esposa, a mis hijos.” La palabra, tanto hablada como escrita, ha sido para él un puente hacia la emoción,

la reflexión y la conexión con los demás. A través de la narrativa oral, compartió con entusiasmo su historia, sus pensamientos y su interpretación de los recuerdos evocados por las fotografías revisadas durante el proceso de investigación.

Otra dimensión esencial en su trayectoria fue el deporte. Ramón fue atleta durante toda su vida, practicando con igual entrega fútbol, clavados, básquetbol y atletismo. Participó como clavadista suplente en los Juegos Olímpicos de 1972, experiencia que, si bien no le otorgó reconocimiento público, marcó profundamente su percepción de sí mismo como alguien capaz de trascender sus propios límites. Incluso a sus 73 años, Ramón sigue jugando fútbol, haciendo ejercicio y manteniendo una rutina física intensa que considera parte indispensable de su bienestar y su sentido de existencia. Para él, cada actividad, desde lavar los trastes hasta entrenar debe hacerse con excelencia y entrega: “Cada cosa que hacemos la tenemos que hacer con pasión, como si para eso hubiéramos nacido”, dijo, reafirmando su visión de la vida como una obra a ser firmada con orgullo.

En su etapa profesional, Ramón inició sus estudios en la licenciatura en Física Teórica en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), dentro de la Facultad de Ciencias Fisicomatemáticas, donde también se ofrecían las carreras de Física Experimental y Matemáticas. Como él mismo relató: “Estudí primero la licenciatura en físico teórico. En la UNAM había en la Facultad de ciencias fisicomatemáticas, había la licenciatura en física teórica y física experimental, había la carrera de matemático. Entonces yo estudié la licenciatura en física teórica...”. Sin embargo, con el tiempo y ante la necesidad de integrarse al ámbito laboral, Ramón decidió especializarse en sistemas. “Tuve la necesidad de trabajar en sistemas y tuve que ser experto en algo que conocía muy poco. Tenía conocimientos de contabilidad, de economía, finanzas y administración”, explicó. Esta necesidad lo llevó a cursar la carrera de Ingeniería en Sistemas en la Universidad del Nuevo Mundo, una institución particular afiliada a la red de la Universidad Anáhuac.

Su vida familiar en la adultez se consolidó junto a Ana María, con quien se casó en 1974. Ana, según contó, es una mujer de carácter fuerte, maestra de profesión, a quien respeta profundamente y a quien considera la razón de su existencia. Tuvieron cuatro hijos biológicos, y adoptaron afectivamente a dos sobrinos tras la muerte del cuñado de Ramón (hermano de Ana María). Esta familia extendida, ha sido para Ramón una fuente constante de afecto y responsabilidad. Ramón asumió su rol paterno con una entrega amorosa, procurando ser una figura presente, protectora y formativa. “Me gusta pensar que malcrío

a mis hijos”, decía entre risas, “los consiento tanto que le van a hacer la vida de cuadritos a cualquiera que los trate”.

En cuanto a su espiritualidad, Ramón vivió una etapa de agnosticismo en su juventud, pero posteriormente volvió a conectar con una fe profunda. No se limitaba a “creer” en Dios, sino que lo sentía como una presencia viva, una fuerza que lo acompañaba y que, según sus palabras, “le regaló a sus padres”. Esta vivencia espiritual estuvo atravesada por una ética práctica ya que Ramón declaró ser fiel creyente de la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace. En su vida cotidiana, los valores no se adaptan, “se viven o no se viven”, mencionó. Esa fidelidad a sus principios ha guiado su manera de vincularse con el mundo, desde la relación con su esposa e hijos hasta su comportamiento en el trabajo o en la calle.

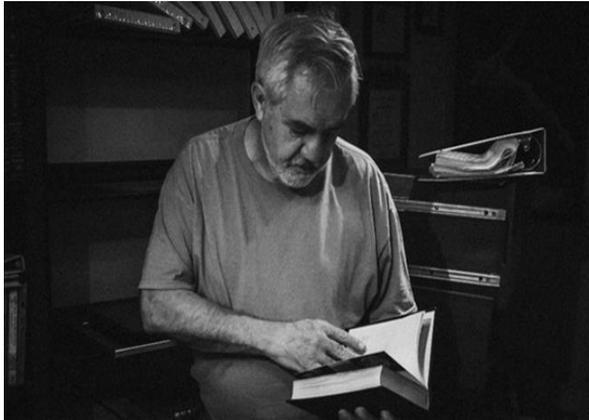
En su vejez, Ramón comentó, que no sentía que hubiera cambiado: “El niño que fui estaría orgulloso del hombre que soy”, afirmó con contundencia. Su identidad, lejos de desdibujarse con el paso del tiempo, se reafirmó mediante el ejercicio introspectivo de esta investigación, donde las fotografías funcionaron como portales que le permitieron volver emocionalmente a momentos significativos. Su relato fue una celebración de la vida vivida con pasión, integridad y conciencia. Fue, en palabras suyas, “como una película”. A sus 73 años, Ramón se presentó como alguien profundamente vital, apasionado por el conocimiento, el deporte y la vida en comunidad.

Actualmente, Ramón desempeña sus funciones en el Hospital Intermédica de Pachuca, Hidalgo, donde ocupa el cargo de asesor en las áreas de contabilidad, finanzas, ventas y mercadotecnia. Tiene la responsabilidad directa de supervisar la atención de los pacientes con seguros médicos, quienes representan aproximadamente el 40% de la facturación total del hospital. Su gestión resulta fundamental para asegurar la eficiencia y calidad en la prestación de los servicios médicos dirigidos a este segmento clave de la población.

3.1 Fotogalería Correspondiente a la Sesión de Antecedentes

Figura 1

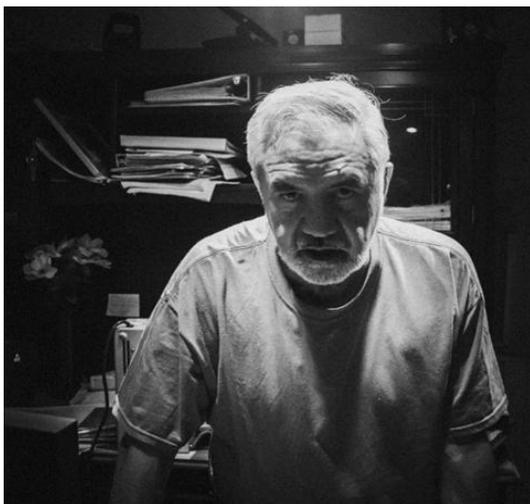
Ramón leyendo un libro de ejercicios de física básica



Nota. Esta fotografía fue tomada en la oficina personal de Ramón, momentos antes de iniciar la primera sesión dedicada a los antecedentes de su vida. Fiel a su autodefinición como un “enamorado” de la ciencia, la física y las matemáticas, Ramón conserva aún ejemplares originales de libros especializados, muchos de ellos con ejercicios que reflejan su interés sostenido por estas disciplinas. Estos materiales no sólo remiten a su formación académica, sino también a una pasión intelectual que ha perdurado a lo largo del tiempo.

Figura 2

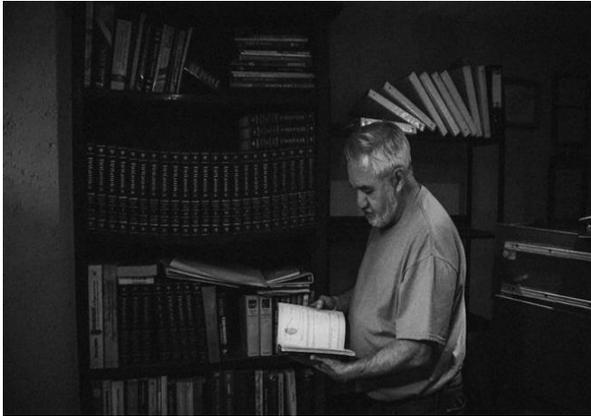
La oficina de Ramón



Nota. La oficina de Ramón es un lugar significativo para él, ya que representa un espacio donde su creatividad puede volar con libertad. Es allí donde confluyen su pasión por el conocimiento, sus recuerdos personales y su necesidad de expresión. Rodeado de libros, escritos y objetos que ha conservado a lo largo del tiempo, Ramón encuentra en este lugar un ambiente propicio para la reflexión, la invención y la conexión consigo mismo.

Figura 3

Ramón mostrando su estantería personal



Nota. A lo largo de los años, Ramón ha formado una valiosa colección personal de libros de física, matemáticas y diversas versiones de enciclopedias, reflejo de su constante curiosidad intelectual y de su profundo amor por el conocimiento. Para Ramón, el aprendizaje es una actividad que no termina con la formación académica, sino que se prolonga como una actitud vital, alimentada por la lectura, la observación y la reflexión cotidiana

Figura 4

La vida Ramón



Nota. En la casa de Ramón, cada pared está habitada por fotografías que rememoran momentos significativos, personas queridas y un sinfín de anécdotas que conforman su historia de vida. Para él, ninguna imagen representa un instante más valioso que otro, ya que cada una guarda un fragmento esencial de su existencia. Como él mismo expresó, “yo soy la suma de cada momento y de cada segundo”.

Capítulo 4. El Niño de la Colonia Guerrero

*“Los ojos de aquel niño no son tristes, sino son de alguien que está tratando de saber qué es lo
está pasando a su alrededor”
—Ramón Avellana (2025)*

La infancia de Ramón Avellana Banda constituyó una etapa fundamental en la configuración de su identidad, estructurada en torno a vínculos familiares sumamente cercanos, condiciones materiales ajustadas y una convivencia marcada por el esfuerzo colectivo. Vivió esta etapa en la Colonia Guerrero, un barrio popular de la Ciudad de México, en un departamento pequeño donde cohabitaban tres generaciones y donde el afecto se entrelazaba con la responsabilidad desde edades tempranas. Las narrativas que emergen en torno a esta etapa no sólo remiten a recuerdos felices o nostálgicos, sino también a un aprendizaje ético y emocional profundo, en el que el cuidado entre hermanos desempeñó un rol central como práctica afectiva y formativa.

Ramón describió aquel entorno como un espacio socialmente adverso, pero profundamente formativo: “Mi entorno fue un entorno impopular, rodeado de prostitutas y boxeadores, y de personas que tenían por alguna razón el temple y la cualidad de salir adelante, no obstante, de la adversidad”. Lejos de rechazar esa realidad, aprendió a valorarla como parte esencial de su desarrollo personal y de su manera de comprender el mundo. En sus palabras: “Me gusta pensar que la adversidad es la piedra donde yo afilo mi voluntad”. Esta idea resume el modo en que enfrentó las dificultades desde una edad temprana, con una voluntad forjada en la resiliencia y en el ejemplo cotidiano de quienes le rodeaban.

En ese entorno doméstico, Ramón, el hijo mayor de seis, no sólo creció, sino que comenzó a definirse a sí mismo como figura de guía, protector y organizador por momentos del hogar, desarrollando capacidades de empatía, responsabilidad y liderazgo que sostendría a lo largo de toda su vida.

4.1 Vínculos Afectivos

Durante su infancia, Ramón, creció en el seno de una familia extensa, caracterizada por una red afectiva múltiple y significativa. Fue el hijo mayor de seis hermanos y convivió en un departamento compartido con sus padres, su abuela materna Olaya y una trabajadora doméstica llamada Natalia, a quien integró emocionalmente como una abuela postiza. Esta

figura desempeñó un rol clave en el cuidado cotidiano y en la transmisión de afecto: “Doña Natalia fue como una abuela. No dormía hasta que todos estábamos bañados, cenados y acostados”, relató.

La relación con sus padres configuró un componente esencial del mundo afectivo de Ramón y dejó una huella profunda en la formación de su identidad. Su madre, María Guadalupe Banda, le brindó amor desde una firmeza estructurante, transmitiéndole valores como el respeto, la templanza y la dignidad. Aunque el vínculo con ella estuvo marcado por una base de afecto y admiración, también existieron tensiones propias de dos personalidades fuertes: “La relación con mi madre fue un poco tirante, porque entiendo que yo soy muy necio y ella también. Entonces yo veía las cosas de una manera y a veces no estábamos de acuerdo en algunas cosas, pero yo siempre tuve claro que la que mandaba era ella. Fui un hijo de esos contestones”. Esta reflexión, cargada de honestidad y afecto, da cuenta de una convivencia dinámica en la que el desacuerdo no anulaba el respeto ni el cariño, sino que coexistía con ellos como parte de una relación compleja y significativa.

Por su parte, su padre, Salvador Avellana, fue una figura ambivalente, a quien Ramón describió como un hombre lleno de defectos, pero también profundamente generoso, ético y protector. “Bueno, mi padre, una persona llena de defectos, con unas tres cualidades: el respeto a sus padres, la convicción de actuar de acuerdo con un código de conducta y un profundo amor a sus hijos, a su esposa y a todos en la familia”, expresó. A pesar de sus contradicciones, Ramón manifestó una admiración inquebrantable hacia él. Al evocarlo, sus palabras se entrecortan por la emoción: “Mi padre nunca hizo cuentas, siempre daba todo lo que tenía, y se me quiebra la voz al recordar, no porque lo extraño. Se me quiebra la voz por la profunda sensación de bendición de haberlo tenido a mi lado y de poder inspirarme para cuidar yo a mis hijos”.

Estas experiencias familiares no sólo consolidaron en Ramón una ética basada en la entrega, la coherencia y el respeto, sino que también le ofrecieron modelos de vida complejos, imperfectos, pero profundamente humanos, que continúan guiando su forma de estar en el mundo.

Esa influencia paterna se convirtió en un modelo de vida que Ramón asumió con orgullo: “Si ves algo bueno en mí, es precisamente porque trato de parecerme a mis padres, sí, a su generosidad”. La figura de su padre no solo le dejó enseñanzas prácticas, sino también imágenes simbólicas de gran impacto emocional: “Me acuerdo de que mi papá me decía:

tienes que ser un caballero de tal tamaño, que cuando camines se escuche cómo arrastra tu armadura, y es lo que procuro hacer en mí, un digno hijo mayor de Salvador Avellana”. Estas palabras condensan el legado ético y emocional que Ramón ha intentado encarnar a lo largo de su vida, desde la sensibilidad y el orgullo por su origen familiar: “Estoy disfrutando de las emociones”, afirmó al reflexionar sobre estos recuerdos.

Su abuela Olaya también representó una figura protectora y enérgica, especialmente recordada por su disposición a intervenir activamente en el cuidado de sus nietos. Su presencia aportó una contención constante y un modelo femenino fuerte, profundamente vinculado al tejido emocional de la infancia de Ramón.

Por otra parte, la relación con sus hermanos dejó una huella especialmente significativa, ya que, en calidad de hijo mayor, Ramón asumió desde pequeño el papel de cuidador, mediador y ejemplo a seguir. Esta relación fraterna, cargada de responsabilidades cotidianas, cimentó su sentido del deber y su capacidad de entrega durante las rutinas familiares. Debido a las largas jornadas laborales de sus padres, el cuidado recíproco entre hermanos fue parte esencial de su dinámica familiar: “Mi mamá trabajaba todo el día, así que entre nosotros nos teníamos que cuidar”, recordó, señalando la reciprocidad afectiva que estructuraba la vida en el hogar. Ramón explicó que, más que un hermano mayor, a menudo asumía un rol casi parental dentro del grupo familiar: “Ya te dije que yo actuaba como de papá... la relación de papá a veces no es favorable, porque ser papá te tiende a presionar y a castigar. La relación que yo tenía con uno de mis hermanos era como si yo fuera su papá. Nos dormíamos juntos, haz de cuenta que yo lo educaba. Mi experiencia como papá empezó con la relación con mi hermano”. Este papel, aunque le permitió desarrollar habilidades de guía y cuidado, también generó tensiones con algunos de sus hermanos, especialmente con quienes presentaban comportamientos más rebeldes o se enfrentaban a problemáticas personales como el consumo de sustancias.

La convivencia fraterna se vio atravesada por afectos intensos, pero también por conflictos derivados de personalidades distintas, hábitos disímiles y procesos de vida marcados por la diferencia. En este contexto, Ramón expresó haber intentado mediar en situaciones difíciles, incluso llegando a intervenir físicamente para proteger a sus hermanos en momentos de riesgo: “Yo siempre fui peleonero, pero siempre le medía con quién me iba a pelear... y yo le iba a entrar al rescate”. Estas vivencias no solo marcaron su relación con sus hermanos, sino que también moldearon su noción temprana del cuidado, la lealtad y la protección. La convivencia cotidiana con esta red intergeneracional le permitió a Ramón

desarrollar un sentido profundo de pertenencia, cuidado y responsabilidad emocional desde una edad temprana.

4.2 Espacios y Contextos

Ramón vivió su infancia en un departamento modesto ubicado en la Colonia Guerrero, caracterizado por la alta densidad poblacional, la cercanía entre vecinos y una fuerte vida comunitaria. El hogar, compartido por ocho personas con solo dos recámaras y un baño, funcionaba como un espacio de contención emocional y organización colectiva. Lejos de interpretar estas condiciones como un déficit, Ramón las evocó como un entorno de aprendizaje vital: “Éramos ocho en casa, compartiendo todo. Aprendí a tolerar, a ceder, a ayudar”.

Además del espacio doméstico, el entorno del barrio influyó profundamente en su experiencia. La Colonia Guerrero, con sus calles peligrosas y dinámicas impredecibles, lo obligó a desarrollar una percepción temprana del peligro y la autoprotección: “Era una zona brava... aprendí a cuidarme, a correr si hacía falta”.

Dos espacios especialmente significativos durante esta etapa fueron, la Escuela Primaria Juan Téllez Guerrero, a la que asistió de primer a tercer año de primaria y la escuela 11100 ISSSTE, a la que asistió de cuarto a sexto año de primaria. La Escuela Primaria Juan Téllez Guerrero, financiada por el sindicato de cinematografistas mexicanos, formaba parte de una red educativa con una impronta cultural y artística particular, lo que amplificó la experiencia escolar más allá de lo meramente académico. Allí, Ramón tuvo sus primeros acercamientos al mundo simbólico y a la sensibilidad poética, gracias en parte a los libros de texto gratuitos distribuidos por el gobierno: “De niño me emocionaban los poemas que venían en los libros. Ahí empezó algo”, relató con nostalgia. El hecho de que la institución estuviera vinculada al mundo del cine le otorgaba un aura particular que Ramón no olvidó, y que probablemente influyó en su posterior inclinación hacia la creación artística y poética.

Por otra parte, su tránsito a la Escuela 11100 del ISSSTE representó un punto de inflexión en su desarrollo subjetivo. En esta institución, Ramón experimentó un cambio positivo en su autopercepción y en la forma en que se vinculaba con sus compañeros. Su desempeño académico sobresaliente, al igual que en la escuela Juan Téllez Vargas, fue reconocido por docentes y alumnos, lo cual derivó en un fortalecimiento de su autoestima y en una consolidación de su confianza social: “Ahí sentí que podía destacar, que tenía algo que

aportar. Me empecé a sentir diferente”, expresó al evocar esa etapa. El reconocimiento en este nuevo entorno le dio un lugar simbólico personal, desde el cual pudo comenzar a construir una identidad basada en el mérito, la disciplina y el respeto.

Así, los espacios que rodearon a Ramón durante su infancia, tales como su hogar, la colonia Guerrero y las escuelas donde asistió, se constituyeron como escenarios profundamente formativos. En ellos aprendió a cuidar y ser cuidado, a defenderse, a compartir, y también a imaginar y destacar. Cada uno de estos contextos aportó elementos distintos pero complementarios en la construcción de su identidad.

4.3 Roles Asumidos

Ser el hijo mayor en una familia numerosa implicó para Ramón asumir tempranamente responsabilidades que en ocasiones superaban las tareas propias de un niño. Participaba activamente en el cuidado de sus hermanos, en las tareas del hogar y en la resolución de conflictos cotidianos entre iguales. Este rol no fue una carga, sino una práctica interiorizada que definió gran parte de su identidad: “Yo era el mayor, el que ayudaba con los deberes, el que tenía que dar el ejemplo”.

El cuidado entre hermanos, más allá de ser funcional, se constituyó en una forma temprana de afecto y compromiso. Ramón no sólo organizaba, sino que también consolaba, protegía y alentaba a sus hermanos. Esta experiencia de cuidado fraterno se convirtió en una escuela emocional y moral que reaparecería, más adelante, en su manera de ser padre, esposo y compañero.

Ramón evocó con claridad el rol que asumió desde temprana edad: “Muy bonito, como yo soy el mayor de 6 hijos me tocaba arrear a mis hermanos para que ayudáramos a mi madre, para levantarnos temprano, dejar tendidas las camas, lavar los trastes, secarlos, guardarlos, ir al mercado para ayudar a mi mamá a comprar las cosas del mercado y a ayudar a estudiar a mis hermanos”. Estas tareas, lejos de ser una carga, se convirtieron en aprendizajes fundamentales sobre el compromiso, la cooperación y el valor de la familia como red de apoyo.

4.4 Valores y Creencias

Los valores que marcaron la infancia de Ramón fueron transmitidos por sus padres y reforzados en la práctica cotidiana del hogar. Su madre le inculcó el respeto hacia todas las personas, con especial énfasis en la dignidad de las mujeres: “Me enseñó que todas las mujeres, sin excepción, merecen respeto”, relató, evocando una escena de su infancia en la que su madre lo reprendió por una mirada inadecuada hacia una mujer que amamantaba. Además, su madre le inculcó un fuerte amor por México y por los símbolos patrios, lo que consolidó en él una dimensión cívica temprana: “Me enseñó a querer a mi país, a respetar sus símbolos, a no burlarme del Himno”. Su padre, por su parte, le transmitió el valor de la palabra y del honor personal. La expresión que más recordaba de él fue: “Tienes que ser un caballero de tal tamaño que se escuche cómo se arrastra tu armadura”, refiriéndose al peso y valor de la palabra de cada persona.

