



# ***“El reto de envejecer siendo mujer”***

*Juan Lirio Castro  
David Alonso González  
Inmaculada Herranz Aguayo*



---

## INDICE

---

<b>1.-</b> Introducción .....	62
<b>2.-</b> El envejecimiento femenino: un triple desafío .....	64
2.1.- Primer desafío: Comprender el envejecimiento como algo normal. ....	64
2.2.- Segundo desafío: Integrar el propio envejecimiento ....	66
2.3.- Tercer desafío: Modificar la visión social sobre la mujer mayor. ....	68
<b>3.-</b> Conclusiones .....	70
<b>4.-</b> Bibliografía .....	72

---

# 1. Introducción

---

Es de todos conocido que el envejecimiento de la población es una característica de las sociedades contemporáneas. Esto es debido a que la mejora en las condiciones de vida y los logros de mayores cotas de bienestar han generado un aumento de la esperanza de vida, especialmente en el caso de las mujeres. Así, desde esta perspectiva el envejecimiento lejos de ser un problema a resolver se constituye en un logro social (Herranz Aguayo, 2001). Es decir, en las sociedades actuales se vive más tiempo y en mejores condiciones, y esto no deja de ser algo positivo aunque las sociedades aun no tengan mucha conciencia de este fenómeno ni de los beneficios y aportaciones que los mayores pueden realizar a su sociedad.

A su vez el envejecimiento puede entenderse como proceso, y como tal implica una serie de cambios físicos, psíquicos y sociales en la persona que lo atraviesa. Cambios que están influidos por diferentes variables que se presentan de modo diferencial en cada ser humano, es decir, la propia biología, las características psicológicas así como las relaciones sociales que cada persona manifiesta, esto por no hablar de factores culturales, ambientales y económicos.

Esta multiplicidad de factores conlleva que no se pueda hablar de envejecimiento como fenómeno único, sino de “envejecimientos”, o lo que es lo mismo, como proceso individual que en cada persona se manifiesta y es vivido de un modo distinto. Por esta razón se habla de la heterogeneidad del colectivo de personas mayores, dado que es la etapa de la vida en la que mayor diversidad se encuentra en las personas que la atraviesan.

A fin de cuentas la vejez no deja de ser una etapa más de la vida, con aspectos positivos y aspectos a mejorar, como en cualquier otra etapa del desarrollo humano lo que implica oportunidades, beneficios y desafíos que se tienen que abordar.

Se quiera reconocer o no, el envejecimiento es un proceso normal y el envejecimiento de las sociedades una realidad.

Realidad que ha producido cambios cuantitativos y cualitativos que no siempre se han analizado pormenorizadamente y que resulta interesante conocer. Por ello, las sociedades deberían saber que no se trata únicamente de conseguir más años a la vida sino también de conseguir dotar de sentido a esos años, dicho de otro modo, no se trataría solo de aumentar la cantidad de los años por vivir sino también aumentar la calidad de vida de esos años.

En este capítulo, y enmarcado en esta visión, se pretende analizar el envejecimiento desde una perspectiva de género. Es decir, pretendemos profundizar en las dificultades y retos que tienen las mujeres al situarse frente al envejecimiento.

---

## 2. El envejecimiento femenino: un triple desafío

---

En el caso que nos ocupa, el envejecimiento en el caso de las mujeres, nos encontramos con dos fenómenos que se cruzan y se entrelazan condicionándose mutuamente: el envejecimiento y el género.

Específicamente analizaremos los desafíos y retos que las mujeres tienen que resolver en esta etapa de la vida, si quieren enfrentarse de un modo positivo y aún transformador de su propia realidad. Realidad que viene condicionada por la forma en que las propias mujeres ven el envejecimiento, como interpretan su propio envejecimiento y cómo la visión social que se tiene del envejecimiento femenino les limita y condiciona o por el contrario les potencia y revaloriza.

Esta triple influencia en el envejecer de las mujeres va a constituir los tres ejes de análisis de nuestro trabajo y a su vez conformarían un triple desafío que las mujeres deberían abordar para adaptarse y vivir un envejecimiento activo, positivo y lleno de posibilidades.

### 2.1. PRIMER DESAFÍO: COMPRENDER EL ENVEJECIMIENTO COMO ALGO NORMAL.

Para nosotros, el primer desafío para las mujeres mayores lo constituiría la interpretación que las mismas hacen del envejecimiento como realidad ineludible. En este sentido es común que se vea el envejecimiento como algo lejano en el tiempo, y por tanto, algo de lo que ocuparse más adelante (futuro que nunca llega a concretarse ni encontrar realización en la mayoría de las ocasiones).

