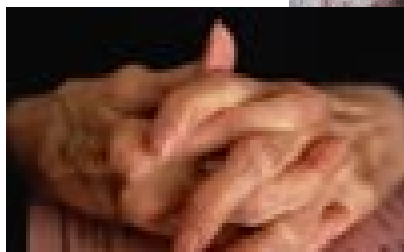
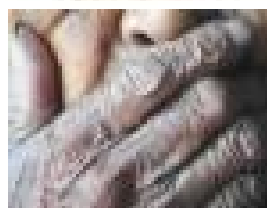


MANUAL DE GÉNERO PARA

MANUAL DE GÉNERO PARA ADULTOS Y ADULTAS MAYORES



**"La vejez (tal el nombre que otros le dan),
puede ser el tiempo de nuestra dicha".**

J.L.Borges, El elogio de la sombra.

MANUAL DE GÉNERO PARA ADULTOS Y ADULTAS MAYORES



ELABORACIÓN: PATRICIA URBIETA UBILLA Y NASHIELI RAMÍREZ
RIRIKI, INTERVENCIÓN SOCIAL
ISLOTE 71. COL. AMPLIACIÓN LAS AGUILAS. MÉXICO DF
intencionsocial@terra.com.mx
Noviembre 2005



Este MANUAL fue cofinanciado con recursos de carácter público, a través del Programa de Coinversión Social Indesol 2005. Puede ser utilizado y reproducido, siempre y cuando se cite a Ririki, Intervención Social SC y su uso no tenga fines políticos, electorales, religiosos o de lucro. Para mayor información contactar intrevecionsocial@terra.com.mx...

ÍNDICE

Presentación	4
¿Cómo se entiende el envejecimiento?	5
El mundo envejece	7
Las relaciones entre mujeres y hombres	10
¿Diferencias de género?... Las cifras hablan	12
Nuestro Derechos	15
Lecturas para después	18
Bibliografía	25

PRESENTACIÓN

"Yo llevo ahora mi vida como hace 50 años, tengo mis plantas, tengo todas mis cosas. Nunca vi, un médico,..., no pienso que soy vieja ni pienso que me voy a morir tampoco".¹

El envejecimiento es un proceso gradual y natural del ser humano, de cambios biológicos, psicológicos y sociales, que ocurren a través del tiempo.

A nivel mundial, la población está envejeciendo y se ha convertido en uno de los fenómenos sociales de mayor impacto en este siglo, esto obedece a dos situaciones: han disminuido los nacimientos y existe una mayor esperanza de vida; esto es en casi todos los países, las mujeres tienen menos hijos que hace 20 años, y se viven más años.

Las diferentes circunstancias que conforman la vida de las mujeres y los hombres en la vejez, son el resultado de las oportunidades, desafíos, limitaciones y acceso a los recursos, que se presentan en cada etapa de la vida; es en la vejez donde las diferencias entre los hombres y las mujeres son más acentuadas.

Este Manual ha sido elaborado en el marco del Proyecto "Fortalecimiento de capacidades para el desarrollo de tecnologías apropiadas con adultas mayores" del Programa de Coinversión Social 2005 del Instituto de Desarrollo Social.

Tiene el propósito de proporcionar información para comprender qué es el envejecimiento, las relaciones que se construyen desde la perspectiva de género; así como los derechos que plantea la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

¹ Gastron, Liliana; Vujosevich, Jorge; Andres, Haydee; Oddone, Maria Julieta. "La vejez como objeto de las representaciones sociales". IIFCS, Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, UBA, Universidad de Buenos Aires. Biblioteca Virtual del Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. Argentina 2004

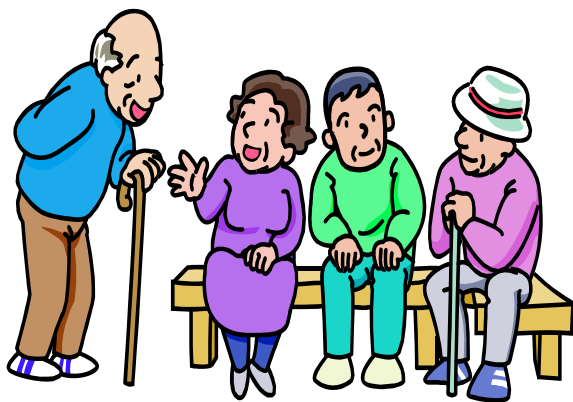
¿CÓMO SE ENTIENDE EL ENVEJECIMIENTO?

"El sentido que los seres humanos atribuyen a su vida y su total sistema de valores son los que definen el significado y el valor de la vejez. En contraposición, es la manera como una sociedad se comporta hacia los ancianos como se descubre la verdad desnuda y muy frecuentemente oculta de sus principios y aspiraciones". Simone de Beauvoir "La vejez".

Cuando hablamos de adulto(a) mayor, adulto(a) en plenitud, tercera edad, personas de edad, ancianos(as) o viejos(as), nos estamos refiriendo a lo mismo. Lo que cambia es el momento histórico en el se emplea cada palabra.

El envejecimiento es un proceso natural que consiste en un deterioro progresivo del individuo que comienza antes del nacimiento y que continúa durante toda la vida.

Se ha definido los 60 años como edad cronológica para marcar el inicio de la vejez; sin embargo una persona de 65 ó 70 años puede no sentirse adulta mayor o vieja. Todo dependerá de la cultura en que vive, de su autoestima, de los proyectos que tenga a mediano o largo plazo, de la valoración que la sociedad le otorga y le transmite. Por lo anterior, el envejecer está determinado por factores socio psicológico y ecológico y sólo un pequeña parte está determinado por factores biológicos, por lo tanto no todas las personas envejecen de la misma manera.