En una reflexión personal, Ramón destacó una enseñanza más amplia sobre la coherencia ética que vio reflejada en sus padres, diferenciando entre los distintos códigos morales que coexisten en la sociedad: “Todas las sociedades tienen varios códigos de conducta: la conducta teórica, la que te enseñan en la escuela, no robar, ser una persona con dignidad, actuar con respeto, trabajar, ser leal y hacer quedar bien a tus padres, y además de la moral teórica, tienen la moral práctica. Esa moral práctica es cuando alguien tiene dinero, no importa de dónde venga ese dinero, aunque sepan que se lo está robando, que es de la corrupción o del huachicol, se le brinda el mejor trato. No importa que le bajes la novia a tu amigo o que hagas trampa en los exámenes. La moral práctica es distinta a la moral teórica”. Frente a esta dualidad moral que observó en la sociedad, Ramón valoró profundamente la congruencia ética de sus padres: “La calidad de mis padres es que su conducta práctica estaba muy apegada a la moral teórica. Me enseñaban con el ejemplo: el trabajo, el respeto, la dignidad, la honradez. Su moral teórica era casi idéntica a la práctica”.

Igualmente, el ejercicio cotidiano del cuidado entre hermanos también actuó como un espacio de aprendizaje valórico. A través de esta práctica, Ramón interiorizó principios como la solidaridad, la empatía, el amor incondicional y el respeto mutuo, que continuarían siendo fundamentales en su vida adulta.

4.5 Cambios y Rupturas

En esta etapa se identificó una conciencia persistente de las limitaciones materiales del entorno. Lejos de generar resentimiento, estas condiciones favorecieron en Ramón una actitud de gratitud, esfuerzo y capacidad de adaptación. La vida colectiva, las dinámicas familiares intensas y el ambiente barrial exigente contribuyeron a desarrollar en él una estructura de personalidad resiliente.

Ramón identificó tres eventos fundamentales durante su infancia que contribuyeron a forjar una conciencia distinta sobre el mundo y su lugar en él. El primero fue la crisis de los misiles en Cuba, ocurrida cuando él asistía al turno vespertino en la escuela Juan Píllez Vargas. Recordaba cómo sus padres estaban preocupados, mientras él, con una inocente lógica infantil, se preguntaba por qué los estadounidenses no simplemente bombardeaban a los soviéticos para acabar con el conflicto. Al expresar esta idea a su madre, ella lo miró y le dijo: “Vamos a rezar”, lo que evidenció para Ramón que las cosas no eran tan simples como él las había imaginado. Sin televisión en casa y sin prestar atención a la radio, su fuente principal de información eran los periódicos en los puestos de la calle, que observaba al ir a la escuela. Aunque en ese momento no comprendió la magnitud real de la amenaza, esos sucesos comenzaron a despertar su interés por estar informado.

El segundo evento significativo fue el terremoto de 1958, cuando el Ángel de la Independencia sufrió daños importantes. Ramón recuerda vívidamente el movimiento de la tierra y cómo su padre los recibió en la puerta, abrazándolo y cargándolo a él y a su hermano menor. En ese día también llegó su tío, hermano de su madre, que trabajaba en Pemex. Al recordar este episodio, Ramón reflexionó: “Tuve conciencia de la fuerza de la naturaleza, de la fragilidad del ser humano ante ella”.

Finalmente, otro momento que marcó su vida fue la hazaña de Yuri Gagarin en 1959, cuando orbitó la Tierra en tan solo tres minutos. Este evento despertó en Ramón un profundo interés por la ciencia, que se vio reforzado por la lectura de un libro de ciencias que le regalaron unos primos. “Me regalaron vida”, expresó, recordando cómo ese libro (aunque no recordaba su título) lo enamoró y le abrió las puertas a un mundo de conocimiento que marcaría su vocación futura.

Otro evento profundamente significativo fue la entrega de su primer diploma por aprovechamiento y conducta al finalizar el primer año de primaria. De acuerdo con Ramón, “La sensación que me generó esa experiencia y la felicidad que vi reflejada en el rostro de

mi mamá, de mi abuelita, de mi papá, fue una imagen de tanta dicha, tanta alegría que me quedé comprometido a sacar lo mejor de mí en todos los años de mi vida”. Este acontecimiento no solo marcó un momento de validación personal, sino también un compromiso íntimo y duradero con el esfuerzo, la excelencia y la superación. Este hecho activó en Ramón una autopercepción positiva que tuvo un impacto directo en su identidad en formación.

Por otra parte, uno de los momentos más conmovedores y disruptivos en la infancia de Ramón ocurrió cuando asistió al funeral improvisado de una niña en su colonia, un evento profundamente impactante para un niño pequeño. Lo que más lo marcó fue la imagen de la niña colocada en una caja de cartón, lo cual no sólo evidenciaba la precariedad económica de la familia, sino también la crudeza de la desigualdad social. Este hecho, presenciado durante su niñez en la Colonia Guerrero, significó un despertar prematuro a la realidad de la muerte y la injusticia, provocando una ruptura en la visión infantil del mundo. Más allá del dolor que evocaba, este episodio contribuyó a formar una sensibilidad social que Ramón ha sostenido durante toda su vida.

4.6 Memoria Sensorial y Emocional

En la narrativa de Ramón sobre su infancia, emerge con particular fuerza una forma de recuerdo que no se articula únicamente a través de eventos, personas o lugares, sino de sensaciones físicas, sonidos, olores y atmósferas emocionales. Esta dimensión, adquiere un papel estructurante en su identidad, pues no solo conecta con el pasado desde lo racional o anecdótico, sino desde lo corporal, lo íntimo y lo afectivo (Candau, 2005; Casey, 2000).

A diferencia de las memorias discursivas centradas en acciones o cronologías, la memoria sensorial se manifiesta en su relato como una experiencia encarnada, viva, que se reactiva en el presente mediante gestos, palabras y emociones. Ramón no se limita a decir lo que ocurrió, sino que lo revive desde el cuerpo. Un ejemplo claro es su evocación del entorno familiar: “Recordé el olor de su regazo, el canto de mi madre, la voz de mi padre. Las cosas no han cambiado”. En ese sentido, la memoria sensorial actúa como puente entre el pasado y el presente, permitiéndole a Ramón reactivar experiencias tempranas desde una dimensión emocional que se mantiene viva, incluso cuando los hechos se han desdibujado (Candau, 2005). Además, su acercamiento temprano a la poesía a través de los libros de

texto gratuitos puede entenderse como una forma de conexión sensorial con el lenguaje. Ramón no recordaba tanto los contenidos escolares como el efecto que ciertos poemas producían en él. En conjunto, la memoria sensorial en la infancia de Ramón funciona como un sistema alternativo de significado, complementario a la narrativa lineal. Es a través de estos fragmentos sensoriales que su relato cobra densidad emocional y que su identidad se reafirma más allá de las fechas, las etapas o los hechos.

4.7 Fotogalería Infancia

Figura 5

Nacimiento de Ramón



Nota. Esta fotografía fue tomada pocos días después del nacimiento de Ramón, tras la salida de su familia del hospital ubicado en la Colonia Guerrero, en la Ciudad de México. En la imagen aparece en brazos de su padre, acompañado por su madre y su abuela Olaya. Para Ramón, más allá de registrar un momento específico, esta imagen simboliza el inicio de una historia afectiva marcada por la presencia cercana y decisiva de tres figuras fundamentales en su vida: su padre, su madre y su abuela materna. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 6

Primeros días en Caleta



Nota. La playa de Caleta, en Acapulco, ha sido un lugar significativo en la vida de Ramón, escenario recurrente de vacaciones familiares organizadas por su padre. Aquel espacio, con sus aguas tranquilas y su ambiente lleno de pequeños negocios de comida, ofrecía una experiencia de descanso que su padre valoraba profundamente. En la imagen aparece junto a su madre y su padre. Álbum personal de Ramón Avellana Banda

Figura 7

Vacaciones en Caleta



Nota. La imagen muestra a Ramón junto a sus seis hermanos, sus padres y su abuela Olaya, durante unas vacaciones en la playa de Caleta, Acapulco. La fotografía fue tomada por un fotógrafo ambulante el mismo día de su llegada, según recuerda Ramón. Aunque no siempre podían viajar, esos momentos eran especialmente valorados por su carácter colectivo y afectivo. Visitar Acapulco era una tradición en su familia: “a veces una vez al año, otras dos, y en ocasiones ninguna”. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 8

Ramón y su padre



Nota. Ramón y su padre aparecen en esta fotografía tomada un domingo en un mercado de la Colonia Guerrero, Ciudad de México. A pesar del calor, su padre siempre se vestía de manera formal, como una forma de honrar la memoria de su propio padre. Tras el fallecimiento del abuelo de Ramón, su padre comenzó a usar un corbatín negro de manera permanente como símbolo de respeto y recuerdo. Ramón rememora: “Mi papá siempre estuvo bien vestido para honrar a su papá. Siempre llevaba corbata y cuando falleció su papá, llevó corbata negra toda su vida”. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 9
Escuela primaria 11100 ISSSTE



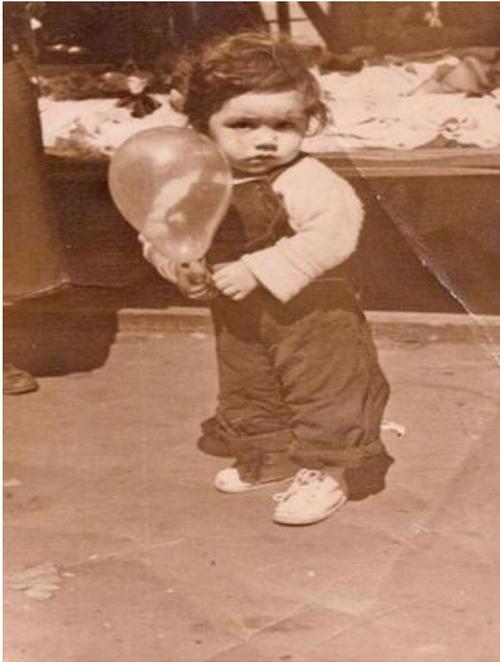
Nota. En el círculo rojo aparece Ramón en una fotografía junto a su grupo escolar, tomada durante un evento poco común en la primaria, ya que en esa época no era habitual vestirse de traje ni tomarse fotos escolares. La trayectoria educativa de Ramón tuvo interrupciones debido al cierre del restaurante de su padre por orden de un funcionario de la Ciudad de México, lo que llevó a la familia a mudarse temporalmente a Guadalajara. A su regreso, retomó sus estudios en el turno vespertino de la escuela Juan Téllez Vargas y completó la primaria en la escuela 11100 del ISSSTE, donde cursó los últimos años con el grupo de la fotografía. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 10
Ramón en brazos de su abuela Olaya



Nota. Durante su infancia, gran parte del tiempo estuvo bajo el cuidado de su abuela Olaya, quien jugó un papel fundamental en su crianza diaria debido a las largas jornadas laborales de sus padres. Al observar esta fotografía, Ramón rememora el olor del regazo de su abuela y el cariño constante que ella siempre le brindó. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 11
Ojos



Nota. En esta fotografía, Ramón tiene tres años y juega con un globo rojo. Aunque muchas personas le han comentado que aquel niño parece tener ojos tristes, él nunca lo ha percibido así. Ramón expresó: “Estoy orgulloso de saber que ese niño no se siente avergonzado del hombre en el que se convirtió”. Para él, los ojos del niño de la fotografía reflejan curiosidad, intriga y el anhelo de “saber qué hay más allá del horizonte”. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 12
Ramón y el deporte



Nota. Esta fotografía fue tomada cuando Ramón tenía 11 años, con el propósito de tramitar una credencial para participar en su primera competencia deportiva, aunque no recuerda con exactitud de qué actividad se trataba. La imagen representa su primer acercamiento al mundo del deporte. En ella, viste una playera usada que le regalaron sus primos y que recuerda con especial cariño: “La mejor ropa que tenía era la ropa usada que me dejaban unos primos... me acuerdo de esa playera porque me gustaba mucho”. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Capítulo 5. Juventud y Deporte

"Los espacios en donde uno dedica esfuerzo pues se vuelven sagrados. Ahí está tu sudor, tus miedos, tus triunfos, tus derrotas y la de tus compañeros"
—Ramón Avellana (2025)

La etapa de adolescencia y juventud de Ramón se caracterizó por un proceso continuo de afirmación personal, exploración del mundo y consolidación de valores personales. Este periodo, que abarcó desde los 12 años hasta poco antes de su matrimonio a los 22, marcó el tránsito de la vida infantil en la Colonia Guerrero hacia un nuevo entorno urbano y simbólicamente más abierto, siendo este, el Conjunto Urbano Nonoalco Tlatelolco. Este cambio de contexto significó no sólo una transformación en el espacio físico, sino también en su acceso a instituciones deportivas, educativas y culturales, que amplificaron sus horizontes y consolidaron nuevos sentidos de pertenencia.

Durante este tiempo, Ramón cultivó su cuerpo a través del deporte, su mente mediante el estudio y su sensibilidad por medio de la escritura y la música. Fue un periodo fundacional en el que el joven, moldeado por su entorno familiar, comenzó a trazar su propio camino con determinación.

En esta etapa, los clavados ocuparon un lugar central en su vida. Para Ramón, este deporte no solo representaba una disciplina física exigente, sino una práctica profundamente formativa: "Este Ramón ya estaba muy determinado a hacer cosas importantes en la vida, o sea, ya este cuate ya no lo paraba nadie". Describió los clavados como un deporte solitario y desafiante, donde cada entrenamiento implicaba una confrontación directa con el miedo y el dolor: "Un entrenamiento representa más o menos 140 clavados, y de esos, cuando menos 40 van a ser golpe... cada día sé que me voy a golpear necesariamente y que me voy a jugar la vida". Más allá del riesgo, los clavados le ofrecieron una lección sobre sus propios límites y el valor de superarse constantemente. La progresión en la dificultad, "de una vuelta, a 1.30, a 2.00 y así hasta 3.30 vueltas" simbolizaba también el crecimiento de su confianza y su capacidad de entrega. Esta experiencia marcó un punto de inflexión en la afirmación de su identidad: disciplinada, resiliente y orientada hacia metas propias.

5.1 Vínculos Afectivos

Durante esta etapa, los vínculos afectivos de Ramón se reorganizaron, pero conservaron una estructura sólida. La familia siguió siendo el núcleo fundamental de su sostén emocional y moral, especialmente su madre y su abuela Olaya, quienes mantuvieron una presencia activa y firme en su vida cotidiana. Su abuela continuaba siendo una figura de autoridad silenciosa y amorosa, mientras que su madre representaba un modelo de esfuerzo, dignidad y guía constante.

Sin embargo, en esta etapa cobró especial relevancia la relación con su padre, Salvador Avellana. Aunque durante la infancia Ramón ya había expresado una profunda admiración hacia él, fue en la adolescencia cuando comenzó a verlo más allá del ideal, reconociendo tanto su generosidad como sus contradicciones. Su padre, carismático y de vida social intensa, funcionaba como un modelo masculino ambiguo pero inspirador. A pesar de sus hábitos, su padre era para Ramón un referente de integridad y trabajo duro: “Era mujeriego y bebedor, pero no faltaba a trabajar. Era leal con su gente, y si algo me enseñó fue a dar la cara y a cumplir con mi palabra”.

En este período, Ramón comenzó a comprender las complejidades humanas a través de la figura paterna, lo que fortaleció su capacidad de empatía y su sentido ético. Lejos de idealizarlo, aprendió a reconocer sus contradicciones y a valorar las enseñanzas que surgían de ellas. A partir de esa mirada crítica y amorosa, reafirmó su deseo de superarlo, no en riqueza ni estatus, sino en coherencia de vida. Procuró mantenerse firme en los valores heredados, pero también integrar mayor reflexión y sensibilidad en sus propios vínculos. Recordó, por ejemplo, una ocasión en que le preguntó a su padre por qué no trataba a los empleados como amigos, y éste respondió con una frase que lo marcó profundamente: “No le puedes dar de comer flores a los cerdos”. Aunque esa respuesta le provocó una fuerte decepción, también le permitió delinear una forma distinta de ejercer el liderazgo: “He tenido muchas decepciones porque mi trato hacia todas las personas es en base a la relación de amistad, de cordialidad... pero cuando la vida te pone en una posición de líder, tienes que mantener cierta distancia que te permita convocar y dirigir”. A través de esas experiencias, Ramón fue consolidando una ética de vida basada en la firmeza, la autocrítica y la dignidad personal.

En paralelo, la relación con sus hermanos se mantuvo cercana, aunque menos dependiente que en la infancia. Al ganar autonomía, Ramón comenzó a establecer límites propios,

marcando una distancia saludable sin abandonar su rol protector. El vínculo fraterno, que en su niñez estuvo lleno de responsabilidades cotidianas, evolucionó hacia una relación de acompañamiento emocional más madura. Aunque las diferencias de carácter y los caminos individuales marcaron ciertas tensiones, su lugar como hermano mayor siguió siendo una referencia constante dentro del núcleo familiar. Como él mismo lo expresó, “como éramos muchos, yo ayudaba a mi mamá y mi papá me tenía confianza como para decirme: ‘tú los vigilas’...”. En ese marco de confianza, Ramón asumió el liderazgo familiar cotidiano, ejerciendo influencia desde el ejemplo: no fumaba, no tomaba, se dedicaba al estudio, al deporte y a siempre procurar tener un buen humor. “En ese sentido, pues era yo líder de mi equipo, de mis hermanos”, concluyó. Ramón entendió desde joven que cuidar también implicaba guiar con el ejemplo, sostener la armonía y cultivar vínculos desde la coherencia, el compromiso y la alegría compartida.

Por otra parte, los vínculos fuera del entorno familiar, especialmente en el ámbito deportivo, empezaron a cobrar mayor relevancia durante su adolescencia y juventud. El deporte no fue solo una actividad física, sino un espacio de construcción de nuevas relaciones significativas. A través de los entrenamientos y competencias, Ramón estableció lazos con entrenadores y compañeros basados en el respeto mutuo, la exigencia compartida y el reconocimiento ganado con esfuerzo. Ramón mencionó: “Ahí uno se ganaba el lugar no por ser simpático, sino por ser constante. En el deporte aprendí que quien te exige también te está cuidando”.

Estos vínculos, aunque no siempre expresivos verbalmente, fueron profundamente afectivos. Los gestos de solidaridad, la cooperación silenciosa durante los entrenamientos de clavados, o el respeto ante el fracaso formaban una red de confianza que lo sostuvo emocionalmente y reforzó su sentido de pertenencia. Además, el rendimiento deportivo se convirtió también en una forma de retribuir el esfuerzo de su familia, especialmente de su madre, hacia quien sentía un compromiso tácito. Ramón comentó: “Lo que hacía en el deporte también era para ellos, para que supieran que no se habían equivocado al creer en mí”.

5.2 Espacios y Contextos

El primer gran cambio espacial ocurrió cuando, en 1962, la familia de Ramón se mudó al Conjunto Urbano Nonoalco Tlatelolco, lo cual representó un cambio radical en las condiciones de vida que experimentaban. Pasaron de un entorno difícil en la Colonia Guerrero a un conjunto moderno y funcional, con escuelas, bibliotecas, canchas, albercas y espacios públicos planificados. Ramón lo describió como un paso hacia una vida más digna, mencionando: “Pasamos de vivir en una vecindad a tener biblioteca, alberca, canchas, escuelas. Todo estaba ahí. Era otro mundo”.

Ese “otro mundo” abrió para Ramón nuevas posibilidades educativas, deportivas y culturales. Fuera de Tlatelolco, pero dentro de la visión de “otro mundo”, uno de los lugares más determinantes fue el Centro Deportivo Olímpico Mexicano (CDOM), donde entrenaba tres veces al día. Este centro fue un espacio estructurante no solo del cuerpo, sino de su carácter, su ética y su visión de vida: “El Centro Olímpico me cambió la vida. Ahí aprendí que el esfuerzo verdadero no tiene testigos, pero deja marcas”.

Allí se formó como clavadista y llegó a ser suplente para los Juegos Olímpicos de 1972, una experiencia que, si bien no le brindó notoriedad pública, fue profundamente significativa en su desarrollo personal. Además de los clavados, practicó fútbol, atletismo y baloncesto, disciplinas que abordó con la misma entrega, constancia y seriedad con la que asumía sus responsabilidades académicas. Para Ramón, practicar clavados fue una experiencia transformadora que marcó profundamente su vida, no solo por el impacto físico y técnico, sino también por las enseñanzas emocionales y existenciales que le dejó. Relata que los clavados “me cambiaron la vida” por diversas razones, entre ellas, el reconocimiento social y la conexión que generaba con otros. Más allá de la popularidad, esta disciplina deportiva lo confrontó de manera constante con el dolor y el miedo. Recordó cómo un clavado aparentemente sencillo le causó el desprendimiento de la retina del ojo izquierdo, obligándolo a enfrentar repetidamente la posibilidad de la lesión sin desistir: “Te pegas y te pegas con el mismo problema, pero si insistes suficiente... puedes sobreponerte a cualquier problema.” Así, los clavados se convirtieron en una escuela de vida que fortaleció su carácter, paciencia y perseverancia, valores que trasladó a otros ámbitos de su existencia.

Este deporte no solo fortaleció su cuerpo, sino que también se transformó en un espacio simbólicamente sagrado para Ramón. Como reflexionó: “El lugar donde entrenas, el deporte que entrenes, es tu espacio, es tu lugar... Allí está tu sudor, tus miedos, tus triunfos,

tus derrotas y la de tus compañeros”. Así, el ejercicio físico fue también una vía de construcción identitaria y de conexión ética con el esfuerzo, el compromiso y el respeto por uno mismo y por los demás

Además del CDOM, Tlatelolco y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) fungieron como espacios formativos en lo académico y lo intelectual. En Tlatelolco, Ramón tuvo acceso a bibliotecas, espacios de lectura y centros culturales que despertaron su interés por el conocimiento científico y humanístico. Sobre este lugar, comentó: “Nunca tuve la sensación de que me faltaba un espacio y, de hecho, por ejemplo, para estudiar, me acostumbré a salirme a estudiar en Tlatelolco, está lleno de jardines. Entonces me salía a estudiar en los jardines”. Esta experiencia le permitió desarrollar autonomía y disciplina académica.

