



**Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.**

---

---

**EL DUELO  
EN EL PROCESO DE ENVEJECER  
DE LAS MUJERES**

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN  
**TANATOLOGÍA**

PRESENTA:

**LAURA GUTIÉRREZ VILLANUEVA**



**ASESOR: MTRO. OSCAR T. TOVAR ZAMBRANO**

**Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.**

México, D.F. a 24 de enero de 2014

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE  
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.**

**PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

**Laura Gutiérrez Villanueva**

Integrante de la Generación 2012-2013

El nombre de la Tesina es:

**EL DUELO  
EN EL PROCESO DE ENVEJECER  
DE LAS MUJERES**

Atentamente

**Mtro. Oscar T. Tovar Zambrano  
Director de la Tesina**

*A Graciela Hierro, In Memoriam*

## **AGRADEZCO DE FORMA ESPECIAL**

*A la Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.*

*A mi amiga la Mtra. Patricia Josefina Bedolla Miranda, por su valiosa orientación,  
extenso conocimiento en el tema y sobre todo por la permanente transmisión de  
su amor por el conocimiento*

*A Celia Ruiz Jerezano, por sus enseñanzas, sabiduría y generosidad*

## **DEDICATORIA**

*A David, mi amor propio*

*A mi hija Priscilla y a mi hijo David, por su interés en la Vida*

*A mi madre real y simbólica: Toti y Pía*

*A mis queridas hermanas María Elena y Rosalía*

*A Maria Grazia Simone y Sandra Rodríguez por su sentido de la sororidad*

*¡GRACIAS, GRACIAS!*

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	6
<b>1. CARACTERÍSTICAS DE LAS ETAPAS DE LA VIDA HUMANA: UN PARÉNTESIS ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE.....</b>	<b>9</b>
<i>V i d a</i> .....	9
1.1 NEONATO(A).....	10
1.2 INFANCIA.....	12
1.3 ADOLESCENCIA.....	14
1.6 JUVENTUD.....	16
1.7 ADULTEZ.....	17
1.8 VEJEZ.....	20
<i>M u e r t e</i> .....	23
<b>2. EL PROCESO DE ENVEJECER DE LAS MUJERES.....</b>	<b>26</b>
2.1 ¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO? ASPECTOS BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES.....	26
2.2 ¿DUELE ENVEJECER(SE)?.....	36
2.3 IDENTIDAD DE LAS MUJERES ADULTAS MAYORES.....	42
2.4 EDUCAR(SE) PARA LA VEJEZ Y LA MUERTE.....	45
<b>3. LA IMPORTANCIA DE UNA ÉTICA FEMINISTA EN LA VISIÓN DEL PROCESO DE ENVEJECER DE LAS MUJERES .....</b>	<b>52</b>
3.1 ¿QUÉ ES LA ÉTICA?.....	53
3.2 LA MORAL Y LA ÉTICA.....	53
3.3 ¿POR QUÉ LA IMPORTANCIA DE UNA ÉTICA FEMINISTA?.....	56
3.4 HACIA UNA NUEVA CULTURA FEMINISTA EN EL PROCESO DE ENVEJECER DE LAS MUJERES.....	58
<b>4. CONCLUSIONES ALREDEDOR DE LO PLANTEADO: LAS MUJERES Y EL ENVEJECIMIENTO DESDE LA ÉTICA FEMINISTA DEL PLACER.....</b>	<b>64</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>70</b>

## INTRODUCCIÓN

### *Justificación*

La vejez no es una enfermedad sino un avatar de la condición humana que nos coloca al final de la vida y que se puede vivir como una etapa más de crecimiento y desarrollo personal; sin duda, hay dificultades, por supuesto que las hay: hay pérdidas, de las cuales hay que elaborar un duelo. Los adultos mayores constituyen un segmento de la población en México en rápido crecimiento. En la actualidad suman 5.1 millones los adultos mayores de 70 años; en 2025 serán 7.1 millones y en 2050 la cifra se disparará a 18.4 millones (CONAPO, 2013). Este aumento se debe al envejecimiento de la generación nacida durante el auge de nacimientos, aunado al incremento de la esperanza de vida atribuible fundamentalmente a un mejor cuidado de la salud. Sin embargo, es importante reconocer la brecha sexual o de género en la esperanza y formas de vida.

Hoy, las mujeres gozamos de una esperanza de vida siete años más larga que los varones promedio y muchos de los roles y mitos asimétricos aún permean nuestra sociedad; por lo tanto, se hacen necesarios trabajos que evidencien y contradigan estos estereotipos para una efectiva calidad de vida en torno al desarrollo del ciclo vital, especialmente en este caso, el envejecimiento de las mujeres en México.

Las mujeres, a través de nuestro recorrido por las diferentes etapas de nuestra vida hasta llegar a la última etapa de la vejez: surge una nueva etapa, una nueva posibilidad de desarrollo en nosotras pues tenemos la sabiduría de toda nuestra vida.

### **Objetivo General y Objetivos Específicos**

#### ***Objetivo General:***

Reflexionar sobre el duelo en el proceso de envejecer de las mujeres en nuestra sociedad.

***Objetivos Específicos:***

1. Reconsiderar las diferentes etapas de la vida, haciendo énfasis en la etapa de la madurez, como antesala de la vejez.
2. Proponer una mejor calidad de vida en el proceso de envejecimiento de las mujeres.
3. Evidenciar lo importante de formar colectivos de mujeres jóvenes, maduras y ancianas en la construcción de una colectividad placentera con el fin de resolver duelos.

***Construcción de la tesina:***

Para alcanzar los objetivos planteados, la tesina está construida por los siguientes capítulos:

En el Capítulo 1, se describen de forma somera las etapas de los seres humanos, incluyendo una breve descripción de qué es la vida y la muerte, resaltando los duelos en cada una de ellas.

En el Capítulo 2, se introduce al concepto de envejecimiento y vejez y se revisan de forma sucinta los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento; se hace una reflexión sobre el dolor sentimental que causa para las mujeres este proceso; se examina la identidad de las mujeres adultas para concluir que es importante educarnos para la última etapa de nuestro ciclo vital.

En el Capítulo 3, se intenta delimitar qué es la ética, la moral y se hace un repaso de la ética feminista en la visión del envejecimiento de las mujeres, marcando algunas diferencias con la ética tradicional para después reflexionar sobre la propuesta de una Ética Feminista, y con ello crear una nueva cultura feminista de las adultas mayores.

En el Capítulo 4, se incluyen conclusiones que permiten hacer un cierre de los tres capítulos que conforman el trabajo, considerando asimismo, el conocimiento adquirido en el Diplomado en Tanatología en la Asociación Mexicana de Tanatología (AMTAC).

Por lo tanto esta tesina tiene como alcance que las mujeres jóvenes y adultas se preparen y planeen su vejez con alegría y optimismo dentro de una Ética Feminista del Placer.



## 1. CARACTERÍSTICAS DE LAS ETAPAS DE LA VIDA HUMANA: UN PARÉNTESIS ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE

*A vivir se aprende toda la vida,  
y toda la vida se ha de aprender a morir.*  
Séneca

### V i d a

El término Vida viene del Griego ζῶν, Bios del Latín *Vita*, Abbagnano en 1963, nos dice que desde la Antigüedad

*los fenómenos de la vida se han caracterizado a partir de su capacidad de autoproducción, es decir, a partir de la espontaneidad por la cual los seres vivientes se mueven, se nutren, crecen, se reproducen y mueren, de modo por lo menos aparente y relativamente independiente de las cosas externas (p.1163)*

Pero ¿qué es la vida? Acaso son cambios marcados por una evolución irreversible y permanente de cambios en donde el cuerpo presenta fases de crecimiento, maduración y degeneración de los distintos órganos y tejidos. Cambios vividos que generan crisis, los cuales son experimentados en momentos con dolor y sufrimiento por las pérdidas que se producen a lo largo de este paréntesis que es la vida. No importa cómo se vivan todos estos cambios a lo largo del proceso entre el nacimiento y la muerte, pero es evidente que la especie humana busca de forma natural Vivir Bien, sacándole el mejor provecho a la vida, con todos sus dolores y placeres, pérdidas y ganancias, con valor y dificultades morales.

Para Montaigne, el arte de vivir lo tomaba de los griegos y más concretamente de los filósofos Helenísticos:

*[...] Conseguir una forma de vivir conocida en el original griego como eudaimonia, que a menudo se traduce como "felicidad", "alegría" o "florecimiento humano". Eso significaba vivir bien en todos los sentidos: prosperar, disfrutar de la vida, ser buena persona [...] El mejor camino hacia la eudaimonia era la ataraxia que se podría traducir como "imperturbabilidad", o liberación de la ansiedad. Ataraxia significa equilibrio: el arte de mantener la estabilidad, de tal modo que no estés*

*exultante cuando las cosas te van bien ni te hundas en la desesperación cuando se tuercen” (Montaigne, citado por Bakewell, 2011:142)*

El desarrollo y, en general, la vida del ser humano se desenvuelve a través de sucesivas etapas que tienen características muy especiales. Cada una de ellas se funde gradualmente en la etapa siguiente; sin embargo, no hay un acuerdo unánime para determinar cuántas y cuáles son esas etapas. Tampoco se puede decir cuándo comienza exactamente y cuándo termina cada etapa, pues en el desarrollo influyen diversos factores individuales, sociales y culturales. Por eso se dice que cada ser humano tiene su propio ritmo de desarrollo y en nuestras sociedades democráticas deberían respetar esos ritmos

En términos generales, las etapas de la vida humana suelen dividirse en los siguientes períodos<sup>1</sup>:

1. Neonato(a)
2. Infancia
3. Adolescencia
4. Juventud
5. Adulthood
6. Vejez

Y cada etapa de la vida constituye un duelo.

### 1.1 Neonato(a)

Antes de hablar del/de la recién nacido(a) consideremos que existe un **desarrollo prenatal** que corresponde al periodo que abarca desde la concepción hasta el nacimiento. A los dos meses de la concepción, el huevo fertilizado se convierte en **embrión**; tres meses después de la concepción, el organismo en desarrollo recibe

---

<sup>1</sup> Existen otras divisiones sutiles en las clasificaciones de los grupos etarios; sin embargo, en este trabajo se presenta una imagen global de lo que representa la vida humana.

el nombre de **feto**. Un órgano llamado **placenta** nutre al feto. Las sustancias y los organismos patógenos que la **madre** ingiere, come, bebe o inhala puede cruzar la placenta y causar un daño importante al feto en los **periodos críticos**. Y así empieza la vida de nosotros(as) los(as) recién nacidos(as) seres humanos, sólo hace de 10 o 5 millones de años presentes en este planeta.

La etapa del/de la neonato(a) comprende desde el nacimiento hasta los 28 días de vida, período de gran vulnerabilidad, en los cuales el/la neonato(a) debe adaptarse al abrupto cambio que significa el abandono del vientre materno y regirse por las nuevas condiciones que ofrece el medio ambiente.

Ahora el neonato(a) deberá respirar, nutrirse y eliminar desechos; tareas que antes eran suplidas por la madre a través de la placenta. Una de las primeras e importantes tareas es aprender a respirar, pues inmediatamente después del parto, los pulmones del/de la recién nacido(a) se llenan de oxígeno, llegando a cada una de las células del organismo.

Asimismo, el sistema circulatorio comienza a trabajar de manera autónoma, los riñones comienzan paulatinamente a cumplir su tarea excretora y el sistema digestivo adapta sus mecanismos para una correcta absorción de sustancias, aunque por ahora únicamente será la leche materna, la cual contiene nutrientes y anticuerpos, fundamentales para su desarrollo.

En promedio, el/la neonato(a) mide cerca de 50 centímetros y pesa entre 2,5 y 4 kilos. Si bien un(a) recién nacido(a) ya cuenta con todos los órganos necesarios para sobrevivir, todavía debe ajustar sus sistemas a su nueva forma de vida.

El/la neonato(a) marca el inicio de la vida pero también el proceso para llegar a un buen final. Aquí justamente se da una esperanza de vida y desarrollo; y también aquí nuestra sociedad –vía la familia- empieza a hacer evidentes las diferencias de género, ya que si bien es cierto él/la recién nacido(a) está capacitado(a) para

“ver” y “oír” con el transcurso del tiempo las percepciones de niño(a) se vuelven más agudas y significativas, aprendiendo acerca de las personas y de los objetos de su ambiente y lo que significará ser un “niño” o una “niña” en sistemas sexo-género<sup>2</sup> más o menos asimétricos.

## 1.2 Infancia

A partir de los dos años y hasta la llegada de la adolescencia, el individuo vive un período de aprendizaje y desarrollo. La infancia o niñez es una etapa importante de evolución en la que se adquieren numerosas habilidades, como hablar, leer y comprender ideas.

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la primera infancia está comprendida de los 0 a los 12 años de edad, y representa una etapa decisiva en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y emotivas de cada niño y niña, pero también es la etapa más vulnerable del crecimiento. En esta fase se forman las capacidades y condiciones esenciales para la vida, la mayor parte del cerebro y sus conexiones. El amor y la estimulación intelectual permiten a los niños y niñas desarrollar la seguridad y autoestima necesarias. De aquí, la importancia de su entorno y las condiciones de vida de la madre; la segunda infancia, entre los 6 y los 11 años de edad, clasificada como la edad escolar, es una etapa decisiva para consolidar las capacidades físicas e intelectuales, y para socializarse con las demás personas y formar su propia identidad y autoestima.

La familia, la comunidad y la escuela son esenciales en esta etapa de crecimiento acelerado que requiere las condiciones adecuadas para lograr un mejor desarrollo para el aprendizaje, el juego y el descubrimiento, así como para estimular la creatividad y la motricidad que como avanza en edad, su motricidad fina será cada

---

<sup>2</sup> Sistema sexo-género es el conjunto de disposiciones por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana, y en el cual se satisfacen esas necesidades humanas transformadas (Rubin, en Lamas, 1996).

vez mayor. Esta etapa es fundamental también para aprender normas sociales y adquirir valores como la solidaridad y el sentido de justicia.

En comparación con otros mamíferos, los seres humanos viven una infancia bastante prolongada, que dura, incluso, más de diez años. Esto posibilita que se incorporen suficientes conocimientos para que, desde la etapa siguiente y hasta el final de la vida, haya un desarrollo como personas independientes. Hacia los tres años de edad, los niños y las niñas desarrollan una **identidad de género**, es decir, una niña pequeña sabe que es mujer, y un niño sabe que es hombre; sin embargo, los niños no tienen muy claro lo que significa. Un niño de tres años quizás crea que al crecer se convertirá en mamá o que, si se pone un vestido y un moño en el cabello, se transformará en una niña. Entre los 4 y 5 años, casi todos saben que el sexo depende del tipo de genitales que tenga; es decir, han adquirido la **constancia de género**. Comprenden que el sexo no puede cambiarse.

A edades muy tempranas, los(as) niños(as) adquieren la **conciencia de los roles de género**, o sea que saben qué conductas espera la sociedad del hombre y de la mujer (Bedolla, 2011; Hierro, 1998; Lagarde, 2012; Gutiérrez, 1997). Desarrollan, entonces los **estereotipos de género**: creencias sumamente simplificadas de cómo son la mujer y el varón “normales”; por ejemplo, las niñas son limpias, pulcras y cuidadosas; los niños son ruidosos y gustan de los juegos físicos rudos; o bien, las mujeres son amables, afectuosas y emotivas; los hombres son fuertes, dominantes y agresivos. En la mayoría de nuestros sistemas sexo-género, se observa gran uniformidad respecto a los estereotipos de género que aprenden los niños y las niñas; y esto se debe porque aún falta mucho por hacer en torno a la democracia de género en nuestras culturas.