Los factores biológicos o internos hacen referencia al proceso natural del funcionamiento del organismo humano, a los cambios que ocurren a través del ciclo de la vida.

Los factores socio psicológico y ecológico o externo, se refiere a la construcción social y cultural que la sociedad le asigna a la vejez. Se le atribuyen características, valores y representaciones que varían entre las culturas.

De acuerdo a Comfort, "75% de los cambios relacionados con la edad pueden ser atribuidos al envejecimiento social y son producto de nuestras creencias, prejuicios y conceptos erróneos sobre la vejez"², por lo cual los factores socio psicológico y ecológico pueden acelerar este proceso o pueden retardar o prolongar el período adulto o extender la senescencia, si predominan los factores favorables a la salud y al bienestar personal y social.

De este modo, pueden observarse diferentes edades biológicas en personas con la misma edad cronológica, lo cual ocurre porque el proceso de envejecimiento es personal y cada sujeto puede presentar involuciones a diferentes niveles y en diversos grados al declinar ciertas funciones y capacidades más rápidamente que otras.

Con esto podemos decir que el envejecimiento es un proceso individual y a la vez colectivo, en el sentido de que se produce en el individuo, pero es condicionado por la sociedad, por la calidad y por los modos de vida.

Realiza la lectura del siguiente texto, y comparte con tus compañeras(os), el significado que para ti tiene el ser adulta(o) mayor.

"Como cada mañana, me cuesta un poco levantarme. Mis rodillas están débiles, las manos me tiemblan y no tengo la fuerza de antes.

Después de varios intentos he logrado ponerme de pie, la artritis me impide moverme con libertad. Una taza de café es mi único desayuno.

Tengo que salir a la calle para comprar clavos y suela para reparar zapatos con lo que apenas gano dos dólares a la semana para comprar mis alimentos.

Aunque desde hace varios años no tengo noticias de mis hijos, ahora, gracias a Dios, tengo el apoyo de una familia que me ha dado posada en una casa.

He cumplido 80 años y a pesar de que no tengo comodidades ni bienes materiales, me siento muy a gusto con tener un poco de salud, y un lugar en el cual pasar mis últimos días de vida..."³

² Ortiz de la Huerta, Dolores. "ASPECTOS SOCIALES DEL ENVEJECIMIENTO". En antología Salud Pública, Facultad de Medicina. UNAM. México.

³ "El Ocaso de los adultos mayores". Revista Hablemos. Enero 2005. página Web.

EL MUNDO ENVEJECE

"La gente mayor quiere poder trabajar, luchar, pelear la vida. Tengo esa edad y me siento bien, tengo mis hijos que me apoyan... A la edad mía hay otros ancianos como yo, que no hacen las cosas como las hago yo. Me siento muy bien...no me siento anciana".⁴

En la actualidad, la población de nuestro planeta es de alrededor de 6.000 millones de habitantes. El envejecimiento poblacional se relaciona con el aumento de la proporción de personas adultas, a la vez que con una relativa disminución de personas más jóvenes. Además se ha incrementado la esperanza de vida y por lo tanto el porcentaje de personas mayores de 60 años.

Actualmente, la población adulta, mayor a sesenta años se ha duplicado en comparación a la que había en 1950. El mayor crecimiento se ha dado principalmente en los países en desarrollo como el nuestro.



África es el continente que registra mayor crecimiento; en Asia se encuentra más de la mitad de la población mundial; y en América latina también está aumentando su población con cierta rapidez.

El aumento de la población mayor en gran parte del mundo plantea diferentes problemas económicos.

En 1969 algunos países manifestaron su preocupación por proteger los derechos y el bienestar de las personas mayores, esta preocupación se reflejó en diversas resoluciones.

Fue hasta el año de 1982, cuando la Asamblea General de la Naciones Unidas, tomó la decisión de organizar una Asamblea Mundial, para iniciar un programa internacional de acción que garantizara la seguridad económica y social de las personas adultas mayores.

⁴ Gastron, Liliana; Vujosevich, Jorge; Andres, Haydee; Oddone, Maria Julieta. "La vejez como objeto de las representaciones sociales". IIFCS, Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, UBA, Universidad de Buenos Aires. Biblioteca Virtual del Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. Argentina 2004

Por lo que en ese año, en la ciudad de Viena se realizó la primera Asamblea Mundial sobre el envejecimiento; en esta se aprobó un Plan de Acción, que fue el primer documento internacional sobre el envejecimiento, encaminado a fortalecer la capacidad de los gobiernos y la sociedad civil para abordar eficazmente las cuestiones del envejecimiento. Los logros que se alcanzaron fueron diferentes, entre los diferentes países.

En el 2002, se realizó en la ciudad de Madrid, la Segunda Asamblea Mundial del Envejecimiento, en la cual participaron 159 países del mundo, en esta se evaluarán los resultados de la Primera Asamblea Mundial.

En esta Segunda Asamblea se definió un Plan de Acción el cual pone el énfasis en las personas mayores como generadoras de recursos económicos y valora su participación activa en todos los aspectos de la sociedad.

El Plan de Acción consideró tres prioridades:

- **Las personas mayores y el desarrollo**, Se planteó la necesidad de que los países ajustarán sus políticas para considerar a los(as) adultos(as) mayores como una fuerza productiva en beneficio de la sociedad.
- **La promoción de la salud y el bienestar en edades avanzadas**, Contempla el contar con políticas que promuevan la buena salud desde la infancia y durante toda la vida para alcanzar la vejez en buen estado de salud.
- **Un entorno que favorezca el desarrollo integral**. Considera la promoción de políticas orientadas a la familia y la comunidad como fundamento de un envejecimiento seguro.