Durante su vida universitaria, donde cursó la licenciatura en Física Teórica, Ramón consolidó el interés que desde su niñez había sentido tanto por la ciencia como por la poesía. Fue en esta etapa donde profundizó su pasión por la física y las matemáticas, y al mismo tiempo descubrió el poder de la escritura como medio de expresión personal y social. Comenzó a crear poesía, canciones, cuentos y reflexiones, desarrollando así una faceta creativa que enriquecía y complementaba su formación técnica. Esta combinación equilibrada entre el rigor del razonamiento lógico y la sensibilidad estética consolidó una identidad compleja, integrada y profundamente coherente con su manera de vivir y entender el mundo.

5.3 Roles Asumidos

Durante su adolescencia y juventud, Ramón asumió roles múltiples y simultáneos. Fue estudiante disciplinado, atleta de alto rendimiento, hermano mayor responsable y un joven reflexivo y ético. En cada uno de estos roles se reflejaba una característica central, siendo esta la coherencia entre sus principios y su conducta. Estos papeles no se ejercían de manera aislada, sino que estaban entrelazados en una vida cotidiana exigente, donde Ramón aprendía a organizar su tiempo, priorizar y tomar decisiones que respondieran a sus convicciones más profundas.

Como estudiante, Ramón reconoció su constancia, su interés genuino por el aprendizaje y su capacidad para mantener el enfoque incluso en contextos adversos. Esta actitud lo llevó a destacarse tanto en el ámbito escolar como en su posterior formación profesional. No

obstante, aseguró que sus responsabilidades no se vieron afectadas por la práctica deportiva: “No, pues realmente no cambiaron las responsabilidades; afortunadamente, el deporte no me distrajo de mis obligaciones académicas. Organizaba mi tiempo de manera eficiente, haciendo la tarea tanto en el camión de ida como en el de regreso, y siempre me las arreglaba para cumplir con ambas áreas sin descuidar ninguna.”

En el ámbito deportivo, comenzó a ser una figura referente entre sus pares, no desde la autoridad, sino desde el ejemplo constante, la entrega y la lealtad. Su comportamiento dentro y fuera de los entrenamientos le valió el respeto de sus compañeros, quienes lo veían como alguien en quien podían confiar. Ramón sabía que el respeto no se imponía, se ganaba con conducta. Como él mismo relató: “Mis compañeros y las niñas pues reconocían que tenías habilidades, carácter y fuerza. Una vez que pruebas la sensación de tener reconocimiento, como es subirte a un trampolín y, en Acapulco o en cualquier lado, tirarte un clavado y que la gente se acerque, te aplauda y te pida otro... bueno, pues eso te da la posibilidad de llamar la atención, primero para las niñas y para las jóvenes, ahora aún de viejo, y segundo, te obliga a tratar de seguir, aunque sea con menos calidad.”

Como hermano mayor, continuó presente en el acompañamiento de sus hermanos menores, aunque su creciente autonomía lo llevó a una relación más horizontal, basada en el consejo, la observación y el respaldo emocional. Este rol, aprendido desde la infancia, se resignificó en la juventud como una responsabilidad afectiva que aceptaba con orgullo.

Finalmente, como joven reflexivo, Ramón abrazó una postura introspectiva y crítica frente a la vida. Leía, escribía, debatía y buscaba comprender el mundo desde múltiples perspectivas. Esta disposición lo llevó a cultivar una espiritualidad consciente y a desarrollar una ética personal que no dependía de normas externas, sino de un fuerte sentido interno de lo justo y lo correcto. Ramón por medio de la música, la poesía y la composición, encontró una vía de expresión emocional y política. Escribió canciones de amor, pero también de protesta, motivadas por las injusticias que observaba a su alrededor. Este ejercicio creativo reforzó su compromiso ético y su sensibilidad social.

En este proceso, la toma de conciencia se volvió una postura vital. Ramón recordaba con claridad los acontecimientos del 2 de octubre de 1968 en Tlatelolco, una herida social que marcó su juventud. Frente a esa violencia estructural, desarrolló una mirada crítica no solo hacia el poder político, sino también hacia las prácticas cotidianas de desigualdad, como el machismo o la indiferencia. Desde joven cuestionó que se desvalorara el cuidado doméstico

y defendió la equidad en las tareas del hogar: “Yo ayudaba a mi abuelita y a mi mamá a lavar los trastes, a subir la ropa, a tenderla. No concibo que un hombre, siendo más fuerte físicamente, no ayude en casa”. Para Ramón, los problemas sociales no eran ajenos, sino llamados urgentes a la participación activa, especialmente frente al individualismo y la apatía de las nuevas generaciones.

5.4 Valores y Creencias

Durante estos años, Ramón consolidó los valores fundamentales heredados en su infancia (el respeto, la honradez, la justicia, el compromiso), y los vivió con mayor profundidad y convicción personal. Estos valores no eran concebidos como normas impuestas, sino como principios internos que daban sentido a su actuar. El deporte fue una de las principales arenas donde los encarnó, por medio del respeto por los compañeros y adversarios; la constancia silenciosa, la humildad ante la victoria y la dignidad en la derrota formaban parte de su ética cotidiana.

A su vez, el entorno familiar continuó alimentando una visión del mundo centrada en el esfuerzo colectivo, la gratitud, la solidaridad y la equidad. Ramón integró estos aprendizajes en su vida juvenil con una mirada más reflexiva, cuestionando injusticias, afirmando el valor de la educación y sintiéndose responsable no sólo de sí mismo, sino de su entorno.

Como él mismo explicó: “Es querer mejorar las cosas. En ese tiempo se hablaba de que había que tener una toma de conciencia. O sea, el individuo tiene la obligación de reflexionar sobre lo que está ocurriendo en su entorno, identificar cómo está involucrado y cuál es su actitud, pasiva o activa, respecto a lo que pasa... Lo mismo en contra del machismo.”

En el plano espiritual, Ramón vivió una transición significativa. Si bien durante un tiempo se alejó de la religiosidad formal, posteriormente desarrolló una espiritualidad personal, basada en la experiencia vivida y en un sentimiento profundo de conexión con lo sagrado, con sus padres como mediadores de esa fe. No se trataba de una fe ciega, sino de una vivencia ética y afectiva de la trascendencia.

Su formación académica lo llevó también a abrazar una visión crítica y racional del mundo. Interesado por la ciencia, encontró en la física y las matemáticas no solo un campo de estudio, sino una forma de comprender el orden, la causa y la posibilidad. Este pensamiento

estructurado coexistía armónicamente con su sensibilidad artística, expresada en la poesía, la música y la escritura, creando una síntesis vital entre lógica y emoción, ciencia y arte, espiritualidad y razón.

5.5 Cambios y Rupturas

Entre los cambios más relevantes de esta etapa se encuentra el paso de la vida infantil en un ambiente tenso a una juventud autónoma y comprometida, mediada por la disciplina y la conciencia de sí mismo. El cambio de vivienda a Tlatelolco fue una ruptura con el pasado material, pero no con sus raíces emocionales, que Ramón siempre mantuvo presentes.

También fue importante la ruptura simbólica con la figura del padre idealizado, al reconocerlo como un ser humano complejo. Esta transformación no quebró el vínculo, sino que lo fortaleció con madurez. Asimismo, la entrada al CDOM y su cercanía a la alta competencia implicaron un cambio subjetivo, en donde el deporte dejó de ser solo una pasión, y se convirtió en una forma de vida con exigencias internas y externas.

A sus 16 años, otro suceso que marcó profundamente el entorno que Ramón habitaba fueron los acontecimientos del 2 de octubre de 1968 en la Plaza de las Tres Culturas, justo en el corazón de Tlatelolco. Aunque no estuvo directamente involucrado, Ramón fue testigo del ambiente tenso, la presencia militar y las narrativas de miedo e injusticia que se propagaron en la comunidad estudiantil. En él se despertó un fuerte deseo de levantar la voz, de señalar que las cosas no estaban bien, y de asumir una postura crítica frente a la violencia y la represión.

Como él mismo recuerda: “Bueno, fíjate, yo viví lo del 68, yo vivía en Tlatelolco durante el 68. Los jóvenes, a diferencia de ahora... teníamos mucha conciencia de que las cosas había que mejorarlas. Entonces, pues por eso se hizo todo el movimiento. Bueno, ya sé que fuimos manipulados, pero esa es otra historia, pero de buena fe queríamos cambiar el mundo... yo estaba convencido de que, a través de mis canciones, podía formar parte de un liderazgo para modificar las cosas como estaban”.

Sin embargo, en su relato, Ramón eligió no quedar anclado en esos hechos. Para él, lo ocurrido en el 68 no lo define. Considera que su identidad no se construyó a partir del trauma, sino desde una narrativa más íntima, forjada en el compromiso con su familia, el deporte, el estudio y la superación personal. Las canciones que escribía en esa época

reflejaban no sólo una sensibilidad estética, sino también una postura ética y política frente a la corrupción, la desigualdad y la ignorancia: “Mi mayor conciencia de la corrupción eran los inspectores que llegaban con mi papá a pedirle lana para dejarlo trabajar”.

Este despertar ético, vinculado al entorno y mediado por la música, cimentó en Ramón un compromiso con la conciencia crítica. Aun con el paso de los años, su lectura del presente conserva la misma inquietud: “Claro que ahora me doy cuenta de que estábamos mejor cuando estábamos mal... Este gobierno te dice lo que tienes que pensar para que tú renuncies a tener un poder judicial independiente. Eso solamente lo pueden lograr por el tamaño de ignorancia en el que vivimos”.

5.6 Autodisciplina

A lo largo de esta etapa se hizo evidente una categoría identitaria transversal: la autodisciplina como forma de integridad y autorrealización. Ramón no se exigía por miedo o por deber impuesto, sino porque encontraba sentido en sostener un proyecto vital coherente consigo mismo.

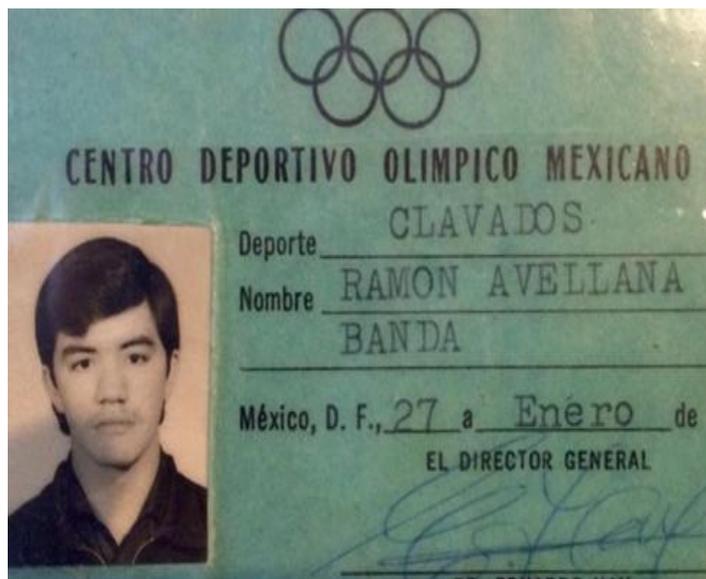
Esta autodisciplina no fue una estrategia de supervivencia ni una respuesta a presiones externas, sino una práctica diaria voluntaria que le permitió trazar un camino con dirección y sentido. Cada rutina, cada entrenamiento, cada jornada de estudio o trabajo formaban parte de un camino personal, guiado por convicciones firmes y por una vocación ética profunda. Esta autodisciplina fue el puente entre el niño que fue y el adulto que empezaba a ser, alguien comprometido con el mundo, con los otros y consigo mismo. En este proceso, Ramón encontró no solo estructura, sino una fuente genuina de satisfacción personal. Para él, el esfuerzo no era sacrificio, sino una expresión de libertad y de fidelidad a su proyecto de vida.

Como él mismo expresó: “El éxito no está en el lugar que ocupé, el éxito está en que nunca he dejado de intentarlo. Ahorita, pues, mi éxito es entrenar el día de hoy... seguir en la pelea.” Esta actitud no se basaba en una búsqueda de reconocimiento, sino en una constancia férrea que lo llevó, por ejemplo, a entrenar diariamente en el Centro Deportivo Olímpico Mexicano: “Tenía que levantarme a las cuatro; si me había dormido a las once, era muy pesado. Pero es algo a lo que te acostumbras... y que te provee de satisfacción”.

5.7 Fotogalería Adolescencia / Juventud

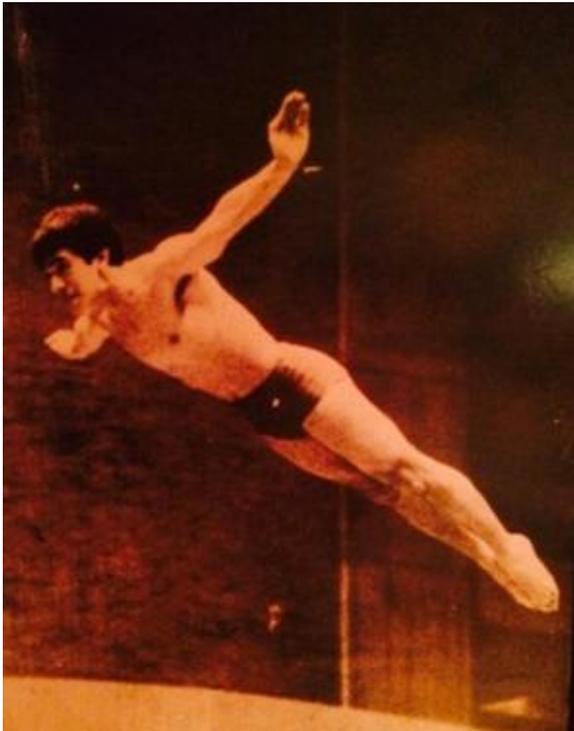
Figura 13

Credencial del Comité Olímpico del Centro Deportivo Mexicano



Nota. Ramón comenzó a practicar clavados a los 14 años, tras una invitación espontánea de un compañero de secundaria. Poco tiempo después, fue descubierto por Álvaro Gaxiola, medallista olímpico en México 68, quien validó su permanencia en el recinto de entrenamiento. Más adelante, sería Ricardo Capilla quien asumiría su formación técnica durante sus primeros años como clavadista. Sin embargo, antes de iniciarse en los clavados, una de las primeras experiencias deportivas significativas de Ramón fue entrenar con el equipo de fútbol de primera división de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en las instalaciones de Ciudad Universitaria. Allí llegó a disputar dos partidos oficiales, experiencia que recuerda con orgullo y cariño. Aunque no conserva imágenes de esos años, la memoria permanece como testigo de una etapa profundamente significativa en su desarrollo personal y deportivo. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 14
Juegos Olímpicos de Múnich, 1972



Nota. Ramón asistió como suplente del equipo mexicano de clavados. Esta imagen capturó uno de sus saltos, un sencillo “avioncito corto”, que inesperadamente apareció publicada en un periódico. Años más tarde, una novia de Ramón encontró la fotografía y se la hizo llegar, convirtiéndola en una de las imágenes más entrañables para Ramón. No se cuenta con información del nombre ni la fecha del periódico, ya que lo único que se recuperó fue la fotografía impresa. “Y bueno, pues he vivido enamorado de esa fotografía”, confesó Ramón, destacando el valor simbólico que esta imagen tiene en su historia de vida. Álbum personal de Ramón Avellana Banda

Figura 15
Circo acuático Aquarama



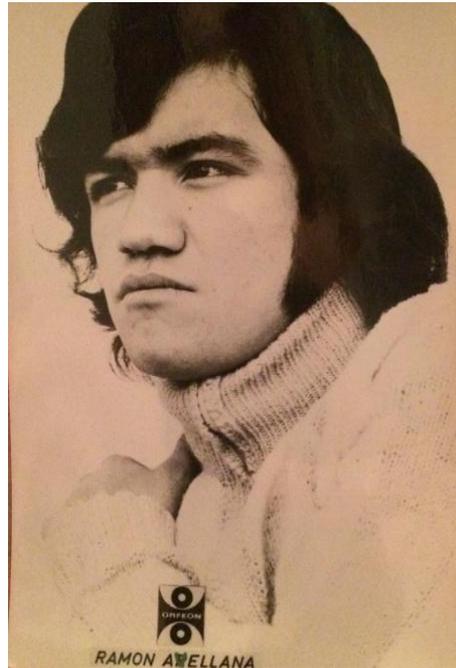
Nota. Fotografía tomada en 1972 durante una participación en un circo acuático que combinaba espectáculos con delfines y clavados. Ramón (quien aparece en el círculo rojo), junto a Elías Mayorga y un clavadista argentino llamado Mario, realizaban clavados como parte del espectáculo. Ramón recordó con cariño y nostalgia su etapa dentro de este espectáculo. Álbum personal de Ramón Avellana Banda

Figura 16
Siempre en Domingo



Nota. En 1970, tras sufrir un desprendimiento de retina durante un entrenamiento de clavados, Ramón descubrió su vocación musical. Inspirado por una joven de ojos verdes y cabello dorado a quien dedicó su primera canción, comenzó a componer temas que hablaban de sueños y esperanza. Su compañera de clavados, Gloria Conisberger, lo llevó a un evento en el Centro Deportivo Israelita, donde fue escuchado por Jorge Vladislavovsky, asistente de Raúl Velasco, conductor de Siempre en Domingo, quien lo invitó a participar en el programa. La fotografía corresponde a esa primera presentación televisiva, donde Ramón, quien aparece dentro del círculo rojo, canta una composición propia. En la imagen también están su hermana Lupita, su hermana Soledad, su amigo Alejandro Gutiérrez (quien toca la guitarra), la novia de Alejandro, dos amigas y Pedro, hermano de Gloria. Aunque Ramón no recuerda el nombre de la canción que interpretó, comenta que hablaba sobre seguir los sueños y mantener la ilusión y la esperanza. Ramón tuvo múltiples apariciones en el programa Siempre en Domingo. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 17
Arellana



Nota. Esta fotografía corresponde a la etapa en la que Ramón grabó dos sencillos bajo el sello discográfico Orfe. En la imagen aparece con un suéter tejido por su madre, de color amarillo canario y una estilizada “A” de Avellana bordada en el lado izquierdo del pecho. La sesión se realizó en las instalaciones de Opción Video Box, ubicadas en aquel entonces en la esquina de División del Norte y Avenida Coyoacán, en la Ciudad de México. Fue allí donde le tomaron varias fotografías para fines promocionales. Un error tipográfico en la impresión de los materiales promocionales llevó a que su apellido apareciera como “Arellana”, el cual él mismo corrigió a mano para restituir su verdadero apellido: Avellana. El fotógrafo, al notar el cansancio en el rostro de Ramón, le sugirió posar con el brazo izquierdo sobre el hombro derecho, mirando hacia el infinito y con expresión seria. Sobre esa imagen, Ramón bromea: “Verdaderamente yo siento que me parezco a Rocky después de la tunda”. Al observar esta fotografía, Ramón reconoce en su mirada una continuidad vital: nota que aún conserva esos mismos ojos de curiosidad e intriga que veía en su infancia, como en aquella otra imagen donde aparece jugando con un globo rojo. Para él, esos ojos siguen expresando la misma pregunta por lo desconocido y el deseo constante de ir más allá del horizonte. Álbum personal de Ramón Avellana Banda

Figura 18
Ana y Ramón



Nota. En esta fotografía, Ramón aparece acompañado por su amigo Arturo Vázquez (alias “el Charro”), quien toca la guitarra, y por Ana, su entonces novia y futura esposa, quien sostiene en la mano un tubo en actitud juguetona. La imagen fue capturada durante una salida a Oaxtepec. Ese día, Ramón recuerda haber estado enfermo, con fiebre y bajo los efectos secundarios de un tratamiento con sulfas que le provocaron cerca de 30 aftas en la boca. Aun así, decidió sumarse al viaje, aunque no pudo participar en actividades físicas debido a su estado de salud. La fotografía, a pesar del malestar físico que evoca, se ha convertido en un recuerdo entrañable para Ramón. No sólo por la compañía de sus amistades, sino porque representa los inicios de su historia de amor con Ana, a quien describe con cariño como “la princesa que me encontré y que me encontró en esta vida”.
Álbum personal de Ramón Avellana Banda

Capítulo 6. Esposo, Padre y Hombre

“Estoy orgulloso de saber que ese niño no se siente avergonzado del hombre en el que se convirtió”

—Ramón Avellana (2025)

La adultez de Ramón fue una etapa marcada por la plenitud del compromiso afectivo y una entrega profunda a los vínculos que definieron su mundo más íntimo. Esta fase comenzó a delinearse con su matrimonio en 1974 con Ana María, y se extendió por décadas de construcción cotidiana junto a su familia, su comunidad y sus propias búsquedas interiores. Lejos de tratarse de un periodo estático, la adultez de Ramón se definió por una constante acción reflexiva, basada en criar, sostener, fracasar y seguir, siempre con el entusiasmo de quien vive desde la coherencia consigo mismo.

A lo largo de esta etapa, Ramón encarnó una identidad compleja pero armónica. Fue esposo, padre, mentor, empresario, deportista, creyente, artista y trabajador incansable. En cada uno de estos aspectos se tejió una narrativa de vida profundamente ética, donde cada acción buscaba estar en sintonía con un principio rector: vivir con integridad y amor.

En esa trama de vínculos y sentido, Ana María y sus seis hijos ocuparon un lugar central. Para Ramón, su esposa fue y sigue siendo un pilar esencial en su historia, no sólo como la madre de sus hijos, sino como la figura que le ha dado dirección a su vida afectiva y emocional. Como él mismo expresa: “Ana sigue representando ese algo que le da sentido a mi vida, es la princesa con la que he compartido un camino lleno de aprendizaje y amor. Ha sido y es la mamá de mis hijos, y le ha dado sentido y razón de ser a mi vida”.