También suele decodificarse este proceso como algo que no tiene que ver conmigo, es decir, “los viejos son los demás”. Visión que enmascara actitudes de rechazo y mecanismos de defensa ante lo que –para muchas personas- es algo negativo y a evitar.

Esta visión negativa que comentábamos puede ser también sustentada en la interpretación de la vejez como déficit, como “el principio del fin”, actitud que lógicamente lleva a rechazar y enmascarar una realidad que socialmente todos captan que no es valorada. Así vista la vejez se presenta como una etapa poco interesante, que no vende, no está de moda, y que se reduce al propio mundo de los que la atraviesan y que bien se refleja en la expresión coloquial “cosas de viejos”. Como si al tener una edad distinta aparecieran mágicamente unos intereses diferentes a los que se tenían y además esos intereses fueran los mismos en todas las personas por el hecho de tener una edad.

¿De dónde proceden estas ideas sobre el envejecimiento que influyen en la interpretación que hacen las personas de esta etapa de la vida?

A nuestro parecer esta visión se debe a dos razones:

1. La ausencia de una educación gerontológica. Es decir, la falta de información y formación que ayude a los ciudadanos a interpretar sin prejuicios esta etapa de la vida, valorarla y además prepararse para vivirla lo más plenamente posible.
2. La influencia de las teorías de la vejez como déficit. Fruto de la interpretación que desde la gerontología han realizado teorías como la de la desvinculación o la vejez como subcultura, y que presentaban esta etapa de la vida llena de limitaciones, dificultades y aspectos poco interesantes.

Como es lógico esta visión negativa que desde la propia ciencia se ha transmitido desde los años ochenta, sumada a una falta de formación e información realista sobre el envejecimiento hace difícil interpretar esta etapa de la vida como un fenómeno normal. Constituyendo este el primer reto que las mujeres se encuentran: entender que la vejez es una etapa más de la vida, y como tal, constituye un momento que puede ofrecernos oportunidades y satisfacciones.

Si la mujer no consiguiera cambiar sus concepciones en este sentido, su tránsito por la vejez probablemente no sea todo lo positivo que puede llegar a ser.

## **2.2. SEGUNDO DESAFÍO: INTEGRAR EL PROPIO ENVEJECIMIENTO.**

Un segundo desafío para las mujeres lo constituiría integrar su propio envejecimiento como algo normal que conlleva retos y también oportunidades. En este sentido, resulta difícil pensar que si no se ve el envejecimiento en general como algo normal y positivo, el propio envejecimiento sea muy valorado.

Este segundo desafío implica que las mujeres interpreten adecuadamente los cambios físicos, psíquicos y sociales que les acontecen en este momento.

- 1) En cuanto a los cambios físicos, es innegable que el proceso de envejecimiento produce una serie de cambios que hay que conocer y manejar. Por un lado, existe un descenso de la funcionalidad como resultado de dicho proceso, descenso que no tiene que conllevar necesariamente incapacidad, pero que las mujeres tienen que encajar ya que no todo se puede hacer igual que antes o realizarse en el mismo tiempo o a la misma velocidad. Por otro lado, las mujeres tienen que vivenciar la menopausia, proceso que les afecta únicamente a ellas y que conlleva una serie de cambios físicos.

Todo lo anterior produce en la mujer un cambio en su apariencia, una transformación en su belleza. Transformación que no todos sabemos ver, y que puede llevar a las mujeres a no sentirse valoradas y, a su vez, a rechazar la vejez por los cambios que produce. Hecho que se relaciona con la presión social y valoración que se realiza de las mujeres a través de su belleza física.

- 2) En cuanto a los cambios psicológicos, también en esta etapa aparecen nuevas realidades. La cognición parece ser que cambia con la edad, produciéndose una ligera disminución en el procesamiento de la información, a pesar de lo que los autores han descubierto una forma característica de pensar en esta etapa: el pensamiento postformal. Siendo sus señas de identidad el relativismo,

la integración de información contradictoria, el pragmatismo y, en general, lo que se viene denominando “sabiduría”.

Otra novedad es que aparecen pensamientos en torno a la muerte y la mayor posibilidad de haber experimentado el proceso de duelo debido a los cambios sufridos a lo largo de la vida o la pérdida de seres queridos.