Lee el siguiente cuento con tus compañeras(os) y coméntelo.

El Plantador de Dátiles.

Un anciano trabajaba la tierra arduamente al costado de unas palmeras en el desierto. ¿Qué haces? - le pregunta un mercader que se detiene en el camino.

Siembro - responde el anciano

¿Qué siembras? -

Dátiles -

¡Dátiles! Estás loco. ¿Cuántos años tienes? - le pregunta burlescamente el mercader.

No sé. Tal vez setenta u ochenta... ¿qué importancia tiene? - cuestiona el anciano.

Pero, mi amigo, los datileros tardan décadas en crecer y más aún en dar frutos. Para ese entonces, tú ya no estarás en este mundo.

Mira, amigo - le responde el anciano - Yo he comido dátiles que otro sembró, otro que tampoco soñó en poder disfrutar. Yo siembro hoy para que otros puedan comer el día de mañana, y aunque sólo sea en honor de aquel desconocido, vale la pena que yo pueda terminar con mi tarea.

Me has dado una lección, noble anciano. Te recompensaré con una bolsa de monedas por la enseñanza que hoy me has regalado.

Ya ves - dice el anciano - no terminé de sembrar que ya coseché una bolsa de monedas y la gratitud de un amigo.

Esta es la segunda lección que me das, tal vez más importante que la primera - siguió diciendo el mercader - Déjame que te pague con otra bolsa de monedas.

Bueno - dice el anciano - a veces pasa esto: uno siembra sin pensar en cosechar y antes de terminar ya se cosechó, no una, sino dos veces.

Basta ya, viejo, no sigas hablando. Si sigues enseñándome cosas, temo que no me alcance toda mi fortuna para pagarte.

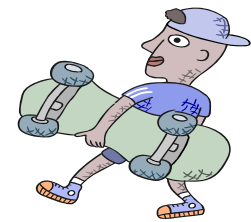
LAS RELACIONES ENTRE MUJERES Y HOMBRES

"Estoy realizándome, siento que me he ganado el respeto de mis alumnas, de mis compañeras y me siento a gusto porque estoy haciendo una actividad que además me gusta y que estoy sirviendo para algo, me siento útil. Pues así yo encontré aquí mucha comprensión, así como decía aquí la compañera, pues yo aquí vine a saber que me gustaba cantar"⁵

Te has preguntado ¿por qué se dan las diferencias en el trato desde que nacemos, a lo largo de nuestra vida y continúan cuando somos hombres y mujeres adultas(a) mayores?

Desde que nacemos y dependiendo de nuestro sexo, empezamos a recibir un trato diferente por parte de quienes nos rodean.

A los niños les compramos juegos de acción que les estimulen la acción física, mental y la agresividad, en el entendido de que los hombres deben ser agresivos, hábiles, fuertes y deben aprender a defenderse;



A las niñas les compramos juegos de té, muñecas y cocinitas, fomentamos la dulzura y la pasividad, argumentando que las mujeres "son así" y que si dejan de serlo perderán su feminidad. Asumiendo que las actividades del hogar, el cuidado de las hijas e hijos y a los demás, deben ser sus aspiraciones de adultas.

A partir de la diferencia de sexo, se nos educa para asumir que debemos comportarnos de cierta manera, sin que esto se relacione con las capacidades de cada persona. La diferencia sexual no nos hace superiores ni inferiores.

Las formas de pensar y sentir que nos imponen por tener un determinado sexo, se llama Género.

⁵ MONTES DE OCA, VERÓNICA. "El significado de las redes comunitarias en la calidad de vida de hombres y mujeres adultas mayores en la ciudad de México", *Revista Notas de Población*. Año XXX, No. 77. Santiago de Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe, Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE)-División de Población de la CEPAL: 139-174. 2003.

El género es lo que la mayoría de la gente piensa que es (o que debe ser) un hombre y una mujer. Nuestra comprensión de lo que significa ser una muchacha o un muchacho, una mujer o un hombre, evoluciona durante el curso de la vida; no hemos nacido sabiendo lo que se espera de nuestro sexo

El género construye identidades sociales que atribuyen características diferentes a cada sexo. En esta construcción de identidades intervienen las diferentes instituciones sociales: la familia, la escuela, la Iglesia, los Medios de Comunicación y la cultura en general.

Por tanto, esos significados variarán de acuerdo con la cultura, la comunidad, la familia y las relaciones, y con cada generación y en el curso del tiempo.

SEXO	GÉNERO
Es el conjunto de características físicas, biológicas y corporales con las que nacemos, son naturales y de alguna manera inmodificable.	Es el conjunto de características psicológicas, sociales y culturales asignadas a las personas. Estas características son históricas y se van transformando con y en el tiempo.

Actualmente la construcción social nos adjudica: ROLES diferentes para cada sexo; ESPACIOS diferentes para cada sexo y ATRIBUTOS diferentes para cada sexo:

Espacios y atributos para cada sexo	
MUJER	HOMBRE
Rol reproductivo	Rol productivo
ESPACIO doméstico	ESPACIO público
Dulzura	Fortaleza
Comprensión	Competencia
Emotividad	Razón

El género como categoría de análisis permite ver dos de las dimensiones de la desigualdad social: la condición y la posición de las personas, en particular la condición y la posición desventajosas que tienen las mujeres en la sociedad



Las relaciones entre hombres y mujeres, son relaciones sociales de género y se refieren al conjunto de comportamientos sociales de las mujeres y hombres, los cuales son orientados por normas y valores, aprobados por diferentes mecanismos: la socialización y la presión social.