Sus hijos, por su parte, representan la prolongación de su historia y la herencia viva de su amor y sus valores. En ellos vio sus aciertos y errores, pero también la posibilidad de transformación. Ramón los concibió como “sus maestros”, espejos en los que se ha visto desafiado, conmovido y, muchas veces, corregido. Cada uno, con su carácter, su historia y sus heridas, ha sido parte fundamental en la construcción de su identidad como padre y como ser humano. “Cada uno me ha enseñado algo distinto... y con todos he aprendido que ser papá no es dar órdenes, sino estar, escuchar y no soltar”, reflexiona. Para Ramón, sus hijos son, la expresión más tangible del amor cultivado a lo largo de su vida

6.1 Vínculos Afectivos

El lazo que Ramón construyó con su esposa Ana María fue, como él mismo afirma, una razón de existencia. En ella encontró no solo una compañera, sino una presencia que encarnaba, al mismo tiempo, el reto y la dicha de amar. A pesar de las diferencias, de los altibajos de la vida en común y del desgaste físico que conlleva el paso del tiempo, Ramón describe su relación con Ana como una devoción que se profundiza con los años, donde mencionó: “No solamente es mi misión, es mi privilegio”. Su cuidado hacia ella no fue simbólico ni abstracto, sino concreto, procurando estar pendiente de sus deseos, anticiparse a sus necesidades, asumir con alegría la cotidianidad del amor conyugal. El amor no fue para Ramón una idea, sino una práctica.

La paternidad ocupó un lugar central en su vida emocional. Ramón y Ana tuvieron cuatro hijos biológicos, y adoptaron a dos sobrinos tras la muerte del cuñado de Ramón (hermano de Ana). Cada hijo fue cuidado con ternura y disciplina. Las imágenes de su relato están cargadas de humanidad. Entrar en las noches a revisar que cada uno de sus hijos estuvieran bien cobijados, vigilar con atención el sueño de cada hijo por miedo a que se resfriaran o dar afectuosos abrazos como forma de juego y contacto, son ejemplos de la manera en que Ramón procuró que la ternura no fuera algo ocasional, sino parte de una ética del afecto practicado a diario.

Sobre su experiencia como padre por primera vez, Ramón reflexiona que el amor no fue inmediato, sino un proceso que se fue construyendo a medida que su hija empezaba a reconocerlo y establecer un vínculo con él. “No amaba a mi hija porque acababa de nacer... no la conocía”, dijo, refiriéndose al tiempo que le tomó adaptarse a su rol paterno. Más tarde, ese amor creció y se profundizó con cada gesto cotidiano.

Respecto a sus sobrinos que adoptó, Ramón fue enfático en considerarlos como sus propios hijos: “Son absoluta y totalmente mis hijos. Están sus nombres en mi argolla matrimonial.” Sin embargo, no quiso que le llamaran “papá” para no usurpar el lugar de su padre biológico y para que continuaran queriendo a su padre original. Por ello, no formalizó la adopción jurídica. Los sobrinos le llaman “jefe” o “tío”, y en una ocasión, al cumplir 56 años, le regalaron una imagen reconociéndolo como “el mejor papá del mundo”. Ramón explicó que ese gesto era porque lo querían mucho. Asimismo, Ramón, siempre procuró hablarles con respeto y cariño sobre su padre biológico, a quien consideraba el verdadero padre para todo efecto de autoridad y guía.

Ramón no sólo cuidó a sus hijos, sino que cultivó con ellos una relación basada en la confianza, la escucha activa y la presencia emocional. Desde pequeños, les hablaba con franqueza, adaptando el lenguaje, pero sin subestimar su capacidad de comprensión. En sus palabras y actos, sus hijos encontraron a un padre que no solo proveía, sino que acompañaba y formaba.

Su rol como padre trascendió la casa, ya que los acompañaba en el deporte, en el arte, en los estudios y en los conflictos emocionales propios del crecimiento. Su cercanía era constante, pero nunca asfixiante. Ramón supo ser una figura de contención y guía, pero también de libertad. Fomentaba en sus hijos la autonomía, alentándolos a tomar decisiones y asumir sus consecuencias, siempre con la certeza de que podían contar con él. La relación con cada hijo fue única. Ramón no concibió la paternidad como un molde uniforme, sino como una serie de vínculos singulares que requerían escucha, adaptación y entrega diferenciada. Con cada hijo desarrolló una conexión propia, marcada por el carácter, las necesidades y las formas de expresión emocional de cada uno.

Mariana, la primogénita, representó el despertar de Ramón a la paternidad. No fue un amor inmediato e idealizado, sino un vínculo que se construyó paso a paso, a través del cuidado cotidiano, las miradas compartidas y los pequeños gestos de reconocimiento. “Me di cuenta de lo que representaba para ella cuando me miraba. Entonces empecé a vivir por y para ella”, recuerda. Su crianza le enseñó que el amor no siempre nace de golpe, pero se cultiva con presencia. Respecto a Mariana, Ramón reconoció su carácter fuerte, su distancia emocional, pero también sus momentos de vulnerabilidad: “Cuando ella tenía miedo de los fantasmas, entonces me pedía que me metiera a la cama con ella y la abrazara”, recuerda con ternura.

Con el paso del tiempo, Ramón también comprendió que esa fortaleza que él admiraba en Mariana le impidió ver ciertas heridas emocionales. “Ella percibió que su hermano la había desplazado”, admite con pesar. Años más tarde, descubrió que, pese a los bailes, canciones y paseos que compartieron, Mariana había sentido un abandono silencioso cuando nació su hermano.

Con Ramón, el primer hijo varón, vivió una relación distinta, más lúdica y cercana. “Él fue el primero que me hacía más fiestas a mí que a su mamá”, comenta con una sonrisa. Era más curioso, rebelde y afectuoso, y su vínculo se parecía al de dos compañeros que comparten aventuras, bromas y complicidades. Fue una relación donde la ternura y el juego

se entrelazaban con naturalidad. Sin embargo, esa misma cercanía afectó el equilibrio entre el afecto y la autoridad: “El hecho de haber sido su amigo rompió la fuerza de ser autoridad... nunca fue como la que debe ser de un maestro”, reconoce Ramón, identificando una frontera que se diluyó con el tiempo.

Leticia, su tercera hija, recibía sus muestras de cariño con dulzura: un beso antes de dormir y palabras suaves para reafirmar el amor que le tenía. Ramón valoraba en ella una sensibilidad especial que fortalecía su vínculo, basado en la confianza y la presencia constante. Más que palabras, su amor se manifestó en acciones concretas y un acompañamiento firme pero empático. Leticia enfrentó desafíos importantes durante su infancia: dislexia, discalculia y una constante subestimación por parte del sistema educativo. “La sacaron de la primaria, de la secundaria... dijeron que no tenía la capacidad para estudiar”, recuerda Ramón, quien destaca el esfuerzo incansable de su esposa por buscar apoyo y terapias. El orgullo por su trayectoria actual es evidente: “Hoy tiene dos carreras, dos maestrías y un doctorado”.

En contraste, Beto y René (los sobrinos que adoptó con el corazón), eran parte del hogar sin distinciones. A ellos los trataba con el mismo rigor y afecto: les daba “garnuchazos” a modo de juego, como una forma de mantener vivo el vínculo desde la cercanía corporal, sin solemnidad, pero con profundo amor. “Son mis hijos”, afirma con convicción. El caso de Beto, sin embargo, fue particularmente desafiante: “No se bañaba... defecaba en los calzones y los escondía bajo la cama”, narra sin adornos. Frente a esa situación, lo único que sostuvo a Ramón fue su presencia constante: “Paciencia, paciencia, paciencia... amor, cercanía, jugar, comer, bromear”. A pesar de los problemas que persistieron hasta los 22 años, hoy Beto es profesionalista y dirige una pequeña compañía de teatro.

Carlos, el hijo menor de Ramón, siempre se caracterizó por un temperamento más reservado y sereno. A diferencia de sus hermanos, no buscaba gestos afectivos efusivos, lo que Ramón comprendió y respetó sin intentar cambiar. En lugar de insistir en juegos o muestras físicas, eligió acompañarlo desde la discreción, cultivando una cercanía basada en el respeto y la presencia constante. “Carlos era muy chillón”, bromea Ramón al recordar cómo adaptaba sus muestras de afecto a la personalidad de cada hijo. Aunque su relación no estuvo mediada por grandes palabras o abrazos frecuentes, Ramón sintió siempre un profundo orgullo por la sensibilidad e inteligencia de Carlos.

“Hoy me dan otros problemas... me presentan otros retos. Todos los días te presentan un reto”, afirma, como una declaración abierta sobre la paternidad que se extiende más allá de la niñez

Cada uno de sus hijos lo invitó a descubrir una nueva forma de amar y de reinventar la paternidad día con día. Para Ramón, no hubo una fórmula única: hubo presencia, escucha y una voluntad inquebrantable de acompañar. Porque para él, ser padre no fue una función, sino una forma de estar en el mundo con amor, con humor y con entrega total.

Por otra parte, el legado emocional de su propio padre también se mantuvo presente. Salvador Avellana fue, para Ramón, una figura de apoyo incondicional y un referente que nunca lo abandonó: “Como te he dicho, mi padre me ha apoyado siempre para lo bueno y para lo malo. No digo que alguna vez le haya pedido que me apoyara para algo malo, pero si se lo hubiera pedido también me habría apoyado”. Esta confianza absoluta, cimentada en el afecto, perduró más allá del tiempo compartido, convirtiéndose en una brújula simbólica en su vida adulta. Como él mismo afirma, “la relación con mis padres en términos del amor no ha cambiado, ni cambió entonces ni cambiará. Si nos referimos a las emociones y los sentimientos, pues esos no cambian ni con mis padres ni con mis hermanos”.

Con el paso de los años, y ya como padre de familia, Ramón asumió su rol con entrega total. Como él mismo expresa: “Soy guía de tiempo completo, el alambre donde ellos se enredan”. La dedicación a su esposa e hijos definió su cotidianidad, y aunque reconoce que su madre sufrió cuando él se casó joven, también agradece que más tarde lo acompañó con comprensión y respaldo: “Mi madre le dolió que me casara joven, pero una vez que entendió que tenía que ser padre y asumir mi responsabilidad, siempre me apoyó”. Si bien hubo tensiones familiares, Ramón mantuvo el compromiso de sostener a su familia sin perder el hilo afectivo que lo unía a sus padres. La adultez, en este sentido, fue una etapa de madurez donde el amor se volvió acción constante, sostenida entre generaciones.

6.2 Espacios y Contextos

Durante esta etapa, el espacio doméstico cobró una importancia central en la vida de Ramón. Aunque durante su adultez residió en varios departamentos rentados en la zona sur de la Ciudad de México (ubicados detrás del cine Manacar y en dos direcciones sobre Avenida Universidad) su concepto de hogar siempre estuvo estrechamente ligado a los afectos, la convivencia y el cuidado mutuo. En 1992, aún viviendo en la Ciudad de México,

logró adquirir una casa mediante un crédito hipotecario; sin embargo, debido a la crisis económica desencadenada por la devaluación de 1994, se vio obligado a desocuparla, como les sucedió a muchas otras familias en esa época.

El cambio definitivo llegó poco tiempo después. “Bueno, yo decido venir a Pachuca porque cuando mi hija mayor tenía 15 años, la llevé en la avenida Insurgentes Sur a un evento en un centro... bueno, le dicen antro. Mientras estaba esperando a que saliera, como a la una de la mañana, el coche de adelante, bueno había otro coche estacionado adelante de mí y otro atrás, fue atacado: se acercó un Volkswagen y le tiró tres disparos. Esa experiencia me dejó claro que yo no podía proteger a mis hijos y decidí salirme de la Ciudad de México.”

Inicialmente, Ramón había dado el enganche para un terreno en Querétaro, pero una serie de coincidencias lo llevaron a conocer Pachuca. “De casualidad, por un amigo conocí Pachuca y me vine a vivir aquí en marzo de 1995, así que ya tengo 30 años viviendo aquí en Pachuca.” Aquel amigo era Jordi Castell, compañero de secundaria y músico talentoso que incluso llegó a acompañarlo en presentaciones en el programa Siempre en Domingo. “Nos dejamos de ver cuando en la preparatoria cada uno tomó su camino. En una ocasión que nos encontramos en la Ciudad de México, me invita a visitarlo y me presenta aquí en Pachuca... todavía no vivía aquí, pero me presenta para hacer negocios con un personaje importante: Guillermo Márquez, dueño de IMPAC.”

Gracias a esa conexión y a su experiencia laboral (incluyendo estancias prolongadas en Alemania por negocios), Ramón decidió asentarse definitivamente en Pachuca. “Decido venirme a vivir aquí en lugar de Querétaro, pues porque quedaba mucho más cerca Pachuca de la Ciudad de México que Querétaro. No me arrepiento, he tenido más de lo que podría haber imaginado aquí en Ciudad de Pachuca.”

Desde entonces, Ramón y Ana construyeron su casa en Pachuca, un hogar que se convirtió en el centro vital de su universo cotidiano. Más que un refugio físico, esa casa fue un territorio simbólico donde los afectos, los valores y las rutinas compartidas tomaron forma concreta. Allí, las comidas diarias como rituales de encuentro, los juegos que se entrelazaban con enseñanzas, las tareas escolares acompañadas y las canciones que Ramón creaba o compartía con sus hijos fueron testigos de la calidez que el hogar desprendía. “A mí me gustaba sentarme a comer con todos, aunque fuera sopa de pasta. Era la oportunidad de saber cómo estaban, qué pensaban, qué soñaban. En esa mesa nos encontrábamos.”

Ese espacio, marcado por el orden y la afectuosidad, fue también una extensión de su ética. En él se vivía con respeto, con cuidado y con compromiso. “Yo siempre dije que en esta casa no se gritaba ni se golpeaba. Aquí se escucha. Aquí se habla con la verdad”, afirma con convicción. Era un lugar para el crecimiento, pero también para la ternura, para el diálogo y para el humor. Allí se encarnaba su visión del mundo: una vida sencilla, intensa, guiada por la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Asimismo, Oaxtepec aparece como un espacio reiterativo en sus relatos, una segunda casa emocional que combinaba el descanso, el deporte y la conexión familiar. Era, como lo llama Ramón, “un lugar donde se experimentaba libertad sin ostentación”. No se trataba solo de vacaciones, sino de un escenario de plenitud física y vital. “Ahí me la pasaba haciendo ejercicio, día y noche... bueno, lo de la noche no, pero sí me levantaba a las 6 para ir a correr, luego a jugar fútbol, básquetbol, luego tirar clavados, nadar y luego volver a jugar fútbol”, recuerda con entusiasmo. Oaxtepec fue también un espacio de ligereza, de risa compartida y de disciplina elegida, donde cuerpo y afecto se entrenaban juntos.

Otro espacio de fuerte resonancia emocional fue la playa de Caleta, Acapulco. Aunque la evocación de ese lugar aparece desde su infancia, siguió siendo, en la adultez, un sitio simbólicamente poderoso. La playa, el mar y el viaje hacia el lugar, representaban para Ramón no solo un espacio físico de esparcimiento, sino un lugar de memoria y continuidad familiar. Volver a Caleta era también volver a un origen afectivo, donde el mar no solo refrescaba el cuerpo, sino también su memoria y el amor incondicional hacia su familia.

También fueron significativos los espacios ligados al trabajo y a la comunidad. El Centro Deportivo Olímpico Mexicano (CDOM), aunque más ligado a su juventud, dejó una impronta que Ramón mantuvo a lo largo de su adultez: la exigencia física, la constancia, el orden. La vida profesional, con múltiples emprendimientos, aciertos y fracasos, se desarrolló en diferentes espacios urbanos que ya no aparecen tanto por sus nombres, sino por lo que evocan, siendo estos lugares de prueba, de lucha, de caída y de aprendizaje.

6.3 Roles Asumidos

Durante esta etapa, Ramón asumió con total entrega los roles de esposo y padre, que se convirtieron en los pilares de su identidad adulta. Como esposo, fue más allá del compromiso formal, ya que construyó un amor cotidiano que se sostenía en la paciencia, el respeto y el cuidado mutuo. Ramón describe a Ana como una mujer fuerte y decidida, con quien compartió no sólo un proyecto de vida, sino una manera de ver el mundo. En los momentos difíciles, eligió permanecer; y en los cotidianos, eligió celebrar. “Mantener la relación con tu esposa es un desafío cotidiano. Me imagino que es como el agua que pasa por una roca, no descansa este proceso”, reflexiona. Para Ramón, esa persistencia no fue una carga, sino una elección sostenida en el tiempo, una convicción.

Como padre, Ramón asumió la responsabilidad con un sentido de vocación. Para él, ser padre no era solo educar, sino formar en valores, acompañar con presencia activa y brindar un amor incondicional, aunque exigente. Acompañaba a sus hijos en sus estudios, en el deporte y en las emociones. Escuchaba con atención, corregía con respeto, alentaba con pasión, y, sobre todo, siempre estaba. “En aquel tiempo, me gustaba pasar a la cama de cada uno de ellos y apapacharlos antes de dormirse. Me levantaba en la madrugada y aprovechaba para ver que estuvieran bien. Les tapaba la nariz para darles lata, y después les daba un beso”. Para Ramón, la paternidad fue una experiencia transformadora. “Mi vida cambió totalmente. El proceso de atenderlos, de ver como movían las piernitas al mirarme, como sonreían... ahí comenzó todo. Sabía lo que yo significaba para ellos. Son y serán mi vida.”

Junto a estos dos grandes ejes, Ramón desempeñó otros roles fundamentales. Fue empresario, siguió siendo deportista, y se convirtió en un guía moral. Aunque muchos de sus emprendimientos no prosperaron económicamente, nunca perdió el entusiasmo ni la voluntad de seguir intentando. Continuó entrenando su cuerpo, manteniéndose en forma, convencido de que la disciplina física era parte de su bienestar integral

Estos roles, lejos de vivirse como una carga, eran para Ramón manifestaciones de su compromiso con la vida. Vivía con pasión, con entrega y sobre todo con coherencia. Su adultez fue el escenario donde todos esos papeles se integraron para formar una identidad ética, amorosa y profundamente humana. En sus propias palabras: “El rol es el de siempre, que es ver que mi familia este bien. Eso no cambia. Hoy disfruto convivir con niños, jóvenes y adultos. Uno aprende y hasta descubre en sus ojos cosas que uno ignoraba de sí mismo.”

6.4 Valores y Creencias

Los valores que guiaron a Ramón durante su adultez fueron, en esencia, los mismos que aprendió desde niño, y siguió poniendo en práctica en su juventud. Sin embargo, en esta etapa adquirieron una profundidad más activa. Ya no eran solo enseñanzas recibidas, sino convicciones propias encarnadas en cada decisión. Ramón comprendió que ahora no solo debía vivir según esos valores, sino también transmitirlos con claridad. Se convirtió, consciente o no, en un referente para sus hijos, para su familia y para quienes lo rodeaban. Sabía que debía ser ejemplo, coherente entre lo que decía y lo que hacía, y asumió ese rol con responsabilidad y naturalidad.

Ramón reconoce que esos valores no cambiaron con el tiempo, sino que fueron un vínculo esencial que compartió con Ana María desde el inicio de su relación. Para él, fue precisamente esa coincidencia de valores (como la honestidad, el trabajo constante y el cuidado familiar) lo que los unió profundamente. Recuerda: “No, pues yo no he modificado ninguno de mis valores. Yo creo que compartimos los valores, lo que es diferente son los estilos. Ella se fijó en mí porque consideró que tenía los valores de su papá: no fumar, no tomar, eso no son valores, pero, en fin. Era trabajador, estudioso, deportista, que cuidaba a mis hermanos y a mis padres. Esos valores que ella compartía conmigo los apreció y por eso decidió quedarse a mi lado”.

Asimismo, la espiritualidad de Ramón se mantuvo como una fe íntima, no institucional. Ramón no se considera alguien que “cree” en Dios, sino alguien que lo siente. Su fe está mediada por el agradecimiento. De esta forma, la espiritualidad de Ramón no es una doctrina sino una práctica ética. Para Ramón, la coherencia es una forma de espiritualidad. Hacer lo correcto incluso cuando nadie mira, cumplir la palabra, cuidar a los demás, vivir con pasión, no rendirse. Su forma de vivir la fe no necesita altares, se manifiesta en cómo trata a su esposa, cómo forma a sus hijos y cómo enfrenta las adversidades de la vida.

6.5 Cambios y Rupturas

La adultez también trajo consigo cambios y rupturas significativas. Una de las más profundas, fue la transformación que se dio en su matrimonio con Ana. Ramón tomó la decisión de casarse cuando ella ya estaba embarazada de él, y lejos de sentirse presionado, lo hizo impulsado por una reflexión profunda que conectaba con el legado ético

de su padre. Recordó sus palabras con claridad, “Me casé una vez y para siempre, con la única y primera con la que tuve un hijo”. Esa afirmación de su padre, pronunciada con firmeza y convicción, se convirtió en una brújula moral para Ramón. No se trataba sólo de asumir una consecuencia, sino de comprometerse plenamente con el acto de amar y criar. Fue ese principio, aprendido en la infancia, el que lo llevó a dar un paso definitivo hacia la adultez.

Al casarse, Ramón renunció a muchas de las actividades que habían definido su juventud. Dejó atrás los clavados, su posibilidad de competir en los juegos olímpicos de Montreal en 1976, así como sus intentos por consolidar una carrera musical, una pasión que había comenzado a explorar con fuerza. También abandonó ciertas libertades propias de la vida juvenil, tales como la espontaneidad, el ocio y la intensidad lúdica. Lo hizo sin resentimiento, con la conciencia clara de que cada renuncia era también una elección; la de asumir la vida con plenitud, con todas sus implicaciones.

Las frustraciones empresariales también marcaron esta etapa. Ramón experimentó varios fracasos económicos, pero jamás se permitió caer en el resentimiento. Para él, cada caída fue una lección. Lo importante no era el resultado financiero, sino la fidelidad a trabajar con dignidad, no dañar a nadie, seguir intentando.

Ramón reconoce que, ante los errores y adversidades, sí se ha sentido desesperado en varias ocasiones, pero aprendió a manejar esa desesperación con calma y control. Comenta: “No sé si siempre voy a resolver las cosas como quisiera, pero sé que, si pierdo el control, no voy a ayudar a nadie.” Como cabeza de familia, sentía la responsabilidad de ser la señal y soporte para quienes dependen de él: “Cuando eres la cabeza del equipo, todos están esperando que des una señal, esperan ver qué sugieres.”