- 3) Finalmente, también los cambios sociales aparecen con fuerza en esta etapa de la vida. Por un lado, nos encontramos con la jubilación que en el caso de la mujer es relativa ya que aunque la mujer se libere del trabajo productivo, sigue siendo la encargada de realizar el trabajo reproductivo, por lo que se puede afirmar que no se jubila nunca.

Aún así la jubilación conlleva además de un descenso o pérdida de poder adquisitivo, un aumento en el tiempo libre disponible para los mayores. Dado que el trabajo suele ser un organizador de la vida cotidiana, este cambio conlleva un profundo reajuste que hombres y también mujeres tienen que realizar en su nueva vida.

También es un tiempo de modificaciones en las relaciones familiares. Por un lado puede aparecer el “síndrome del nido vacío” (marcha de los hijos de casa) y, por otro, el reajuste que lógicamente la pareja tiene que realizar al re-encontrarse solos en casa y más tiempo del acostumbrado.

Otras nuevas facetas que las mayores pueden plantearse es la llegada de los nietos, la pérdida de familiares y amigos, y la posibilidad de la institucionalización.

Según Osuna (2006) el rol de abuela es más importante para las mujeres que para los hombres. Esta misma autora comprobó en un estudio con 30 abuelos/as que la actividad que más comparten abuelos y nietos era conversar (93,3 %).



Como se puede observar, integrar el propio envejecimiento para las mujeres implica asumir, compensar y articular los cambios físicos, psíquicos y sociales que la edad conlleva. Proceso que requiere del desarrollo de aprendizajes, habilidades, y establecimiento de nuevas relaciones y tareas que organicen su cotidianeidad de un modo gratificante y satisfactorio. Construyéndose de esta manera como mayores y como mujeres, categorías que se entrelazan y se retroalimentan, pero que conforman situaciones diferenciales ya que a pesar de ser mayor, la mujer sigue sintiéndose mujer, y como tal quiere vivir y ser reconocida.

### **2.3. TERCER DESAFÍO: MODIFICAR LA VISIÓN SOCIAL SOBRE LA MUJER MAYOR.**

El tercer desafío para las mujeres mayores viene condicionado por la propia visión social que de ellas se tiene. Constituyendo el reto modificar dicha visión.

Si tuviéramos que poner una etiqueta a la visión social que de las mujeres mayores se tiene, ésta sería la de la invisibilidad. Pareciera que las mujeres al cumplir una determinada edad dejasen de existir, perdieran visibilidad y valoración. Exclusivamente aparecen ligadas al rol único de cuidadoras y amas de casas, es decir, desempeñando tareas al “servicio de los demás” y no de ellas mismas. Además a esto se le añade la ausencia de roles alternativos, por lo que las mujeres mayores “deben” sentirse realizadas sirviendo y cuidando a los demás, constituyendo esta tarea su forma de realización personal. En palabras de Alonso y otros (2000) esta ausencia de imagen social o, en el mejor de los casos, caracterizada por unos modelos sociales limitantes, les sitúa en una posición vulnerable frente al proceso de exclusión social.

Villar (1997) afirma que la actitud de la sociedad hacia los mayores es de rechazo o como mínimo negativa. Este autor realizó una investigación con 60 niños de primaria (9-11 años) en la que se valoraba la preferencia de los niños por hombres jóvenes, mayores, mujeres jóvenes y mayores. Encontrando que las más rechazadas eran las mujeres mayores (únicamente eran las más elegidas en las categorías “mejores personas” y preferidas para “que les cuenten cuentos”).

Si a lo anterior se le añade la “sobreevaluación de la juventud” y el rechazo más o menos explícito a la vejez que la sociedad refleja, las mujeres se enfrentan a una situación de

marginación más o menos encubierta. Rechazo al que se suma el excesivo énfasis en la belleza, que en el caso de la mujer se concreta en su valoración a través de su físico. Situación que arrincona a las mujeres mayores al no encajar en el canon de belleza establecido, que reconoce como ideal de belleza física el de las mujeres jóvenes y a lo sumo de mediana edad.

- Una constatación de estas ideas son refrendadas por Yuni, Urbano y Arce (2003) cuando a través de un análisis de la prensa escrita argentina afirman que:
- Los discursos de la prensa ligan la juventud, la belleza y el dinero al éxito.
- Identifican el envejecimiento positivo, saludable, con la mediana edad (especialmente mujeres de clase media-alta).
- Exaltan la dimensión biológica (que se intenta ocultar) del envejecimiento.
- Constatan un reduccionismo del envejecimiento a dos campos discursivos: 1) el envejecimiento biológico (arrugas, manchas, etc.); 2) la tecnologización del cuerpo (avances de la ciencia).

