

Reflexiones en torno a la vejez y envejecimiento desde la perspectiva de las mujeres mayores

Reflections on old age and aging from the perspective of older women

Diego Andrés Guzmán Rodríguez*
Jenny Patricia Ortiz Quevedo**
Claudia Marina Usaquen Lancheros***

RESUMEN

La mujer desde la complejidad y diversidad de su rol en la sociedad está expuesta a tensiones, desafíos y situaciones que va afrontando en su experiencia de vida. A partir de lo anterior, la investigación se orientó a comprender las percepciones que tienen las mujeres mayores de 60 años en torno a su proceso de vejez y envejecimiento. El estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con la orientación metodológica de Bonilla y Rodríguez, donde los resultados dan a conocer la percepción que tienen las mujeres participantes de sí mismas, teniendo como eje central la invisibilización social que les ha conllevado a la vulneración de derechos, al verse y sentirse excluidas en espacios de participación social y colectiva y con una vida construida en medio de la violencia y en condiciones que les hizo vivir en desigualdad con relación a los hombres, además, el rol que ejercen como cuidadoras en un contexto que les demanda tareas de relevante responsabilidad como velar por los miembros de su familia, les genera sentimientos de culpa porque el proceso de envejecimiento les ha generado limitaciones físicas que no les permite sentirse plenas. Las mujeres mayores resaltan que a menudo enfrentan discriminación debido a una distribución desigual de recursos, maltratos, negligencia y restricciones en el acceso a servicios básicos, lo que implica una mirada importante desde los derechos humanos.

Palabras clave: Mujer, Vejez, Envejecimiento, Dimensión psicosocial, Derechos humanos.

* Psicólogo. diego.guzman@usanalfonso.edu.co.Bogotá- Colombia

** Dra.(c)Educación. Magister en Educación. Magister en Violencias de género. Especialista en Pedagogía y docencia universitaria. Psicóloga. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Bogotá (Colombia). jpatriciaortiz@unicolmayor.edu.co.Bogota (Colombia) <https://orcid.org/0000-0001-9804-8579>.

*** Mg. Gestión de Recursos Humanos Trabajo y organizaciones Universidad Miguel Hernández - Elche - España. Especialista en promoción en Salud y Desarrollo Humano. Trabajadora Social. Docente de Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Bogotá (Colombia).cusaquen@unicolmayor.edu.co

ABSTRACT

The women, from the complexity and diversity of their role in society, are exposed to tensions, challenges and situations that they face in their life experience. Based on the above, the research was oriented to understand the perceptions that women over 60 years of age have about their process of old age and aging. The study was developed from a qualitative approach, with the methodological orientation of Bonilla and Rodríguez, where the results reveal the perception that the participating women have of themselves, having as a central axis the social invisibilization that has led to the violation of their rights. In addition, the role they play as caregivers in a context that demands from them tasks of relevant responsibility such as taking care of their family members, generates feelings of guilt because the aging process has generated physical limitations that do not allow them to feel fulfilled. Older women emphasize that they often face discrimination due to unequal distribution of resources, mistreatment, neglect and restrictions in access to basic services, which implies an important human rights perspective.

Keywords: Women, Old age, Aging, Psychosocial dimension, Human rights.

INTRODUCCIÓN

La vejez, entendida como una etapa del ciclo vital del ser humano y el envejecimiento, comprendido como un estado en el que influyen diversos aspectos relacionados con lo biológico, psicológico, cultural y social, conllevan una serie de interrogantes desde la perspectiva de género. Allí se pueden observar algunas creencias en torno a la mujer, su rol en los escenarios que habita, los cambios que debe enfrentar y asumir en la etapa de la vejez, lo cual es un reto dado por los desafíos que afronta esta población y su incremento en la sociedad y el territorio colombiano.

Para el desarrollo del presente artículo se tuvo en cuenta la investigación de Palacios et al (2010), en la cual se reconoce que las percepciones de un envejecimiento positivo están influidas por el apoyo social, la espiritualidad y los logros obtenidos, de manera que el papel que tiene la mujer dentro de la sociedad; cuestiona la visión de este tipo de envejecimiento dados los estereotipos de género. Asimismo, las mujeres mayores son sujetos de derechos, que deben ser garantizados por el Estado, sin embargo, no siempre se generan factores protectores para esta población, pasando a ser invisibilizadas. En este sentido, se requiere según Huenchuan (2013), se deben diseñar y aplicar políticas públicas que intervengan esos riesgos y acompañamiento para disminuir la discriminación y subordinación presentes en la cotidianidad de las adultas mayores.

Es así como las diferencias de género tienden a intensificarse en la vejez y suelen estar basadas en normas culturales y sociales profundamente arraigadas. Las mujeres mayores a menudo enfrentan discriminación debido a una distribución desigual de recursos, maltratos, negligencia y restricciones en el acceso a servicios básicos. Sin embargo, como se menciona en la convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (2010):

Las formas concretas de discriminación contra las mujeres mayores pueden diferir mucho según las diversas circunstancias socioeconómicas y los diferentes entornos socioculturales, dependiendo del grado de igualdad de oportunidades y opciones con respecto a la educación, el empleo, la salud, la familia y la vida privada.