Esta situación de desventaja, que se agudiza en la población adulta mayor ha comenzado a tener una importancia relevante en el país; debido a los cambios y transformaciones en la composición y estructura por género y edad, ya que la población presenta un proceso gradual de envejecimiento.

¿DIFERENCIAS DE GÉNERO?... LAS CIFRAS HABLAN

"No es lo mismo ser mujer mayor que ser hombre mayor".

Freixas (1996)

México es un país de poco más de 97 millones de habitantes. Más de 50 millones somos mujeres, que día con día contribuimos a la generación de la riqueza material, social y cultural.

La participación que tenemos las mujeres en el mercado de trabajo ha aumentado y por lo tanto nuestra contribución económica de nuestros hogares, pero aún persisten brechas sustanciales en relación con los hombres, como son:

- Salario,
- Oportunidades de trabajo,
- El respeto a sus derechos laborales,
- Las oportunidades de capacitación y actualización,
- La violencia traducida en hostigamiento sexual.

La discriminación, la marginación y la desigualdad, prevalecen en las actividades de diversa índole para las mujeres; y se acentúan en las mujeres adultas mayores.

- ✓ La mayoría de las mujeres está fuera de la fuerza laboral remunerada y cuando lo está, sigue ganando menos que los hombres; las mujeres trabajan en empleos del sector informal con y con medio tiempo.
- ✓ Gran parte de las mujeres interrumpen su carrera para tener hijos y/o ocuparse de ellos y de otros integrantes de la familia;
- ✓ Las mujeres reciben rara vez prestaciones sociales, y cuando tienen derecho, reciben menos que los hombres.
- ✓ La participación de la mujer en la fuerza laboral rara vez la libera de sus tareas domésticas, y esta doble jornada afecta su salud a corto y a largo plazo.

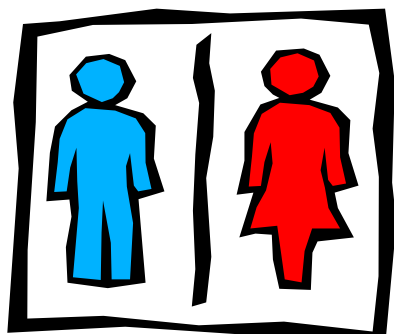


Estas desigualdades están más marcadas en la vejez y tiene como resultado una mayor pobreza de las mujeres cuando son adultas mayores, es por esto que se habla de la ***"feminización del envejecimiento"***.

Veamos algunos datos:

- ✓ De los 8.2 millones de personas de 60 años o más. 4.5 millones son mujeres y 3.7 millones son hombres.
- ✓ La esperanza de vida en la mujer es de 78.2 años, mientras que para el hombre es de 73.7 años.
- ✓ Aproximadamente el 40 por ciento, de las mujeres mayores ocupan la jefatura del hogar.
- ✓ El 14.5 por ciento de las mujeres mayores participan en actividades económicas, en el caso de los hombres es el 50.1 por ciento.

- ✓ El 2.9 por ciento de las mujeres mayores gozan de la prestación de jubilación; mientras que el 8.5 por ciento de los hombres son jubilados.
- ✓ Este grupo, presenta mayor morbilidad y limitaciones funcionales que los hombres.



Aunque las mujeres viven más años, tienen más posibilidades de sufrir violencia doméstica y discriminación a la hora de acceder a la educación, a los ingresos, a la alimentación, a un trabajo gratificante, a los servicios de salud, a las medidas de protección social y al poder político.

Estas desventajas implican que sean más proclives a sufrir la pobreza y la discapacidad en la vejez.

La salud de las mujeres ancianas a menudo se descuida o se ignora; muchas tienen ingresos muy escasos, o carecen de ellos, debido a tantos años dedicados a cumplir el rol de cuidadoras sin remuneración.

Ante esta situación, la participación de las mujeres y de los hombres adultos en organizaciones o grupos comunitarios, puede contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida. En estos espacios donde se comparten experiencias, vivencias comunes, pueden ser lugares donde se identifiquen como actoras(es) sociales activas(os), proponiendo políticas públicas que atiendan a las necesidades de este grupo de población.

No olvidemos que nosotras, las mujeres, tenemos una larga historia de participación en diferentes tipos de organizaciones: las de parentesco, de vecindad, laborales y sociales que se manifiestan en momentos difíciles, tanto a nivel personal como familiar y comunitario.

NUESTRO DERECHOS

"Trabajar pero desperdiciar el tiempo libre, porque luego uno es muy renegado a esas cosas, que hay un grupo de tercera edad, «no pues que voy hacer con esos ancianos!, no, a oír quejas, a oír lamentaciones». No, ies todo lo contrario!, cómo se alimenta uno de amigos. Al primer día yo ya tenía a todos como amigos, porque me identifiqué con ellos... Y esa ha sido mi causa por la que yo me encuentro contento y tengo 66 años, es decir que sí perdí tiempo, pero ahora pienso aprovecharlo. Esa es mi idea"⁶

¿Qué es un derecho? Es un conjunto de leyes, normas y reglas, que permiten la convivencia social, relacionarnos con otras personas y éstas nosotras, en un marco de respeto entre unos(as) y otros(as).

En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, se encuentran los derechos de todos(as) las personas que viven en México: niños, niñas, hombres, mujeres, indígenas, etc. Los derechos que tenemos como personas que vivimos en este país, nos ayudan a convivir con las demás personas.