Y aunque las diferencias conductuales entre uno y otros sexo son insignificantes en la infancia, con el paso del tiempo aparecen diferencias muy notables, pues han aprendido y aprehendido la **conducta estereotipada según el sexo**, por

ejemplo: las niñas juegan con muñecas y los niños con camiones; las niñas se ponen vestidos bonitos y pasan mucho tiempo peinándose el cabello mientras que los niños corretean y luchan entre sí. Desde luego hay niñas activas y agresivas, como niños tranquilos y muy corteses pero “no se ven” sino son conductas prescritas por la sociedad y que le permiten hacer diferencias entre hombres y mujeres.

El niño y la niña se vuelven más objetivos, siendo ya capaces de ver la realidad.

*[...] La niña se siente una con su mundo, una con su madre; aún no es consciente de la separación porque no ha nacido la conciencia de sí. Vive sumergida en la existencia, confundida con los seres y las cosas. En un momento dado descubre que es niña, frente a los niños, pero el significado de la diferencia le llegará más tarde (Hierro, 2000:67)*

Y este es otro duelo que se tendrá que resolver.

### **1.3 Adolescencia**

La palabra adolescente viene del Latín *adolescens, adolescentis* y significa que está en período de crecimiento, que está creciendo. Según la Real Academia Española (2013, en línea), adolescencia es la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adolescencia es la etapa de la vida, comprendida entre los 10 y los 19 años, en la cual tiene lugar el crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales secundarias, así como la adquisición de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Este proceso se caracteriza por cambios rápidos y múltiples en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales.

Algunos autores han destacado que la adolescencia es un concepto relativamente nuevo, cuyo uso se limita a las sociedades occidentales<sup>3</sup>.

Asimismo, la OMS hace la diferencia «los» de «las» adolescentes, pues señala que cada adolescente es un ser único, diferente a todos los demás. Y, a su vez, cada uno está influenciado por su contexto histórico y sociocultural en el cual vive, por la raza y el género al que pertenece, la carga genética con la que nació y por la nutrición, así como los lazos afectivos que haya recibido.

El/la adolescente realiza una serie de duelos fundamentales: duelo por el cuerpo infantil perdido, duelo por la pérdida del rol e identidad infantil, el duelo por la pérdida de la madre y el padre de la infancia, con situaciones de ambivalencia con respecto a éstos, duelo por la bisexualidad perdida, ahora tendrá que mostrarse homo o heterosexual. Estos cambios tienen lugar en un corto tiempo, por lo que se dice que los y las adolescentes transitan por una crisis, entendida en el sentido de cambio.

Es evidente que si los y las adolescentes han tenido una infancia positiva, con un hogar fortalecido y rodeados de amor, contribuirá a facilitar el desarrollo de esta etapa. En cambio

*cuando el ambiente adulto no es capaz de sostenerlos/as ni de acompañarlos/as, las heridas narcisistas asociadas a fallas tempranas en los vínculos familiares y/o a sucesivas frustraciones escolares y sociales ponen a prueba al sujeto, y pueden aparecer diferentes expresiones de desamparo, como por ejemplo, «conductas de autodestrucción o antisociales» (Winnicott, citado por Pasqualini, 2010:28)*

Y es entre las adolescentes en las que se observa más insatisfacción por su cuerpo y emociones negativas en la percepción de sí mismas (anorexia, bulimia, trastornos de ansiedad), las cuales desde la Perspectiva de Género, podrían ser interpretadas como la conciencia de género que les hace saber la diferencia de

---

<sup>3</sup> En otras sociedades, no existe esta etapa intermedia entre la infancia y la adultez, de la niñez se pasa a la edad adulta, como en Bangladesh, algunas partes de la India y del Mediterráneo Oriental, así como el Norte de África.

status por sexo en la simetría de poderes por género aún existentes en nuestra comunidad. Originando otros duelos por enfrentar.

Aquí cabe la pena retomar la cita de la filósofa Graciela Hierro quien nos dice

*La adolescente ignora las futuras transformaciones de ese rostro que ve reflejado en el agua; no puede olvidarse de sí misma, pues apenas lo consigue, deja de serlo, se convierte en la joven: Y así oscila entre las imágenes de niña-adolescente, joven-mujer (Hierro, 1999:36)*

## 1.6 Juventud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la juventud como una etapa de la vida comprendida entre los 19 y los 30 años, en donde el ser humano tiene las condiciones óptimas para el desarrollo de sus potencialidades físicas, cognitivas, laborales y reproductivas.

Este grupo etario<sup>4</sup> se caracteriza por tener mayor estabilidad y por realizar tareas y actividades más dirigidas hacia afuera, como son: capacidad de establecer compromisos permanentes en sus relaciones personales, en el ámbito profesional y en otros aspectos sociales; aceptación progresiva de mayores responsabilidades con las figuras paternas; dedicación activa al trabajo con estructuras sociales establecidas<sup>5</sup>.

En esta etapa, los y las jóvenes se encuentran más tranquilos(as) con respecto a lo que vivió en su adolescencia, pero aún no ha llegado el equilibrio de la etapa de la adultez. Sin embargo, es capaz de orientar su vida y de alcanzar la progresiva integración de todos los aspectos de su personalidad, dependiendo de la clase social y cultura a la que hagamos referencia.

---

<sup>4</sup> Grupo etario, expresión que hace referencia a los grupos de edad.

<sup>5</sup> En algunas culturas, estas tareas se realizan por necesidad seguramente desde la adolescencia.



En lo cognitivo, los(as) jóvenes son más reflexivos y analíticos; en lo afectivo y sexual, empieza a descubrir lo que es el amor y desea concretar una relación amorosa; en lo social, actúa con responsabilidad y se abre a múltiples relaciones sociales; en lo moral, los valores empiezan a tener jerarquía y asume la consecuencia de sus actos y les da el valor moral que les corresponde; en lo intelectual, es el momento en el que se orienta hacia una profesión, hacia el mundo laboral. En otras palabras concreta su proyecto de vida y lo orienta hacia el futuro.

Su desarrollo puede desembocar en la autonomía y entonces sabrá integrar a sus convicciones personales los valores presentados por la sociedad, la religión, el grupo y el ambiente de trabajo o de estudio. Todo esto en un México golpeado por crisis económicas, políticas y sociales.

*[Entonces la] joven ve su imagen reflejada en la infinidad de miradas que la conforman, el otro y la otra, le confieren la persona. Todas y todos le dicen qué y cómo debe llegar a ser y así se aleja de su conciencia (Hierro, 1999:36)*

## **1.7 Adulthood**

En la adultez, a diferencia de lo que sucede en las otras etapas, los hitos del desarrollo no ocurren en una edad particular; sin embargo, algunas de las experiencias tienen lugar en algún momento de nuestra vida y casi todos los adultos intentan entender ciertas necesidades, entre ellas, las relaciones de afecto y el trabajo satisfactorio.

*Desde el aspecto cronológico, la edad madura significa el fin de la juventud, su última etapa es la vejez, que culmina con la muerte, cerrando de este modo el ciclo de vida que se inicia con el nacimiento (Hierro, 2000:65)*

La clasificación cronológica planteada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la edad adulta se comprende a partir de los 18 y hasta los 65 años. Las ciencias sociales diferencian dos etapas para la edad adulta: adultez joven,

comprende de los 19 a 30 años y la adultez madura, de los 40 a los 65 años, aunque el comienzo y termino de cada etapa dependerán de factores personales y ambientales.

En este ciclo de vida, las personas alcanzan normalmente la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y carácter se presentan relativamente firmes y seguros; sin embargo, existen los que adolecen de estas características.

Algunas de las características que distinguen al adulto(a) maduro(a), son: En lo emocional, afronta los problemas con mayor serenidad que en las etapas anteriores; en lo social, se adapta a la vida social y cultural. Forma su propia familia. Ejerce plenamente su actividad profesional y es la etapa de mayor rendimiento en sus actividades. Por lo general, tienden a ser objetivos, y por ende se comportan con eficiencia y sentido de responsabilidad. Los(as) adultos(as) inmaduros(as) presentan estas características pero de forma opuesta.

El bienestar personal permite dedicarse a decisiones trascendentales durante este período. El futuro laboral, la independencia económica y la vida en pareja son algunos de los temas más recurrentes. Es un periodo en el que muchas parejas optan por ser padres, mientras otras recurren a determinados métodos anticonceptivos para prevenir embarazos.

Durante los primeros años de la adultez madura, las células de todo el organismo comienzan a envejecer, aunque al principio no es tan evidente, iniciándose un paulatino proceso de degeneración celular, lo cual se refleja en la piel, en los huesos y músculos, en la caída y el color del cabello, reducción de la destreza visual y auditiva.

En las mujeres, ocurre el climaterio, periodo caracterizado por numerosos cambios fisiológicos y hormonales y se denomina menopausia. La menopausia es el fin del

período fértil. Ocurre entre los 45 y 54 años de edad y comienza con el cese definitivo de los periodos menstruales.

Citemos una vez más a Graciela Hierro quien nos señala:

*La edad madura en el climaterio, aunque no por ello se tiene la seguridad de que se ha alcanzado la madurez de carácter. Lo anterior supone que el paso de los años, por sí mismo, no la entrafña: comprendida como la maduración del carácter personal, independientemente de los avatares de la edad que se tenga. En ese sentido puede hablarse de adultas infantiles o jóvenes maduras, con la madurez entendida como sabiduría, es decir, enseñanzas que surgen de la experiencia de la vida y que se aplican a la vida misma (Hierro, 2000:69)*

En los hombres, se conoce como andropausia. No posee un límite muy bien definido. Si bien existe un importante descenso de la principal hormona sexual masculina (testosterona), los hombres no pierden su capacidad reproductiva, pudiendo ser padres incluso hasta los 70 años de edad. A pesar de esto, sí existe una reducción de la capacidad sexual.

Resumiendo, en la adultez los hombres y las mujeres tendríamos que hacer nuestra la frase: “estoy satisfecho(a) con lo que he llegado a hacer”; sin embargo, también se puede vivir crisis de la madurez; en donde las personas se sienten terriblemente insatisfechas, listas para efectuar un cambio radical y abrupto en su carrera, en sus relaciones personales o en su estilo de vida. Duelos por resolver

para que la vida no se convierta en una muerte simbólica<sup>6</sup> antes del verdadero fin de la vida.

---

<sup>6</sup> Este concepto hace referencia al concepto violencia simbólica acuñado por Pierre Bourdieu en 1993 citado por Patricia Bedolla Miranda (2011:67), para el cual el orden social está tan encarnado que no requiere justificación, pues se establece como incuestionable y es tomado como “natural” gracias a los acuerdos casi perfectos e inmediatos que obtiene de las estructuras sociales como de la organización social, de espacio y tiempo, de la división social del trabajo y, de las estructuras cognitivas inscritas en los cuerpos y en las mentes. Por lo tanto, la muerte simbólica hace referencia a que la persona está muerta, estando viva.

## 1.8 Vejez

Etimológicamente 'vejez', es un concepto derivado del término 'viejo', del Latín *vēclūs*, *vetūlus*, que se define como la persona de edad; en donde se hace referencia a una condición temporal y, concretamente, a una forma de tener en cuenta el tiempo de las personas, es decir, la edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) distingue para esta etapa otras denominaciones: edad presenil, edad crítica y edad de en medio y oscila entre los 45 y 60 años; le sigue el período de senectud gradual, comprendida hasta los 72 años, conocida como Tercera Edad; y la vejez que incluye hasta los 90 años. A partir de esta edad se les denomina a las personas Grandes Ancianos(as) o Grandes Viejos(as).

La etapa de la vejez se inicia aproximadamente a los 60 años. Se caracteriza por una creciente disminución de las capacidades sensoriales, motrices y de la fuerza física; aumento en las dificultades circulatorias, ocasionadas por el endurecimiento de las arterias. En general, el progresivo deterioro del funcionamiento de los diversos órganos internos.

Las personas adultas mayores van perdiendo el interés por las cosas de la vida, y viven más en función de sus recuerdos del pasado, los que evocan constantemente, en tanto que el tiempo presente y futuro, le ofrecen pocas perspectivas. Por esta razón son personas más conservadoras y opuestas a cualquier cambio, pues de esta forma se sienten más seguros.

Como consecuencia de la declinación biológica, y por factores ambientales, también se van deteriorando las funciones intelectuales (inteligencia, memoria, pensamiento, etc.). Pero este deterioro es muy distinto en las diversas personas, dándose el caso de ancianos de avanzada edad que se conservan en excelente forma.

Los rasgos de la personalidad y del carácter se van modificando. Los(as) ancianos(as) que han tenido una adultez inmadura no saben adaptarse con facilidad a sus nuevas condiciones de vida. Manifiestan entonces una marcada tendencia a la desconfianza, el egoísmo, la crítica aguda (especialmente a los jóvenes) y reaccionan agriamente contra sus familiares y el ambiente social.

En cambio, otras personas adultas mayores se adaptan mejor a su nueva situación y muchos(as) hasta parecen exagerar el optimismo, buen humor y generosidad. Esto se debe a que, en el fondo, en la vejez se acentúan los rasgos que distinguieron el carácter en la adultez, por lo mismo que el individuo ya no es capaz de ejercer un control completo y dominio de sus manifestaciones psicológicas.

En los individuos especialmente dotados, la adultez mayor es una etapa de gran comprensión, equilibrio y productividad. Tal es el caso de personalidades ilustres que siguieron contribuyendo activamente a la vida social y cultural de su época; por ejemplo, Leonara Carrigton 1917-2011, Doris Lessing 1919-2013 y de la actual pérdida de Nelson Mandela, 1918-2013.

María Luisa Martínez en el 2005 nos dice:

*La vejez es la etapa final del ciclo de vida en la que se producen gradualmente modificaciones morfológicas, funcionales, psíquicas y sociales, que disminuyen la capacidad de respuesta de la persona frente a los cambios del entorno. Se trata, por lo tanto, de un estado caracterizado principalmente por la pérdida de la capacidad del individuo(a) para adaptarse al conjunto de transformaciones que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo (p.2)*

Los(as) ancianos(as) temen a la muerte menos que los jóvenes; pero si temen al dolor, la indignidad y la soledad que acompaña a la enfermedad terminal. También preocupa ser una carga económica para sus familiares.

Elisabeth Kübler-Ross describió una secuencia de 5 etapas por las que pasa quien va a morir: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Explicamos brevemente cada una:

- Negación: La persona niega el diagnóstico, no quiere creer que se acerca su muerte, insiste en que se cometió un error y busca otras opiniones o alternativas más aceptables.
- Ira: La persona acepta la realidad de la situación, pero expresa envidia y resentimiento por los que vivirán para realizar un plan o un sueño. Se hace la pregunta “¿Por qué yo?”. La ira se dirige contra el médico o contra otros(as). En esta etapa son decisivas la paciencia y la comprensión de los demás.
- Negociación: La persona trata desesperadamente de ganar tiempo, negociar con los médicos, con sus familiares, con los ministros de culto y con dios en un intento por afrontar la realidad de la muerte.
- Depresión: Al fracasar la negociación y al irse agotando el tiempo, la persona sucumbirá ante la depresión, lamentando errores y fracasos que ya no podrá corregir.
- Aceptación: Agotada y débil la persona inicia finalmente una etapa de “espera serena” sometiéndose a su destino.

La viudez es uno de los desafíos más severos que afrontan los/las ancianos(as). El fallecimiento del cónyuge puede provocar depresión; y aquí también vemos diferencias por sexo, pues al parecer a los hombres mexicanos les afecta más la pérdida de su pareja, pero tienen mayores probabilidades de volver a casarse.