Por otra parte, en el confinamiento por la pandemia de COVID-19 se evidenció que los roles de género produjeron en las mujeres, un aumento de las tensiones sobre el rol de cuidadoras y trabajadoras, así como de diferentes tipos de violencia de género. Según INMUJERES (2015), en Colombia dicho incremento fue de un 25 %. En el contexto de un país propenso a la violencia dadas las condiciones socioeconómicas y políticas que enfrenta.

La mujer durante toda su existencia debe afrontar retos que permean sus condiciones de vida; esto incrementa los factores de riesgo de ser víctimas de violencia, especialmente en aquellas mujeres que no poseen condiciones autónomas para sobrevivir, y más aún si son de la tercera edad. Según González et al (2012), es menester revisar la cotidianidad de las mujeres mayores que en algunos espacios se invisibilizan por sus condiciones de salud, bajo o nulos ingresos económicos y su débil participación en acciones colectivas. La necesidad de estudios que se ocupen por las condiciones de vivencia en la mujer en etapa de vejez, pueden ayudar a comprender y reflexionar sobre su situación.

Siguiendo lo anterior, la presente investigación se pregunta por *¿Cuáles son las percepciones que tiene un grupo de mujeres mayores de 60 años en torno a su proceso de vejez y envejecimiento?* Para ellos se desarrolló dicha pregunta con una metodología cualitativa que prioriza la subjetividad de los sujetos y sus vivencias, esta se desarrolló desde un tipo descriptivo y con la orientación teórica de Bonilla y Rodríguez (2005), que prioriza la acción crítica reflexiva y se cuenta con la participación de veinte (20) mujeres mayores de 60 años

En ese sentido, las narrativas de mujeres mayores de 60 años en torno a su proceso de vejez y envejecimiento, son fundamentales para el diseño de estrategias a partir de los hallazgos encontrados en las dimensiones psicosociales.

En consecuencia, es necesario visibilizar las vivencias, pensamientos, creencias y experiencias a las que se ven enfrentadas las mujeres mayores institucionalizadas o no, pues la concepción de vejez y envejecimiento desde donde se pensó el presente documento se aleja de la vulnerabilidad.

Por el contrario, recalcando las fortalezas encontradas en sus narrativas y la evidente reflexión por el fortalecimiento de las condiciones de vida digna de esta población, teniendo en cuenta la importancia de ir construyendo desde la primera infancia el respeto por las personas mayores y un cambio de la narrativa sobre la categoría de mujer adulta mayor, la cual está llena de prejuicios y estigmas que producen y agudizan las condiciones precarias de estas personas.

Reflexiones en torno a las mujeres mayores

Desde la perspectiva del ciclo vital, según el Ministerio de Salud de Colombia (2016), la vejez corresponde a la etapa comprendida después de los 60 años de edad, tanto en hombres como mujeres. Allí, se acumulan experiencias y generan cambios que se viven de manera heterogénea, exponiendo un grado diferente de vulnerabilidad a aquellas mujeres, quienes lidian con sus propios cambios y se ven obligadas a convertirse en cuidadoras de esposos o familiares que también atraviesan por esta etapa.

Según Lissón (2017), la mujer adulta mayor es aquel ser humano femenino que envejece como un proceso natural y progresivo en el transcurso de su vida, dicho proceso no está acompañado en todos los casos en el mejoramiento de su calidad de vida, por el contrario, esta debe afrontar cambios como la menopausia, el incremento de grasa en el cuerpo y la aparición de enfermedades cardiovasculares, entre otras que aumenta el riesgo de muerte.

De acuerdo con lo anterior, Filgueira (2015) afirma que la vejez se caracteriza por la jubilación, en el caso de Colombia, por la pensión, también por la muerte de la pareja afectiva y la dependencia emocional a hijos y nietos, así mismo por cambios en el cuerpo, como la morbilidad, el deterioro de la salud, y la disminución de la autonomía física, así como mayor disponibilidad de tiempo.

Por otra parte, García et al. (2020), menciona que los pensamientos no solo giran alrededor de las experiencias a nivel de cambios físicos, sino de la percepción respecto al entorno familiar, cambios emocionales, psicológicos y sociales. Esto quiere decir que existe una reconfiguración de casi todos los aspectos de la vida personal, familiar y social de estas mujeres, quienes requieren de energía, tiempo y recursos para su adaptación a la cotidianidad.

Cuando las condiciones anteriormente mencionadas no son dadas Pabón et al. (2019), afirman que en esta etapa, en el caso de las mujeres es posible que se generen cambios a nivel de funciones cognitivas; aparezcan problemas relacionados con la salud mental, como la depresión; patologías físicas, donde prevalecen entre otras la osteoporosis, y fluctuaciones emocionales muchas veces gestadas en la percepción y los sentimientos producidos al notar estos cambios, así como su impacto en la construcción del concepto de sí misma.

Según Velasco et al. (2020), la vejez en la mujer también va ligada a la dimensión psicológica en torno a las áreas cognitivas, conductuales y afectivas con lo cognitivo, conductual y afectivo. Estos aspectos están relacionados entre sí y generan nociones positivas y negativas de la condición que se habita. Lo psicológico alude a la acumulación de conocimientos y sabiduría otorgada por las experiencias de vida, incluye tanto nociones positivas (respeto, seguridad) como negativas (pensamiento del deterioro, la pérdida de la funcionalidad, dependencia económica).