Recuerda una experiencia durante un campamento con sus dos primeros hijos, cuando la bobina de su vehículo se dañó y quedaron varados en el bosque sin forma de regresar. Sin saber qué hacer y sin poder alejarse por la seguridad de su familia, un desconocido le ofreció ayuda desinteresadamente, prestándole la pieza necesaria sin pedir nada a cambio. Ramón valora ese acto de solidaridad: “En aquel tiempo, no sé si ahora la gente que hace campamentos tiene esa conciencia de ayudarse unos a otros.”

Esta vivencia refuerza su filosofía de vida, influenciada por canciones y poemas que han marcado su andar. Cita una línea de una canción de Mecano: “Lo único que le pedimos a Dios es no perder la compostura.” Para él, esa es una regla de vida: “Pase lo que pase, no

pierdas la compostura, no grites, no levantes la voz, no eches culpas ni reclames. Estás ahí para servir de inspiración y soporte a quienes te rodean, más si son tu familia”. Ramón señala que cada referencia literaria o musical que cita es porque ha tenido un efecto real y profundo en su vida, guiando su manera de enfrentar los desafíos cotidianos.

La muerte de su abuela Olaya fue uno de los golpes más duros de su adultez. Fue una figura entrañable, símbolo de ternura y contención. Su partida dejó una huella profunda en Ramón, reforzando en él la importancia de preservar la memoria familiar y de honrar los vínculos que le dieron sentido a su historia. Años después, la muerte de su padre representó otro parteaguas. No solo implicó una pérdida significativa, sino una reflexión existencial: asumir que ahora él era el guía y el ejemplo para los suyos. Ramón recuerda ese momento con una serenidad que revela su sentido del deber: “Lloré cinco minutos, pero no caí en desesperación ni desesperanza porque necesitaba ser el faro de mi familia”. Con ese acto reafirmó una forma de estar en el mundo, con fortaleza serena, responsabilidad afectiva y amor activo.

Años más tarde, en un viaje a Toledo, España, esta convicción encontró eco en una historia que lo tocó profundamente. Allí conoció, de forma casual, a un coronel del ejército español, director del Museo del Ejército. No se conocían, pero ese día se hicieron amigos. El coronel le relató una escena de la Guerra Civil Española: un padre y un hijo, ambos militares, enfrentados en bandos opuestos (el padre con Franco, el hijo con la República). Antes de iniciar el bombardeo sobre el castillo donde estaba su hijo, el padre le rogó que se rindiera. El hijo le respondió con firmeza y dignidad: “Padre, no me decepcione. Cumpla usted con su deber, que yo voy a cumplir con el mío, como usted me lo enseñó”.

Ramón quedó profundamente conmovido por la fuerza ética de esa escena. La interpretó como un espejo simbólico de su propia experiencia ante la pérdida de su padre: la necesidad de asumir con entereza el rol que le correspondía y de continuar guiando a su familia con los valores heredados. Para él, cumplir con el deber no es una renuncia al sentimiento, sino una forma de honrar la vida de quienes nos formaron.

6.6 Fotogalería Adultez

Figura 19

Boda de Ramón y Ana



Nota. La fotografía fue tomada el 21 de diciembre de 1974 en Tultitlán, Estado de México, frente a la iglesia donde Ramón y Ana María se casaron. Él tenía 22 años, ella 20 y estaba embarazada de su primera hija, Mariana. “Ese día llegué tarde a la boda porque un tren se quedó parado en la carretera. Estuvimos detenidos como una hora”, recordó Ramón. Aun así, lo recordaba como uno de los días más importantes de su vida. Él vestía un traje de charro rentado y ella un vestido blanco con bordados azul cielo y plata, que compraron por 700 pesos frente a la Alameda. “Ese vestido tenía nuestras iniciales entrelazadas”, contó con orgullo. Álbum personal de Ramón Avellana Banda

Figura 20
Última competencia



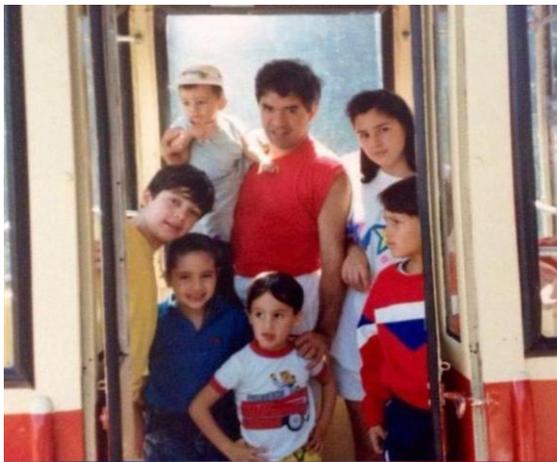
Nota. Esta fotografía captura uno de los momentos finales en la carrera deportiva de Ramón como clavadista, tomada en la alberca olímpica junto a Porfirio Becerril, el clavadista a quien Ramón recuerda con cariño tras haberle ganado en alguna ocasión. También aparece su esposa, Ana María, junto a su hija Mariana en brazos, así como Rosaura, prima muy querida de Ana María. Para Ramón, esta imagen tiene un valor especial, pues fue tomada en su última competencia oficial. Aunque reconoce que no había entrenado lo suficiente para ese evento, y que sus clavados fueron sencillos, la vivencia tuvo un significado profundo. "Que gusto que mi esposa me vio hacer eso", dice con una mezcla de humor y nostalgia. La foto representa un cierre importante, una transición en su vida, justo antes de dedicarse a otras responsabilidades y proyectos. Esta fotografía es más que un recuerdo; es un testimonio de entrega, pasión y el inicio de nuevos caminos, vistos siempre con la perspectiva única de Ramón. Álbum personal de Ramón Avellana Banda

Figura 21
Ramón y Ramón



Nota. La fotografía, tomada en Oaxtepec, evoca para Ramón un recuerdo lleno de ternura. Su primer hijo varón, Ramón, se lanzaba desde los trampolines junto a él, siempre con una sonrisa confiada. “Él sonreía cuando caía porque sabía que yo lo iba a sostener”, comenta. Para Ramón, ese instante simboliza el privilegio de haber recibido un amor paternal profundo, legado de su propio padre. Aunque reconoce que durante esos paseos priorizaba su rutina de ejercicio (bromea sobre lo “cruel” que fue llevar a su esposa únicamente a lugares donde él podía entrenar) valora que esos momentos fueron mucho más que deporte; fueron oportunidades para fortalecer vínculos familiares y transmitir valores esenciales como el amor. Álbum personal de Ramón Avellana Banda

Figura 22
Seis hijos



Nota. Esta fotografía captura una etapa de plenitud, en la que la energía, la paternidad activa y la unión familiar se entrelazaban día a día. Oaxtepec era uno de los destinos favoritos de Ramón, no solo por el ambiente familiar, sino porque ahí podía entregarse por completo a su rutina de ejercicio físico. Álbum personal de Ramón Avellana Banda

Figura 23
Tres generaciones en Caleta



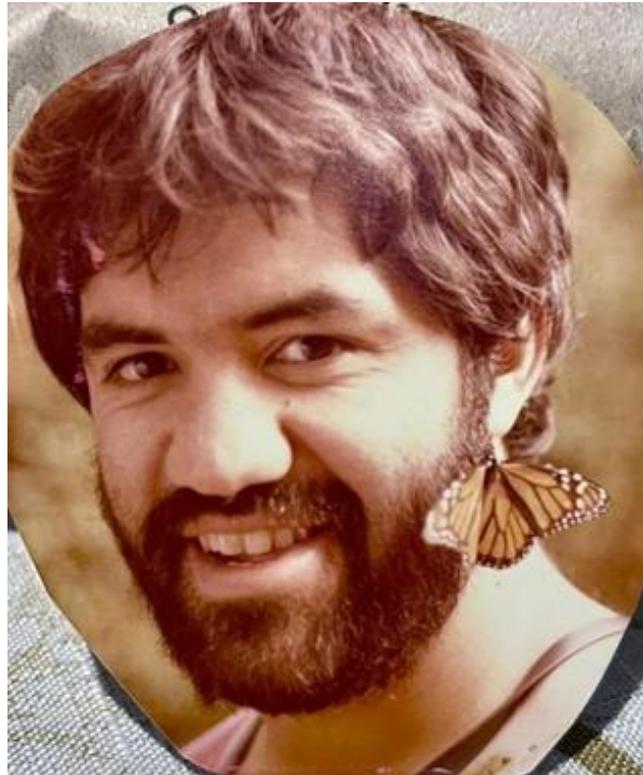
Nota. En esta fotografía aparece el padre de Ramón, luciendo una medalla significativa para su familia. Aunque Ramón no recuerda con precisión el origen de aquella medalla, solo sabe que está vinculada a sus abuelos. A la izquierda, se ve a su hijo Ramón, abrazado a él mientras se preparaban para nadar. Ramón recuerda con cariño esos días en Caleta, cuando se lanzaban juntos al agua para nadar hasta Roqueta (isla cercana a la playa de Caleta) y regresar. Aunque su hijo todavía no sabía nadar, iba seguro, aferrado a su espalda. Siempre contaban con la compañía de un amigo que, montado en una tabla, los seguía por si alguno necesitaba ayuda. Cerrando la imagen, a la derecha está Tere, la hermana mayor del padre de Ramón, quien siempre presumió haber visitado la tierra de sus abuelos en Girona, España, y de saber algunas palabras en catalán. Para Ramón, esta fotografía encierra el amor entre tres generaciones: su padre, él mismo y su hijo. Representa no solo los momentos compartidos, sino también el compromiso de cuidado, el lazo paterno y la herencia emocional que se transmite de padres a hijos. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 24
Popocatépetl



Nota. Dentro del cráter del Popocatépetl, Ramón aparece sonriendo directamente hacia la cámara, en una de las experiencias más singulares de su vida. Fue la única vez que subió con un grupo de alpinistas, entre ellos algunos estadounidenses y un austriaco, quienes no solo llegaron hasta el cráter, sino que recorrieron su borde completo y descendieron hacia una de sus cavidades. “Esta pared se ve cerca, pero la distancia entre donde estoy y esa cueva es como la del estadio Revolución, de un extremo al otro”, explica Ramón, mientras señala las emanaciones sulfurosas que salen del fondo del volcán. Más allá del asombro geográfico, para Ramón esta imagen refleja una convicción que ha guiado su vida; la capacidad de sobreponerse a las adversidades. “Hubo un momento donde me sentí mal, me tomé una aspirina y seguí. No se necesita ser Superman, se necesita tener voluntad y determinación... pero no rendirse”. Así se percibía entonces, como alguien que, ante la dificultad, elegía siempre avanzar. Esta fotografía no solo captura un paisaje imponente, sino también un momento de introspección, de afirmación personal, y de una filosofía de vida que Ramón ha construido a lo largo del tiempo; enfrentarse al mundo con calma, coraje y resiliencia. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 25
Mariposa



Nota. Ramón aparece con una mariposa posada en la barba, rodeado por el silencio del bosque en el Santuario de la Mariposa Monarca. Acampó ahí junto a un grupo amigos y recuerda con asombro cómo “las ramas de los árboles colgaban por el peso de las mariposas”. Al contar la historia, lo hace con una mezcla de nostalgia y asombro, como si aún pudiera sentir el momento suspendido entre la niebla y el tiempo. Esta fotografía lo remite a una etapa de su vida marcada por la paternidad. Ya tenía a sus seis hijos y al mirar hacia atrás, reflexiona sobre los aprendizajes que la vida le impuso sin previo aviso: “Cuando creí que me sabía todas las respuestas, me cambiaron todas las preguntas”. Esta fotografía, en medio de un bosque colmado de mariposas, simboliza para Ramón el descubrimiento constante de la vida. Esta etapa ya no se trataba de tener todas las respuestas, sino de aceptar la incertidumbre con humildad, con voluntad y con amor. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Capítulo 7. Ramón

“El hecho de estar aquí platicando es una muestra, una evidencia de que sigo pretendiendo descubrir el mundo”

—Ramón Avellana (2025)

La vejez de Ramón no ha sido una etapa de repliegue, sino un espacio de realización profunda. A sus más de 70 años, Ramón se mantiene lúcido, reflexivo y emocionalmente activo. Vive con una conciencia clara de su historia, de sus vínculos y de los valores que lo han guiado a lo largo del tiempo. No se siente en retirada, sino en plenitud; no se define por lo que ha perdido, sino por lo que ha cultivado. Después de haber transitado múltiples roles Ramón habita este presente con una conciencia lúcida de lo vivido y una disposición ética hacia lo que aún está por construir. No se refugia en la nostalgia ni en la melancolía, sino que se afirma en su historia con orgullo y sentido. La vejez, para él, no es un cierre, sino una síntesis vital en la que se reconcilian sus errores, aciertos, aprendizajes y anhelos más íntimos. Desde ahí, sigue cultivando vínculos, compartiendo su experiencia y proyectando su legado, fiel a la esencia de quien nunca ha dejado de preguntarse, con humildad y profundidad, quién es, de dónde viene y hacia dónde quiere seguir caminando.

Como él mismo relata, recordando un cuento que le contaron hace años: un mendigo llega a un reino y, por azares del destino, termina siendo visir del rey. Sin embargo, cada día se encierra en un pequeño cuarto del palacio donde guarda las ropas con las que llegó. Al ser cuestionado por ello, el mendigo responde no querer olvidar quién es. Ramón retoma esta historia para hablar de sí mismo: “Yo soy el hijo de Salvador y de Lupita, de la Colonia Guerrero. Así que evidentemente tu pasado determina quién eres, pero tú determinas quién quieres ser. Si estás dispuesto a renunciar a lo que eres para buscar ser lo que anhelas, no sé si lo vas a alcanzar o no... pero vas a morir con una sonrisa porque hiciste todo el esfuerzo. Como te dije, el niño que fui, ese que ves, no se avergüenza del hombre que soy. Lo puedo ver y nos sentimos ambos orgullosos”.

7.1 Vínculos Afectivos

Los vínculos familiares siguen siendo el corazón de la vida de Ramón. Su relación con Ana María, su esposa, ha transitado hacia una forma de amor más serena, sin vida sexual, pero cargada de respeto, acompañamiento y cuidado mutuo. Ramón es consciente de que,

durante años, priorizó sus propias pasiones por encima de los deseos de Ana, como cuando elegía ir a Oaxtepec a ejercitarse más que compartir espacios de esparcimiento con ella. Hoy, con la perspectiva del tiempo, reconoce esas decisiones con humildad y afecto: “Pobrecita, ella hubiera querido ir a un restaurante o estar con amigas... y yo solo quería hacer ejercicio”.

En sus propias palabras, Ramón explica que la relación sexual con Ana María concluyó hace trece años, lo que llevó a que ahora cada uno duerma en una cama distinta para mayor comodidad, debido a que ya no existen las expectativas propias de esa intimidad: “Eso no quiere decir que yo la ame menos o que me haya dejado de gustar; me sigue gustando y la amo más bien. Hoy me doy cuenta de lo importante que es en mi vida, que ha sido y que sigue siendo una fuente de inspiración. No es solo mi misión, sino el privilegio de mi existencia.” Por ello, procura tratarla “como una reina”, esforzándose por cumplir sus caprichos y con la ilusión de anticiparlos. Esta nueva forma de relación, basada en la atención y el cariño, refleja la profundidad y el compromiso que mantienen tras décadas juntos.

Con sus hijos, Ramón mantiene una relación cercana, aunque basada en el respeto por la autonomía de cada uno. Sabe que su papel como guía no termina, pero ha cambiado de forma. Escucha más de lo que aconseja, observa sin intervenir, y ofrece su experiencia como referencia, no como imposición. Continúa siendo un padre afectuoso, disponible, que celebra los logros de sus hijos y que acompaña en los momentos difíciles

Por otra parte, el vínculo con sus nietos le ha abierto a Ramón una dimensión emocional nueva y profundamente gratificante. Ha cargado a todos en sus hombros, como hizo con sus hijos, y revive en esos gestos una ternura renovada. Juega con ellos, los cuida, los observa con devoción, y se siente afortunado de poder acompañarlos en su crecimiento. Con cada uno de ellos establece un lazo único, basado en la escucha, el afecto y la disponibilidad plena. No busca imponerles normas, sino transmitirles confianza y presencia, sabiendo que su función ahora no es la de corregir, sino la de inspirar. Le emociona ver en sus nietos las semillas de los valores que ha cultivado, tales como la curiosidad, la sensibilidad, la alegría por el juego y el respeto por los demás.

“Caramba, para ella soy más importante de lo que yo me hubiera pensado,” dice Ramón sobre su nieta Ana Leticia de 24 años. Para ella, Ramón sigue siendo “Tatito”, el monstruo de Monster Inc, el que todo lo puede y lo resuelve. Con Mariano, hermano de Ana Leticia,

asume otro rol; compite por saber más y por esforzarse a adaptarse al humor y a los contextos de las nuevas generaciones: “él tenía una memoria enciclopédica y me ganaba en muchas cosas”, comentó con orgullo y humor. Jimena, otra nieta de Ramón, por su parte, era “muy astuta”: desde pequeña ya tenía sus estrategias para salirse con la suya, y Ramón recordó con ternura cómo, con solo dos años, le pedía ayuda para subir y abrir la caja de juguetes sin tener que pedir permiso a nadie más. “Ahora tiene casi 16 años, y sigue siendo igual de astuta,” añadió. Sobre Carlitos, otro nieto de Ramón, contó cómo disfrutaban jugar karate y boxeo, y aunque su nieto no le lanzaba golpes fuertes para no lastimarlo, a Ramón le habría gustado que lo tratara con un poco más de rudeza para demostrarle que podía defenderse y tenía buenos reflejos. “Así que solamente es disfrutar y disfrutar,” concluyó.

7.2 Espacios y Contextos

En la vejez, su hogar se mantuvo como el espacio principal de la vida de Ramón. La casa en Pachuca, organizada, serena y cargada de memorias, refleja su mundo interior. Allí entrena a diario, reza, lee, escribe canciones y cuentos, además de compartir tiempo con su esposa y su familia. Es un entorno donde todo tiene sentido, porque cada objeto y cada rincón, está asociado a una experiencia vivida. Para Ramón, su casa no es solo un lugar físico, sino un espacio de reafirmación identitaria. Su hogar funciona como un ancla emocional y un refugio simbólico, desde el cual ordena su mundo y reafirma sus vínculos con la memoria, el presente y su propia identidad.

Sin embargo, la noción de “su lugar en el mundo” no se limita únicamente a las paredes de su casa. En esta etapa de su vida, Ramón ha ampliado esa sensación de pertenencia. Así como en su adolescencia la Ciudad Deportiva fue su santuario físico y emocional, hoy encuentra sentido en una variedad de espacios: en los campos de fútbol, en el gimnasio donde entrena a diario, en el trabajo que disfruta profundamente y, ocasionalmente, en la iglesia a la que asiste.

A su manera, Ramón ha hecho del universo su lugar. “El universo es mi lugar, amigo”, dijo con una sonrisa. Sin embargo, también reconoció con franqueza que existen matices: “Claro que, en la cama, al lado de mi esposa, viendo la televisión, ese es mi lugar. Después de trabajar y hacer ejercicio, voy, me recuesto y me siento en mi lugar”. Aunque bromea con que debe moderar su carácter para no incomodar a su esposa, hay una ternura implícita en esa adaptación cotidiana.

Para Ramón, cualquier espacio habitado con presencia plena y sentido de propósito se convierte en un refugio. Incluso estos momentos compartidos durante las entrevistas fueron, según sus propias palabras, su lugar: “Siento que aquí estoy porque este es el lugar en el que debo estar en este momento, con un propósito que ignoro”.

Todos los lugares que Ramón ha habitado o visitado siguen presentes en su memoria como escenarios vivos de su identidad. Oaxtepec representa la vitalidad, la familia y el deporte; Caleta, la conexión con el mar y la paternidad activa; Tlatelolco, la efervescencia política y la juventud reflexiva; la Colonia Guerrero, la raíz de sus afectos y su infancia colectiva; y el Centro Deportivo Olímpico Mexicano, la exigencia, la disciplina y el sueño de superación. Aunque muchos de estos espacios ya no formen parte de su vida diaria, siguen latiendo dentro de él, como parte de un mapa íntimo que define quién es y de dónde viene.

Al mirar hacia atrás y comparar los entornos que ha habitado, Ramón expresa una clara preferencia: “Prefiero a mis vecinos de la Colonia Guerrero que a los de este fraccionamiento”, aunque reconozca que el entorno actual es “muy bonito, hermoso”. Lo que extraña es el espíritu de comunidad y solidaridad de su antiguo barrio, a pesar de la rudeza que, como él mismo ha señalado, caracterizaba a la Colonia Guerrero. Esa rudeza, sin embargo, fue también un terreno fértil para la formación de carácter. Evocando una canción de Juan Manuel Serrat, recuerda que en esos barrios “es a donde bajan los dioses sin ser vistos”. Para Ramón, las condiciones de adversidad obligaban a hacer maravillas con poco; eran espacios donde se aprendía a resistir, a cuidar y a sobrevivir. “La adversidad es la piedra donde yo afinó mi voluntad”, afirma, apropiándose de un pensamiento que ha sido un motor en su vida.

7.3 Roles Asumidos

Ramón sigue asumiendo múltiples roles, con una identidad activa y coherente. Como abuelo presente, ha encontrado una de sus fuentes más genuinas de alegría. Sus nietos no solo representan la continuidad de su linaje, sino también una oportunidad para expresar su afecto con más tiempo, paciencia y ternura que en su etapa de paternidad activa. Con ellos juega, conversa, comparte anécdotas y, sobre todo, los escucha. Para Ramón, ser abuelo no es un rol secundario, sino una vocación afectiva que le permite seguir educando desde el ejemplo.

Sin embargo, este rol también le ha planteado dilemas y aprendizajes. “Cualquiera que sea abuelo sabrá, me ha enseñado lo mal que eduqué a mis hijos”, confesó, aludiendo a los límites que ahora encuentra al intervenir en la educación de sus nietos, en especial cuando sus propios hijos tienen criterios distintos. Recuerda, por ejemplo, cómo su hijo Ramón le prohibía a su hija ver películas piratas como forma de enseñarle honradez (un valor que él mismo inculcó), pero que en ese momento chocaba con su deseo de generar convivencia familiar. Para él, educar no es un privilegio exclusivo de los padres, sino una responsabilidad compartida que no desaparece con el paso de los años. “Educar es darle herramientas a un individuo para que pueda forjar su carácter y ser feliz”, afirma con convicción.