En esta etapa, uno de los ritos es la obtención de una perspectiva satisfactoria de vida en donde la frase debería ser: “mi vida me satisface y me seguirá satisfaciendo”

La vejez es más difícil para hombres y mujeres, pero más para las mujeres, ya que como bien sabemos:

*debido a la cultura, su valor es visto en términos de su atractivo físico y de su capacidad de despertar el deseo sexual en los hombres. Al perder la frescura corporal juvenil, las mujeres tienden a bajar su autoestima, su confianza en sí mismas y su sentido de identidad de ser sexual (Hierro, 2001:78)*

[...]

*La mujer mayor ha de reconstruir su conciencia incorporando su pasado y avizorando su porvenir. Carece de imágenes deseables entre las cuales elegir, y le queda la posibilidad de enfrentar sólo una: la de la vejez-muerte, en la soledad (Hierro, 1999:37)*

## M u e r t e

Experiencias humanas son sin duda el morir y el nacer. La Vida y la Muerte por tanto son temporales, finitas. Todo lo que empieza, termina inexorablemente. La amenaza de la muerte está ahí, “fuera” o “dentro”, presente en nuestro propio ser. “La muerte es, paradójicamente, una de las obsesiones más inmortales del ser humano. Certeza única que nos ha agujoneado para la construcción de inmortalidad... Porque toda construcción humana trae consigo gérmenes de eternidad. De hecho, digamos que del deseo de eternizarse ha surgido la cultura” (Rivara, 2003:19).

Pero, en realidad ¿Qué es la muerte? Existen diversas definiciones de muerte, dependiendo de la perspectiva que se revise, ya sea filosófica, antropológica, biológica, religiosa, médica o legal, las cuales han variado a través del tiempo. “En pocas y efímeras palabras: la muerte humana es el fin de las funciones cerebrales y la ausencia de signos vitales –el latido del corazón, la respiración, la presión arterial y la temperatura corporal- debido al deterioro irreversible de nuestras células por causas naturales o externas, y el fatal impacto que éste tiene sobre los órganos, los sistemas y aparatos que nos componen” (Übelgott, 2013:25). Por lo tanto, la muerte es una ineludible realidad biológica, que hemos convertido en un problema filosófico y metafísico.

Vemos así, que desde un punto de vista estrictamente biológico, que el propósito de nuestra vida, es la vida misma para la preservación de nuestra especie y que

contamos con sistemas que alertan contra cualquier amenaza a nuestra vida, lo que nos pone en condición de pelear o huir.

¿Por qué genera tanto miedo el solo hecho de mencionar la palabra muerte? ¿Es acaso el término, un tabú? Usamos una infinidad de eufemismos que aluden a la muerte y, por otro lado, la mencionamos con cierta ligereza para referirnos a situaciones que poco tienen que ver con ella. Para nombrarla, mejor usamos 'expirar', 'pasar a mejor vida', 'nacer para la vida eterna', 'ya descansó', 'fallecer', 'darle el último adiós', 'se nos adelantó', 'ya dejó de sufrir', etcétera. Si el ciclo de la vida es nacer, crecer, reproducirse y morir, deberíamos asumirlo de forma natural y por qué no reflexionar y no temerle a la muerte y aceptar la invitación de Epicuro de Samos (-341 – 270 a.C) "la muerte, no es nada en relación a nosotros, porque, cuando nosotros somos, la muerte no está presente, y cuando la muerte está presente, nosotros no somos más"

El dato curioso es que la muerte lleva nombre y apellido, además es absolutamente personal e intransferible; y lo que es más, es igualitaria; democrática. En ese trance, dice Savater (1999):

*nadie es más ni menos que nadie, sobre todo nadie puede ser otro(a) del(la) que es.* (p.36)



## 2. EL PROCESO DE ENVEJECER DE LAS MUJERES

*La juventud es un regalo de la naturaleza, pero  
envejecer es una obra de arte*  
Garson Karren

No es lo mismo envejecer siendo hombre que siendo mujer en nuestras sociedades todavía asimétricas entre los sexos; por ello, creo que es fundamental especificar el proceso de envejecimiento en las mujeres para de ahí subrayar la importancia de formar colectivos de mujeres jóvenes, maduras y ancianas, en la construcción de una vida cotidiana en donde nuestros duelos puedan ser resueltos y alcancemos la Utopía de un mundo placentero desde una Ética del Cuidado en la Equidad de Género.

Por lo tanto, aquí señalaré en qué consiste el Envejecimiento a nivel biológico, psicológico y social; del porqué duele envejecer y en consecuencia su impacto en las mujeres adultas mayores, para concluir en la necesidad de educar y educarnos para la vejez y la muerte.

### 2.1 ¿Qué es el envejecimiento? Aspectos Biológicos, Psicológicos y Sociales

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2012), el envejecimiento es el proceso fisiológico que comienza con el nacimiento y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida, esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio.

Como lo ha señalado la OMS, es un hecho que las personas no envejecen al mismo tiempo ni lo hacen de la misma forma. Los factores genéticos interactúan con los factores ambientales lo cual produce una amplia diversidad de modos y

tiempos de envejecer. El componente ambiental marca las pautas del envejecimiento.

Por otro lado, la OMS indica que la población mundial está envejeciendo a pasos acelerados; entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%. En números absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo. Y en México, de acuerdo con el Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2013) tenemos el 8.8% de adultos(as) mayores de 60 y más; pero para hablar del proceso del envejecimiento de las mujeres es importante que distingamos entre el sexo que es producto de la biología y el género que es la identidad social de hombres y mujeres. Estos dos factores, el sexo y el género actúan en nuestras vidas en formas muy complejas. El género es por lo tanto una interpretación socio-cultural de ser mujer o de ser hombre. Si se nace hombre o mujer, es la sociedad la que determina cómo debe sentir, pensar, qué puede expresar; es decir se nos forma una identidad de acuerdo con lo que cada cultura espera para las mujeres y los hombres en cada etapa de nuestra vida (Hierro, 2000).

Veamos pues, en qué consiste envejecer desde la biología para hombres y mujeres.

### **Aspectos biológicos**

Los cambios biológicos sobresalientes de las mujeres y los varones, son:

1. En el sistema sensorial, hay disminución de la visión; la audición; el gusto y el olfato, disminución en la sensibilidad, tacto y en la piel. Los cambios que se producen en la piel, son las arrugas, las manchas, flacidez y sequedad de la piel.

2. Sistema orgánico, la estructura muscular, que se caracteriza por la disminución de la masa y fuerza muscular; sistema esquelético con menor densidad ósea. Se tienen huesos más porosos.

Los cambios en las hormonas sexuales de las mujeres y los hombres en la edad madura:

**En las mujeres:**

- Disminución de la cantidad de estrógenos (hormona femenina), ocasionada por el cese de la función ovárica, lo que conlleva a una disminución de la densidad ósea que puede provocar osteoporosis y aumento de riesgo cardiovascular.
- Menopausia y pérdida de la capacidad de reproducción. La menopausia es un proceso fisiológico que las mujeres presentan alrededor de los 50 años, en los que se termina el periodo menstrual y con ello la fertilidad, sin embargo, los primeros desarreglos hormonales pueden empezar a partir de los 40 años. Los orgasmos son más cortos y menos intensos y no es habitual poder repetirlos a corto plazo.
- El tamaño del útero y los ovarios disminuye, así como el de la vagina, que puede llegar a acortarse y estrecharse.

**En los hombres:**

- Disminución de la testosterona (hormona masculina) y como consecuencia se presenta una menor producción de esperma. La eyaculación llega antes y la cantidad de semen expulsado es menor. La deficiencia de esta hormona aumenta principalmente a partir de los 60 años.
- Andropausia o menopausia masculina, con menor vigor en la erección; no obstante, los hombres pueden seguir procreando.
- Los orgasmos, al igual que en las mujeres, son más cortos y menos intensos que en años anteriores.
- Se reduce el tamaño de los testículos, mientras que la próstata aumenta.

Aunque la andropausia en los hombres no tiene señales biológicas especiales, siendo éste lento y regular, en la mujer sí existe una marca biológica clara y es la Menopausia, siendo también un proceso lento y regular.

Parafraseando a Freixas (2005), la menopausia es un proceso fundamentalmente biológico que oculta la realidad de la mediana edad de las mujeres y en la que confluyen numerosos elementos de carácter personal, social, cultural, familiar, laboral y económico; es decir, está centrada en el ciclo reproductivo y por lo tanto dejamos de ser seres socialmente significativos. En la medida que nuestra contribución básica a la sociedad se entiende y valora a través de la maternidad, Vemos entonces que las mujeres son cuerpo y biología, los hombres, rendimiento y participación.

Por otro lado, OMS señala que las mujeres viven de seis a ocho años más que los hombres; somos más longevas. La vida de las niñas comienza con una ventaja biológica pues tanto niñas como niños no presentan ninguna desigualdad de género en cuanto a la inmunización en la infancia pero mueren más varones que mujeres, no obstante que nacen más niños que niñas, a pesar de que ambos reciben la misma protección al nacer. No siendo el caso de China, pues durante años la tradición China ha mostrado preferencia por tener un hijo varón, lo que provocó que muchas familias abandonasen a sus niñas bebas, por lo que unas 200,000 fueron dadas en adopción en el extranjero; sus proyecciones poblacionales estiman que para el 2020, tendrán 24 millones de hombres solteros en China pero sin pareja e hijos.

Al envejecer(nos) pueden verse y sentirse los cambios físicos y aunque no se envejezca exactamente de la misma manera y haya variaciones entre una y otra persona, hay transformaciones físicas que sobrevienen en el curso del envejecimiento; pueden verse en la apariencia, en la estructura o en el funcionamiento del cuerpo. Es un hecho que el sistema biológico humano

inexorablemente sigue un proceso evolutivo en una doble vertiente de evolución e involución en nuestro ciclo vital.

Por lo tanto, ha de combatirse la idea de que los avatares de la sexualidad femenina son “enfermedades”. En el lenguaje mexicano es muy común escuchar en la visión de la menstruación: “estoy enferma”, del parto como: “me alivié”, de la menopausia: “murió la mujer en la mujer”, y por último sobre la histerectomía: “me vaciaron”. Sin embargo, en esta etapa de la vida ha de asimilarse la pérdida de todo aquello que mistifica y enmascara una dura realidad: el hecho de que el atractivo sexual femenino está centrado, en gran medida solamente en atributos físicos de la belleza en la juventud, y que el valor femenino –en muchos casos- se centra en su función reproductora, lo cual nos habla de la necesidad de hacer duelos durante el proceso de envejecer(nos).

*La sexualidad, aunque arraigada en lo biológico, está llena de subjetividad, entendiéndola como la condensación interiorizada a manera de imágenes, palabras, sensaciones, símbolos, que producen un discurso donde se incrustan los valores y las significaciones culturales. En esta etapa de desarrollo [...]*

*La mujer tiene más oportunidades de explorar su sexualidad como sujeto; en esa medida descubre y vivencia su amplia gama erótica, con base en el mayor conocimiento de sí misma, ya que es para sí y no sólo para otros (Hierro, Dasha y Ruiz, 2001:76-77)*

Roland Blythe (1979), un investigador inglés, señala con tristeza que empezamos a envejecer a ojos de los demás, en tanto que la sociedad desexualiza a los/las adultos(as) mayores por una nefasta sentencia de que la sexualidad y la vejez es incompatible y sus deseos deben esconderse o extinguirse. Investigaciones recientes al respecto indican que las respuestas sexuales fisiológicas suelen modificarse en muchas mujeres después de los 70 años.

De acuerdo con Ballesteros (2007) se confirma la relación existente de la buena forma física cardiovascular y la degeneración neural; es decir, con el ejercicio físico continuado en la vejez, puede reducirse las pérdidas del tejido neural lo que

favorece la conservación de las funciones cognitivas durante el proceso de envejecimiento.

Asimismo, vemos que la ciencia ha comprobado que el potencial del crecimiento intelectual tiene su fundamento en la biología. Estudios recientes del cerebro demuestran, al parecer, que en este órgano nuevas extensiones que mejoran su comunicación con otras células cerebrales, como respuesta a un reto o situación estimulante. Por otro lado, a partir de investigaciones conductuales, estos mismos estudios indican que las células responden al ejercicio mental de la misma forma como las células musculares lo hacen con el ejercicio físico. En suma, la ciencia reitera el dicho conocido de úsalo o piérdelo, con relación al cerebro de las personas adultas mayores (Cohen, 1997).

Vemos pues que el envejecimiento es un hecho demográfico y cultural, pero es sin duda un hecho biológico y que no es exclusivo del ser humano sino de todos los seres vivos sin excepción; es asimismo, como la muerte, democrática y nos afecta a todas las personas de igual manera, puede ser antes o después.

Hasta aquí se han señalado los cambios biológicos más sobresalientes de los hombres y las mujeres, ahora pasemos al área psicológica

### **Aspectos psicológicos**

Los cambios psicológicos en el envejecimiento los podemos dividir en dos grupos (Ramírez, 2010):

1. Los cognitivos, es decir los que afectan la manera de pensar, y
2. Los que conciernen a la afectividad y a la personalidad

En cuanto a las funciones cognitivas, la pérdida de memoria es uno de los síntomas de las personas mayores, aunque en el envejecimiento la mayor parte

de las funciones mentales se conservan. De las investigaciones sobre el tema, la mayoría indican la existencia de una lentitud generalizada en el procesamiento de la información a medida que avanza la edad de las personas durante esta etapa de vida. Y de ahí que las personas de edad avanzada presentan una actitud negativa hacia su funcionamiento cognitivo.

En cuanto a los afectos y emociones, hay una gran estabilidad a lo largo de la vida de la persona.

La personalidad y las funciones cognitivas se ven afectadas por acontecimientos como la jubilación o retiro del trabajo, la muerte del cónyuge, pérdidas familiares, disminución de la fortaleza y salud física, y a la conciencia de su propia muerte.

En cuanto a la personalidad, la mayoría de las investigaciones sostienen que la persona mantiene las mismas disposiciones personales básicas a lo largo de su ciclo vital; hay poca o ninguna evidencia de cambio en las características de la personalidad desde los 30 a los 80 años (Ramírez, 2010).

En lo concerniente al funcionamiento intelectual se demuestra que las personas mayores muestran más eficacia en la solución de problemas de la vida real. Se ha demostrado con base en la evidencia empírica, que las personas que mantienen una vida intelectual activa, manifestarán una o nula pérdida de habilidades intelectuales, incluso a los 80 años o más.

Y es aquí donde empezamos a distinguir los efectos de la asimetría de género, pues diferencias en el sentir y percibir el mundo, se traducen en discriminación y desigualdad entre los géneros por nuestras sociedades.

Veamos ahora las diferencias socialmente creadas para los sexos.

## Aspectos sociales

En este apartado, me interesa señalar la articulación de lo biológico con lo social, sin negar obviamente las diferencias biológicas que hay entre los hombres y las mujeres pero reconociendo que lo que marca la diferencia fundamental entre ambos sexos, es el género, en tanto que el papel o rol de género se conforma de acuerdo a lo que dicta la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino<sup>7</sup>, por lo que la categoría de género nos va permitir ver cómo la desigualdad entre ambos géneros está fundamentada en la distribución de las tareas (Lamas, 2001).

Huenchuan (2010) nos señala que a pesar de que las mujeres disfrutan de autonomía y buena salud en esta etapa de la vida, aún prevalecen los estereotipos en este ciclo vital.