DERECHOS DE LOS(AS) ADULTOS(AS) MAYORES)

A LA INTEGRIDAD, DIGNIDAD Y PREFERENCIA	A una vida con calidad. Al disfrute pleno de los derechos que ésta y otras leyes consagran. A una vida libre sin violencia. Al respeto a su integridad física, psicoemocional y sexual. A la protección contra toda forma de explotación. A recibir protección. A vivir en entornos seguros dignos y decorosos
DE LA SALUD, LA ALIMENTACIÓN Y LA	A tener acceso a los satisfactores necesarios, para su atención integral.

⁶ MONTES DE OCA, VERÓNICA. "El significado de las redes comunitarias en la calidad de vida de hombres y mujeres adultas mayores en la ciudad de México", *Revista Notas de Población*. Año XXX, No. 77. Santiago de Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe, Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE)-División de Población de la CEPAL: 139-174. 2003.

<p>FAMILIA</p>	<p>A tener acceso preferente a los servicios de salud,</p> <p>A recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene, y lo que favorezca su cuidado personal.</p>
<p>A LA CERTEZA JURÍDICA</p>	<p>A recibir un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial.</p> <p>A recibir el apoyo de las instituciones en el ejercicio y respeto de sus derechos.</p> <p>A recibir asesoría jurídica gratuita y contar con un representante legal.</p> <p>A la protección de su patrimonio personal y familiar, testar sin presiones ni violencia.</p>
<p>A LA EDUCACIÓN</p>	<p>A recibir de manera preferente el derecho a la educación</p>
<p>AL TRABAJO</p>	<p>A gozar de igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo y recibir protección de las disposiciones de la Ley Federal del Trabajo y de otros ordenamientos de carácter laboral.</p>
<p>A LA ASISTENCIA SOCIAL</p>	<p>A ser sujetos de programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de sus medios de subsistencia.</p> <p>A ser sujetos de programas para contar con una vivienda digna y adaptada a sus necesidades.</p> <p>A ser sujetos de programas para tener acceso a una casa hogar o albergue, si se encuentran en situación de riesgo o desamparo.</p>
<p>A LA PARTICIPACIÓN</p>	<p>A participar en la planeación integral del desarrollo social.</p> <p>De asociarse y conformar organizaciones de personas adultas mayores para promover su desarrollo e incidir en las acciones dirigidas a este sector.</p> <p>A participar en los procesos productivos, de educación y capacitación de su comunidad.</p> <p>A participar en la vida cultural, deportiva y recreativa de su comunidad.</p> <p>A formar parte de los diversos órganos de representación y</p>

consulta ciudadana.

A LA DENUNCIA POPULAR

Toda persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades, podrán denunciar ante los órganos competentes, todo hecho, acto u omisión que produzca o pueda producir daño o afectación a los derechos y garantías que establece la Ley.

Estos derechos se establecieron en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, la cual fue aprobada por el Congreso de la Unión en el 2002.

**Te invitamos a que la conozcas y ejerzas tus
derechos**



*"Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez
y como si la primera vez ya hubieras obrado tan
desacertadamente como ahora estás
a punto de obrar". Viktor Frankl*

LECTURAS PARA DESPUÉS

Date tu tiempo con tus nietos(as) o tus compañeros(as) para leer y comentar los siguientes textos.

LECTURA 1. LA VIOLENCIA MORAL CONTRA LAS MUJERES MAYORES⁷

"En cada etapa de nuestra vida nos vemos amenazadas por la violencia. La violencia es tan vieja como la humanidad misma. Tan vieja que el inicio del duro caminar de las personas aquí en la tierra, lo fija la Biblia en un hecho violento: su expulsión del Paraíso. Y así ha sido a lo largo del tiempo que llamamos historia, vemos que la violencia va de una a otra época, de una a otra sociedad alimentando el sufrimiento de la vida cotidiana". (Sánchez Vázquez. 1998)

Si esa es la violencia social resultado de las conquistas y las guerras, también existe otra violencia no menos terrible que sucede en las relaciones interpersonales, en las familias y en las comunidades. Es la violencia de género que se ejerce en todos los ciclos de vida. Podemos decir que la mayor violencia se ejerce contra las mujeres mayores en las sociedades patriarcales.

El patriarcado es una estructura de poder que se institucionaliza en la familia, se refuerza en la sociedad civil y se legitima en el estado. Constituye el poder del padre en la familia, el patrón en el trabajo y el padre eterno en el cielo. El dominio patriarcal se mantiene y perpetúa por medio de la violencia de género y su finalidad es conservar la autoridad y el control del colectivo femenino, por el gran valor que representan las mujeres para los hombres: en su dimensión erótica y su capacidad procreativa.

Cuando hablo de violencia moral deseo significar un tipo específico de agresividad que no se representa necesariamente por la violencia física. Se trata de violencia simbólica en el sentido de falta de respeto a la dignidad de la persona; el desconocimiento de su valor como ser humano, en lo que atañe a su libertad, a su autonomía, a su derecho a orientar la vida de acuerdo con su propia decisión acerca de lo valioso, de lo que vale la pena elegir como persona. Se refiere también a la falta de respeto a la edad, por la violación de los derechos humanos de las personas mayores que han trabajado toda su vida, sea en el trabajo doméstico no remunerado, como lo hacen las mujeres; sea en el trabajo público remunerado. No se respeta su derecho al retiro, a la pensión económica y el reconocimiento social por su dedicación a la familia y su contribución en la vida pública.