Como padre en la vejez, su rol ha evolucionado. Sus hijos ya son adultos, independientes, pero Ramón no ha dejado de ser una figura de referencia. Ha aprendido a dar un paso atrás sin retirarse, a ofrecer sin invadir y a escuchar más de lo que opina. Aunque reconoce que sus hijos ya no lo necesitan como antes, se siente orgulloso de que sigan confiando en él para compartir momentos importantes o buscar guía. Se define como un padre disponible, presente desde la serenidad y el respeto, cuyo objetivo ahora es acompañar, más que dirigir.

A pesar de las tensiones que a veces emergen, Ramón celebra que sus hijos y nietos lo escuchen, aunque no siempre lo hagan tal como él quisiera. Lo importante, dice, es que sabe que buscan enorgullecerlo. “El desafío es seguir vivo, mano. Ese es el desafío... seguir sano hasta donde es posible”, comenta entre risas, pero con una honestidad que refleja su conciencia del tiempo. Para él, el verdadero reto no está en los cambios de rol, sino en mantenerse íntegro, presente y creativo. Lo expresa con humor al contar cómo sus bromas, antes incomprendidas por sus hijos, hoy son reproducidas por ellos y celebradas por sus nietos. “Ahora ellos me hacen las bromas a mí... así que el desafío es ser más ingenioso para ganarles la jugada”, dice entre carcajadas. Así, Ramón continúa transmitiendo su forma única de educar: con afecto, humor y presencia viva.

Como esposo, su relación con Ana ha atravesado una transformación profunda. El amor que los une ya no está mediado por la sexualidad, pero se expresa con fuerza en el cuidado mutuo, la convivencia cotidiana y en la complicidad construida a lo largo de décadas. Ramón reconoce los errores del pasado, especialmente aquellos en los que priorizó sus propios intereses por encima de los deseos de Ana. Hoy busca compensar dichos errores,

desde la atención, la escucha y los pequeños gestos. Valora profundamente su compañía y la considera el ancla emocional de su vida.

Por otra parte, Ramón sigue siendo el narrador de su historia, rol que ha cobrado especial relevancia gracias al ejercicio de la foto-elicitación. A través de las imágenes, Ramón no sólo recuerda, sino que interpreta, resignifica y transmite su historia. Su voz se volvió memoria activa y herramienta de transmisión intergeneracional. Esta experiencia despertó en él nuevas formas de introspección, que desea seguir explorando: “Pues quedo invitado a retomar esta experiencia. Yo no soy experto en meditación, pero soy una persona con una vida de introspección muy amplia y cotidiana. Y entonces, pues, o sea, yo acostumbro a ver fotografías y al verlas, como un ejercicio, o sea, puedo ver una fotografía, recuerdo el momento. Contigo he aprendido que además de recordar ese momento, puedo intentar recordar las emociones, las sensaciones y el entorno”.

Finalmente, Ramón continúa siendo un ciudadano ético. No participa en organizaciones ni busca visibilidad pública, pero vive con una profunda conciencia de su ejemplo. Su manera de conducirse (respetuosa, honesta y coherente) es su manera de contribuir a la comunidad. En cada uno de estos roles, Ramón reafirma su identidad como alguien que sigue amando, guiando y compartiendo, desde la integridad y el ejemplo.

7.4 Valores y Creencias

Ramón ha reafirmado en la vejez los valores que han guiado su vida, tales como la honestidad, el respeto, la responsabilidad, la dignidad y el amor profundo por la familia. No ha necesitado reformularlos, sino volverlos más conscientes y consistentes. En cada etapa, en cada decisión, esos principios han funcionado como una brújula interior que lo ha orientado, incluso en los momentos difíciles.

Desde joven eligió vivir con coherencia, y en la vejez esa coherencia se ha vuelto su mayor orgullo. Para él, ser congruente entre lo que se dice y lo que se hace no es un ideal abstracto, sino una práctica diaria. Nunca ha pretendido ser perfecto, pero sí ha procurado no traicionar sus convicciones. Esos valores los vivió como hijo, los reafirmó como esposo, los transmitió como padre, y ahora los encarna con serenidad como abuelo.

En su reflexión sobre los valores, Ramón es enfático al afirmar que, si estos no se reflejan en la vida cotidiana, entonces no son más que un discurso vacío. “Entre el discurso y la

filosofía está el testimonio; la filosofía se demuestra con hechos, el discurso es solo palabrería”. Esta convicción se manifiesta en su comportamiento diario: si se estrella con un automóvil, se queda a asumir la responsabilidad; si en el deporte comete una falta, la reconoce sin titubeos, convencido de que las reglas se respetan con integridad. En su entorno laboral mantiene los mismos principios, atendiendo con responsabilidad y honestidad, y expresando la verdad solo cuando considera que será útil y no dañina. Aprecia profundamente el valor de la discreción, y desconfía de quienes se jactan de su franqueza absoluta, pues, en sus palabras, “muchas veces utilizan la verdad para herir, y no para construir”.

Para Ramón, vivir con valores no implica una proclamación constante, sino una práctica humilde y silenciosa. Su coherencia no busca aplausos, sino tranquilidad de conciencia. Sabe que sus nietos lo observan, que sus hijos siguen aprendiendo de su forma de actuar, y eso lo impulsa a mantenerse fiel a su esencia. Su conducta ética no depende de la mirada ajena, pero sí se fortalece en el deseo de dejar una huella que inspire. Ha sostenido su palabra, ha respetado a los demás sin importar su condición, y ha puesto la familia como centro de su sentido de vida. En esa constancia, Ramón ha encontrado no solo estabilidad, sino sentido.

7.5 Cambios y Rupturas

El envejecimiento trajo consigo pérdidas importantes. La muerte de su madre fue una de las más dolorosas, no sólo por el vínculo afectivo, sino porque significó el fin de una etapa originaria. Esta pérdida removió en Ramón no solo el dolor del adiós, sino también la responsabilidad simbólica de convertirse en el mayor de la línea generacional, quien ahora porta la memoria y el cuidado del linaje familiar. A pesar del dolor, Ramón procuró no sufrir más de lo necesario. Desde niño, las pesadillas sobre la muerte de sus seres queridos lo prepararon, en parte, para aceptar con serenidad ese destino inevitable. Como expresión de amor a Dios, aprendió a agradecer haberlos tenido, en lugar de dejarse arrastrar por la tristeza. Recordando una frase de su padre, “no te preocupes por el puente hasta que llegues al puente”, Ramón enfrentó cada pérdida con entereza. El día que falleció su padre, hizo ejercicio y trabajó, y repitió ese mismo ritual cuando murió su madre. Lo hizo, entre otras razones, para dejar en sus hijos el ejemplo de cómo afrontar la muerte: con dolor, sí, pero también con templanza y continuidad.

También ha tenido que aceptar los cambios físicos, tales como menos fuerza, más lentitud y menor capacidad de recuperación. No puede practicar todos los deportes que solía disfrutar, y aunque sigue activo, ha debido ajustar sus rutinas y aceptar que ciertos logros físicos ya no están a su alcance. Esta aceptación ha sido asumida con dignidad.

En el plano emocional, Ramón también ha experimentado rupturas interiores, como una creciente conciencia sobre las veces que no estuvo del todo presente para su esposa o sus hijos, y el deseo de reparar o compensar desde el presente. Se enfrenta a sus propias limitaciones con humildad, buscando crecer incluso ahora, donde muchos otros se entregarían a la comodidad del cierre.

7.6 Narrativa del Presente

Para Ramón, la vejez no es un cierre, sino una oportunidad. Desde este lugar mira hacia atrás con gratitud y sin arrepentimiento. Las fotografías utilizadas durante este proceso de foto-elicitación, despertaron en él no nostalgia, sino alegría y sentido. “Todo ha valido la pena”, repite con convicción. Revisar su vida a través de las imágenes y las palabras le permitió encontrar coherencia en su historia. Identificó hilos que lo atraviesan desde la infancia, como el cuidado, la responsabilidad, la pasión y la conciencia ética. No se ve como alguien que ha tenido una vida perfecta, pero sí como alguien que ha sido fiel a lo que cree.

La narrativa de su presente no solo se construye desde el pasado, sino también desde su voluntad de seguir creciendo. Ramón habla del presente como una etapa de reflexión, pero también de acción. “Hoy quiero seguir siendo el mismo que he sido. De los más eficientes, no más eficaz. Ya es momento de meter los goles que no he metido”, afirma. Esta claridad sobre quién ha sido y quién desea seguir siendo da forma a una narrativa donde la vejez no es estancamiento, sino plenitud consciente.

Asume sus contradicciones de manera serena, celebra lo construido y proyecta con humildad lo que aún desea transformar. Reconoce que todavía hay aspectos de su carácter que quiere afinar. “Que a tu talento no lo opaque tu temperamento”, se repite a sí mismo como mantra ético. Esta frase revela su deseo profundo de alinear su potencial con su actitud, de que sus dones no se vean ensombrecidos por sus impulsos.

Se siente orgulloso de haber formado una familia, de haber transmitido valores, de seguir amando a su esposa, de cuidar a sus nietos y de levantarse cada mañana con propósito.

En sus días hay ejercicio, escritura, lectura, contemplación y compañía. En su mente hay claridad y gratitud. La narrativa de su presente está marcada por la serenidad, la introspección y una forma de sabiduría que no busca impresionar, sino dejar huella duradera y afectiva en quienes lo rodean. A todo ello se suma un rasgo esencial de su carácter que se ha fortalecido con los años; su sentido del humor. Ramón recurre al humor no como evasión, sino como una filosofía vital que le permite observar la realidad con ironía, ternura y humanidad. Se ríe de sus contradicciones, de sus errores, de sus anécdotas del pasado, y también de los tropiezos del presente. Esa actitud lo ha sostenido emocionalmente y le ha ayudado a resignificar momentos dolorosos sin perder la esperanza ni la alegría. En sus palabras, el humor le permite seguir adelante, sin dramatismo, pero con profunda verdad.

Otro elemento central en esta narrativa del presente es la relación consciente y comprometida con su propio cuerpo. Para Ramón, el cuerpo no es solo un medio funcional, sino un territorio simbólico donde se inscriben sus valores, su disciplina y su historia. A través del ejercicio constante, el autocuidado y la persistencia física, afirma su dignidad y su deseo de permanecer activo. No busca recuperar la fuerza del pasado, sino sostener con firmeza su integridad en el presente. El cuerpo, para él, es testimonio viviente de su trayecto: las marcas, las cicatrices y las capacidades actuales son símbolos de lo vivido. Su rutina física diaria es tanto un acto de salud como un gesto de identidad.

Sobre su identidad y los cambios a lo largo del tiempo, Ramón reflexiona con sinceridad: “Yo creo que no hay ningún cambio, solamente, por ejemplo, si antes jugaba en el estadio con las luces y la porra, y luego juego en el campo de tierra aquí de Pachuca, yo no he cambiado. ¿Ha cambiado el escenario? Sí, claro, pero yo soy el que soy. Si me toca jugar en tierrita, juego en tierrita. Y si me toca de abuelo, pues soy de abuelo, de acuerdo. Pero yo espero en Dios no haber cambiado. Si Dios quiere que me saque la lotería y eso me cambiara, prefiero que no me dé ese gusto. No quiero cambiar; quiero sentir que soy la persona que lucha por ser la que le gustaría ser, la persona que no renuncia a ser lo que es. Esa historia me gusta, me la he comprado y me hace bien, me emociona, me conmueve. Espero que nada me cambie. Así que, si hablamos de cambios, cambian los escenarios, no el personaje.”

Como él mismo lo expresa, “Somos inevitablemente la suma, el resultado de cada segundo vivido, de cada segundo de dolor, de placer, de dicha, de miedo, de nostalgia, de duda”. Esta visión del presente como acumulación de experiencia vivida le permite reconciliarse

con sus cicatrices, tanto físicas como emocionales, entendiendo que todo lo vivido tiene un valor que lo constituye y lo dignifica. Lo resume con fuerza y ternura al decir, "No quiero que me cambie nada, quiero recordar quién soy, soy el hijo de Salvador y de Lupita, de la Colonia Guerrero". En esta afirmación hay raíz, identidad y continuidad; un ancla en su historia que le da solidez al presente y rumbo al porvenir.

Por otra parte, Ramón observa con preocupación el lugar que la sociedad mexicana reserva al adulto mayor. "La sociedad mexicana no tiene claro los roles y los papeles, ni de niños, ni de la adolescente", afirma con sinceridad. Su opinión sobre la situación social es crítica: "Si no se instruye, si no se capacita, si no se cimienta en valores, se es víctima de cualquier merolico, de cualquier político, de cualquier charlatán". Contrasta esta realidad con la cultura japonesa, donde "los japoneses manifiestan en sus caricaturas que vienen apoyados de sus antepasados, los ven como semidioses que los guían en los momentos difíciles y fáciles", y están comprometidos con honrar su apellido. Para Ramón, "honrarás a tu padre y a tu madre" es un mandamiento que la sociedad mexicana no parece entender ni practicar, pues "si no sabes qué cosa es el honor, no puedes honrar a un adulto mayor".

Lamenta que los adultos mayores en México, se conviertan en "desecho del hogar". Señala que "las pensiones no alcanzan para que el adulto mayor tenga una independencia", obligándolos a vivir "de arrimados con sus hijos" o a trabajar en empleos precarios, como "envolvedores en las tiendas de autoservicio, cuando deberían estar disfrutando de su vida productiva". Esta realidad provoca en Ramón una emoción de "hartazgo y decepción" por "los oídos sordos de la gente". Rememora que, en sus tiempos, en los sesenta y setenta, "podías hacer canciones y la gente te escuchaba", y ser estudiante era sinónimo de ser "revoltoso y agitador". Contrasta con la apatía actual: "los pinches estudiantes están metidos en el pinche teléfono y les vale madre que pase". Aunque no se siente animado por el panorama, mantiene la ilusión de que "algo pueda pasar y nos despertemos".

Cuando se le pregunta qué considera necesario para que las nuevas generaciones despierten, su respuesta es contundente: "Si no leen, no se van a enterar". Ramón lamenta que el hábito de la lectura se haya perdido, y sostiene que, sin ella, no hay posibilidad de reflexión ni transformación. "¿De qué sirve que los niños sepan leer y escribir si no leen?", se pregunta, con una mezcla de ironía y preocupación. Para él, la lectura es "la oportunidad de hacer propias la visión y las genialidades de otros que te antecedieron". Para Ramón, si los jóvenes no leen, "nos hemos condenado".

7.7 La Memoria Como Legado

Para Ramón, la memoria no es solo un ejercicio personal, sino un acto de transmisión. Ramón entiende que su historia tiene valor no solo para él, sino para quienes vienen después. Las fotografías, los cuentos, los recuerdos que narra, son ofrendas simbólicas que dejan un rastro para sus hijos y nietos. Recordar, para él, no es quedarse en el pasado, sino sembrar en el presente, es un acto de amor y una forma de trascendencia. Su legado no es material, sino que es narrativo, ético y afectivo. La memoria, en este sentido, es su manera de permanecer. En sus palabras, “Que sepan quién fui, no por lo que tuve, sino por cómo los quise”.

La memoria como legado, en Ramón, es también una forma de perfección ética, que no cesa mientras haya vida. Su presente está guiado por una voluntad activa de trascendencia, que se expresa tanto en los pequeños gestos cotidianos como en los proyectos que aún desea concretar. Tiene planes definidos para el futuro: quiere seguir escribiendo cuentos y canciones, compartir sus recuerdos con sus nietos y mantener una rutina física que le permita conservar su autonomía. También se ha propuesto organizar sus escritos y fotografías, dejando constancia escrita de los aprendizajes y anécdotas que ha acumulado a lo largo de su vida. En su visión, dejar en orden lo vivido es también una forma de cuidar a los que quedan.

Su deseo de contribuir no se limita al entorno íntimo. Ramón ha expresado su intención de acercar la medicina privada de calidad a la clase media, convencido de que este proyecto puede marcar la diferencia. “Voy a hacer que mucha gente pueda tener una mejor calidad de vida y prolongar su vida”. Sabe que sus esfuerzos no alcanzarán a los sectores más desfavorecidos, pero confía en que puede aportar desde la gestión, la organización o la promoción de ideas para lograr un acceso más justo y humano al cuidado médico. “Esto en lo que estoy trabajando, sí lo puedo hacer”, afirma con convicción.

La vejez, lejos de vivirse como cierre, se le presenta como una plataforma para seguir soñando. Ramón confiesa: “A mí me gustaría que me dejaran, a esta edad, jugar 15 minutos en primera división del fútbol mexicano, porque eso demostraría que, si eres más o menos disciplinado, te espera una vida muy bonita a los 70 años”. Sabe que el tiempo es limitado, pero lo enfrenta con serenidad. “A los 70 años no sabes si estás en la recta final. No creas que yo me siento que ya me queda poco tiempo... yo sé, estoy consciente que me queda menos. Sí. Pero eso no significa que haya terminado”.

7.8 Relación con la Muerte

Durante la vejez, Ramón ha desarrollado una relación serena y consciente con la muerte. No la niega, no la teme, pero tampoco la idealiza. La asume como parte inevitable del ciclo de la vida, y esa aceptación le permite vivir con más claridad y propósito. La muerte de su padre y de su madre lo enfrentó con el peso simbólico de la pérdida, pero también lo invitó a reflexionar sobre su propio legado y el lugar que dejará en quienes lo sobrevivan.

Habla de la muerte como quien ha hecho las paces con ella; sin angustia, pero con respeto. Más que hablar de la muerte, Ramón actúa con la certeza de que lo importante no es cuánto se vive, sino cómo se vive. En ese sentido, su vínculo con la muerte está íntimamente ligado a su ética, ya que desea irse en paz consigo mismo, sabiendo que dio lo mejor a quienes amó y que fue fiel a sus principios hasta el final.

En sus propias palabras, lo expresó con claridad y humor reflexivo: “En teoría, yo debería de estar sentado en una silla jubilado con una cobijita en las piernas viendo la televisión. Espero que la muerte me encuentre trabajando. Pues espero que vaya a llegar cuando me toque llegar. Cuando llegue, me va a encontrar chambeando. Y si puedo, voy a negociar. A mí no me toca pensar en eso, o sea, ese es negocio de ella, yo hago lo que me toca. Eso está fuera de mi alcance, de mi decisión. Me voy a preocupar del puente cuando llegue el puente”. Esta actitud resume su forma de habitar el presente, siendo con entrega, sin evasión, pero también sin agobio por lo inevitable. Ramón espera que, más allá del fin, su legado y sus acciones sigan hablando por él, y que la vida sea vivida con propósito hasta el último instante.

7.9 Fotogalería Vejez

Figura 26
Arcoíris



Nota. Ramón compartió una imagen de un arcoíris que evoca una costumbre familiar significativa: observar juntos fenómenos naturales. Más que un recuerdo visual, la fotografía activa una memoria afectiva que refuerza la conexión con su entorno y los vínculos familiares. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 27
Cena navideña



Nota. En esta fotografía, Ramón rememora una reunión navideña del 2023 junto a su esposa Ana María, sus hijos Beto, Ramón, Leticia y Mariana, su nuera Geo y sus nietos Norberto, Ana Leticia, Mariano Jimena. Al nombrarlos, reafirma su identidad como padre y abuelo, y su lugar en una red afectiva que lo sostiene. La fotografía no solo captura un momento familiar, sino que activa su sentido de pertenencia y el valor del presente compartido en comunidad y en familia. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 28
Básquetbol



Nota. En esta foto de 2023, Ramón acompaña a su nieta Jimena en un partido de básquetbol, orgulloso de verla jugar a pesar de ser la más bajita del equipo. Él lleva una camiseta con el apellido “Avellana”, al igual que su nieta y su hijo Ramón. Este gesto simboliza un lazo generacional que une a abuelo, padre e hija a través del deporte, el apellido y los recuerdos compartidos. La imagen activa memorias de cuando Ramón jugaba básquetbol con su hijo. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 29
Psicodelia



Nota. En esta fotografía capturada durante un paseo en crucero, Ramón aparece con una gorra y lentes coloridos que le provocan risa al recordarlos. La escena, más allá de su tono festivo, revela una dimensión profunda de su identidad actual: la capacidad de reírse de sí mismo y encontrar alegría incluso en lo absurdo. “Siempre intento sacar inspiración a la tristeza”, dice Ramón, retomando un verso del Brindis del Poema del Bohemio, reflejando su filosofía de vida. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 30
Madre



Nota. Esta fotografía, tomada en mayo de 2024, muestra a Ramón junto a su madre gravemente enferma, su hijo Ramón y su hijo Carlos. La escena transcurre en una cama con fuerte carga simbólica: la misma donde falleció su padre. Esta imagen convoca no solo el dolor de la despedida, sino también la continuidad de los lazos familiares a través de las generaciones. La imagen se convierte en un espacio de memoria compartida, donde conviven el cuidado, la pérdida y la herencia emocional que atraviesa la historia de la familia Avellana. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 31
Adiós



Nota. Ramón comparte una mirada madura y serena frente a la pérdida de sus seres queridos, especialmente tras el fallecimiento de su madre en octubre de 2024. Reconoce la presencia de sueños angustiosos sobre la muerte desde su infancia, pero también la importancia de no sufrir más de lo necesario, como una forma de amor y gratitud hacia la vida. Este testimonio revela cómo la identidad en la vejez se construye también desde la aceptación consciente de la finitud y el valor del momento presente. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 32
Año nuevo



Nota. La imagen retrata la celebración de Año Nuevo 2023, donde Ramón aparece junto a su esposa, sus hijos Carlos, Ramón, Beto, Mariana, Ana Leticia, y René. Varios de ellos viajaron desde el extranjero, lo que dio un valor especial al reencuentro. La foto misma es una parodia de una canción de Timbiriche, ideada con humor familiar y cohesión creativa. Las camisetas con el apellido “Avellana”, mandadas a hacer por Beto, refuerzan esa identidad compartida. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 33
Barrancas del Cobre



Nota. Tomada en marzo de 2023, esta imagen muestra a Ramón en las Barrancas del Cobre, a punto de lanzarse en tirolesa. El paseo, muy esperado por su esposa, fue una experiencia significativa en un entorno imponente y seguro. Ramón destaca la majestuosidad del lugar, al compararlo con el Gran Cañón, y la emoción de atravesar un tramo de la barranca. Estar “a punto de lanzarse” refleja una actitud vital que Ramón mantiene en la vejez: abrirse a lo nuevo, al vértigo y a la belleza compartida con quienes ama. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Figura 34
Cirugía



Nota. En esta imagen, tomada en el Hospital Intermedica de Pachuca, Hidalgo, Ramón documenta una de las dos cirugías de corazón abierto que logró organizar. Gestionó el equipo, los insumos y las condiciones necesarias para que estas intervenciones (inusuales en la región) pudieran realizarse, reuniendo a especialistas como el internista, el anesthesiólogo y el cirujano cardiovascular. Esta fotografía refleja su compromiso profesional y su visión de crear un Instituto de Neurocardiología en Hidalgo. Aunque el proyecto se detuvo, la imagen permanece como testimonio de su iniciativa, capacidad de gestión y deseo de mejorar los servicios de salud en su comunidad. Álbum personal de Ramón Avellana Banda.