*Las expectativas subjetivas y de la sociedad con respecto a la madurez es una construcción cultural y dependen no sólo de la edad sino también del género, como una variable diferenciadora central. Así, la vida de las mujeres mayores se desenvuelve dentro del marco de normas sociales que rigen sus roles, comportamientos y funciones, parte de los cuales se encuentran arraigados en concepciones anacrónicas sobre la vejez o bien se fundamentan en estereotipos altamente negativos sobre esta etapa de la vida (p.15)*

El proceso de envejecer en las mujeres trae consigo numerosas pérdidas, y lo es también para los hombres, pero su experiencia es diferente. Para las mujeres, dejar de ser jóvenes ocurre en un contexto social asimétrico. Vemos como los efectos de la inferioridad social de las mujeres se hacen evidentes a lo largo de su vida, lo que afecta su condición económica-social al no reconocerse su trabajo en el hogar pues se percibe como una actividad insignificante; es decir, hay poco apoyo y, lo que es aún peor, no es remunerado. En el contexto actual, está basado en los estereotipos, las imágenes negativas, actitudes y conductas

---

<sup>7</sup> Martha Lamas nos dice que hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico, así como el estrato generacional de las personas lo que puede sostener una división básica, correspondiendo a la división sexual del trabajo más primitiva: las mujeres a la reproducción y los varones enmarcados en lo público (2001:36).



discriminatorias. Las mujeres mayores hasta hace poco tiempo han sido prácticamente invisibles incluso como categoría de relevancia para las Ciencias Sociales en general, a pesar de que como grupo etario, es mucho mayor en términos demográficos, como ya lo hemos mencionado.

Por lo tanto, debido a la supervivencia femenina en las edades avanzadas, los problemas de la vejez son, en su mayoría, de las mujeres, por lo que en lugar de vivirlos como un regalo de la vida, se caracteriza como castigo, pues enfrentan hechos como viudez, enfermedades, pobreza, dependencia, soledad y marginación. En este caso los hombres al vivir menos, tienen más ventajas pues al valorárseles más en el contexto económico y social, éstos tienen mayor calidad de vida durante su ciclo vital.

Además, es evidente que la vulnerabilidad a la que se ven expuestas las mujeres mayores se puede originar en la inequidad de acceso a la educación o bien de mantener un empleo estable durante su vida laboral, que muchas veces se ve interrumpido por la crianza de los/las hijos(as). Y si bien, algunas mujeres han contado con un empleo estable, reciben menores ingresos que los hombres durante su etapa ocupacional por lo que llegan a la vejez con desventajas económicas y sociales (Huenchuan, 2010).

Vemos pues que en nuestros sistemas sexo/género asimétricos, la vida de las mujeres mayores se desenvuelve dentro del marco de normas sociales que rigen sus roles, comportamientos y funciones, parte de los cuales se encuentran arraigados en concepciones anacrónicas sobre la vejez, o bien, están fundamentados en estereotipos altamente negativos sobre esta etapa de la vida que nos dejan “solas” y “desamparadas”.

Es en este ciclo vital donde las mujeres ven agudizados los problemas que deben enfrentar cotidianamente, pues aún como adultas mayores continúan desempeñando un papel relevante en la familia, ya sea como jefas de hogar, o

bien como encargadas de la crianza de los menores dependientes o inclusive ser la única opción dentro de las familias para los cuidados intrafamiliares de enfermedad o discapacidad, los cuales pasan a ser cuidados invisibles y por lo tanto no valorados.

Por lo general, se piensa que la sobrecarga de la crianza se concentra en la juventud porque las mujeres tienen a su cargo a sus hijos(as), pero las evidencias demuestran que las mujeres mayores continúan ejerciendo el rol del maternaje en otras etapas de su vida y que terminan prestando cuidados más de una vez durante su ciclo de vida. En conclusión, empiezan con los(as) hijos(as), siguen con los padres y concluyen cuidando y apoyando al cónyuge enfermo por no hablar de hermanos, sobrinos y otros más. Actualmente muchas abuelas cuidan a sus nietos(as) mientras la madre o el padre trabaja. Por lo tanto, esta actividad se repite durante su juventud, adultez y en su edad madura e inclusive en su vejez. Cabe señalar que es común ver en algunas familias de extrema pobreza o escasos recursos económicos en México, que a las niñas desde pequeñas las responsabilicen del cuidado de sus hermanos(as) menores; sea porque los padres están ausentes o por salir a trabajar.

Es en la vejez que las personas se ven caracterizadas por un cambio de roles y por la pérdida de algunos de ellos; como son:

**La jubilación.** Pérdida de rol, disminución de ingresos, pérdida de oportunidades de contacto social, pero con una gran cantidad de tiempo que se percibe satisfactoria y en algunos casos de insatisfacción; esto es, dependiendo si el cese laboral se produce de manera inesperada, o bien, esperada y anhelada con anticipación.

**Relaciones familiares.** Se presentan cambios en la estructura familiar (el nido vacío o el cuidado de los(las) nietos(as)). También puede presentarse una

enfermedad o viudez, lo que exigirá una reestructuración de los patrones de la vida cotidiana.

**Las redes sociales.** Sus redes sociales se reducen y la frecuencia de contactos disminuye, con relación a otras etapas del ciclo vital, que fueron más numerosas.

Por otro lado, es un hecho que las mujeres actualmente vivimos más, lo cual debemos asumirlo como un privilegio del tiempo que nos tocó vivir; sin embargo, Freixas (2005) arguye que las mujeres no queremos vivir sin valor, sin reconocimiento, sin significado y sobre todo en sociedades profundamente edadistas<sup>8</sup>. Y nos señala que:

*Los estereotipos negativos acerca de la edad están hondamente enraizados en todos(as) y cada uno de nosotros(as), de tal manera que a la vejez se asocian una serie de ideas –fealdad, enfermedad, pérdida, deterioro- que no es de extrañar que se conviertan en temores. Ideas que nos llevan no sólo a la negación y al rechazo de nuestro propio envejecimiento, sino también al desprecio de las mujeres mayores como grupo del que tratamos de distanciarnos (p.70)*

De ahí que nos preguntemos: ¿Duele envejecer? o ¿Por qué duele envejecer?

## 2.2 ¿Duele Envejecer(se)?

Pero ¿Qué significa ser vieja? ¿Qué significa ser viejo? De acuerdo con la Real Academia Española [2013, en línea] se dice que es una persona de edad. Comúnmente puede entenderse que es vieja la que cumplió 70 años y como adjetivos, tenemos: antiguo o del tiempo pasado; que no es reciente ni nuevo; deslucido, estropeado por el uso; y otra acepción: tiendas donde se venden artículos de segunda mano y como ejemplo, las librerías de viejo.

---

<sup>8</sup> El concepto edadéismo, en el sentido de que el grupo de la gente mayor es evaluado más negativamente que a otros grupos (Freixas, 2005).

Entonces ser vieja o viejo nos indica que ser personas mayores es un desastre, por decirlo menos. Desde aquí el mismo término ya ocasiona tanto rechazo, dolor emocional y sufrimiento<sup>9</sup>. Hay una tendencia generalizada a no usarla debido a sus connotaciones negativas, en su lugar se ha optado por usar “personas de la tercera edad” que no es otra cosa más que una categoría eufemística. Sin embargo, instituciones como la Federación Internacional sobre el Envejecimiento y la Organización Mundial de la Salud (OMS) emplean los términos “edad madura”, “personas mayores”, “adultas mayores” en lugar de “viejo(a)” o “anciano(a)” en un intento de evitar los estereotipos, como el deterioro, la enfermedad, la incapacidad física e intelectual, ineficiencia, vulnerabilidad, pérdida de potencia, entre otros, que la sociedad atribuye a las personas mayores indiscriminadamente, y que orillan a que queden marginados(as) de la participación activa en la sociedad.

Hay voces que se levantan y que proponen la necesidad de revalorizar la palabra viejo(a), esa palabra tan bonita que casi nadie usa y aprender a pronunciarla con el cariño y respeto con que se usaba (más en el medio rural). José Luis Sampedro, escritor, humanista y economista español, ha dicho:

*Reivindico mi derecho a que me llamen viejo, honrosa palabra que tiene connotaciones de vida, experiencia y sabiduría, en vez de endilgarme la de la tercera edad o mayor, etiquetas ambas que nos convierten en objetos para fines administrativos, sin connotación alguna con el sentimiento (Martínez, 2005:3)*

---

<sup>9</sup> Ricardo Domínguez Camargo (2013) hace notar que el sufrimiento es una reacción a un dolor emocional o somático que implica sentimientos de incontrolabilidad, indefensión, desesperanza, intolerabilidad e interminabilidad con predominio de la percepción de incertidumbre sobre la duración de la situación aversiva. El sufrimiento constituye un fenómeno más amplio que el dolor y abarca más dimensiones y presenta más causas potenciales y una de ellas es el dolor. No todas las personas que padecen dolor, sufren; ni todas las que sufren, padecen dolor. Una forma práctica de verlo, es que el sufrimiento no responde a la medicación (Módulo Duelo/AMTAC).

En la cultura índica (1500 a.C.) cuando los *Advaita-vāda* (lo no dual) afirman estar interesados en el sufrimiento, no aluden al dolor, sino al sufrimiento innecesario; es decir al sufrimiento psicológico. No se refieren a la sensación dolorosa en sí, sino a la sensación dolorosa de desagrado (tristeza, ira, frustración, entre otros) la cual surge de lo que nos resistimos a aceptar. El sufrimiento no es sinónimo de dolor. El primero es evitable, el segundo no lo es. El dolor es un factor inherente a la existencia sensible, al igual que lo es el placer. La vida se desarrolla entre el dolor y el placer (Cavallé, 2006:44).

En la última parte de nuestro ciclo vital, vemos con dolor sentimental y sufrimiento lo que nos sucede: un cuerpo modificado y cambios físicos que se producen en nosotros(as) mismos(as), así como en quienes nos rodean. Esto, va influyendo en nuestros pensamientos, sentimientos, creencias, valores, actitudes, conducta y personalidad y en nuestra manera de comportarnos frente a las personas de nuestro entorno.

¿Acaso duele el proceso de envejecer(nos)? ¿Vivimos un duelo en este proceso de hacernos viejos(as)? Por supuesto que sí, vivimos dificultades y dolores por las pérdidas, incluyendo las muertes, de las que hay que elaborar un duelo, pero de todas estas etapas que hemos vivido surge una nueva etapa y a partir de aquí la posibilidad de desarrollo de las personas adultas mayores -comunicación personal con Celia Ruiz Jerezano sobre el proceso de envejecer de las mujeres-.

Y entonces ante tanta pérdida ¿Qué es un duelo en la vejez?

La palabra duelo proviene del Latin *Dolos*, que significa 'sentir un profundo dolor'. El duelo es consecuencia de pérdidas y que se inicia ante el conocimiento de la misma. Y en la medida que cada ser humano es único e irrepetible, los duelos por lo tanto serán también únicos ya que cada persona tiene una historia propia y una situación propia en el momento de un final importante, o ante pérdidas similares. No vamos a reaccionar de la misma forma como en un primer evento. Todas serán experimentadas de diferente manera (Tovar, 2011).

Debido a la longevidad de la adultez mayor en el siglo XXI, los/las septuagenarios(as) y octagenarios(as) vivos(as) cada vez es más numerosa; razón por la cual estas personas experimentan más duelos durante su vida. De acuerdo con J. William Worden (2010:208), algunas características del duelo en esta etapa, son:

- *Interdependencia.* Ocasionada por profundos vínculos de apego debido a matrimonios muy largos, lo que conducirá a un ajuste más difícil para el viudo o viuda sobreviviente.
- *Pérdidas múltiples.* Con la edad avanzada, en la vejez se viven múltiples pérdidas; muertes de amigos(as), familiares, pérdida ocupacional, de su vigor físico, entre otras.
- *Conciencia de muerte personal.* Experimentar la muerte de familiares y amigos(as) desencadena una angustia por su propia muerte.
- *Soledad.* Los viudos y viudas experimentan profundos sentimientos de soledad, lo que se intensifica si la opción es vivir solos durante la viudedad.
- *Ajuste a los roles.* Cuando un hombre queda viudo, presenta mayor dificultad para ajustarse a su nuevo rol, y en concreto en los trabajos de rutina de la casa; mientras que para las mujeres es más sencillo este ajuste.
- *Grupos de apoyo.* Los grupos de apoyo pueden ofrecer un contacto humano importante en las personas que experimentan sentimientos altos de soledad.
- *Contacto físico.* Las personas en la vejez que están viudas, sienten una gran necesidad de ser tocados.
- *Evocar recuerdos.* En otros términos, es la revisión de la propia vida. Actividad que es muy común en esta etapa. La evocación de recuerdos puede contribuir a tener un efecto saludable para las personas de edad avanzada en tanto que los recuerdos hacen que tenga una función adaptativa a sus pérdidas.
- *Discutir la recolocación.* El adulto mayor en duelo decidirá si continúa viviendo en su casa donde seguramente ha vivido mucho tiempo y donde se encuentra su historia de vida.
- *Desarrollo de habilidades.* Aunque estén en duelo, las personas adultas mayores pueden desarrollar muchas habilidades y el hacerlo favorecerá su autoestima.

Cuán duro es el proceso de envejecer(nos) y lo sabemos. Por ello, en este proceso de autoconciencia pasamos por diversos momentos que van desde: la negación, ira, negociación, depresión y aceptación; etapas que la Dra. Elisabeth Kübler-Ross consideró para el proceso del duelo, como ya lo señalábamos anteriormente en el proceso de morir (Véase Cap. 1:18).

Démosle ahora su significado:

1. **Negación:** En esta etapa, por lo general manifestamos nuestra negación ante el hecho. “Eso de envejecer solamente le puede pasar a nuestras amigas o conocidas, pero no a mí... Ellas sí, representan más edad de la que tienen”.
2. **Ira:** Cuando reconocemos que sí sucedió la pérdida. Estaremos enojadas con nosotras mismas pues la vejez nos generará coraje y reclamos.
3. **Negociación:** En esta etapa intentaremos negociar con el médico, con el empleador, con la pareja, con el cirujano plástico, etcétera con el objeto de lograr la restitución de lo perdido. Tal vez se recurrirá a una cirugía plástica, lipoescultura, Botox y materiales de relleno para acallar los signos de la edad.
4. **Depresión.** Sentimos tristeza, lamentamos las pérdidas que imaginamos tremendas y tenemos mucho miedo a los cambios que se presentan y los que se avecinan.
5. **Aceptación:** Finalmente, después de realizar una serie de ajustes, aceptamos plenamente la pérdida y comenzamos a funcionar de una forma más armónica para vivir con plenitud; siendo amigas de nosotras mismas, con las demás personas y con nuestro entorno.

Por todo lo anteriormente expresado sobre el dolor sentimental que viven las mujeres durante su proceso de envejecer, es evidente que se trata de un Duelo Silente:

*similar a otros duelos, implica un reacomodo, re-significación, aprendizaje e incluso, aceptación de hechos adversos significativos, y en muchos de los casos, dolorosos sentimentalmente. Pero a diferencia de otros duelos, el silente se inicia tanto por una ausencia importante, como por una presencia también importante, y lo vivimos prácticamente sin denotarlo a los demás, para evitar la presión social y los comentarios incómodos (Tovar, 2011:77-78)*

Como bien lo dice Graciela Hierro (2001:329):

*Envejecer siempre es triste, especialmente cuando una ama enormemente la vida, pero sin duda alguna existe una forma enriquecedora de ir envejeciendo, que es el último regalo que da la vida. Desde luego que uno debe vencer una serie de tabús o estereotipos, tales como hacer de la belleza física el atributo único de la mujer*

Asimismo, agregamos que en este proceso de envejecer, la soledad no pone en riesgo la existencia; lo que la pone en riesgo, son los valores estereotipados y la falta de comunicación con una misma y con los(las) otros(as). -comunicación personal con la Mtra. Patricia Bedolla, en clase: Comprensión de la Realidad Social II, UNAM, 2013-.