La sociedad moderna ha ido haciendo de la vejez cada vez más una suerte de desecho, con base en sus valores centrados en la fuerza, la agilidad para el éxito, y en la conquista de

⁷ Graciela Hierro en Creatividad Feminista. EXTRACTO

bienes materiales. La juventud es el símbolo paradigmático de este siglo que inicia, pero no cualquier juventud sino del joven blanco, sano, económica y profesionalmente exitoso.

La violencia contra las mujeres maduras se manifiesta contra de su sentimiento, en lo interno; su cuerpo en lo físico y su actividad, en la vida social. En cuanto a lo afectivo, para las mayores, se anuncia la tradicional desvalorización de las mujeres por la cesación de su capacidad reproductora, acompañada de la supuesta disminución de la respuesta erótica femenina. En lo físico. Se considera la entrada a la menopausia como el umbral de una más de las enfermedades que aquejan al cuerpo femenino que debe, por tanto, medicalizarse. Como es bien sabido, el valor tradicional de las mujeres se ha localizado en la capacidad reproductora y en el atractivo sexual, centrado en los atributos físicos de la belleza de la primera juventud. En cuanto a su actividad, se considera que ha llegado el tiempo de la retirada de los espacios de la juventud y la necesidad impuesta de recluirse en los espacios que han sido reservados a la vejez, para las mujeres limitados al hogar, cuando existe el agradecimiento de la familia. A los asilos de ancianas-os cuando no hay lugar para ellas en el espacio familiar.

LA VIOLENCIA Y SUS METAFORAS.

1.- El síndrome de la libélula. La mujer mayor ya no tiene cuerpo visible. Ha dejado de ser mujer. Ya no es nada. La mirada masculina corre, sin ver, el cuerpo de las viejas. Hemos dejado de existir para ellos. Nuestro atractivo y valor, para muchos se ha perdido, no existe. Sólo se da en la breve juventud. Algunos hombres mayores vanidosos, desean ser envidiados por estar en compañía de mujeres más jóvenes. También hay, para ellos una amenaza terrible: la posibilidad de la impotencia. Dado que la joven despierta más su deseo, muchas mujeres mayores sufren, en esta etapa de la vida, el abandono masculino.

2.- La loca menopáusica. Ha perdido su capacidad reproductora, por ello carece del solo sentido de la vida acordado para las mujeres, no existe ya para ella un lugar en el mundo. En vista de lo cuál estas mujeres intentan conservar la juventud, o la semblanza de juventud por mayor tiempo. Como "la bella durmiente", solo la mirada y el beso de un hombre las despierta, las hace existir. Vano intento, como el de ellos de la virilidad para siempre. Sufre problemas de depresión que se curan con calmantes nerviosos, alcohol y drogas. Remedios que pueden llevarlas a enloquecer y acudir al suicidio.

3.- "La bruja vieja malvada". La consecuencia de haber dejado de ser madre-esposa ha liberado una parte del ser femenino que la cultura occidental tradicionalmente ha determinado en unión con el mal. A partir del figura de Eva, la causante de la perdida del paraíso, Pandora, que derrama los males de la humanidad. La maldad mayor, para una mujer, es ser vieja. Ya no sirve al patriarcado que justifica su rechazo tildándola de la culpable de los males que aquejan a la humanidad. El exterminio de las brujas en la Edad Media, no se debió al hecho de que poseían poderes ocultos, sino por ser mujeres.

LOS CICLOS DE VIDA Y EL GÉNERO.

"Madre, ten paciencia con la abuela, porque así te nos vas a poner tú cuando seas vieja".
Una hija a su madre.

En la mayoría de las culturas se da por sentado que la vida humana consiste en una serie de etapas sucesivas entre el nacimiento y la muerte; cada una de esas etapas comienza en un momento muy preciso, celebrado con ritos de pasaje, tras los cuales la persona se mantiene estable por cierto número de años, hasta el inicio de la etapa siguiente.

El género es la identidad social que se confiere a un cuerpo sexuado. No nacemos hombres ni mujeres, como afirma Simone de Beauvoir: nuestra cultura nos convierte en hombres y mujeres de acuerdo con lo que la cultura espera de cada uno de los sexos. De allí que resulta necesario distinguir entre lo que nos sucede por nuestra herencia genética y aquello que se debe a nuestra condición de género femenino y masculino. Dado que en la vejez, como hemos apuntado antes, ya no se pueden realizar los valores de género para las mujeres, las ancianas se encuentran a merced de la mayor violencia; ya no interesan al patriarcado. La mujer vieja ha perdido en gran medida, la protección de los hombres.

LA BATALLA FEMINISTA.

Para muchas personas aún no existe un ideal de valor para la madurez de las mujeres y si la hay para la madurez y la vejez de los hombres. Ellos pueden ser "feos, fuertes y formales", incluso en la vejez y conservar su valor.

Como hemos comentado, las mujeres pierden muy pronto la fragilidad de la belleza juvenil; también, el valor de la maternidad basada en la entrega y la preocupación por la prole, una vez que se ha enfrentado el síndrome del "nido vacío". Cuando la familia ha partido. Sin embargo debemos tener presente que cada vejez es el resultado final de una vida, que si es de gran productividad y experiencia, hará la vejez más rica, eliminando la visión de la vieja arrinconada por su familia, comodín de la nada.

Se levanta la imagen de la mujer mayor que trabaja para sí y para el mejoramiento social, aquella mujer que puede estar sola, pero no solitaria.

Es el momento de la plenitud de la sabiduría, el desarrollo de la religiosidad de manera que una se prepare para integrarse, re-ligarse con el todo, de acuerdo con el clima de creencias que haya alimentado en su existencia.