Capítulo 8. Discusiones Finales y Conclusiones

“Cada segundo de mi vida ha sido fundamental. No me cabe duda de que lo más importante, pues fue nacer, todo lo demás ha sido una cadena, una secuencia de eventos”
—Ramón Avellana (2025)

8.1 Respuestas a las Preguntas de Investigación

Retomando el primer objetivo específico, con la pregunta, ¿Cuáles son las experiencias y momentos clave que el adulto mayor considera esenciales para la construcción de su identidad?, se lograron identificar con claridad los momentos clave que Ramón considera constitutivos de su identidad, tales como, la convivencia familiar en su infancia; la figura inspiradora de sus padres; la vivencia del esfuerzo atlético y la ética durante la adolescencia; el tránsito entre los sueños personales y las responsabilidades familiares en la adultez; y la construcción de una vejez plena, coherente y reflexiva. Estos hitos fueron abordados desde sus dimensiones emocionales, contextuales y éticas, confirmando la riqueza que las imágenes pueden aportar al análisis cualitativo del self.

Respecto al segundo objetivo, y a la pregunta, ¿De qué manera las fotografías elegidas por el adulto mayor muestran los cambios en su identidad a lo largo de las distintas etapas de su vida?, las fotografías seleccionadas por Ramón fueron representaciones no sólo de momentos, sino de roles y valores, como hijo, hermano, atleta, esposo, padre o abuelo. En cada etapa, las imágenes evocaron una evolución de su identidad, una continuidad ética que atraviesa el tiempo y que se reafirma en la vejez. Al igual que en el estudio de Leal y Silva (2022), cada imagen permitió identificar una etapa del proceso vital y funcionó como símbolo del proceso de individuación.

Este proceso de consolidación identitaria en la vejez se vincula directamente con lo planteado por Erikson (1982), quien afirmó que esta etapa se caracteriza por el conflicto psicosocial de integridad frente a desesperación. En el caso de Ramón, su narrativa refleja una aceptación profunda de lo vivido, donde los recuerdos, logros y fracasos se integran en una narrativa significativa que le otorga propósito y continuidad. Su reflexión ética, la transmisión de valores y la creación de un legado familiar y simbólico son testimonio de una identidad que ha encontrado integridad en lugar de desesperación. Este proceso no ha sido pasivo ni automático, ha requerido trabajo introspectivo, voluntad de revisión, y una fuerte capacidad simbólica para integrar los elementos de su biografía en una narrativa coherente.

En cuanto al tercer objetivo, y las preguntas: ¿Cómo el adulto mayor se refleja en las fotografías elegidas? Y ¿Qué emociones y significados son atribuidos a las fotografías seleccionadas por el adulto mayor?, las emociones evocadas a través de las fotografías confirmaron lo observado en la investigación de Baumbusch et al. (2023), en donde se concluye que las imágenes permitieron un acceso privilegiado a narrativas que de otro modo permanecerían implícitas o inaccesibles. En el caso de Ramón, emergieron emociones como la gratitud, la nostalgia, el orgullo, el dolor, el deseo y la ternura. La fotografía no solo movilizó recuerdos, sino que facilitó su interpretación, resignificación y expresión verbal, generando un espacio narrativo y reflexivo.

En atención al objetivo general y a la pregunta de investigación, ¿De qué manera un adulto mayor construye su identidad en la vejez mediante la interacción con fotografías y narrativas propias?, esta investigación permitió comprender que dicho proceso no es estático ni finalizado, sino una reconstrucción simbólica en constante evolución. Las fotografías personales se convirtieron en vehículos de memoria y significación que permitieron al participante evocar emociones, resignificar eventos biográficos, afirmar vínculos y reafirmar valores construidos a lo largo de su vida. A través de estas imágenes, y mediante un ejercicio narrativo guiado por la reflexión, el adulto mayor fue capaz de integrar su pasado y su presente, reafirmando quién es hoy y proyectando el sentido de su existencia hacia el futuro. Este proceso dio lugar a una narrativa vital coherente y profunda, en la que la vejez se presenta no como un cierre, sino como una etapa de síntesis, introspección y legado. Con base en el análisis realizado, puede afirmarse que Ramón construyó su identidad en la vejez mediante la interacción con narrativas propias, en un proceso marcado por la coherencia, el afecto y la transmisión de valores.

8.2 Ramón y la Vejez

Se observó un aspecto esencial descrito por Atchley (1989), el cual mencionó, que la identidad en la vejez no solo se basa en la introspección, sino en la continuidad de roles. Ramón sigue siendo padre, abuelo, esposo, narrador y ciudadano ético. Mantiene rutinas de ejercicio, escritura, reflexión y acompañamiento familiar, lo que le permite preservar una identidad activa, congruente con lo vivido. Esta continuidad entre el pasado y el presente fortalece su sentido de estabilidad y pertenencia.

Complementariamente, la vejez de Ramón puede ser leída desde los postulados de Fernández-Ballesteros (2011), quien amplía la noción de envejecimiento activo más allá de la ausencia de enfermedad o deterioro funcional. En el caso de Ramón, esto se evidencia en su continuidad de hábitos significativos, su rol activo en la familia, su disciplina con el cuerpo, su capacidad reflexiva y su involucramiento afectivo con hijos y nietos.

Desde los principios del envejecimiento activo (continuidad, autonomía, participación social y prevención), propuestos por Fernández-Ballesteros (2011), Ramón representa una figura paradigmática. Su rutina diaria, su deseo de seguir aprendiendo, su papel de guía moral en la familia, y su capacidad de agencia sobre su historia, lo ubican como un adulto mayor que no ha sido arrastrado por la vejez, sino que la ha habitado con sentido. Incluso sus prácticas narrativas y reflexivas podrían ser leídas como manifestaciones de salud emocional y cognitiva.

8.3 Foto-elicitación: Aportes y Limitaciones

La técnica de foto-elicitación funcionó como un puente simbólico entre el pasado vivido y el presente interpretado, permitiéndole narrarse a sí mismo con profundidad, autonomía y sentido. Tal como han planteado autores como Harper (2002) y Collier y Collier (1986), esta herramienta metodológica activó procesos de memoria emocional, interpretación simbólica y agencia narrativa, facilitando así la articulación de una identidad sólida, reflexiva y en constante resignificación.

Desde el punto de vista metodológico, la técnica de foto-elicitación demostró ser una herramienta no solo eficaz, sino profundamente transformadora. Tal como fue señalado por Collier y Collier (1986), las imágenes no fueron solo objetos neutros ni meramente ilustrativos, sino que se convirtieron en textos visuales cargados de significado. En esta investigación, las fotografías no solo sirvieron como disparadores de recuerdos, sino que permitieron a Ramón ordenar su relato, identificar momentos clave, resignificar emociones pasadas y proyectar deseos futuros.

Harper (2002) complementa esta visión al sostener que las imágenes provocan respuestas más profundas que las entrevistas convencionales. En el caso de Ramón, esta capacidad simbólica se manifestó en su conexión inmediata con las fotografías de su infancia, juventud

y adultez, permitiéndole acceder a niveles de reflexión e introspección que no se habrían activado únicamente mediante el diálogo verbal.

Siguiendo a Rose (2016), puede afirmarse que el proceso fotográfico funcionó aquí como un catalizador para la autorreflexión, dotando de profundidad a la narrativa autobiográfica y otorgando al participante un rol activo en la construcción de sentido. Las imágenes no solo representaron momentos vividos, sino que permitieron una interpretación contemporánea de ellos y un reencuentro entre el pasado y el presente.

No obstante, es importante subrayar que el uso de la foto-elicitación no está exento de desafíos metodológicos y éticos. Si bien las imágenes facilitan el acceso a recuerdos y emociones profundas, también pueden generar silencios, resistencias o reconstrucciones idealizadas de la memoria. La selección de las fotografías, su interpretación subjetiva y el contexto emocional en que se evocan, requieren del investigador una escucha cuidadosa, ética y reflexiva. Esta técnica, aunque poderosa, debe ser aplicada con sensibilidad y con una conciencia clara de sus límites, reconociendo que la memoria visual no siempre equivale a verdad histórica, sino a una verdad narrativa profundamente situada.

8.4 Aportes de la Investigación

La investigación aporta no solo al campo de los estudios sobre vejez, identidad y memoria, sino también a la valorización de metodologías visuales como caminos fértiles para comprender las formas en que los seres humanos elaboran sentido sobre sus vidas. La vejez, tal como fue vivida y narrada por Ramón, aparece no como un cierre, sino como un clímax narrativo, en el cual todo cobra sentido y donde el pasado no se olvida, sino que se ofrece como legado para quienes vienen detrás. A partir de este trabajo, se abren nuevas rutas para investigaciones futuras que deseen explorar la potencia de la foto-elicitación, la narrativa biográfica y el enfoque ético en el análisis de trayectorias vitales, así como estudios comparativos con otros sujetos o contextos que profundicen en la diversidad de formas de construir identidad en la vejez.

Desde el campo de la psicología, los resultados de este estudio abren la posibilidad de diseñar intervenciones clínicas o comunitarias que utilicen la foto-elicitación como herramienta terapéutica en procesos de envejecimiento, duelo, identidad y resignificación de la vida pasada. Asimismo, se propone investigar el impacto de esta metodología en el fortalecimiento del autoconcepto, el sentido de agencia y la elaboración emocional en

adultos mayores. Estas estrategias podrían aplicarse en contextos de atención geriátrica, grupos de apoyo o programas de salud mental, promoviendo un envejecimiento activo, digno y con sentido. En ese sentido, futuras investigaciones podrían también centrarse en la formación de profesionales de la salud mental en el uso ético y sensible de dispositivos narrativos visuales, ampliando las formas de escucha y acompañamiento psicológico en la vejez.

8.5 Conclusiones

En la sesión de cierre, Ramón describió esta experiencia como “un viaje en el túnel del tiempo”, una oportunidad para revivir aromas, sonidos y emociones asociadas a diferentes momentos de su vida. Afirmó que el proceso no transformó su percepción de sí mismo, sino que reafirmó su identidad, mencionando “ese niño se siente orgulloso del hombre que soy”. Asimismo, reconoció que las fotografías no sólo activaron recuerdos, sino que le permitieron reconectarse con las sensaciones y estados emocionales de cada etapa de su vida. Como él mismo expresó, “las fotos fueron como puntos de control en un viaje”, una metáfora que simboliza la utilidad de este recurso para ordenar, resignificar y reafirmar su identidad.

En su tránsito por la vejez, Ramón construyó su identidad reafirmando sus vínculos afectivos, manifestándose como un padre amoroso, un abuelo presente y un esposo reflexivo, tejedor de relaciones significativas que sostienen su sentido de pertenencia. Los espacios y contextos que habitó y visitó (desde su hogar en Pachuca hasta lugares emblemáticos como Caleta, Oaxtepec, Tlatelolco, la Colonia Guerrero o el Centro Deportivo Olímpico Mexicano) se convirtieron en escenarios biográficos donde su identidad se ancló y resignificó.

A través de los roles asumidos, especialmente como padre y abuelo, Ramón articuló una narrativa en la que el cuidado, la guía emocional y la transmisión de aprendizajes se integraron con un compromiso afectivo profundo. Sus valores y creencias (como la congruencia, la honestidad y la responsabilidad) no solo orientaron sus acciones, sino que configuraron una brújula moral desde la cual evaluó y resignificó su vida.

Frente a los cambios y rupturas, Ramón mostró una notable capacidad para integrar emocionalmente las experiencias, aceptar las pérdidas y buscar sentido, sin renunciar a su vitalidad reflexiva. Las narrativas del presente evidenciaron a un sujeto lúcido, capaz de mirar con humor, profundidad y filosofía su propio envejecimiento.

Lejos de una visión de la vejez como pérdida o declive, Ramón reveló una identidad activa, atravesada por el compromiso ético, el cuidado familiar, el ejercicio físico, el amor por el conocimiento, y el deseo de seguir aprendiendo. Su narrativa se articuló no solo en torno a hechos, sino también a sentidos: “No quiero que me cambie nada, quiero recordar quién soy”, dice con claridad. Esta afirmación encarna el corazón de esta investigación; la vejez como un tiempo de reafirmación identitaria, donde el pasado no es peso, sino legado, y donde la muerte no es una amenaza, sino parte del proceso de integridad.

En suma, la investigación demuestra que la identidad en la vejez no debe concebirse como una estructura estática ni como un cierre definitivo, sino como una narrativa en evolución, enriquecida por el diálogo entre pasado y presente, entre imagen y palabra, entre memoria y legado. La técnica de foto-elicitación, en este contexto, se erige como una herramienta de profundo valor ético y metodológico, capaz de devolverle al adulto mayor la voz, la mirada y el poder de decirse a sí mismo. Ramón no solo fue entrevistado; fue autor de su relato, guía de su memoria, y testigo lúcido de su propio proceso de individuación.

Para cerrar con sus propias palabras, Ramón expresa: “Quizá hay 1000 millones de momentos que no pueda recordar porque no se quedaron. De esos 1000 millones de recuerdos pues a lo mejor puedo recordar el 2%, pero estoy seguro de que, si pudiera recordar los otros, cada uno de ellos tendría un valor invaluable. Tengo la paz de que cada instante lo viví sin arrepentimiento. Se dice que un clavadista que se baja por las escaleras es probable que se retire de los clavados, porque si te bajas por las escaleras, probablemente ya no vayas a seguir tirando clavados, no porque alguien te regañe, sino porque tú mismo vas a sentir que ya no es para ti. Entonces pues en mi vida, siempre he tratado de tirarme hacia adelante.”

Esta frase final condensa no sólo su identidad, sino también la actitud con la que ha encarado su historia, con aceptación, con autocrítica, con resiliencia, y con un profundo compromiso de no bajar por las escaleras, sino de seguir “tirándose” a la vida, aún en la incertidumbre. En ese gesto, Ramón no solo reafirma quién ha sido, sino también quién elige seguir siendo.

Referencias

- Anderson, E. D., Hanson, L. M., & Kingston, A. (2022). Identity construction in the very old: A qualitative narrative study. *PLOS ONE*, 17(12), e0279032. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279032>
- Arah, O. A., Westert, G. P., & Hurst, J. (2011). The case for using cross-sectional studies in health research. *International Journal of Health Services*, 41(4), 771-779. <https://doi.org/10.2190/HS.41.4.i>
- Aristóteles. (2004). *Ética a Nicómaco* (Trad. Pedro Simón Abril). Gredos. (Original publicado ca. 350 a.C.)
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190. <https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Baumbusch, J., Phinney, A., & Lloyd, J. (2023). Nature as a lifeline: The power of photography when exploring the experiences of older adults living with memory loss and memory concerns. *Journal of Aging Studies*, 67, 101092. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101092>
- Bhabha, H. K. (1994). *The location of culture*. Routledge.
- Blasi, A. (1984). Moral identity: Its role in moral functioning. En W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Morality, moral behavior, and moral development* (pp. 128–139). John Wiley & Sons.
- Blazer, D. G. (2003). Depression in late life: Review and commentary. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(3), 249–265. <https://doi.org/10.1093/gerona/58.3.M249>
- Bonilla, R. E. B., & Salcedo, N. Y. S. (2021). Autoimagen, autoconcepto y autoestima, perspectivas emocionales para el contexto escolar. *Educación y Ciencia*, (25), e12759-e12759.
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging & Mental Health*, 12(3), 293–301. <https://doi.org/10.1080/13607860802120979>
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Butler, R. N. (1969). Ageism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243-246. <https://doi.org/10.1093/geront/9.4.243>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>

Candau, J. (2005). *Antropología de la memoria*. Barcelona: Gedisa.

Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772353>

Casey, E. S. (2000). *Remembering: A phenomenological study*. Bloomington: Indiana University Press.

Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2018). *Adult development and aging* (8th ed.). Cengage Learning.

Christensen, H., & Mackinnon, A. J. (2001). Cognitive function in the elderly: Evidence from longitudinal studies. *European Journal of Cognitive Psychology*, 13(2), 235-255.

Clark-Ibáñez, M. (2004). Framing the social world with photo-elicitation interviews. *American Behavioral Scientist*, 47(12), 1507–1527. <https://doi.org/10.1177/0002764204266236>

Cohen, A. K., Rai, M., Hunter, B. A., Lin, J., Nguyen, T. T., & Rehkopf, D. H. (2023). Identity development and disruption in older adults during COVID-19: A longitudinal, mixed-methods study. *The Gerontologist*, 63(4), 691–703. <https://doi.org/10.1093/geront/gnad025>

Collier, J., & Collier, M. (1986). *Visual anthropology: Photography as a research method* (Rev. ed.). University of New Mexico Press.

Consejo Nacional de Población [CONAPO]. (2024). Situación sociodemográfica de la población de 60 años y más con base en el Censo de Población y Vivienda 2020. <https://www.gob.mx/conapo/documentos/situacion-sociodemografica-de-la-poblacion-de-60-anos-y-mas-con-base-en-el-censo-de-poblacion-y-vivienda-2020>

Cornejo, M., Mendoza, F., & Rojas, R. C. (2008). La investigación con relatos de vida: pistas y opciones del diseño metodológico. *Psykhé* (Santiago), 17(1), 29-39.

Coughlin, C. A., & Thomas, L. (2021). Exploring age-friendliness in rural northern England using photo-elicitation: A community-based pilot study. *Health Promotion International*, 38(1), daab063. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab063>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.

Domínguez De la Ossa, E., & Herrera González, J. D. (2013). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 620-641.

- Dowd, J. J. (1975). Aging as exchange: A preface to theory. *Journal of Gerontology*, 30(5), 584–594. <https://doi.org/10.1093/geronj/30.5.584>
- Durkheim, É. (2002). *La educación moral*. Akal. (Original publicado 1906)
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company. New York, 195.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. (Vol. 68) W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. W. W. Norton & Company.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). *Envejecimiento activo: Cuestiones psicológicas*. Pirámide.
- Fierro, A. (1997). La identidad personal. M. Pérez Olvera (Comp.), *Antología de Lecturas*, 21-28.
- Fraser, D., & Kahan, B. (2005). *Healthy aging: A multidisciplinary approach*. Springer Science & Business Media.
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229.
- García, J. L. (2011). *Ética: Conceptos y problemas*. Trotta.
- García, M., Fernández, J., & Medina, M. (2018). Foto-elicitación: Una técnica para explorar la experiencia humana. *Revista de Métodos de Investigación en Educación*, 11(2), 45–62.
- García-Vera, A. B., Rumayor, L. R., & De las Heras Cuenca, A. M. (2018). Imágenes experienciales y foto-elicitación en la formación del profesorado. *Educatio Siglo XXI*, 36(2 Jul-Oct), 135-162.
- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: Beyond self and community*. Oxford university press.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.
- Hall, S. (1990). Cultural identity and diaspora. En P. Morley & C. Bennett (Eds.), *Questions of cultural identity* (pp. 276–294). SAGE.
- Hall, S. (1996). Introduction: Who needs "identity"? En S. Hall & P. du Gay (Eds.), *Questions of cultural identity* (pp. 1-17). Sage Publications.
- Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual Studies*, 17(1), 13–26. <https://doi.org/10.1080/14725860220137345>
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.

Hitlin, S. (2003). Values as the core of personal identity: Drawing links between two theories of self. *Social Psychology Quarterly*, 66(2), 118–137. <https://doi.org/10.2307/1519843>

Hogg, M. A. (2016). *Social identity theory* (pp. 3-17). Springer International Publishing.

Holstein, M. B., & Minkler, M. (2003). Self, society, and the “new gerontology”. *The Gerontologist*, 43(6), 787–796. <https://doi.org/10.1093/geront/43.6.787>

Jonas, H. (1979). *The imperative of responsibility: In search of an ethics for the technological age*. University of Chicago Press.

Kant, I. (2005). *Fundamentación de la metafísica de las costumbres* (Trad. Patricio de Azcárate). Alianza Editorial. (Original publicado 1785)

Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2015). *Kaplan and Sadock’s synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Wolters Kluwer.

Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento: Enfoques científicos en la investigación educativa y social* (4.ª ed.). McGraw-Hill.

Kłosińska, U., & Leszko, M. (2023). Family relationships as a source of narrative identity of people with advanced dementia. *BMC Geriatrics*, 23, 546. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04258-6>

Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development. Vol. I: The Philosophy of Moral Development*. Harper & Row.

Lakatta, E. G., & Levy, D. (2003). Arterial and cardiac aging: Major shareholders in cardiovascular disease enterprises: Part I: Aging arteries: A "set up" for vascular disease. *Circulation*, 107(1), 139-146.

Lapenta, F. (2011). Some theoretical and methodological views on photo-elicitation. In E. Margolis & L. Pauwels (Eds.), *The SAGE Handbook of Visual Research Methods* (pp. 201–213). SAGE.