Por lo tanto, las mujeres como colectivo tendremos que prepararnos para el buen envejecer. Pero ¿Cómo prepararnos para esa transformación que es nuestro buen envejecer? A grandes rasgos, busquemos lo que da sentido a nuestras vida; explorando nuestra creatividad, cultivando nuestras relaciones personales, participando en actividades productivas y en proyectos propios y conjuntos; es decir, vivamos en sociedades con equidad de género.



### 2.3 Identidad de las Mujeres Adultas Mayores

*Busquemos algo que no sólo en apariencia sea un bien,  
sino que sea sólido, constante y  
más bello por dentro que por fuera*  
Séneca

Por identidad de las mujeres entendemos al conjunto de rasgos sociales, corporales y subjetivas que nos caracterizan de manera real y simbólica<sup>10</sup> de acuerdo con nuestra historia de vida. Nuestra experiencia particular está conformada por las condiciones que incluyen, además de la perspectiva de los sistemas asimétricos sexo/género a partir del cual tenemos conciencia de nosotras mismas y del mundo que nos rodea, conciencia de nuestros propios límites como personas, de nuestros conocimientos y de nuestro espacio-temporal. Esto es, la identidad nos remite al ser y su semejanza con otros(as), nuestra diferencia con otros(as), a su posesión y al mismo tiempo a su carencia. La identidad se asocia con algo que nos es propio a nosotras, se nutre asimismo por nuestra incorporación a grupos definidos con intereses comunes, por el tipo de actividad, por la edad, por el periodo del ciclo de vida y por todo lo que nos agrupa o separa de las mujeres, en la afinidad y en la diferencia (Lagarde, 1990).

Celia Ruiz (2002) nos dice que las mujeres somos cuerpo; esto es, nuestra identidad está construida primordialmente por un pensamiento binario, compuesto de dos elementos que generalmente son opuestos: blanco/negro, alto/bajo, derecha/izquierda, cuerpo/mente, etc. En el pensamiento binario, una parte es devaluada y otra valorada. El cuerpo es de carne y hueso, se deteriora y muere. La mente al producir pensamientos e ideas que son intangibles, permanece. Por lo tanto, a las mujeres nos toca estar del lado del cuerpo, en virtud de que es adentro de él donde se gesta la vida y es adentro y alrededor de nuestro cuerpo donde el

---

<sup>10</sup> La simbolización es la capacidad de la mente de representar algo que está más allá de lo representado, como por ejemplo: la bandera mexicana, símbolo de México, pero ella no es ni el territorio mexicano ni el país. El género es la simbolización y significación que la cultura hace de esta diferencia. La perspectiva de género es el saber de esta simbolización y significación que determina que algo o alguien sea valorado o devaluado, sea dominador o dominado, tenga poder o no lo tenga (Ruiz, 2004).

hombre encuentra placer, y el contacto con lo tangible, diferente de lo intangible donde él se coloca como mente, razón, espíritu, trascendencia corporal. Esta es la estructura de los sistemas sexo/género asimétricos.

Desde esta concepción ontológica dualista, existe una relación de oposición entre el “yo y el otro(a)”, por tanto la naturaleza material como el mundo humano y todo cuanto hay del ser y el pensar de los hombres y las mujeres es oposicional. De lo que se trata es que la relación oposicional unilateral se suprima y en su lugar se incorpore una ontología integracionista feminista donde se construyan relaciones bilaterales y horizontales (Gutiérrez, 1997).

La marginación de la mujer madura se entiende a partir de que culturalmente

*La mujer es cuerpo. Este concepto deriva del hecho observable de que dentro del cuerpo de la mujer se gesta la vida humana  
[...] Está hecha para procrear y cuidar la procreación  
[...] La mujer es madre y madresposa. Es un ser para otros y no para sí misma. Cuando alcanza la menopausia se confronta con la definición de su identidad como cuerpo ya obsoleto (Hierro, Dasha y Ruiz, 2001:72)*

Y es durante la juventud, que la mujer se sabe objeto de deseo y procreadora, por lo que sabe que su vida tiene sentido de existencia: vive para otros y otras y no para sí misma; sin embargo, al considerar la centralidad de la maternidad como un requisito para la construcción de la identidad femenina, las sociedades sexo/género no son incluyentes pues han dejado al margen a aquellas mujeres que por elección propia no han querido o no han podido tener hijos(as).

Esta definición fundamentalmente biológica y que se centra en el ciclo reproductivo, indica que una vez que la mujer se encuentra en el climaterio, las mujeres dejan de ser seres socialmente significativos, en el entendido de que la contribución de las mujeres a la sociedad es valorada a través del ejercicio de la maternidad, aunque existen otras realidades, pues vemos mujeres empoderadas ejerciendo incluso la presidencia como la chilena Michelle Bachelet.

Reconocer que cumplir muchos años es un logro de la humanidad, así como mantenernos vivas, un objetivo; sin embargo llega un momento en que se convierte para nosotras las mujeres en una crisis de identidad, pues nos hacemos muchas preguntas ¿Quiénes somos? ¿Quiénes podemos ser? Ya no somos la niña, la adolescente, la joven, la adulta y ahora tenemos que autonombrarnos: soy una adulta mayor. El desprendimiento de las imágenes de la edad juvenil, como atractiva, reclamada, mirada y ahora reconocernos en otra mujer, que los sistemas sexo/género han determinado que ya no es atractiva, deseable e interesante. Desde luego que éste no es un proceso fácil, por lo que al parecer ese dolor y temor al enfrentarnos al envejecer está, por el momento justificado como lo expresa Freixas (2005).

Ahora, entonces ¿Quiénes somos? ¿Quién soy Yo y quiénes son los/las otros(as)? “Nosotras las de entonces ya no somos las mismas” –nerudianamente–.

Como lo hemos mencionado con anterioridad, la vida es una sucesión de cambios.

*Los cambios son compañeros ineludibles de ruta en el transitar humano. Lejos de ser una abstracción, los cambios hacen gozar y sufrir, clavan sus uñas o acarician gozosamente pero jamás son inocuos. Así como la vida se alimenta del tiempo, el tiempo se hace presente en los cambios (Coria, 2005:21)*

La postura más constructiva, más vital, es de la mujer que acepta las realidades de la vejez, se dispone a ampliar su vida dentro de sus limitaciones e intenta estirar estas limitaciones lo más posible. Como decía Graciela Hierro (2002), un cuerpo femenino es mi cuerpo, vivir todas sus posibilidades es vivir las mías. Aceptar sus limitaciones es aceptar mis limitaciones, rechazar mi cuerpo es rechazar la finitud, la limitación, el cambio y la muerte.

Con la edad avanzada nuestra sexualidad cambia. Es ahora que se separa la procreación del erotismo, y ahora se tiene la posibilidad de lograr una identidad cohesionada e integrada. De ese cuerpo-para-procrear, para-otros(as), emerge un

nuevo cuerpo; un cuerpo en sí y para sí, con un espacio que le es propio. Es ahora nuestro cuerpo.

Las mujeres con la liberación de la procreación y de la maternidad vitalicia, tenemos la posibilidad de emprender nuevas actividades, nuevas relaciones, nuevas formas de comportarnos y desenvolvernos para elaborar nuestra nueva identidad en esta nueva etapa de la vida que es la vejez.

Cuando las mujeres tomemos nuestra vida en nuestras manos –en la autonomía y en el poder como afirmación de agentes sociales- más nos definimos como sujetos de nuestra propia vida. En otras palabras, seremos mujeres adultas mayores para nosotras mismas para vivir con los otros(as).

Anna Freixas (2005) nos invita a que hablemos de nuestros cuerpos cambiados y al socializarlo con otras mujeres, los aceptaremos y seguramente nuestra mutación física la disfrutaremos y nos reiremos más, lo que ayudará a relativizar temores y dolores diversos.

Las mujeres mayores hemos de reconstruir nuestra conciencia incorporando nuestro pasado para avizorar nuestro porvenir.

Y así entonces, hablemos de educar y educarse.

#### **2.4 Educar(se) para la Vejez y la Muerte**

Pero ¿Por qué educar(se) para la vejez? Porque inexorablemente vamos hacia esa etapa de la vida. Nos han educado para ser mujeres atractivas, profesionales, acomedidas, exitosas, excelentes anfitrionas pero no nos preparan en lo más mínimo para esa otra mitad de nuestra vida que nos pide de toda nuestra creatividad para envejecer placenteramente. Por lo tanto, es tiempo de comenzar a crear una cultura del buen envejecer y por qué no del buen morir, pues

ciertamente es tarea urgente a partir de que la longevidad de las mujeres en los albores del siglo XXI se ha extendido, como se ha señalado en este trabajo.

Dasha Tepfel (1999) comentaba:

*La conciencia del proceso de vivir, envejecer y morir, es algo que debe inculcarse en la educación de la niñez, como parte del continuo fluido normal de la existencia. Las niñas y los niños los toman con mucho interés y naturalidad y les da seguridad sentir su lugar en el devenir de la vida (p.1)*

Actualmente tenemos una literatura escasa sobre relatos experimentales que nos puedan abrir el camino hacia el conocimiento de los recursos varios para enfrentar la vejez de las mujeres, y gracias a la creación de disciplinas como la Tanatología, cuya finalidad es aliviar el dolor emocional y encontrar el sentido al proceso de la muerte y/o de las pérdidas, concibiendo a las personas como entes bio-psico-sociales y espirituales. Ésta comprende muchos campos de acción, desde la atención al enfermo en fase terminal y a su familia, hasta la elaboración del proceso de duelo por una pérdida significativa, y aquí, el tema que nos ocupa, para apoyar a las mujeres -también a los hombres- en el proceso de vivir, del buen envejecer y morir; lo que nos obliga a experimentar y mirar la etapa de la vejez como un privilegio; es decir, como el último regalo que nos da la vida.

Graciela Hierro comentaba al respecto:

*La finalidad de la educación para la madurez es aprender y enseñar a gozar en plenitud la última etapa de la vida (Hierro, sf:43)*

Betsie Hollants, pionera en México sobre el envejecimiento y fundadora de la organización Vejez en México, Estudios y Acción (VEMEA) invitaba a las mujeres:

*Hay que prepararse para la vejez cuando se es joven, si una desea prepararse para la vejez cuando está en esta etapa, esto es prácticamente imposible.*

*[...]*

*Diles a las mujeres que hay que hacer familia, fuera de la familia, pues entre viejas y jóvenes nos enriquecemos por igual al intercambiar la vitalidad, el entusiasmo, la*

*curiosidad con la experiencia vivida de las mujeres mayores, las perspectivas múltiples y la comprensión de la mujer mayor; tenemos mucho que darnos mutuamente* (Citada por Dasha, 1999:5)

Para el buen envejecer, es primordial la compañía, la comprensión, el apoyo y el calor de otras mujeres de todas las edades. Por lo tanto, veamos la necesidad imperiosa que queremos señalar en este capítulo para tomar conciencia que este proceso de aprendizaje es necesario que emprenda en la juventud y no esperar estar ya en esta etapa y solamente tener presente los “hubieras” que por otro lado, nos hieren y lastiman e incrementan nuestros dolores emocionales.

Se trata pues de evaluar sistemáticamente nuestra vida actual; sin importar que etapa de nuestro ciclo vital o rol estemos viviendo; sea en la juventud, madurez, adultez mayor, casada o en soltería, para tomar conciencia de que estamos creando nuestra vejez ahora y para comprometernos a crear un futuro pleno, en sentido práctico, emocional y espiritual. La vida de las mujeres en sí mismas abarca una gama de cambios y retos a lo largo de su existencia; nuevos roles, nuevas ocupaciones, los(as) hijos(as) que están independizándose, el fin de unas relaciones y el principio de otras, la menopausia, el divorcio, la viudez; todos estos cambios fuertes serán la antesala del buen morir para repensarnos en este periodo de la vida.

Ciertamente, las mujeres mayores tenemos intereses y preocupaciones que no tienen todavía las más jóvenes. Por ejemplo, las mujeres adultas mayores pensamos en cómo planear para la vejez avanzada y la disminución de capacidades físicas, además de cómo prepararnos para la muerte, como otra fase más en nuestra existencia. Sabemos en carne propia que toda pérdida es dolorosa y necesaria y procuramos aceptar con ecuanimidad y amor el hecho de que todo lo que tiene vida sufre cambios y es finito. En otras palabras, las adultas mayores nos sabemos a estas alturas con más vida encima y por ende con más experiencia; es decir una vida conformada por experiencias únicas e irrepetibles, bellas y estrujantes que nos marcan y nos enriquecen a lo largo de nuestra

existencia, aunque las sociedades sigan marginando y discriminando a las mujeres por ser mujeres.

Estamos a buen tiempo y no es tarde para empezar a deconstruir<sup>11</sup> lo que se ha asumido y de acuerdo a los mandatos de las sociedades sexo/género, que después del ocaso de la juventud lo que debe seguir es una obsolescencia paulatina y digna, atenuada por cremas, estiramientos de la cara, tinturas del cabello y cirugías plásticas, hasta llegar a una vejez, callada e invisible, en espera o llegada de una muerte que nos libere de este peso que la sociedad nos impone, por lo que el proyecto del buen envejecer empieza por cuestionar lo que la cultura nos ha enseñado de cómo ser mujeres jóvenes, cuyo valor está fincado en el cuerpo y de cómo ser mujeres adultas mayores, aisladas de la vida activa, inexistentes, invisibles, obsoletas en otras palabras.

En cambio cuando las mujeres adultas mayores nos asumimos en el proceso de envejecer, nos damos a nosotras mismas el derecho de ser quienes somos, paso a paso, sea o no aprobado culturalmente; nos afirmamos como las personas que somos ahora sin anhelar ser otras mujeres, las de otros tiempos; sin tener que amoldarnos a una imagen que ya no nos es propia y además que ya no llena nuestras necesidades. Para todo esto, las mujeres adultas mayores requeriremos de toda nuestra creatividad como lo señalábamos anteriormente, asimismo, contar con actitudes renovadas frente a experiencias que hasta ahora nos son ajenas, pues gozaremos de la experiencia de lo que nos significa vivir ahora para nosotras mismas y ya no para los/las otros(as) y aprender a liberarnos del deber de sólo atender las necesidades de los(as) demás en nuestra vejez y lograr convertirla en una obra de arte.

Hay que tener en cuenta varias necesidades básicas propias, como por ejemplo: la necesidad de los recursos económicos, ser productivas, tener la capacidad de

---

<sup>11</sup> Derivado de deconstrucción.- acción de deconstruir. Desmontaje de un concepto o de una construcción intelectual por medio de su análisis, mostrando así contradicciones y ambigüedades (Real Academia Española, 2013).

aprender conocimientos nuevos a través de ejercitar la mente un poco más allá de lo habitual; alimentarnos emocionalmente a través de la creatividad, el cariño de la pareja, si la hay, de los(as) amigos(as), de la familia, de la convivencia, de una causa social, política y sobre todo mantenernos con la mente y el corazón abiertos. Consentirnos, empezando por dar prioridad a nuestro bienestar físico, psicológico y espiritual; tener una red de apoyo, sobre todo de otras mujeres. Y por último darnos permiso de sentirnos a veces descorazonadas, cansadas, poco productivas o auto-compasivas, o sea, perfectamente humanas (Dasha, 1999:7).

Cualquiera sea la manera personal de asumir la vejez, el proceso requiere (Dasha, 1999:6-7):

- Asumir la responsabilidad de nuestras vidas
- Anticipar y planear
- Tomar conciencia de los problemas que implica
- Mantener una actitud constructiva ante los problemas, los cambios y las limitaciones

Por otro lado, Celia Ruiz (2004) nos conduce a tomar algunas pautas que nos dirigen hacia un buen envejecer, como son: seleccionar, optimizar y compensar. Profundicemos:

- Seleccionar, aquello que más nos interese, que más valoremos y que nos cause mayor satisfacción.
- Optimizar, concentrarnos en ello y hacer el trabajo que se requiera con la mayor disciplina posible.
- Compensar, pedir ayuda externa en aquellos trabajos que no podamos o estemos imposibilitados de desempeñar porque no estamos capacitados para hacer todo.