Las nociones negativas acumuladas generan en las mujeres mayores (categoría definida anteriormente por Lissón (2017), cambios emocionales por los sentimientos de aislamiento social y en la mayoría de escenarios se produce en las mujeres una sobrecarga de sus funciones; esto último expuesto por Pabón et al. (2019) como la feminización del cuidado, pues socialmente a la mujer históricamente se le ha asignado esta responsabilidad y al llegar a esta etapa se convierten en cuidadoras informales de otros adultos mayores, pudiendo ocasionar un mayor deterioro y afectaciones a nivel físico, mental y emocional.

A partir de lo anterior, se observa que las mujeres mayores, requieren comprenderse a través de una visión clara de sus derechos humanos, el enfoque diferencial, el enfoque de género, que lejos de un discurso se haga evidente en las realidades como propuesta emancipadora y activa, que de cuenta en el articulado de acciones que la sociedad provee a la población y la lucha digna de valoración sobre su ser, en la multidimensionalidad, que se desarrollan las personas mayores, ya que en este ciclo es claro que debe existir una lucha por la igualdad y equidad como lo afirma Huenchuan (2013).

En este sentido, es responsabilidad de las autoridades reconocer la importancia de las mujeres mayores en la sociedad y adoptar medidas adecuadas para acabar con la discriminación hacia esta población. Esto implica, implementar políticas particulares, como medidas temporales que tomen en cuenta tanto el género como la edad, tal como se menciona en la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (2010), “velar por que las mujeres de edad puedan participar plena y efectivamente en la vida política, social, económica, cultural y civil, así como en cualquier otro ámbito de la sociedad”. (S.P). Siendo fundamental asegurarse de que las leyes prohíban la discriminación basada en la edad y el sexo. Además, se deben revisar y cambiar los estatutos, reglamentos y prácticas actuales que perpetúan la discriminación contra las mujeres mayores.

De esta manera, se han ido generando enfoques de atención diferencial centrado en la persona mayor y en especial la mujer mayor, con miras de fomentar el reconocimiento y la diferenciación del proceso de envejecimiento en sí, destacando la importancia de preparar tanto a las personas como a las organizaciones para enfrentar el fenómeno de la inversión de la pirámide poblacional. (Enfoque diferencial persona Mayor, S.F). Esto implica, reconocer en las políticas, programas, acciones y gestiones creadas por entidades públicas y privadas la importancia de diferenciar que las personas varían según su edad, especialmente aquellas mayores de 60 años, y que de esta situación surgen necesidades específicas, a las cuales se debe dar una respuesta completa para prevenir la vulneración de los derechos y aumentar su goce efectivo.

Entiendo que la persona mayor atiende a necesidades diversas tanto por edad como por género, se han ido implementados modelos de envejecimiento activo, definido 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” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2002).

Igualmente, se han desarrollado iniciativas que buscan la resignificación de la vejez en la mujer adulta mayor, considerando esta etapa como determinante para las personas, buscando cambiar la concepción como menciona Almanza et.al. (2018):

En esta etapa por ser la última del ciclo vital no sea concebida como sinónimo de estancamiento e inactividad, sino como una etapa en la que todavía hay una oportunidad para ser, para seguir desarrollándose en todos los aspectos, contrarrestando los estereotipos e imaginarios en donde el ser “viejo” equivale a entender que es la culminación de todas las habilidades, destrezas y valores que posee el ser humano.

Desde lo anterior es gracias a las notables acciones de discriminación en contra de la mujer adulta mayor que el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer aprobó la Observación general núm. 27, para ayudar a los Estados en el cumplimiento de sus obligaciones en la materia, en este, se puede observar la sugerencias orientadas al Derecho a la participación en la vida política y pública, Derecho a la accesibilidad y a la movilidad, Derecho al trabajo, Derecho a la educación y el Derecho a la salud.

Los cambios psicosociales de la mujer adulta mayor

Desde la orientación evolutiva de los procesos de desarrollo humano los diferentes ciclos enmarcan cambios físicos, cognitivos, emocionales, espirituales y sociales, entre otros. Esto supone que los cambios, tanto cualitativos como cuantitativos que acontecen a lo largo de toda la vida del ser humano, están definidos por factores hereditarios y ambientales; además por las distintas etapas de la vida en la que la persona se encuentre; las circunstancias culturales, históricas y sociales en las que su existencia transcurre, finalmente las experiencias particulares de cada quien. Según afirma Muñoz et al. (2018) a medida que se crece cobra mayor importancia el entorno, ya que el desarrollo, aunque se estudie por etapas, es un proceso que la persona experimenta de forma continua.

De acuerdo a la premisa anterior, el presente estudio se enmarca en los cambios psicoemocionales y sociales en la mujer adulta mayor, donde la vejez no se percibe como sinónimo de involución y deterioro, sino desde su rol como persona, situada en un contexto, quien incorpora un rol dentro de una familia y una comunidad, así como un ser que piensa y siente y construye percepciones de su cotidianidad. De allí la importancia de pensar en las mujeres de forma incluyente.