Leal, A. S., & Silva, M. R. (2022). The stages of life in the Jungian perspective: A photo-elicitation case study. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 28(3), 336–347. <https://doi.org/10.18065/RAG.2022v28n3.10>

Leal, N. (2000). El método fenomenológico: principios, momentos y reducciones. *Revista Electrónica de Investigación Científica, Humanística y Tecnológica*, 1(5), 51-60.

Liebenberg, L. (2009). The visual image as discussion point: Increasing validity in boundary crossing research. *Qualitative Research*, 9(4), 441–467. <https://doi.org/10.1177/1468794109337877>

Lupo, M. P., & Lupo, M. M. (2014). Skin aging: A review of the biological processes and current treatment strategies. *Dermatologic Surgery*, 40(2), 184-195.

Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (2014). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. In *College student development and academic life* (pp. 264-293). Routledge.

McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. William Morrow and Company.

Mill, J. S. (2004). *Utilitarianism*. Hackett Publishing. (Original publicado 1861)

Minkler, M., & Fadem, P. (2002). Successful aging: A disability perspective. *The Gerontologist*, 42(2), 228–235. <https://doi.org/10.1093/geront/42.2.228>

Neiva-Silva, L., & Koller, S. H. (2002). O uso da fotografia na pesquisa em Psicologia. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 7(2), 237-250. <https://doi.org/10.1590/s1413-294x2002000200005>

Orozco-Campos, N., & López-Hernández, D. (2016). Viejismo y empoderamiento. Los prejuicios de la vejez y la visión del propio envejecimiento. *Rev REDNUTRICIÓN*, 7(19), 245-250.

Pastrana Buelvas, E., & Vera Piñeros, D. (2020). *La identidad y los intereses nacionales*. Escuela Superior de Guerra.

Pochintesta, P., & Baglione, M. F. (2023). Imágenes sobre la vejez y el envejecimiento en los memes de Internet. *Perspectivas de la Comunicación*, 16(2), 1-42. <https://doi.org/10.56754/0718-4867.2023.3385>

Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 8(1), 5–23.

Ramírez-Sánchez, M., Rivas-Trujillo, E., & Cardona-Londoño, C. (2019). El estudio de caso como estrategia metodológica. *Revista Espacios*, 40(23), 1-8.

Ramos Pozón, S., Benito Sevillano, C., & Román Maestre, B. (2019). Sobre las definiciones de ética, legislación y deontología. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 26(5), 274–278. <https://doi.org/10.20986/resed.2019.3781/2019>

Rizzoli, R., Reginster, J. Y., Arnal, J. F., et al. (2013). The role of calcium and vitamin D in the prevention of age-related bone loss and fractures. *Osteoporosis International*, 24(4), 1109-1120.

Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.

Rose, G. (2016). *Visual methodologies: An introduction to researching with visual materials* (4th ed.). SAGE Publications.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>

Ruiz-Muñoz, M. M., & Álvarez-Gil, M. F. (2023). La narrativa y sus aportes a la construcción del conocimiento social. *Revista latinoamericana de estudios e* Enriquez, E. (2002). El relato de vida: interfaz entre intimidad y vida colectiva. *Perfiles latinoamericanos*, (21), 35-47. *ducativos*, 53(2), 385-399.

Rumayor, L. R., Iruela, M. J. R., de las Heras Cuenca, A. M., González, A. T., & García-Vera, A. B. (2021). Foto-Elicitación e indagación narrativa visual en estudio de casos y grupos de discusión. *New Trends in Qualitative Research*, 5, 41-56.

Sala-Llonch, R., Palacios, E. M., & Junqué, C. (2015). Structural brain changes and cognitive decline in aging: A longitudinal study. *NeuroImage*, 102, 79-88.

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

Sandoval Manríquez, M. (2007). Sociología de los valores y juventud. *Última Década*, 27, 95–118.

Santoro, N., & Johnson, S. R. (2008). Menopause: A comprehensive review. *Endocrine Reviews*, 29(3), 399-437.

Scheler, M. (1973). El formalismo en la ética y la ética material de los valores. Fondo de Cultura Económica.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)

Stake, R. E. (2005). *El estudio de caso*. Madrid: Ediciones Morata.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.

Taylor, C. (1989). *Sources of the self: The making of the modern identity*. Harvard University Press.

Taylor, C. (1996). Identidad y reconocimiento. *Revista internacional de filosofía política*, 7(7), 10-19.

Turner, J. C. (1982). Towards a cognitive redefinition of the social group. In H. Tajfel (Ed.), *Social identity and intergroup relations* (pp. 15–40). Cambridge University Press.

Van Teijlingen, E., & Hundley, V. (2001). The importance of pilot studies. *Social research update*, (35), 1-4.

Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril-Santos, A., & Leo-Amador, G. E. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15).

Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 55(1), 121–139. <https://doi.org/10.1111/1468-246X.00118>

Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior*, 24(3), 369–387.

Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company.

World Health Organization: WHO. (2002). Active ageing: A policy framework. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

World Health Organization: WHO. (2022). Maltrato de las personas mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>

World Health Organization: WHO. (2024). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Zaro, M. J. (1999). La identidad de género. *Revista de psicoterapia*, 10(40), 5-22.

Anexos

Anexo 1: Ejemplo de Guía de Entrevista

GUÍA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

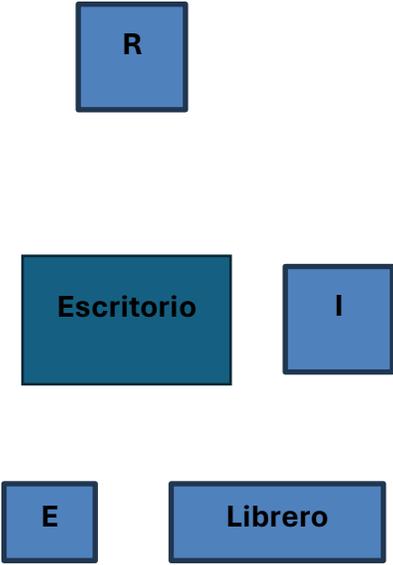
Fecha: 24/04/2025

Número de sesión: 1 de 7

Entrevistadora(s): Paulo Cesar Cossio Calva

Clave o seudónimo participante: Ramon Avellana Banda

DESCRIPCIÓN ESPACIAL

Diagrama o croquis espacial	Descripción
 <p>Clave: R- Ramón, I- Investigador, E- Estante</p>	<ul style="list-style-type: none">• Oficina pequeña ubicada en el sótano de la casa del participante.• Escritorio mediano.• Dos sillas pequeñas de oficina.• Cuenta con una pequeña ventana que da hacia la calle principal.• Estante y librero repleto de enciclopedias y libros de física.• Las paredes están adornadas con fotos del participante en diferentes etapas de su vida.

ENCUADRE:

- Saludar y bienvenida
- Presentación coordinadora
- Objetivo de la charla
- Forma de trabajo
- Confidencialidad y anonimato
- Autorización para audiograbar (sin nombre o seudónimos)
- Lectura y firma de consentimiento informado
- Preguntas/dudas/comentarios

DESARROLLO:

Preguntas generadoras (iniciales). Abiertas y generales.

- ¿Cómo percibe el rol del adulto mayor en la sociedad mexicana actualmente?
- ¿Qué cree que la sociedad espera de las personas mayores, y cómo se siente al respecto?
- ¿Hábleme de su vida?
- ¿Quién es Ramón?

Ejes y categorías para explorar (insertar tabla de ejes y categorías)

Ejes y categorías			
Fase de Antecedentes	Enfocado en el pasado y en el presente	Área Personal	Nombre, Edad, Año de Nacimiento (Contexto sociocultural de donde creció). Autosuficiencia (Qué actividades realiza y cuales ha dejado de hacer) Indagación en actividades físicas básicas (comer, vestirse, bañarse) Indagación en actividades instrumentales (Manejo de dinero, cocinar, manejar, etc) Independencia. Donde y con quien vive actualmente (¿Por qué está en Pachuca actualmente?)

		Área Familiar	Familia Extensa. Familia Nuclear. Relación con integrantes de su familia.
		Área Salud Biopsicosocial	Enfermedad diagnosticada en el pasado. Padecimientos actuales. Asistencia a algún psicólogo (Actualidad y pasado).
		Área de Educación/Profesional	Donde estudio a lo largo de su vida. Que estudio de manera profesional (Indagar si se dedica a eso actualmente)
		Área Laboral/Económica	En que ha trabajado. Indagar si trabaja actualmente (A que se dedica y en que consiste)
		Área Social/Cultural	Participación en actividades culturales Participación en actividades sociales (Con quien se relaciona). Participación en actividades deportivas (Indagar que deportes practico de manera profesional).

CIERRE:

- Dar una última participación para cerrar la sesión
- Cómo se sintió en la sesión
- Recordar confidencialidad, anonimato
- Agradecer participación

Anexo 2: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: 3 de abril de 2025

Título de la investigación/intervención:

Identidad y vejez: Estudio de caso por medio de la foto-elicitación

Investigador(es): Paulo César Cossio Calva

Institución: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Descripción del estudio:

Este estudio tiene como objetivo analizar cómo la identidad de una persona de la tercera edad se construye/reconstruye y se refleja a través de sus experiencias y percepciones en el proceso de envejecimiento, utilizando la técnica de foto-elicitación como herramienta para explorar y comprender las narrativas visuales que las personas de la tercera edad tienen sobre sí mismas. Como se menciona, la metodología utilizada será la foto-elicitación, que implica la toma, análisis y discusión de fotografías como una forma de evocar pensamientos y reflexiones sobre temas relacionados con la identidad y la vejez.

Objetivo del consentimiento informado:

Este documento tiene como objetivo informarle de manera clara y comprensible sobre los procedimientos y las implicaciones de su participación en el estudio/intervención. Es importante que lea y entienda este documento antes de decidir si desea participar.

Consentimiento para la participación:

Por la presente, yo, **Ramón Avellana Banda**, confirmo que he recibido información clara y comprensible sobre la naturaleza de la investigación/intervención en la que voy a participar. Entiendo que mi participación es voluntaria, y puedo decidir retirarme en cualquier momento sin que ello afecte mi relación con los investigadores o la institución que lleva a cabo el estudio.

Consentimiento para grabaciones de audio:

Entiendo que durante mi participación en este estudio de caso por medio de la foto-elicitación se realizarán grabaciones de audio. Acepto que mi voz sea grabada con fines de investigación/intervención.

- Sí, acepto ser grabado/a en audio durante el estudio/intervención.
- No, no acepto ser grabado/a en audio.

Consentimiento para el uso de mi nombre real:

Entiendo que mi nombre real será utilizado en el contexto de este estudio/intervención para la documentación de mis respuestas en la investigación. Mi identidad no será divulgada sin mi consentimiento explícito en cualquier contexto que no sea para el propósito de la investigación.

- Sí, acepto el uso de mi nombre real en la investigación/intervención.
- No, no acepto el uso de mi nombre real en la investigación/intervención.

Consentimiento del uso de fotografías:

Entiendo que se utilizaran fotografías donde aparezca mi persona, mi familia y mis amigos durante las sesiones de investigación/intervención con fines de análisis, difusión de resultados y para el desarrollo de la propia intervención.

- Sí, doy mi consentimiento para que se usen las fotografías para los fines establecidos.
- No, no doy mi consentimiento para que se usen las fotografías.

Autorización para la toma de fotografías:

Durante las sesiones de investigación/intervención, se tomarán fotografías adicionales que serán utilizadas como material de estudio y en la difusión de los resultados.

- Sí, autorizo la toma de fotografías durante las sesiones.
- No, no autorizo la toma de fotografías durante las sesiones.

Confidencialidad:

Por la presente, yo, **Ramón Avellana Banda**, entiendo que se mantendrá la confidencialidad de mis datos personales y de cualquier información relacionada con mi participación. Sin embargo, reconozco que algunas de las grabaciones, fotografías y grabaciones de audio pueden ser usadas con fines de divulgación científica.

Derechos del participante:

Tengo derecho a:

- Participar de manera voluntaria en este estudio/intervención.
- Retirarme del estudio/intervención en cualquier momento, sin que ello tenga consecuencias negativas.
- Hacer preguntas y recibir respuestas en cualquier momento durante el estudio.
- Solicitar una copia de este consentimiento informado.

Firma del participante:

Declaro que he leído y he entendido la información proporcionada anteriormente y doy mi consentimiento para participar en la investigación/intervención “Identidad y vejez: Estudio de caso por medio de la foto-elicitación”, de acuerdo con los términos mencionados.

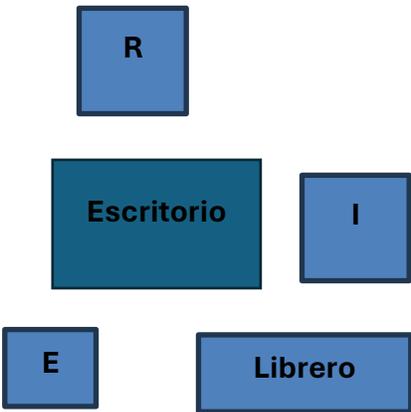
Nombre del participante: Ramón Avellana Banda
Firma del participante: _____
Fecha: 3/ Abril /2025

Anexo 3: Ejemplo de Transcripción

FORMATO TRANSCRIPCIÓN

Fecha: 30/04/2025 Número de sesión: 2 de 7
Entrevistadora(s): Paulo Cesar Cossio Calva
Clave o seudónimo participante: Ramon Avellana Banda

DESCRIPCIÓN ESPACIAL

Diagrama o croquis espacial	Descripción
 <p>Clave: R- Ramón I- Investigador E- Estante</p>	<ul style="list-style-type: none">● Oficina pequeña ubicada en el sótano de la casa del participante.● Escritorio mediano.● Dos sillas pequeñas de oficina.● Cuenta con una pequeña ventana que da hacia la calle principal.● Estante y librero repleto de enciclopedias y libros de física.● Las paredes están adornadas con fotos del participante en diferentes etapas de su vida.

Hablante	Discurso
Investigador	<p>Bueno, nuevamente buenas tardes, Ramón, estamos aquí en nuestra segunda sesión. Como comentábamos en esta segunda sesión, nos vamos a estar enfocando a la etapa de la infancia. Nos vamos a enfocar un poco más en cuestiones de identidad y en cuestiones de cómo percibía las fotografías y los recuerdos que le traen. Como le mencionaba, un gusto nuevamente estar aquí con usted y bueno, comentábamos hace un momento. ¿Con qué fotografía deberíamos comenzar? Usted me comenta que todas las fotografías son significativas para usted por diferentes motivos, porque cada fotografía representa algo significativo para usted. Entonces llegamos a común acuerdo para que empezáramos desde el principio, con una fotografía en la que usted no tiene noción, pero que es sumamente significativa para usted. Así que Ramón, me gustaría preguntarle. ¿Qué es lo que está pasando en esta foto?</p>
Ramon	<p>Correcto, bueno, aquí aparecen cuatro personas, mi abuelita materna, mi abuelita Olaya, que es un personaje muy significativo en mi vida. Este mi madre que esta esa foto. Yo nací el 13/12/52, así que esta foto debe de ser del 14 de diciembre. Mi madre va saliendo junto con mi papá que me lleva en brazos este. Vamos saliendo del hospital de la torre. Un hospital que se encontraba porque ya no existe este en la Colonia Guerrero, cerca de la de Avenida San Cosme. Estoy apreciando que mi abuelita y mi mamá y mi papá van vestidos de gala, mi abuelita lleva un saco, mi abuelita normalmente andaba de rebozo porque mi abuelita Olaya que nació en San Luis Potosí en ciudad del maíz, este su atuendo regular es un rebozo, de hecho veo que en la mano izquierda tiene colgando un rebozo, pero ella trae puesto un blazer, y los zapatos que trae son los zapatos de tipo de zapatos que usaba este cuando había un evento especial, así que entiendo que se arreglaron para llevarme a mí, que soy El Niño, el primogénito, para llevarme a casa. Quiero aclarar que todas las fotos o varias de las fotos de este grupo, no era común en ese tiempo que alguien tuviese una cámara. Entonces lo que entiendo o que lo que estoy suponiendo y creo no estar equivocado es que afuera del hospital, había una persona que se ponía con una cámara para tomar fotografías de las familias que iban saliendo con un chamaco que como es mi caso y tomarle una fotografía. Quiero hacer notar que mi mami pues tenía inflamado el vientre. Mi papá que siempre andaba bien arreglado y de corbata, pues este también está de traje este muy elegante, porque esa costumbre de andar siempre elegante, pues la heredó de mi abuelo Ramón, o sea de su papá, de estar siempre vestido como si fuera a ir a una fiesta, básicamente porque el negocio del restaurant cantina les exigía tener una presencia, elegante, limpia, pulcra. Entonces ello, aunque parece una foto de estudio</p>

	<p>para la cual se hubieran preparado para que les tomaran la fotografía, en realidad hay que hacer notar que esta foto no es de estudio, está tomada en la calle. De hecho, en la parte de atrás se ve que hay un proceso de construcción. Está tomada de manera imprevista en la calle y están arreglados como si se hubiera sacado una foto de estudio.</p>
Investigador	<p>¿Me gustaría igual preguntarle Ramón por qué considera que es importante que comencemos con esta fotografía?</p>
Ramon	<p>Todas las fotos que he compartido tienen, como ya lo mencionaste una importancia, ¿cómo decirlo? No hay una que pueda clasificar si me dieran a escoger. Todas las fotografías tienen la oportunidad de hacer una conexión a una parte de mi vida. Mi abuelita no estaba contenta en ese momento, mi madre no estaba casada con mi papá. Mi madre había llegado a trabajar de cajera al restaurante cantina de mi papá. Entonces mi papá la enamoró, mi papá le lleva 17 años a mi madre. Entonces mi abuelita estaba preocupada porque mi papá que era un hijo de español galán y mujeriego, pues, había enamorado a mi madre y ya había nacido yo, pero en esta foto mi abuelita se ve contenta. Me da tranquilidad en. Todo el tiempo mi abuelita y mi papá tuvieron una relación tensa este, hasta que me casé, yo me casé a los 22 años, así que ellos tenían una relación tensa que se fue suavizando. Yo creo que se fue suavizando como a los 30, cuando mi papi tuvo su primer infarto por ahí del de los 70 y algo, 79, Mi abuelita empezó a mostrar el amor que le tenía a mi papá y mi papá a dejarse querer por mi abuelita. Entonces esta foto es tan significativa como todas las demás, insisto, de esta no tengo recuerdo.</p>
Investigador	<p>Me menciona, en esta foto aparece su papá, aparece su mamá y aparece su abuelita Olaya. Me gustaría preguntarle ¿cómo era su relación con cada uno de ellos durante su infancia?</p>
Ramon	<p>He sido una persona muy afortunada. He estado lleno de profundo amor y cariño. Cada uno de ellos en algún momento, yo era muy peleonero, y mi abuelita salía con la escoba a defenderme, a escobazos este. Cada uno de ellos es un guerrero. A mi abuelita pues le tocó la época difícil de la Revolución, me platicaba que vio cómo las enterraban vivas, sí este. No como tortura, sino que como estaban heridos en la calle, pasaba una carreta, los ponía en la carreta y luego los echaban a un hoyo y luego los echaban Tierra. Y nos platicaba que veía cómo algunas de las personas que estaban en proceso de ser enterradas todavía no estaban muertas, cosas muy duras. Mi abuelita la última en dormirse hasta que no llegaba uno de los 6 hijos que éramos, era la primera en levantarse para llevar, para arrearnos a todos, para que desayunáramos y no fuéramos a la escuela. Mi madre, pues como una canción que hice, llegó de Cárdenas, traía 12 años cumplidos, traía las trenzas muy largas, la falda hasta los tobillos, como lo podemos ver aquí. Ella trabajó de obrera en la en la empresa Chiclets Adams y consiguió un trabajo supuestamente para mejorar de cajera con mi padre. Bueno, mi padre, una persona llena de</p>

	<p>defectos, con unas 3 cualidades, el respeto a sus padres y la convicción de actuar de acuerdo con un código de conducta y un profundo amor a sus hijos, a su esposa y a todos en la familia. Mi padre nunca hizo cuentas, siempre daba todo lo que tenía y se me quiebra la voz al recordar, no porque lo extraño que sí lo extraño. Se me quiebra la voz por la profunda sensación de bendición de haberlo tenido a mi lado y de poder inspirarme para cuidar yo a mis hijos. Si ves algo bueno en mí, es precisamente porque trato de parecerme a mis padres, sí, a su generosidad. Me acuerdo de que mi papá me decía, tienes que ser un caballero de tal tamaño, que cuando camines se escuche, cómo arrastra tu armadura y es lo que procuro hacer en mí, un digno hijo mayor de Salvador Avellana. Estoy disfrutando de las emociones.</p>
Investigador	<p>Retomando estas cualidades que usted me menciona de cada uno de los integrantes de su familia, me gustaría preguntarle también durante su infancia y mientras usted crecía. ¿Cuáles eran los valores y creencias fundamentales dentro de su familia?</p>
Ramon	<p>Yo he escrito porque me gusta escribir un ensayo en el que hago señalamiento de que la sociedad, no solamente esta sociedad mexicana, no solamente la sociedad actual. Todas las sociedades tienen varios códigos de conducta, la conducta teórica, la que te enseñan en la escuela de no robar, ser una persona con dignidad, actuar con respeto, en trabajar, ser leal y hacer quedar bien a tus padres con tu conducta. Además de la moral teórica, pues tienen la moral práctica, que es cuando alguien tiene dinero, no importa de dónde venga ese dinero, aunque sepan que se lo está robando de la corrupción, aunque sepa que es del huachicol, la, la moral práctica es el que tiene dinero, se le se le brinda el mejor trato. No importa que le bajas la novia a tu amigo este, no importa que hagas trampa en los exámenes. O sea, la moral práctica es diferente de la moral teórica y todas las sociedades en todas las culturas, pues tienen esos 2 o 3 o cuatro morales, una teórica y una práctica. La calidad de mis padres es que su conducta práctica estaba muy apegado a la moral teórica, o sea, me enseñaban con el ejemplo, el trabajo, el respeto, la dignidad, la honradez. Su moral teórica era casi idéntica a la práctica.</p>