Propone asimismo que para sostener un buen envejecer se requiere de lo siguiente:

- Evitar el aislamiento, manteniendo los vínculos, los lazos con el exterior
- Hacer ejercicio, si no fuerte, sí largas caminatas de no menos de 30 minutos cinco días a la semana
- Una nutrición adecuada. Mayor cantidad de frutas, verduras, semillas y leguminosas
- La necesidad de mantener los afectos cariñosos con los(as) seres queridos(as), que no necesariamente son sólo los familiares, sino los(as) amigos(as)
- Responsabilizarse de los prejuicios internalizados sobre la vejez, cuestionarlos para poder modificarlos
- Construir un sentido de vida
- Hacer todo lo anterior, siempre que se pueda en grupo, y
- por último, como mujeres, solidarizarse grupalmente. Si las mujeres maduras se juntan en pequeños grupos (de 5 a 10), entonces podrán establecer una comunicación de mujer a mujer y se reconocerán iguales.

Por último, tendremos que ir poco a poco construyendo nuestra nueva cultura femenina, así como nuestra nueva cultura del envejecer de las mujeres; junto con la complicidad de varones sensibles, dispuestos a deconstruir estereotipos.

Diversas organizaciones han trabajado en la consolidación y divulgación de estrategias que promuevan en las personas jóvenes hábitos saludables que les permitan disfrutar de la vejez con una alta calidad de vida. Estas iniciativas tienen que ver con la reducción de factores de riesgo en el área de la salud, la previsión económica hacia el futuro y la construcción de lazos sociales y familiares que con el pasar de los años se conviertan en redes de apoyo, entre otras (OMS/OPS/CIESS/ALMA, 2013). Lo cual implica pensar en sociedades basadas en el buen trato y la no violencia.

Por último, es importante señalar que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) ha definido al Envejecimiento Activo como:

*el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez -sin diferencias de género-*

Viktor Frankl (1991) nos dice que las personas cuya vida se encuentra llena de sentido son también las que le hallan más sentido a su muerte y son capaces de afrontarla con mayor calma, con más serenidad, con mayor paz interior. Nuestros sistemas políticos tendrán que apoyar estas nuevas perspectivas. Así la perspectiva de la muerte, ella misma, ofrece importantes oportunidades para el crecimiento personal y relacional, la intimidad, la reconciliación, el perdón. Aspectos todos necesarios para una vida más humana en sociedades donde la democracia de género sea un derecho ético.

### 3. LA IMPORTANCIA DE UNA ÉTICA FEMINISTA EN LA VISIÓN DEL PROCESO DE ENVEJECER DE LAS MUJERES

*La ética es, en verdad, la más fácil de todas las ciencias; cosa muy natural puesto que cada uno tiene la obligación de construirla por sí mismo, de sacar por sí solo, del principio supremo que radica en su corazón, la regla aplicable a cada caso que ocurra...*  
Schopenhauer

En este capítulo abordaremos temas importantes como lo son: La Ética, la Ética Feminista y el Envejecer de las Mujeres, suponiendo que al hilarlos conjuntamente se podrá pensar en la solución de duelos que para nosotras son muy difíciles de resolver; por ejemplo, “ser siempre bellas”, “siempre jóvenes”, “siempre madres”; es decir, seres sin derecho a una historia e inmortales.

El proceso de envejecer de las mujeres desde la perspectiva de la ética feminista, nos lleva a pensar que en cuanto a disciplina filosófica, reflexiona sobre la moralidad vivida por los seres humanos en sus relaciones cotidianas, esto es, trata de conductas, actos, normas y juicios realizados con conocimiento de causa, después de una deliberación y en ejercicio de su libertad. A este conjunto de comportamientos y normas se conoce como moral, por lo tanto, ésta se constituye en el objeto de reflexión de la Ética.

La moral y la ética entonces, se caracterizan por ser históricas en tanto que son expresiones de la sociedades también históricas, cambian en el espacio y en el tiempo, tan es así que tenemos morales y éticas antiguas, medievales, modernas y contemporáneas, en este contexto surge la moral feminista por ende la Ética Feminista como un nuevo paradigma frente a la ética patriarcal dominante.

El feminismo, nos dice Marcela Lagarde (2012) constituye una cultura que es crítica de un sujeto social -las mujeres- a la sociedad y a la cultura dominantes, pero es mucho más: es afirmación intelectual, teórica y jurídica de concepciones del mundo, modificaciones de hechos, relaciones e instituciones; es aprendizaje e

invención de nuevos vínculos, lenguajes y normas; se plasma en una Ética y se expresa en formas de comportamientos nuevas, tanto de mujeres como de hombres. Como nueva cultura, el feminismo es también movimiento político público y privado, movimiento que se organiza con mayor éxito para ganar pedazos de vida social y de voluntades a su causa.

Para contextualizar la ética feminista, veamos con más detalle lo que se entiende por Ética.

### 3.1 ¿Qué es la Ética?

La ética es una disciplina filosófica que reflexiona sobre nuestra moralidad vivida en sociedad, y conviene hacer la diferencia con otras disciplinas como la psicología que estudia la conducta humana y la sociología que analiza la conducta social o de los grupos humanos.

La ética nos permite cuestionarnos sobre la finalidad de nuestros actos morales. Pero ¿Qué significa la palabra moral o moralidad? Etimológicamente proviene del Latín *mos mores* y quiere decir costumbre en el sentido de conjunto de normas adquiridas por hábitos; es decir, una conducta adquirida y no natural. La palabra ética proviene del Griego *ethos* y significa modo de ser o carácter en cuanto forma de vida adquirida por los seres humanos. En suma, la ética o filosofía moral es la ciencia de la formación de la conciencia moral; el fundamento del “arte de vivir” (Hierro, 2003).

### 3.2 La Moral y la Ética

La moral está conformada por las reglas de comportamiento de una comunidad o sociedad; es decir, es la conducta que se considera deseable que las personas realicen u omitan. Así vemos que en las relaciones cotidianas en sociedad, surgen constantemente problemas como: ¿Debo decir la verdad siempre o hay ocasiones en que debo mentir? ¿Debo informar al dependiente de la tienda que me está

cobrando menos de lo que se supone debería cobrarme? ¿Debo mentirle a mi esposo que voy a quedarme a trabajar cuando en realidad voy a ir con algunas amigas a tomar café? ¿Puedo tomar un objeto del almacén aprovechando que nadie me está observando? En estos casos se trata pues de problemas prácticos y cuya solución no sólo afecta al sujeto que se los plantea, sino también a otra u otras personas que sufrirán las consecuencias de su decisión y de su acción.

El objetivo que persiguen las normas de conducta es armonizar los deseos de las personas dentro de una comunidad para evitar conflictos de intereses y de esta forma lograr el cumplimiento de los fines individuales y el bienestar social. Sin embargo, no todas las normas se sostienen con el mismo rigor, pues las sancionadas con mayor fuerza es porque su violación produce conflictos mayores y ruptura de la armonía social; como ejemplo, podemos nombrar el incesto y la trata de personas.

Todos nuestros actos morales suponen elecciones que tienen consecuencias favorables o desfavorables para nosotros(as) y para las otras personas. Nuestros actos morales no dejan de ser susceptibles de ser valorados como buenos o malos, según afecten a segundas o terceras personas, puesto que son producto de actos libres y conscientes que tienen consecuencias.

En estas circunstancias las personas se enfrentan a la necesidad de ajustar su comportamiento a reglas y normas que se tienen por dignas de ser cumplidas. Estas reglas son aceptadas íntimamente y reconocidas como obligatorias. De acuerdo a estas reglas, las personas comprenden que tienen el deber de actuar en una u otra dirección. En estos casos se dice que las personas se comportan moralmente.

La ética determina cuáles opiniones, creencias morales son válidas y esto solamente es posible cuando se ha probado que cumple la función de garantizar el

bienestar personal y social de una comunidad. Y también cuando evita el sufrimiento individual o daño social.

Con el devenir de la historia, dichos comportamientos morales se constituyen en objeto de su pensamiento, toda vez que los seres humanos no únicamente actúan, juzgan y justifican su comportamiento moralmente, sino que también reflexionan; al hacerlo así, se transita de la acción moral a la teoría moral. Estos problemas morales o éticos se caracterizan por su generalidad, ya no trata de la bondad o maldad de un acto concreto sino que se intenta definir qué es lo bueno, qué es la libertad, qué es la responsabilidad o qué es la justicia. Indudablemente, tales definiciones sirven para orientar la conducta concreta de los seres humanos en un contexto espacio temporal también concreto; todo esto aspirando a la Utopía de Sociedades Democráticas.

Las teorías éticas han tratado de definir lo que es bueno pensando que si sabemos lo que es, podremos entonces saber lo que se debe hacer o no. Para unos lo bueno es la felicidad o el placer, lo útil, el poder, la autoproducción de los seres humanos, etcétera. También se plantean otros problemas éticos como: definir la esencia del comportamiento moral, el de la responsabilidad, la libertad y el determinismo, obligatoriedad moral y realización moral.

La tarea de la ética es explicar, esclarecer e investigar una realidad produciendo los conceptos correspondientes. La ética es teoría de un tipo de comportamiento humano: el de la moral, pero considerada en su totalidad, diversidad y variedad. El valor de la ética como teoría está en lo que explica, y no en prescribir o recomendar con vista a la acción en situaciones concretas. Como teoría, no se identifica con ninguna moral particular ni con sus normas y valores. Así, la ética estudia una forma de conducta humana que las personas en sociedad consideran valiosa, obligatoria y debida.

En suma, podemos ahora definir que la ética, de acuerdo con el filósofo Adolfo Sánchez Vázquez (1969)

*es la ciencia del comportamiento moral de los hombres -y las mujeres- en sociedad o sea, es la ciencia de una forma específica de conducta humana (p.22)*

### 3.3 ¿Por qué la Importancia de una Ética Feminista?

Porque la ética feminista propone el ejercicio de la autonomía moral de las mujeres para que descubramos y realicemos nuestro propio estilo de vida. Esta ética feminista surge como una crítica a la moralidad femenina tradicional e incorpora una conciencia de género<sup>12</sup>, que nos permite deconstruir los sistemas sexo/género, abriéndonos una nueva perspectiva para alcanzar nuevos modos femeninos de conocer y formas prácticas de ejercerlos.

Se trata pues de deconstruir la ética tradicional que le han prestado poca atención a los detalles específicos de las experiencias morales y de las relaciones de las personas y casi todo el trabajo teórico se centra en analizar más las obligaciones generales más que la de las particulares y aquí justo hay un prejuicio de género pues vemos que las mujeres están más inmersas en las obligaciones particulares. Vemos que la ética tradicional no ha expresado ninguna preocupación por incorporar los intereses de las mujeres. Kant creía que solamente los hombres podían ser aptos para fungir como agentes morales. Creo que en la práctica hemos heredado la propuesta ética de este filósofo y que aún prevalece después de 200 años cuando escribió en 1785 su libro *Fundamentación de la Metafísica de las Costumbres*.

Por otro lado, Aristóteles en su escritos *La Ética Nicomaquea* y en *La Política* asentaba claramente que había un conjunto diferente de virtudes que desarrollaban los hombres y mujeres; las de los hombres, eran para la libertad y la

---

<sup>12</sup> El género es la identidad social que se confiere a un cuerpo sexuado y en esa medida forma la conciencia femenina y masculina.

vida política; las de las mujeres, eran para la obediencia y el silencio. Visión misógina que no terminó aquí y que se ha heredado por siglos, la que fue especialmente importante para el desarrollo de una ética religiosa. En suma, pensadores como Kant, Aristóteles, Tomás de Aquino, Rousseau, Hegel, Nietzsche y otros más, veían a las mujeres moralmente inferiores con respecto a los hombres pues la asumían enfocada a lo particular y no a las grandes generalidades, que se pensaba requería el pensamiento moral.

Kathryn Morgan (1987) encontró que las teorías morales tradicionales siguen uno o varios de los siguientes modelos:

1. Niegan que la mujer sea capaz de un razonamiento moral completo
2. Hacen una distinción entre el pensamiento moral público y el privado, restringen a la mujer al ámbito de lo privado y después niegan que el ámbito privado realmente constituya el pensamiento moral
3. Fuerzan a las mujeres a una serie de perversos vínculos morales dobles, y
4. Hacen invisibles los ámbitos dentro de los que se concentra la toma de decisiones de las mujeres (Citada por Sherwin, 1996:97)

Estos puntos de vista acerca de la naturaleza de la moralidad femenina son parte de nuestra herencia cultural, las cuales le han dado forma y sentido a nuestra vida cotidiana aún en nuestros días.

Por lo antes aludido, vemos que las mujeres a través de movimientos sociales de mujeres que en un principio se denominó el “movimiento de liberación femenina” en el año 1970, que dio lugar a lo que conocemos posteriormente como Feminismo y que a su vez permitió surgir los estudios feministas donde aparecen por primera vez investigaciones y reflexiones profundas que encaraban la problemática de las mujeres; se cuestionaron acerca de cuál había sido su función en la creación de la cultura y su protagonismo en la historia oficial.

Como ya señalábamos en la introducción de este apartado, Marcela Lagarde (2012) nos dice que el feminismo constituye una cultura que en su globalidad, es crítica de un sujeto social que somos las mujeres, a la sociedad y la cultura



dominante; siendo además una afirmación intelectual, teórica y jurídica de concepciones del mundo, modificaciones de hechos, relaciones e instituciones. Es también, aprendizaje e invención de nuevos vínculos, lenguajes y normas que se plasman en una ética y se expresa en formas de comportamiento nuevas tanto de mujeres como de varones. El Feminismo es una nueva cultura, es un movimiento político público y privado que va de la intimidad a la plaza.

Hay que reconocer la gran diversidad de feminismos que han surgido en distintos momentos, pero sin duda, con sus diferencias, todos en esencia abogan por el reconocimiento y reivindicaciones femeninas, que nuestras sociedades aún tienen que superar.

### **3.4 Hacia una Nueva Cultura Feminista en el Proceso de Envejecer de las Mujeres**

La categoría central aplicable a la condición femenina actual en los albores del siglo XXI, está señalada en la posición exigida que tenemos las mujeres en “ser para otro” lo que le impide “ser para sí”. Simone de Beauvoir consideró en su libro *El Segundo Sexo* (1983), que los procesos históricos conducían a hacer de las mujeres seres para otros; es decir, para los hombres y primordialmente a través de la apropiación de sus cuerpos. Asimismo, Mabel Burin y Emilce Dio Bleichmar, especialistas en estudios de Género, han analizado como los hombres se han apropiado del cuerpo y la mente de las mujeres y que es la base del poder de dominación de género. Ambas autoras (1996) nos invitan a encontrar una nueva forma de ser mujeres y nuevas formas de reflexionar sobre nuestra existencia:

*Estamos en una situación de transición, abandonamos los viejos paradigmas sobre los que construimos la feminidad para encontrar nuevas formas de ser mujer [...]*

*Hay que buscar modos nuevos de reflexionar sobre nuestra existencia y cómo vamos siendo mujeres, con el júbilo por los logros que nos van afirmando, pero con la decepción de que ya lo pasado no nos es útil para enfrentar los retos [...] Vivimos en la cultura de la imagen y la mujer vieja tiene un escaso valor de mercado, la mujer está devaluada y debemos hacer un esfuerzo conjunto desde el*

*feminismo y otros movimientos sociales, para que las imágenes de las mujeres puedan sostenerse, preguntándonos cómo podríamos ser todas, no solo un modelo, sino toda la diversidad* (citadas por Hierro, Dasha y Ruiz, 2001:64)

Es importante aclarar que la Ética Feminista es una ética desde el punto de vista de las experiencias vividas de las mujeres; sin embargo, ésta se caracteriza por no ser solamente para las mujeres sino que es también para los hombres porque incorpora la categoría de género que es la herramienta teórica que apoya al feminismo como la ideología política que pretende cambiar positivamente las relaciones entre los géneros; y sostiene que los hombres y las mujeres deben tener los mismos roles en la sociedad, y evidencia el hecho de que a las mujeres se les ha negado el apoyo en el hogar y a su desarrollo personal, a causa de la discriminación y a la existencia de instituciones sociales inadecuadas.