En el caso puntual de las mujeres mayores estas se ven expuestas proporcionalmente a la calidad de vida que determinaron su ciclo vital anterior a la vejez, además de los diferentes ambientes geográficos ya sean rurales o urbanos que se pueden asociar a un tipo de envejecimiento saludable que se genera un contexto determinado, las cuales son aspectos que se involucran en la pregunta de investigación

Por tanto, es necesario considerar que, aunque el envejecimiento es una situación biológica normal que se produce dentro de un proceso dinámico, progresivo, irreversible, complejo y variado, que difiere en la forma en cómo afecta a las distintas personas e incluso a los diferentes órganos, se observa que el envejecimiento está determinado por los factores los cuales constituyen un entorno propicio para dicho tipo de envejecimiento.

En razón a lo anterior, se diferencian las siguientes dimensiones descritas a continuación, según la teoría encontrada sobre dichos aspectos, la cual servirá de insumo para el posterior análisis con los discursos proporcionados por las informantes de esta investigación.

Dimensión física

Durante la fase de envejecimiento, la mujer experimenta cambios físicos que pueden dificultar su adaptación a esta nueva etapa de su vida, entre estos la menopausia es un cambio que dese ser acompañado debidamente por su entorno familiar ya que se presentan cambios como algunas alteraciones en la distribución de grasa corporal, empeora el aspecto de la piel en cuanto a elasticidad e hidratación, se experimenta sequedad vaginal y otras mucosas que pueden producir dolores durante las relaciones sexuales, disminuye el tono muscular y se deterioran los huesos de la columna, las articulaciones o aparecen problemas de artrosis, también se aumenta el riesgo cardiovascular, alteraciones del sueño y la memoria influenciados por la pérdida gradual de los estrógenos.

Lo anterior mencionado en los estudios realizados por Villafuerte et al, (2017) quien afirma que es imperante que se ajuste los modelos de promoción y prevención en los sistemas de salud y de esta forma enfrentar el reto del envejecimiento de la población adulta de mujeres en distintos ámbitos sociales, para que las vivencias de dichos cambios sean amigables con la experiencia de vida de la mujer adulta mayor ya que estos pueden determinar la salud mental que esta población vive convirtiéndose en posible factor de protección para futuras situaciones mentales.

Dimensión cognitiva

Como consecuencia de la transición demográfica que experimenta la mayoría de los países, este envejecimiento en mujer adulta traerá consigo un incremento relacionadas con el deterioro cognitivo, según Díaz et al (2018), en algunos casos se presenta demencia, enfermedad de Alzheimer; una de las funciones cognitivas que se encuentran más afectadas en este tipo de deterioro es la velocidad de procesamiento, siendo

relacionado en la disminución del tiempo en la memoria de trabajo lo cual produce un obstáculo a la hora de registrar, procesar y recuperar la información.

Dimensión emocional

El envejecimiento en la mujer adulta también viene acompañado por una serie de cambios emocionales definidos primordialmente por la menopausia, las mujeres suelen experimentar ciertos malestares asociados que van primordialmente con estados anímicos alterados y expresiones de irritabilidad, además, se presenta una mayor tendencia a estados depresivos, tristeza, apatía, entre otros cambios.

Dimensión sociofamiliar

Concuera con estas premisas Couto et al. (2014) en el plano social, la mujer climática de edad mayor, se convierte en el centro de la dinámica familiar y de la administración económica del hogar, aumenta su responsabilidad como cuidadora de padres o suegros (adultos mayores), así como de los nietos. La doble jornada es más agresiva cuando se exigen respuestas iguales a diez años precedentes, pero estas no son idénticas, puesto que aumentan las responsabilidades familiares y sociales.

Dando continuidad, la edad social se refiere a los roles y hábitos sociales de un individuo con respecto a otros miembros de una sociedad. Para el caso de la mujer en la vivencia de la adultez mayor, las bases de esta edad son algunas conductas esperadas, según afirma Rubinstein (2017), es un producto que se deriva de la propia cultura y de las características de socialización de la mujer, además las normas y los valores del contexto, intervienen los problemas sociales que experimenta este grupo poblacional dadas las condiciones de exclusión por su género y edad, condiciones sociales específicas en la vejez son: la pobreza relativa por reducción de los ingresos al estar jubilada, problemas con el acondicionamiento de la vivienda y su entorno a los déficits funcionales, cambios en el estado marital y la soledad.

Ahora bien, estos cambios para las mujeres mayores, suelen darse con mayor impacto ya que históricamente las luchas por los derechos de las mujeres en Latinoamérica, han sido motivo de preocupación, sin embargo, en la actualidad la protesta de algunos grupos de mujeres y procesos reflexivos proactivos de algunos hombres, permiten abrir espacios a las condiciones sociales de las mujeres en colectivos y lugares políticos, no obstante, para las mujeres mayores de 60 años, estas oportunidades aún se denotan poco claras.

En general según Vázquez y Garrido (2016), los cambios demográficos presentados durante las últimas décadas, sumados a una mayor consciencia sobre la diversidad poblacional, condiciones, contexto y necesidades han llevado a establecer

metodologías para el análisis de categorías que permitan hacer una diferenciación social con el fin de medir el impacto y bienestar de las personas, teniendo en cuenta indicadores como grupo étnico, nivel socioeconómico y todos aquellos factores que inciden, generan sesgos o riesgos.