El valor de la vejez es la soledad humana ilustrada por la sabiduría. "Yo soy mi casa, yo conmigo estoy bien".

Las mujeres mayores de las clases desprotegidas carecen de cosas de gran importancia para lograr lo anterior, como es la educación, la carencia económica que les impide tener protección contra el envejecimiento prematuro y la enfermedad; y por la falta de apoyo y afecto, la salud mental.

EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES MAYORES.

"La edad no es un secreto vergonzoso."

La condición necesaria, aunque no suficiente para el empoderamiento de las mujeres mayores consiste en prepararse para la vejez cuando se es joven. Cada vejez, como ya dijimos, es el resultado de lo que se ha vivido en las etapas anteriores. En lo afectivo, en lo físico y en lo social.

En lo afectivo parte de la aceptación de la edad en cada etapa, con todo lo que ésta trae consigo de mutaciones, pérdidas y carencias. "Los avatares de la vida pueden destruir a una joven liberada, pero una vieja libre, posee una fuerza imbatible".

La forma de prepararse efectivamente para la adultez mayor es que las mujeres y los hombres construyan una vida propia, es decir, vida independiente cuyo desarrollo en cierta medida dependa de cada una de las personas. Para ello hemos de tomar nuestra vida en nuestras manos y educarnos para ser una persona con autonomía moral.

Conocerse, aceptarse y amarse, como enseña Sócrates: "Una vida no reflexionada no vale la pena de ser vivida".

Así mismo lograr la independencia económica. Formar familias fuera de su familia. Y finalmente desarrollar una labor social que permita la relación entre distintas generaciones como sucede, por ejemplo en la relación académica de maestra-os alumnas-os.

- ✓ Preocuparte por tus hijas, hijos, nieta y nietos, si las tienes. Reales y simbólicas.
- ✓ Tratar en lo posible de mantener a la familia unida, sin desesperarte, puede ser otra pasión inútil.
- ✓ Estar con tus amigas, quererlas y apoyarlas, son tu familia, fuera de tu familia.
- ✓ Seguir tu sentido de vida, trabajos, apoyo social. La vieja que no apoya a las demás, se queda sola.
- ✓ Evitar las envidias, desconocer las agresiones y sobre todo apreciar los apoyos. Tu energía se pierde si la centras en lo negativo. Acuérdate que ya no es tanta, no la desperdicias.
- ✓ Juégatelas con la soledad, inventa planes si la sientes opresiva. Construye y reconstruye el sentido de tu vida.

EL PODER DEL PLACER.

"La risa abre más túneles que el llanto".
Rosario Castellanos.

Desde la juventud cuidar su salud y calidad de vida. A través del cuidado del cuerpo y construir un hábitat apropiado y agradable para la última etapa de la existencia. Trabajo, profesión, e interés que apasione produzca placer y sea duradero. Preparación psicológica para aceptar las "pérdidas necesarias" que trae consigo el vivir cotidiano. Libertad sexual, erotismo y amor en la diversidad de los distintos ciclos de vida. Cada etapa posee su propio valor.

Para poder afirmar, la mejor edad, la que ahora estoy viviendo.

LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES.

- ✓ Derecho a la salud.
- ✓ Derecho al trabajo
- ✓ Derecho a una familia y-o comunidad que respete y valore su independencia y acceso a condiciones para una vida digna.
- ✓ Derecho a la consideración social del envejecimiento como una etapa de la vida con posibilidad de ser vivida en forma autónoma, autosuficiente, independiente, socialmente útil y placentera.

"La escudilla del viejo". Cuento de Grimm

Un viejo es obligado por su hijo mayor a comer en una escudilla de madera en un rincón del comedor familiar. El hijo más joven de la familia recoge madera en el bosque cuando sale con su padre. Este le pregunta: "¿Hijo, para qué quieres esa madera?" El joven le responde, para hacer tu escudilla para comer, cuando seas viejo. El abuelo fue de nuevo aceptado en la mesa familiar.

Esta es la finalidad de toda la discusión sobre la violencia contra de las mujeres mayores: Participar hasta la muerte en la comunión de la mesa familiar.

LECTURA 2. LOS FANTASMAS DEL ENVEJECER⁸

⁸ Dra. Virginia Viguera en Curso Virtual para el envejecimiento www.psiconet.com. EXTRACTO

El envejecimiento es un proceso natural, gradual, de cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social, que se estructuran en torno al tiempo. Y es precisamente la idea de tiempo una idea clave para el comienzo del envejecer.

No hay una vejez ni un envejecimiento, sino vejeces diferentes como sin duda es diferente la forma de vivir de cada persona, diferente tanto en las manifestaciones como en las vivencias y esto por motivos internos y externos.

Prejuicios y las ideas erróneas:

- ✓ el envejecimiento es una enfermedad,
- ✓ el envejeciente se vuelve asexual,
- ✓ es insano recordar el pasado,
- ✓ la pasividad es lo que caracteriza al envejecimiento,
- ✓ ya no se tiene capacidad para aprender,
- ✓ la menopausia es una enfermedad que deja sin deseos sexuales a la mujer

Todavía se critica o no se ve bien a un adulto mayor que rehace su vida amorosa después de una viudez o una separación y muchas veces son los propios hijos los que desaprueban esas decisiones.

También es común atribuir a "la edad" distintas dificultades como si fuera un sello imposible de modificar.

Cuando los(as) adultos(as) mayores toman conciencia de que se puede seguir aprendiendo durante toda la vida se sienten muy gratificados y toman con entusiasmo, actitudes creativas, de aprendizaje, de reflexión, y esto se revierte en una mejoría de la auto-estima y un mejor disfrutar del tiempo.