Esto es evidente, pues a pesar de que las mujeres nos incorporamos al desarrollo económico y social de nuestros países, considerado este espacio tradicionalmente como perteneciente al mundo de los hombres, las mujeres incursionamos en estos terrenos pero haciendo no solamente estas nuevas funciones sino también las tareas ancestrales, por lo que las mujeres realizamos de este modo, la doble y triple tarea. Por otro lado, los hombres no han entrado completamente al mundo de las mujeres. Actualmente, ya empiezan a verse cambios pero aún el camino se vislumbra muy largo, a pesar de que ya haber estudios sobre la masculinidad.

La perspectiva ética no incorpora las nuevas ideas femeninas dentro de los modelos masculinos. De lo que se trata es de redefinir la ética como una perspectiva y un método para evaluar nuestra experiencia cotidiana y en una forma más coherente y justa para que contemple la propia experiencia de las mujeres y no como un conjunto de preceptos y conclusiones doctrinarias ya estipuladas. De esta manera se ha inventado un nuevo lenguaje, una nueva identidad femenina y creado una nueva ética.

Esta nueva Ética tiene como finalidad la calidad de la propia vida, pero lo tendremos que llevar a cabo con autodeterminación para afirmarnos como

agentes éticas independientes, y así constituirmos como sujetos morales creando valores que nos son propios y la sociedad en su conjunto; por lo tanto, las mujeres maduras articulan y se proponen a sí mismas como sujetos de su historia, protagonistas y agentes activas de su madurez, vejez y muerte.

Las mujeres mayores con una nueva visión ética, reconstruiremos nuestra identidad de género bajo una nueva perspectiva ética. Será importante que las mujeres dejen de considerar a la edad como un *secreto vergonzoso* y nos enorgullecamos de seguir viviendo un tercio más de vida que nuestras abuelas, que es uno de los grandes logros de la humanidad y vivir con plenitud en lo posible, la edad que tenemos pues se traduce en historia de vida, experiencias, dolores y sufrimientos, pérdidas y ganancias, lo cual le ha dado significado a nuestra vida. Evitemos que la edad se convierta en una crisis de identidad en nuestra madurez y vejez. De lo que se trata es de hacer los reacomodos necesarios para que los años que nos quedan por vivir, no se conviertan en un calvario físico y psicológico, y nos amarguen los años conquistados en nuestra vida y no nos permitan los necesarios duelos.

En los ciclos de la madurez y la vejez, hemos de aprender a desprendernos de las imágenes de esa identidad de mujer atractiva, que era mirada y admirada y aprendamos a reconocernos en *otra*: con un cuerpo cambiado, con otra textura de la piel, en la distribución de la grasa corporal, con un musculatura diferente, la vista disminuida, un rostro con arrugas, con cabello gris. Mirémonos con cariño y curiosidad, dejando a un lado el dolor y sufrimiento que nos provoca. Parfraseando a Freixas (2012), nos propone cambiar nuestro enfoque y en lugar de mirarnos con dolor y sufrimiento, hagámoslo con una mirada interesada a nuestros cambios corporales como cuando fuimos jóvenes y nos observábamos durante la adolescencia con dolor y gozo los cambios físicos.

Tendremos que recapitular nuestros ciclos de vida y recordar que en nuestra adolescencia y juventud no estuvimos del todo satisfechas sobre nuestros cuerpos

y rostros. Aspirábamos a un ideal de belleza en ese entonces y hay que tener presente que la belleza como ideal de perfección nos acompaña desde edades más tempranas y que éstas, si lo reflexionamos, cambian con el contexto histórico y social que se viva en el momento. Actualmente el estereotipo de belleza es tener juventud y delgadez, casi hasta la muerte, siendo nuestra sociedad muy severa para juzgar la belleza femenina.

En la medida en que como mujeres mayores seamos seres para nosotras mismas, las mujeres empezaremos durante la madurez a tener confianza en nosotras mismas, en nuestros recursos y posibilidades personales. Experimentaremos una sensación de libertad en cuanto a todos los mandatos culturales que nos han mantenido lejos de nosotras mismas y en cambio viviendo y siendo para otros(as). Es pues en la vejez, donde podemos las mujeres adquirir más seguridad de nuestras opiniones y creencias, y también menos temor para expresar lo que pensamos. En suma, en este periodo, las mujeres adultas mayores podemos tener una mayor libertad interior, lo cual se traduce en prácticas de relación y vidas más auténticas; lo que permitirá más fácilmente resolver duelos; duelos por las personas ausentes, duelos por ser nosotras, **otras**.

De una cosa se está segura en este periodo del ciclo vital, estamos ávidas de aprender, de conocer, de valorar, pues por un lado, sabemos que solamente nos queda un tercio de nuestra vida y por otro, el futuro es incierto. Sabemos con certeza y seguridad que el presente es lo único que tenemos seguro, por lo que las mujeres en esta etapa, hemos aprendido a no pedir permiso, a no tratar sólo de agradar a los/las demás, sino de vivir estando bien con nosotras mismas y siendo amigas de nosotras mismas. Parafraseando a Gloria Steinem (1994, citada por Freixas, 2005:78), nos dice que es más capaz de usar su propia voz, de saber lo que siente y decir lo que piensa. Ahora se expresa sin la necesidad de convencer. En resumen, somos lo que somos, hacemos lo que hacemos, sabemos lo que sabemos: ya no tenemos nada que probar, demostrar y sólo nos queda vivir lo que nos queda de tiempo.

La vejez es el momento de la verdad para las mujeres, pues en la medida que ha sido excluida de los estereotipos sexistas y edadistas de los sistemas sexo-género, se puede empezar a cuestionarlos y develarlos. Sabiendo que no todo lo valorado por la sociedad es lo mejor, pero hemos tenido la destreza moral e intelectual para con nuestros valores sostener la vida: criando, cuidando, amando, enseñando, atendiendo, simpatizando, y en conclusión, hemos contribuido a generar la vida y la cultura.

Graciela Hierro (1999<sup>a</sup>) señala:

*cada vejez es el resultado final de una vida, que si ha sido de gran productividad y experiencia, hará la vejez más rica, eliminando así la visión de la mujer vieja arrinconada por su familia, comodín de la nada. Surgiendo la imagen de la mujer que trabaja para sí y para el mejoramiento social. Esta mujer es la que no se va doler de la pérdida de su belleza, acepta los avatares de la salud y aunque esté sola siempre estará acompañada porque ha recogido su experiencia para entregarla creativamente a las personas que la rodean (p.10)*

#### 4. CONCLUSIONES ALREDEDOR DE LO PLANTEADO: LAS MUJERES Y EL ENVEJECIMIENTO DESDE LA ÉTICA FEMINISTA DEL PLACER

Recorrer la mirada a través de las etapas del ciclo de vida de las mujeres, ha sido sin la menor duda una experiencia enriquecedora, pero al mismo tiempo de aprendizaje porque nos remite a nuestro desarrollo humano, pero ¿Qué es esto de desarrollo? Lo que viene del verbo arrollar, lo que está en rollo; luego entonces, desarrollar quiere decir dejar estar en rollo, extenderse, incrementar, crecer, llegar a su máxima capacidad y complejidad. Entonces vemos que este proceso de desarrollo es la elaboración y transformación en el transcurso del tiempo de nuestras vidas.

En el apartado sobre Las Etapas de la Vida Humana, hemos vislumbrado como se hace evidente el proceso de desarrollo de cada una de las etapas vitales, que van de la Vida a la Muerte; es decir, un paréntesis: entre un *Antes* y un *Después de*. Es pues fascinante la revisión de cada fase vital por todo lo que nos representa: Nos habla de nosotras mismas, de los cambios que hemos tenido en nuestras vidas, de nuestros cuerpos cambiados, de nuestra personalidad, de nuestra manera de pensar, de nuestros sentimientos, de nuestra conducta, de nuestras relaciones, de nuestros dolores emocionales y físicos y de los roles que como mujeres nos ha tocado desempeñar en los diferentes periodos de nuestra existencia.

A través de la aventura maravillosa que es la *Vida* misma, nos miramos, nos vemos y vamos poco a poco asumiendo los duelos profundos que vamos viviendo en cada periodo. Al vivir, inevitablemente, experimentamos situaciones adversas, como son: las pérdidas, ausencias, despojos, finales, dolores sentimentales, fracasos, cambios, frustraciones, engaños, decepciones, desesperanzas, entre otros.

Por el tema que nos ocupa en este trabajo, hemos ponderado la etapa de la vejez en sus diferentes dimensiones, y concluimos que para las mujeres no ha sido fácil enfrentar nuestra declinación biológica. Aquí es donde se hace importante, la elaboración de nuestros duelos, por lo que hemos experimentado tras las pérdidas significativas que hemos tenido durante nuestro ciclo vital; o bien, como el proceso de adaptación a esa pérdida de nuestra juventud y madurez; es decir la pérdida de lo productivo-joven.

Parafraseando a Tovar (2011), todos los seres vivos tenemos cambios a partir de nuestra existencia y los continuaremos teniendo, pueden ser sutiles, frecuentes, esporádicos, lentos o rápidos, pero cambios al final. Asimismo, los finales, los cambios, las ausencias y las pérdidas son inevitables, los que nos afectan y modifican nuestro diario vivir.

En verdad, todo cambia, cambiamos nosotros(as); el mundo que nos rodea, nuestro entorno, la moda y las costumbres, los héroes y las heroínas del deporte, son reemplazados(as), por los/las que van surgiendo. En fin, ya Heráclito de Éfeso (504-501 a.C.) lo dice: *Todas las cosas pasan y nada queda inmóvil, y comparando a los seres con la corriente de un río, dice que no podrías entrar dos veces en el mismo río. Esto es, lo que permanece es el cambio.*

Por lo anterior, tendremos que considerar cuidadosamente nuestros ciclos de vida, así como saber enfrentarlos con las pérdidas necesarias en cada etapa, para finalmente el encuentro con nuestra propia muerte.

En el tema sobre *El Proceso de Envejecer de las Mujeres*, se hace una reflexión que incluye los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento con énfasis en el caso de las mujeres maduras para luego describir la edad de la adultez mayor.

Este capítulo se centra en la vivencia de la edad, entendida como una experiencia personal pero que está inmersa en un contexto social y cultural, el cual evalúa el envejecimiento de las mujeres y el de los hombres desde un doble código moral. Se hace evidente que no es lo mismo envejecer para las mujeres que para los hombres en estos sistemas sexo-género asimétricos, desde donde se dictan estereotipos obsoletos sobre el proceso de envejecer de las mujeres, los cuales ya no corresponden para los albores del siglo XXI. Vemos entonces que para las mujeres la aparición de las canas se traduce en ser vieja, obsoleta, deteriorada, decrepita; en cambio para los hombres, se representa como una imagen interesante y de distinción-madurez.

Asimismo, se evidencia como los requisitos culturales de belleza, juventud y delgadez se presentan como ideales inalcanzables en un cuerpo que ha cambiado por los signos de la edad. Para ello, las mujeres recurren a su cuerpo para llevar a cabo todo lo que suponga “corregir” su vejez y, están dispuestas a herirlo, cortarlo, lapidarlo desde la cirugía plástica, con la finalidad de disfrazarlo, metamorfosearlo y, todo esto con el objetivo de disimular la edad, como si esto fuera un hecho vergonzoso ¡Ay de aquella que se atreva a preguntar la edad de una mujer madura! Definitivamente, se esconde, se disimula o se miente; o bien, se inventa una edad aceptable que varía en la medida que avanza el tiempo. Este es el precio que tienen que pagar las mujeres para ganar el reconocimiento moral de los hombres.

El empoderamiento de las mujeres, podría empezar por salirse de madre vitalicia, la unión con otras mujeres con mismo objetivo, la conciencia y el compromiso de género, conocer los derechos de las mujeres mayores.

Las mujeres adultas mayores se encuentran frente al reto de empezar a elaborar un duelo por lo que estos cambios profundos le significan durante la etapa de la vejez, los cuales pueden considerarse como pérdidas sin reconocimiento social aun cuando están a la vista de cualquier persona. Asimismo, se podrían incluir en



este grupo: la jubilación, desesperanza por un futuro incierto, muerte de familiares, pérdida de la salud por enfermedad o accidente, pérdida de sus capacidades físicas.

Los duelos silentes los viven las adultas mayores de forma discreta y prácticamente no lo comunican porque quieren evitar el rechazo social y comentarios incómodos (Tovar, 2011) Es muy difícil poder aceptar que ya no son significantes para la sociedad pues han dejado de ser objeto de deseo. Es más, las mujeres a estas edades, se vuelven invisibles; ya no son admiradas, reconocidas y valoradas; experimentando las mujeres mayores en carne propia que vivimos en sociedades profundamente edadistas.

La preparación de las mujeres para la madurez-vejez se centra en varios aspectos: El cuidado del cuerpo, seguridad económica, lograr un hábitat apropiado, conseguir un sentido de vida; ya sea un trabajo, un proyecto de vida y/o una contribución social, ejercicio adecuado, responsabilizarse de los prejuicios internalizados sobre la vejez, así como un desarrollo espiritual, que es vivir en constante búsqueda de plenitud, de cambio y de crecimiento de la fuerza vital y que nos hace saber que estamos vivas y que hemos de vivir intensamente la etapa de la vejez, la cual nos alejará de la desesperanza, la negación, la tristeza, la melancolía, la depresión, la desvalorización, entre otras.

En esta etapa de la vida, será importante vivir los duelos profundos de la vejez en grupo; es decir, crear colectivos de mujeres maduras para socializar sobre nuestras vivencias, nuestros dolores emocionales, nuestros sufrimientos, nuestras carencias, nuestra salud, nuestras alegrías, nuestros anhelos, nuestros proyectos de vida, nuestros temores; lo que entonces establecerá una comunicación de mujeres a mujeres y sólo así, reconocernos como iguales en nuestras diferencias. De esta forma, podremos asumir nuestra vejez en todo su esplendor, pues ya no tenemos que tratar de quedar bien, de fingir algo que ya no se es, y por el contrario, por primera vez, ser lo que somos, expresar lo que sabemos, expresar lo que sentimos. Ya no es tiempo de vivir para-otros(as) y ha llegado el momento

de vivir para nosotras-mismas; ya no será tiempo de pedir permiso sino de pedir opiniones como bien lo ha señalado Clara Coria (2005).

En la tercera parte de este trabajo hemos destacado *La Importancia de una Ética Feminista en la Visión del Proceso de Envejecer de las mujeres*, en donde se ha señalado una crítica a la moralidad femenina tradicional, incorporando una conciencia de género que permita deconstruir la Ética tradicional, la que ha prestado poca atención a las necesidades e intereses de las mujeres. Se hace una semblanza histórica de los orígenes de la moral vigente para deconstruirla pues promovió la doble moral sexual. Con la nueva visión ética, las mujeres reconstruiremos nuestra identidad de género bajo la nueva perspectiva ética. Las mujeres en el pasado aceptaron un papel muy limitado tradicionalmente femenino impuesto por los sistemas sexo-género asimétricos, pero ahora desean y están preparadas para desarrollarse en una vida más amplia y plena; por tanto, alcanzar una forma más justa de ser mujeres, emprendiendo acciones para cambiar su vida. Esto puede significar pérdidas pero al final se traducirán en ganancias.