Para el tema de género en el caso de la vejez, de acuerdo con lo expresado por Zorrilla et al (2018), pretende reconocer el envejecimiento desde una perspectiva más amplia, resaltando, en pocas palabras, que no es lo mismo envejecer como hombre que como mujer. Es decir, desde este enfoque de género y diferencial es posible analizar el constructo social en torno al envejecimiento, la percepción, experiencias e incidencias, con el objeto de ampliar la comprensión sobre este grupo y cualificar lo implicado en esta materia, lo cual permite observar a las mujeres en sus luchas por la equidad.

Asimismo, la autora Alemán (2001), afirma que se requiere la cooperación intergeneracional familiar, que promueva el bienestar entre sus miembros, ya que cada vez se hace más compleja, la articulación de las responsabilidades cotidianas y las situaciones que emergen del estado de las personas mayores. En este sentido, es claro que el rol de las mujeres ha sido asociado al cuidado, lo cual debe replantearse, ya que se requieren espacios de reciprocidad, donde todos los miembros de la familia, así como los apoyos institucionales, surtan mejores condiciones de vida para las personas que se encuentran en estado de dependencia como aquellas que le rodean, brindando mayores oportunidades al núcleo familiar.

La mujer mayor en lo contemporáneo

Ser viejo o vieja en la actualidad va más allá de alcanzar una etapa en el ciclo biológico y cómo ello se encuentra directamente relacionado con el proceso de envejecimiento, los cambios sociales, culturales y económicos movilizan un cúmulo de variables que resaltan algunas características de la mujer adulta mayor contemporánea. Así, según lo plantea Lorenzín (2020), los estilos de vida, condiciones socioeconómicas y culturales, niveles de participación y transición en el rol como principal cuidadora, instauran un modelo que empieza a tomar distancia del tradicional.

Sin embargo, pese a las luchas de los movimientos sociales y feministas, la inequidad sigue siendo un factor que ubica a la mujer en una posición de vulnerabilidad por su condición de género, adulta mayor, la distribución económica y de poder. Gañán et al (2021), señala al respecto que, el aumento en la participación, educación e inclusión de la mujer en algunos sectores del modelo social, político y económico, configuran un nuevo tipo de población que mantiene una tendencia de expectativa de vida más prolongada, a su vez soporta una sobrecarga impuesta por los roles que tradicionalmente debe desempeñar la mujer y por el valor y los estigmas frente a la mujer vieja, que siguen siendo prevalentes.

METODOLOGÍA

El estudio se determina bajo un enfoque de la investigación cualitativo de tipo descriptivo, el cual se aproxima a la situación real, permite la explicación, descripción y comprensión de los actores vinculados, en el marco de las interacciones donde se adquieren significados como lo afirma Bonilla y Rodríguez (2005), por tanto, se utiliza el siguiente diseño metodológico con las siguientes etapas:

Figura 1. Fases de diseño de Bonilla y Rodríguez (2005)



Nota. Fases del diseño de investigación. Fuente. Elaboración propia

A partir de lo anterior, se determina la primera fase como la situación del problema y comprender la realidad del fenómeno, posteriormente, se desarrolló el trabajo de campo, que permite el acercamiento a la cotidianidad de la población objeto que para este caso fueron 20 mujeres mayores de 60 años, seleccionadas en un muestreo selectivo institucionalizadas y no institucionalizadas, también, se recogen los resultados donde se analiza, interpreta y conceptualiza de forma inductiva los hallazgos del proceso investigativo.

Por otra parte, la técnica utilizada fue la entrevista a profundidad, técnica que se utilizó para entrevistar a 20 mujeres mayores de 60 años y cuya información sirvió como insumo para el análisis de esta investigación, esta técnica según Cartazo y Schettini (2015), permite comprender las percepciones emociones y motivaciones de las personas, cabe resaltar que el instrumento fue revisado por tres expertos y temáticos de formación pos gradual.

Asimismo, la información se interpretó a la luz de los autores, a partir de las preguntas situadas en el horizonte comprensivo, donde los diversos discursos de las mujeres entrevistadas permiten referenciarse a partir de los niveles de análisis, posteriormente, la matriz comparativa, también se desarrolló la Red de asociaciones semánticas, lo que conlleva al cierre de la primera fase del macro proyecto en estudios de la mujer mayor, ya que a partir de la presente investigación se pretende estructurar una estrategia de intervención para la población.

RESULTADOS

En el marco del proceso investigativo, se presenta a continuación el análisis de los resultados orientados por las participantes, por medio de lo cual, se pretende generar una reflexión crítica y la construcción de una fase de intervención.

En relación a la dimensión emocional la mayor parte de las mujeres expresaron que las mujeres mayores sienten que han perdido su belleza física y no tienen el respeto de los hombres, estas apreciaciones fueron dadas por el 70% de las mujeres entrevistadas, donde explicaban que al ser jóvenes los hombres prestaban más atención a cualquier requerimiento, al envejecer estos no validan su rol como mujeres, sintiéndose invisibilizadas.

A nivel de seguridad emocional la mayor parte de las mujeres que estaban separadas comentaron que era importante tener pareja ya que se tenía compañía en esta edad, no obstante, del grupo, el 60% expresó que al haber experimentado violencia psicológica y física es mejor estar sola y no depender, entre sus narrativas estaba, la reflexión en torno a que las parejas deben ver a las mujeres como iguales y no maltratarlas de ninguna forma.

Entre los aspectos emocionales de mayor impacto es que el 90% de las mujeres entrevistadas expresaron que las personas tienden a no escuchar sus emociones y expresan que algunas de ellas no saben cómo definirlos, por tanto, es posible que se sientan muchas veces tristes y no son escuchadas o simplemente los familiares lo asocian con aspectos propios de sus edades.