Casi una tercera parte de la vida transcurre entre el envejecimiento y la vejez: no hay duda que hay que vivirla y lo mejor posible.

Cada día se le da mayor importancia a la influencia que una actitud positiva frente a la vida tiene en el retardo de un mal envejecer.

Que el o la Adulta Mayor busque el reposo, la inactividad, la soledad, la espera pasiva del final no son sino otras ideas erróneas, ya que decir actividad no significa siempre ni trabajo remunerado ni juventud. Actividad significa distintas acciones, tareas, intercambios, de aprendizaje, de recreación, de enseñanza, de uso del tiempo libre en favor de si mismo y/o solidario con otros.

Las limitaciones no son enfermedades. No se es enfermo porque se tiene más o menos canas, o necesite usar lentes para leer, o no pueda correr o nadar como antes o no pueda

hacer el amor todos los días o no pueda procrear, o se jubiló del trabajo (que no significa jubilarse de la vida).

Desde el "viejo verde" o la "vieja dama indigna" hasta la falta de respeto hacia la sexualidad de nuestros mayores o la molestia de los hijos para con los padres porque forman nuevas parejas: son algunas de las manifestaciones de este prejuicio.

Son visualizados como si carecieran de deseo sexual y en caso de manifestarlo se lo toma como no normal.

La sexualidad es una función del ser humano que está presente siempre. No se es asexuado por tener 80 años como no lo es por tener 5 años o 25.

La sexualidad es como un lenguaje, una forma de comunicación y tiene que ver con el amor, con la ternura, con los afectos. En este aspecto también es útil el concepto de diferente, no debemos comparar tomando el modelo de la juventud, sino la nueva etapa y sus posibilidades. La sexualidad puede y debe mantenerse. Y cuando hablamos de diferente nos referimos tanto al ritmo como a las formas que toman los contactos sexuales.

Una idea errónea hace creer que la menopausia es como una enfermedad, con malestares, disminución del deseo sexual, y la casi infaltable depresión. Es común escuchar a las mujeres atribuir sus síntomas diciendo...y, estoy en la menopausia....

La sociedad es la que resiste la aceptación de la sexualidad de los viejos. Se hace necesario una educación completa, dada desde la infancia, que aclarara que la sexualidad es una función natural y saludable a todo lo largo de la vida y que no se circunscribe sólo a lo genital.

LECTURA 3 VIVIR LA VEJEZ POSITIVAMENTE⁹

HACERSE MAYOR POSITIVAMENTE	Aspectos físicos	Aspectos emocionales	Aspectos relacionales
ACTITUDES POSITIVAS	ACTIVIDAD	ILUSIÓN	RELACIÓN
ACTITUDES NEGATIVAS	PSAIVIDAD	DEPRESIÓN	AISLAMIENTO

⁹José Luis Conde Salas en Curso Virtual... Op. Cit. EXTRACTO

TAREAS	Mantenerse activo(a) Buscar actividades interesantes	Estar satisfecho(a) Aceptar las pérdidas Ser positivo(a)	Frecuentar amistadas Conservar la capacidad para abrirse a los(as) demás
--------	---	--	---

BIBLIOGRAFÍA

- Zúñiga, Elena. Vega, Daniel. Envejecimiento de la Población de México. Reto del siglo XXI. Consejo Nacional de Población. Primera edición. México. 2004.
- GÉNERO Y EL ENVEJECIMIENTO. Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Hoja Informativa. Unidad de Envejecimiento. Organización Panamericana de la Salud. Unidad de Envejecimiento y Salud de la OPS.
- GARCÍA BALLESTEROS Aurora ORTIZ ÁLVAREZ, María Inés. GÓMEZ ESCOBAR, María del Consuelo El envejecimiento de las poblaciones: los casos de España y México. Anales de Geografía de la Universidad Complutense. Proyectos de investigación Geografía del Envejecimiento en México. Instituto de Geografía, UNAM, 2003.
- Gutiérrez Robledo, Luis Miguel. García Mayo, Emilio José. SALUD Y ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN EN MÉXICO. United Nations Expert Group Meeting on Social and Economic Implications of Changing Population age Structure. Department of Economic and Social Affairs. United Nations Secretariat. México. 2005
- CALIDAD DE VIDA DE HOMBRES Y MUJERES ADULTOS MAYORES EN LA CIUDAD DE MÉXICO.
- Guajardo, Gabriel y Hunezus, Daniela. "LAS NARRATIVAS DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL ENTRE LOS ADULTOS MAYORES: ENTRE LA RECIPROCIDAD Y LA DESOLACIÓN". En Investigación cualitativa sobre redes de apoyo comunitario del adulto mayor. Centro Latinoamericano de Demografía (CELADE) División de Población de la CEPAL.
- Dimensiones del envejecimiento relacionadas con el género. En La Mujer 2002, ONU. Marzo
- Oca Zavala de, Verónica Montes. REDES COMUNITARIAS, GÉNERO Y ENVEJECIMIENTO.
- EL SIGNIFICADO DE LAS REDES COMUNITARIAS EN LA CALIDAD DE VIDA DE HOMBRES Y MUJERES ADULTOS MAYORES EN LA CIUDAD DE MÉXICO
- EL SIGNIFICADO DE LAS REDES COMUNITARIAS EN LA VIDA DESPUES DE LOS 60
- En Agenda Salud N° 15-16/1999 Isis Internacional, Chile
- Freixas Farre, Anna, "Prólogo", *Relación entre género y envejecimiento. Enfoque sociológico*, Madrid, Narcea S.A. Editores. 1996