La condición necesaria, aunque no suficiente, para lograr el empoderamiento de las mujeres mayores, consiste en prepararse para la vejez cuando se es joven. Como se señaló en capítulos anteriores de este trabajo, un buen envejecer será el resultado de lo que se haya vivido en las etapas anteriores; en lo afectivo, en lo físico, social y espiritual.

Esta nueva perspectiva ética feminista no solamente es para las mujeres sino también para los hombres pues ellos también se beneficiarán de una equidad de género; mientras las mujeres hemos de tomar nuestra vida en nuestras manos y educarnos para ser personas con autonomía moral. En otras palabras, conocernos, aceptarnos y amarnos. Tendremos que elaborar duelos profundos para aceptar las “pérdidas necesarias” que trae consigo el vivir cotidiano. En la ética del placer de Graciela Hierro (2003), fundamentada en la búsqueda de la

satisfacción, sentimiento que oscila entre el placer y el dolor, los cuales no son constantes pues unos momentos suceden a otros:

*El placer derrota el miedo que conlleva al mal, es el bien que lucha contra el mal y alcanza la espiritualidad, entendida como la existencia en paz consigo misma y con las demás, es la madurez ética (p.25)*

Y al final poder expresar: *“La mejor edad, es la que ahora estoy viviendo”*

A partir de la realización del Diplomado en Tanatología, despertó mi interés por desarrollar el tema de *El Duelo en el Proceso de Envejecer de las Mujeres*. Asimismo, tomar conciencia que se vuelve imprescindible el conocimiento tanatológico en todas las etapas del ciclo vital de los seres humanos; pues en el transcurso de nuestra vida cotidiana nos olvidamos de nuestra muerte y nos colocamos en etapas que van del dolor al placer y del placer al dolor en nuestra existencia humana, olvidándonos que ésta se concreta con el acto final. Por lo tanto, la Tanatología se vuelve necesaria ya que a lo largo de nuestra vida enfrentamos diversos tipos de muertes y pérdidas tales como: separaciones, amputaciones, pérdida de la salud, de desilusiones ante una discapacidad, por lo que su campo de acción es muy amplio; tan amplio que nos hace reflexionar sobre las mujeres viejas en nuestra sociedad mexicana todavía permeada por relaciones asimétricas entre los géneros y así entonces, la muerte es el último tabú y no el sexo.

## Bibliografía

Abbagnano, Nicola. (1963). Diccionario de filosofía. (1º. Edición). México: FCE

Bakewell, Sarah. (2011). *Cómo vivir. Una vida con Montaigne. En una pregunta y veinte intentos de respuesta.* Herrera Ferrer, Ana (traducción). Barcelona: Ariel

Ballesteros Jiménez, Soledad. (2007). *Envejecimiento saludable: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales.* Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), obtenido el 4 de noviembre de 2013. Disponible:

<http://www.sisman.utm.edu.ec/Libros/FACULTAD%20DE%20CIENCIAS%20HUMANAS%20Y%20SOCIALES/CARRERA%20DE%20PSICOLOGIA%20Y%20DIDACTICA%20DE%20PSICOLOGIA%20CLINICA/06/Psicologia%20Clinica%20de%20Adultos%20Mayores%20II/N2641%20Envejecimiento%20Saludable%20Aspecto,%20Biologicos,%20Psicologos.pdf>

Bedolla Miranda, Patricia. (2011). *Contra el hostigamiento sexual en México: Expectativas en salud y democracia de Género.* Tesis de Maestría en Psicología Clínica. México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México

Blythe, Roland. (1979). *The View in Winter. Reflections on Old Age.* (First Edition). England: Canterbury Press Norwich

CONAPO. (2013). La situación demográfica en México. Panorama desde las proyecciones de población, disponible en:

[http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/La\\_situacion\\_demografica\\_de\\_Mexico\\_2011](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/La_situacion_demografica_de_Mexico_2011)

Cavallé Cruz, Mónica. (2006). "El Vedānta Advaita ante el sufrimiento". En: *Filosofía y dolor*, Moisés González García (Comp.). México: Ed. Tecnos

Cohen, Gene D. (1977). "Contemplating creativity". AARP Bulletin, vol. 38, núm.41, Washington, D.C.: AARP

Coria, Clara; Freixas, Anna; Covas, Susana. (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias.* (1º ed. 2º. reimpresión). Buenos Aires: Paidós

Cravioto, Ma del Carmen. (1994). "El climaterio". En: Antología de la Sexualidad Humana, Tomo II, CONAPO. México: Ed. Porrúa

de Beauvoir, Simone. (1983). *La vejez.* México: Ed. Hermes

de Beauvoir, Simone, (1987). *El segundo sexo.* Tomo I y Tomo II. México: Siglo XX

Frankl, Viktor. (1991). *El hombre en busca de sentido*. (12ª Edición). Barcelona: Editorial Herder [versión electrónica], obtenido el 4 de septiembre de 2013. Disponible:

[http://www.robertoalmada.it/site/wp-content/uploads/2010/11/El hombre en busca de sentido.pdf](http://www.robertoalmada.it/site/wp-content/uploads/2010/11/El_hombre_en_busca_de_sentido.pdf)

Gutiérrez Villanueva, Laura. (1997). "Ontología y género: Propuesta de una ontología feminista integracionista de Carolina Whitbeck". En: *Filosofía de la Educación y Género* [Graciela Hierro, Coord.] México: Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional Autónoma de México

Hierro, Graciela; Dasha; Ruiz Jerezano, Celia. (2004). *Envejecer con dignidad*. Compilación de artículos de Las Reinas. Grupo Feminista de Estudios del Proceso de Envejecer de las Mujeres. Monterrey, NL: Gobierno del Estado de Nuevo León, Instituto Estatal de las Mujeres

Hierro, Graciela. (2003). *La ética del placer*. México: UNAM

Hierro, Graciela. (2001). "Los privilegios de la vejez". En: *Mujeres Mexicanas del Siglo XX. La otra revolución. Obra completa* (Francisco Blanco Figueroa, Comp.), Tomo 2. México: Ed. Edicol, UNAM, UAM

Hierro, Graciela, (s.f.). *Mitografías feministas*. Inédito

Hierro, Graciela. (2000). "*Gracias a la vida...*". (1ª Edición). Premio DEMAC 1999-2000, México: DEMAC

Hierro, Graciela. (1999). Las mujeres y la soledad. En: *La Mujer y la Soledad*. Compilación de artículos de Las Reinas. Grupo Feminista de Estudios del Proceso de Envejecer de las Mujeres. Monterrey, NL: Facultad de Filosofía y Letras, Centro Universitario de Estudios de Género/Universidad Autónoma de Nuevo León

Hierro, Graciela. (1999ª). Género y climaterio. La calidad de vida después de los cuarenta años. Ponencia-debate. México: Facultad de Medicina. UNAM, septiembre

Hierro, Graciela. (1998). *Ética y feminismo*. (2º. Edición). México: UNAM

Hierro, Graciela. (1994). "Ética y sexualidad". En: *Antología de la sexualidad humana*, Tomo I. México: CONAPO; Grupo Editorial Porrúa

Hierro, Graciela. (1993). *Ética de la libertad*. (4º Edición). México: Editorial Torres y Asociados

Hierro, Graciela. (1990). "La doble moral burguesa mexicana vs la nueva moral de la igualdad". En: *Normas y prácticas morales y cívicas en la vida cotidiana*. Juan

Manuel Ramírez Sáiz (Coord.). México: Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Humanidades, UNAM; Grupo Editorial Porrúa

Hierro, Graciela; Dasha, Ruiz Jerezano, Celia. (2001). "Mujer y madurez, un futuro de esperanza". En: *Mujeres Mexicanas del Siglo XX. La otra revolución*. Obra completa (Francisco Blanco Figueroa, Comp.), Tomo 1. México: Ed. Edicol, UNAM, UAM

Hierro, Graciela; Dasha, Ruiz Jerezano, Celia. (2000). *Las mujeres y sus sexualidades*. Compilación de artículos de Las Reinas. Grupo Feminista de Estudios del Proceso de Envejecer de las Mujeres. Monterrey, NL: Facultad de Filosofía y Letras, Centro Universitario de Estudios de Género/Universidad Autónoma de Nuevo León

Huenchuan, Sandra, et al. (2010). *Envejecimiento, género y políticas públicas*. Coloquio regional de expertos. [versión electrónica]. Montevideo: UN; UNFPA; Universidad de la República de Uruguay; Observatorio sobre Vejez y Envejecimiento, obtenido el 2 de diciembre de 2013. Disponible: [http://www.unfpa.org.uy/userfiles/informacion/items/910\\_pdf.pdf](http://www.unfpa.org.uy/userfiles/informacion/items/910_pdf.pdf)

Kübler-Ross, Elisabeth. (2003). *Sobre la muerte y los moribundos*. México: Random House

Lagarde, Marcela. (2012). *El Feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías*. México : Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México

Lagarde, Marcela. (1990). *Identidad femenina*. México: CIDHAL

Lamas, Marta. (2001). *Cuerpo: diferencia sexual y género*. México: Taurus

Lamas, Marta. (1996). *El género: La Construcción cultural de la diferencia sexual*. (M.Lamas, Comp.). México: Programa Universitario de Estudios de Género, Universidad Nacional Autónoma de México

Martínez Martín, M. Luisa. (2005). *La vejez como etapa del ciclo vital: aproximaciones y criterios desde diferentes perspectivas al concepto de vejez*, obtenido el 7 octubre de 2013. Disponible: [http://www.uam.es/personal\\_pdi/elapaz/mmmartin/2\\_asignatura/temas/unidad1/2/tema2.pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/elapaz/mmmartin/2_asignatura/temas/unidad1/2/tema2.pdf)

Northrup, Christiane. (2002). *La sabiduría de la menopausia*. Barcelona: Ed. Urano

OMS. (2012). *La buena salud añade vida a los años: información general para el Día Mundial de la Salud 2012*. OMS/WHO/DCO/WHD/2012.2, obtenido el 12 de diciembre de 2013. Disponible: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75254/1/WHO\\_DCO\\_WHD\\_2012.2\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75254/1/WHO_DCO_WHD_2012.2_spa.pdf)

OMS. (2009). *Las mujeres y la salud: los datos de hoy, la agenda de mañana*. Informe. 9 de noviembre de 2009, obtenido el 12 de diciembre de 2013. Disponible:

[http://www.who.int/dg/speeches/2009/women\\_health\\_report\\_20091109/es/](http://www.who.int/dg/speeches/2009/women_health_report_20091109/es/)

OMS. (1986). *La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad*. Informe de un Grupo de Estudio de la OMS acerca de Jóvenes y la "Salud para todos en el año 2000". Serie de Informes Técnicos No. 731. Ginebra: OMS, obtenido el 5 octubre de 2013. Disponible:

[http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_731\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_731_spa.pdf)

OPS/OMS. (2013). Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Programa Envejecimiento y Salud. Proyecto Curso de Vida Saludable. Mayores Saludables. Portal de Envejecimiento y Salud de Las Américas, obtenido el 7 de diciembre. Disponible:

<http://www.mayoressaludables.org/noticias/colombia-enfrentara-graves-consecuencias-por-no-prepararse-para-la-vejez>

Pasqualini, Diana. (2010). *Los y las adolescentes*. En Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: una mirada integral. (1º Edición). Buenos Aires: OPS/OMS, Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, obtenido el día 10 de octubre de 2013. Disponible:

<http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/publicaciones%20virtuales/libroVirtualAdolescentes/pdf/SaludBienestarAdolescente.pdf>

Ramírez Fernández, Juan Alonso. (2010). *Perspectiva psicosocial de los cambios asociados al proceso de envejecimiento*. En: V Jornadas de Sensibilización ante la discapacidad (Discapacidad y Salud), 1 – 2 de diciembre de 2010. Huelva: Ayuntamiento de Huelva

Real Academia Española. (2013) [versión electrónica]. Disponible:

<http://www.rae.es>

Rice, F. Philip. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Salinas, María Elena (Traductora). (2º Edición). México: Pearson, obtenido el 4 de septiembre de 2013. Disponible:

<http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ZnHbCKUCtSUC&oi=fnd&pg=PA1&dq=las+etapas+de+desarrollo+del+ser+humano&ots=yyUva7FW9P&sig=wA3pvj19KN39b28PtoxyQ0CnmiY#v=onepage&q=las%20etapas%20de%20desarrollo%20del%20ser%20humano&f=false>

Rivara Kamaji, Greta. (2003). *El ser para la muerte. Una ontología de la finitud*. [Colección Seminarios]. México: Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional Autónoma de México; Ed. ITACA

Ruiz Jerezano, Celia. (2004). *El desarrollo y el proceso de envejecer de las mujeres*, Ponencia presentada en el Instituto de las Mujeres, Monterrey, Nuevo León, el día 5 de junio de 2004. Inédito.

Ruiz Jerezano, Celia. (2002). *Deseo e identidad de la mujer*, abril 30 de 2002. Inédito

Ruiz, Jerezano, Celia. (1999). *Salud mental de la mujer madura*. Ponencia presentada en el Segundo Seminario Taller: Preparándose para un buen envejecer en La Trinidad, Tlaxcala

Ruiz Jerezano, Celia. (1996). *La menopausia: Un significante de la mujer en la edad madura*. Ponencia presentada en el Instituto Nacional de Salud Mental, octubre 9 de 1996. Inédito

Rodríguez, Pepe. (2002). *Morir es nada. Cómo enfrentarse a la muerte y vivir con plenitud*. Barcelona: Ediciones Grupo Zeta

Sánchez Vázquez, Adolfo. (1969). *Ética*. [Tratados y manuales Grijalbo] México: Editorial Grigalbo

Savater, Fernando. (1999). *Las preguntas de la vida*. México: Ariel

Séneca, Lucio Anneo. (1984). *De la brevedad de la vida y otros diálogos*, Traducción: Juan Carlos García Borrón. Madrid: Ed. Sarpe

Sherwin, Susan. (1996). "Ética, ética 'femenina' y 'ética feminista'". En: *Ética y salud reproductiva*. México: Programa Universitario de Estudios de Género, Universidad Nacional Autónoma de México, Porrúa

Tepfel, Dasha. (1993). "*El buen envejecer*", agosto, Oaxtepec, Morelos. Inédito

Tovar, Oscar. (2011). *Un duelo silente*. México: Ed. Trillas

Übelgott, Igor. (2013). "Semblanzas. La Muerte". *Especial de la Muerte*. Algarabía, léeme y sabrás, 110, 24-29.

UNICEF. *La infancia y la adolescencia*, obtenido el 4 de septiembre de 2013. Disponible:  
[http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos\\_6901.htm](http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6901.htm)

Universidad de Chile. Facultad de Filosofía y Humanidades. (2010). *Las etapas de la vida humana*, obtenido el 2 de septiembre de 2013. Disponible:  
<http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/ciencias-naturales/estructura-y-funcion-de-los-seres-vivos/2009/12/60-5899-9-las-etapas-de-la-vida-del-ser-humano.shtml>



Viorst, Judith. (1999). *Pérdidas necesarias. Ilusiones, dependencias, esperanzas imposibles y amores a los que todos debemos renunciar a lo largo de nuestro desarrollo vital*. Alberto Magnet (traducción). Barcelona: Plaza & Janes

Williams, Ginecología. (2008). "La mujer madura". Capítulo 22. México: Ed. Mc Graw-Hill

Worden, J. William. (2010). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. (2º Edición Revisada). México: Paídos