En el marco de la dimensión de participación activa, la mayor parte de las mujeres comentaron que la falta de reconocimiento de su participación activa en la economía de la familia, la comunidad y sociedad, entre otros, les produce sensaciones negativas hacia sí mismas, por ejemplo, una mujer entrevistada menciona, ***“a mí solo me tenían en cuenta para hacer oficio, pero las de hora son más avisadas y salen, aunque sea a marchar y participan más que uno en mi tiempo”***. Asimismo, es adecuado comentar que las mujeres no institucionalizadas sienten mayor nivel de oportunidad de participar en su comunidad en acciones políticas, religiosas y de trascendencia para la comunidad.

La gran mayoría no tiene una posición importante y por tanto su nivel de toma de decisiones es bajo, comentaban que al envejecer cada vez sus seres cercanos les trataban con menos respeto o valía, sintiendo que sus decisiones no son tomadas en cuenta y lo asemejan en su mayoría con el trato que se les da a las personas en su etapa de infancia, una persona entrevistada menciona, **"Uno de mujer no tiene los mismos derechos, ahora es mejor que antes, lo que sí es que yo no deje que me mandaran de como criaba a mis hijos pero el resto él lo mandaba a uno"**. También, la misma mujer expresaba que muchas de las condiciones de vida que vivencio en su matrimonio, tuvo fuertes bases en su crianza.

El 90% de las entrevistadas creen que las mujeres jóvenes aún permiten maltratos por parte de los hombres a nivel sentimental, allí algunos comentarios fueron: **"uno le toca agachar la cabeza porque qué pena ser uno separado y con hijos es peor pa mantenerse"**, también otra mujer expreso **"a muchas mujeres nos maltratan porque nos enseñaron a obedecer a todo el mundo, a mí me gusta cómo está cambiando el mundo, ya no se dejan las demás"**. Resaltan que las mujeres son capaces de trabajar con hombres y participar en protestas y espacios públicos, cuestiones que en sus tiempos no eran tan fácil, resaltan el papel de las mujeres en la protesta y la independencia de su autoimagen con relación a los cánones sociales.

En la dimensión asociada a vínculos familiares, comentaban en su mayoría que ellas siempre asumen más cargas que los hombres, inclusive las entrevistas que tenían hijos hombres y pareja expresaron su desacuerdo ante la estimación de las cargas laborales y de cuidado, sienten en muchas ocasiones que no tienen derecho a enfermarse o a desistir de una tareas, asimismo, la recreación gira se tornó a sus responsabilidades como cocinar, antes de salir o cuidar en el sitio, mientras los hombres se desprenden de sus obligaciones.

En relación a la visión de sus Derechos Humanos, el 90% no tienen claridad en torno a la categoría y a los derechos que como sujetos de derechos deben tener, así como a lo que conlleva los mismos, lo cual generan una reflexión profunda en torno a procesos de formación y empoderamiento de las mujeres mayores.

En razón al trato con sus hijos, mencionan que sobre todo las mujeres las valoran más que a los padres, específicamente a nivel afectivo y de expresión emocional, lo cual les satisface como logro y resultado de su arduo trabajo, una entrevista expresa **"yo sé que mis hijos me quieren más que al papá, porque él no los cuida como yo", "las mujeres cuidamos mejor, pero uno debería cuidarse para cuando este viejo"**.

Con asociación a la pérdida de trabajo, les hace sentir inútiles con un 80%, aún más cuando se requieren de muchos medicamentos para sobrellevar algunas de sus afecciones médicas, por otra parte, las entrevistadas de mujeres que gozaban de más salud, sienten que sus requerimientos no son cubiertos, la falta de autonomía les genera sensaciones de indefensión emocional.

A nivel social, expresan que existen muchos estereotipos y prejuicios de la vejez, lo cual les genera angustia principalmente después de los 55 años, donde se dan

cuenta de asociaciones negativas en torno a la edad que se acercaba, ahora bien, explico el 70% de las mujeres que no solo se da con personas más jóvenes, las entrevistadas institucionalizadas mencionaron que, entre ellas mismas, se da discriminación.

También, se encuentra algunos comentarios comunes como: “esa vieja lenta, esa vieja fea, huele a vieja”, que les lastima en su ser, opinan que ser mayor no debería ser sinónimo de desprecio, los jóvenes creen que las mujeres viejas representan un problema, se invita a la reflexión de los procesos formativos en la escuela que fortalezcan la percepción de los más jóvenes en torno a la mujer mayor.

Es importante reconocer la riqueza de las narrativas socializadas por las mujeres mayores, los cuales sirven como referente para dar continuidad a procesos de intervención e investigación, que visibilicen cada vez el papel fundamental de la persona mayor, en una sociedad que les debe reconocimiento a este grupo poblacional y acciones conjuntas que propicien mejores condiciones de vida.

CONCLUSIONES

Se encontró que los estereotipos guardan una alta relación con el contexto en el que se desenvuelven las mujeres adultas mayores, en ese sentido, los hallazgos sugieren estereotipos de tipo positivo y negativo. En primer lugar, aparecen aquellos que se asocian con la experiencia, sabiduría y algunos aspectos de la personalidad; así, en estos casos, las mujeres adultas se perciben con mayor conocimiento, calma, seguridad para relacionarse e interactuar socialmente y una mejor capacidad para enseñar a través de la experiencia. Adicionalmente, existe una correlación ante su papel en el cuidado y la familia.

En segundo lugar, la palabra “vieja” es percibida como un sinónimo de deterioro; lo cual disminuye su amor propio. De esta manera, existen connotaciones que devienen de las construcciones sociales asociadas a los estándares de belleza, el grado de vulnerabilidad de la mujer, su responsabilidad en el cuidado, cambios en las emociones y la personalidad, su desempeño como pareja, y la percepción de la autoimagen afectada por el tipo de estereotipos.

A partir de lo anterior, se reconoce que la percepción de las mujeres adultas mayores frente al trato, obedece a las construcciones socio culturales que se han tejido históricamente en relación al género; en ese sentido los mitos y creencias frente a la vejez influyen de manera positiva y negativa en el trato que reciben.

Asimismo, es clave que las mujeres desde su ciclo escolar y en la edad adulta se formen en derechos humanos, con todas las posibilidades que estos les plantean, asimismo, se debe hacer hincapié en los enfoques que permiten una mayor lucha por la equidad e igualdad, así como a los recursos con los que cuentan como sujetos de derechos.

Cabe reiterar que las mujeres mayores son personas que requieren suplir sus propias necesidades afectivas, sociales y económicas, no siempre deben ser vista solo como cuidadoras, lo cual les impregna una carga de por vida que poco a poco anula su dimensión de autocuidado, asimismo, se requiere de intervención con la familia que permita comprender las formas comunicativas asertivas con las personas mayores.

Al mismo tiempo, en relación a los hombres, se auto perciben en la mayor parte con menos atención y más carga, no obstante, quienes están en lugares de cuidado, se sienten beneficiadas por ser mujeres siendo tratadas con mayor afecto.

En razón a los hallazgos, la sociedad está llamada a un pensamiento inclusivo y el respeto por la diversidad en todas las dimensiones, se debe iniciar con la formación desde la escuela, ya que está llamada a propender por una educación que les permita a hombres y mujeres tener oportunidades y a partir de las prácticas pedagógicas reflexivas y críticas.

Se requiere reivindicar los derechos de las mujeres como una apuesta sociopolítica, donde se reconozca su rol en la sociedad y validar sus experiencias como un acervo de riqueza sociocultural. Asimismo, es necesario el acercamiento a procesos de educación socioemocional en hombres que permitan visibilizar el buen trato, respeto y coherencia con un trato digno y justo, también, ampliar las investigaciones e intervenciones en el manejo de estereotipos y prejuicios que afectan la autoestima y percepción de las personas mayores.

Asimismo, se requieren de acciones pedagógicas de los gobiernos para sensibilizar a la población en general sobre aquellos cambios que viven las mujeres adultas mayores, para que su familia y la comunidad a la que pertenecen, acompañen dichos cambios y no obstaculicen las necesidades vitales de estas personas, al igual que es necesario replantear el rol del cuidado asumido casi absolutamente por la mujeres, generando pedagogías de la construcción de nuevas masculinidades que permitan el equilibrio del trabajo doméstico y las acciones de cuidado.

Por último, se reconoce reiteradamente la necesidad por deconstruir los imaginarios que configuran las mujeres en esta etapa de su ciclo vital como agentes pasivos y hasta indeseables lo cual afecta el ejercicio de sus ciudadanías, impidiendo la participación de estas en la construcción de políticas públicas que se tornen en programas y proyectos de atención psicosocial como acciones que mejoren las complejidades de su cotidianidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alemán Bracho, C. (2001). Servicios sociales y políticas públicas para la familia. *Gestión Y Análisis De Políticas Públicas*, (22), 109–122. <https://doi.org/10.24965/gapp.vi22.282>
- Almanza, A.; Buitrago, M; Vargas, C. (2018). Resignificación del Sentido de Vida del Adulto Mayor de la Fundación Simeón a partir de los Encuentros Intergeneracionales. (Tesis Especialización). Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá. <https://repository.>

- udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/8863/AlmanzaP%E9rezAng;jsessionid=8723514B3DDC8C79BB7B5DE5733ACD18?sequence=1
- Bonilla Castro E. y Rodríguez, P. (2005). Más allá del dilema de los métodos, Ediciones Uniandes. Bogotá. Ed. Norma. <https://ediciones.uniandes.edu.co/library/publication/mas-alla-del-dilema-de-los-metodos-la-investigacion-en-ciencias-sociales>
- Cortazzo I. y Schettini P. (2015). Análisis de datos cualitativos. Libro de Cátedra. Universidad Nacional de La Plata. <https://doi.org/10.35537/10915/49017>
- Couto Núñez D y Nápoles Méndez D. (2012) Síndrome climatérico en mujeres de edad mediana desde un enfoque médico social. MEDISAN. 16 (8). p.1185-1194. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192012000800001
- Díaz-Camargo, E.A., Peña-Mesa, S.T., Mora-Laguado, K.Y. (2018). Diferencias Cognitivas Entre Hombres Y Mujeres Mayores 50 Años En Norte De Santander. Cúcuta, Colombia. Ediciones Universidad Simón Bolívar. Diferencias cognitivas entre hombres y mujeres mayores 50 años en norte... https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2275/Cap9_Diferencognitivahombmujemay50a%C3%B1osNorteSantan.pdf?sequence=11&isAllowed=y
- Filgueira, F., Cecchini, S., Martínez, R., & Rossel, C. (2015). *Derechos y ciclo de vida: reordenando los instrumentos de protección social. Instrumentos de protección social: caminos latinoamericanos hacia la universalización*. Santiago de Chile. CEPAL. (Capítulo VI) 225-261 https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/39667/S1500279_es.pdf?sequence=1
- García, J., Jiménez, G., & Hernández, C. I. (2020). Estereotipos sobre la sexualidad en la adultez mayor: un análisis desde la perspectiva de género. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 4(7), 27-38. <https://www.redalyc.org/journal/5739/573965471002/html/>
- Gañán, A., Miranda, L., & Galvez, C. (2021). Las representaciones sociales de la vejez y el envejecimiento en dos grupos de mujeres de Medellín (Colombia). *Psicoespacios*, 14(25), 25-43. <https://doi.org/10.25057/21452776.1403>
- Gonzalez S, Torres I, Beltrán F, Vásquez F, Llanes A y Martínez G. (2011). Familia vejez y salud. *Revista Medicina salud y sociedad*.1(2). (Vol.1, No.2.) <https://remsys.uv.mx/index.php/REMSyS/issue/archive>
- Huenchuan, S. (2013), "Los derechos de las personas mayores. Aspectos teórico-conceptuales sobre los derechos humanos de las personas mayores". Materiales avanzados de estudio y aprendizaje, CEPAL. <https://xdoc.mx/preview/los-derechos-de-las-personas-mayores-aspectos-teorico-5e1789db1d3a4>
- INMUJERES, ONU Mujeres y PNUD (2015). Libertad y victimización: hacia un Índice de Desarrollo Humano ajustado por la violencia contra las mujeres. <https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2016/Desarrollo%20Humano%20Violencia%20contra%20las%20mujeres.pdf>
- Lorenzín, A. (2020). La vejez con ojos de mujer en el Hospital Geriátrico Provincial de Rosario. Tesis de grado. Universidad Nacional del Rosario. Bogotá. <https://rehip.unr.edu.ar/items/a4e25fac-be09-4301-971d-4ea340df8150>
- Lissón Abanto, R. (2017). Impacto de la obesidad en la salud de la mujer adulta mayor. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 63(4), 615-621. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v63n4/a15v63n4.pdf>
- Ministerio de Salud de Colombia. (2016). Ciclo de vida. Protección social. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx/Consultado>

- Muñoz C, J.(2018). "Fases del desarrollo humano: implicaciones sociales", en Contribuciones a las Ciencias Sociales, <https://eumed.net/rev/cccss/20/>.
- Naciones Unidas. (2010). Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2012/8335.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. "Envejecimiento Activo: Un marco político". Revista Española de Geriátría y Gerontología, 37(S2), 2002, p. 74-105. Envejecimiento activo: un marco político* https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
- Pabón, D. K., Flórez, A. L., & Sanabria, L. M. (2019). Estereotipos sobre la población adulta mayor en tres grupos etarios de cuidadores de personas mayores dependientes. Actualidades en Psicología, 33(127), 63-80. Estereotipos sobre la población adulta mayor en tres grupos etarios de... <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v33n127/2215-3535-ap-33-127-63.pdf>
- Palacio L.M., Ríos A. L., De Payares. S.C., Maldonado A., Campo L., Quiñonez D. y Zapata, Y. (2010). Percepciones de envejecimiento y bienestar de los adultos mayores del hogar de ancianos San Camilo de Barranquilla (Colombia). Revista Salud Uninorte, 26 (2), 250-259. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/749>
- Rubinstein J. (2017), Medicina Familiar y Práctica Ambulatoria, 2da edición. <https://rebiun.baratz.es/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjY5NjcwMjk?tabId=1700583546804>
- Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas. (S.F) Enfoque Diferencial Persona Mayor. <https://repository.iom.int/bitstream/handle/20.500.11788/975/Capitulo%2016.pdf?sequence=19&isAllowed=y>
- Vázquez, S., & Garrido, F. (2016). El enfoque de género en las necesidades de atención sociosanitaria. Enfermería Clínica, 26(1), 76-80. <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-el-enfoque-genero-necesidades-atencion-S1130862115001217>
- Velasco V. M., Suárez G.G., Limones M.D., Reyes, H. y Delgado, V.E. (2020). Creencias, estereotipos y prejuicios del adulto mayor hacia el envejecimiento. European Journal of Health Research, 6(1), 85-96. <https://revistas.uaonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1311/910>
- Villafuerte Reinante, J., Alonso Abatt Y. A., Alonso Vila, Y., Alcaide Guardado, Y., Leyva Betancourt I.M., Y Arteaga Cuéllar, Y. (2017). El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. Medisur, 15(1), 85-92. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v15n1/ms12115.pdf>
- Zorrilla-Muñoz, V., Blanco-Ruiz, M., Criado, B., Fernández, M., Merchán, R., y Agulló, M. S. (2018). Género y envejecimiento desde el prisma de las organizaciones que trabajan con mayores. Revista Prisma Social (21), 500–510. <https://revistaprismasocial.es/article/view/2468>