---

### 3. Conclusiones

---

Para nosotros la primera conclusión la constituiría el hecho de que envejecer para las mujeres esta conformado por un triple desafío como lo refleja el anterior análisis y el gráfico 1.

Gráfico1



Así, del modo de abordar estos desafíos y de su mayor o menor éxito ante estos retos encontraremos mujeres más o menos ajustadas a lo que la sociedad espera de ellas, con mayor o menor calidad de vida, más o menos satisfechas y más o menos transgresoras. Sin olvidar que la vejez puede constituirse en una etapa que permite oportunidades de cambio y desarrollo personal (Krzeimen, Monchietti y Urquijo, 2005), las mujeres mayo-

res pueden convertirse en agentes sociales activos (Martínez de Miguel, 1997). Para lo que deben aprovechar esta etapa de aprendizajes, constituyendo el primer aprendizaje en esta etapa el adaptarse adecuadamente a este nuevo momento vital. Convirtiéndose el envejecimiento en sí mismo como un proceso de adaptación (Monchietty Krzemien, 2002).

Yuni y Urbano (2001) se refieren también a esta actitud activa y participativa cuando contraponen el concepto de madurez (connotada de estabilidad y seguridad) el de *madurescencia* (al que significan como momento de flexibilidad, procesualidad y movimiento).

Es decir, entienden la vejez en el caso de las mujeres como un tiempo en el que tienen la posibilidad de reconstruirse, desplegar estrategias de acción para encontrarse a sí mismas y desarrollar su cotidianidad del modo elegido y no asignado por el grupo social dominante. Propuesta que requiere de constante búsqueda, actividad, participación y movimiento frente a la supuesta pasividad, invisibilidad y déficit que la visión tradicional de vejez ofrece a las mujeres.

Esta forma de entender el envejecimiento como un momento de participación también lleva a los mayores a implicarse mucho en sus relaciones cercanas, hecho que les convierte en mediadores en la familia, interviniendo especialmente en las épocas de problemas.

En definitiva, las mayores se enfrentan al reto de conseguir una adaptación “equilibrada” a esta nueva etapa, en ausencia de modelos, y a su vez ayudando a su sociedad a aprender y modificar su visión que sobre ellas tienen, y todo ello siendo mujeres mayores hoy.

Esta es la razón por la que entendemos que las mujeres mayores hoy, además de equilibrarse ante su propio proceso de envejecimiento construyéndose a sí mismas, constituyen un elemento de equilibrio tanto para sus familias como para la sociedad en su conjunto.

---

## 4. Bibliografía

---

- ALONSO, D; HERRANZ, I; LIRIO, J. Y RONDÓN, L. M. (2000): "Análisis de categorías del proceso de exclusión social". *Trabajo Social. Compromiso y Equilibrio*. Colexio oficial de diplomados en trabajo social de Galicia.
- BARROS LAZAETA, C. (1994): "Aspectos sociales del envejecimiento". En ANZOLA PÉREZ, E, (Eds); *La atención de los ancianos. Un desafío para los años noventa. Publicación Científica N ° 546, 57-66*. Washington DC, OPS.
- HERNÁNDEZ PEDREÑO, M. (2000): *Desigualdades según género en la vejez*. Murcia, Secretaria Sectorial de la Mujer y la Juventud.
- HERRANZ AGUAYO, I. (2001): "El envejecimiento de la población y la imagen del mayor". En *Jornadas Envejecimiento y familias*. Madrid, Unión de asociaciones familiares.
- HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, G. (2001): "Mujer y rol social: la mujer mayor en el medio urbano y en el medio rural". *Revista Multidisciplinar de Gerontología 11, (4), 197-200*.
- LIRIO CASTRO, J. Y ALONSO GONZÁLEZ, D. (2006): "Aumentar la calidad de vida de las personas mayores: Un reto para las Universidades de Mayores". *Revista Agathos. Atención Sociosanitaria y Bienestar*. Año 6, N ° 4, diciembre, 30-36.
- LIRIO CASTRO, J; ALONSO GONZÁLEZ, D; MORALES CALVO, S. Y HERRANZ AGUAYO, I. (2006): "La satisfacción como motor de participación y ciudadanía en la educación universitaria de personas mayores". En ZORITA TOMILLO, C; YUSTE ROSELL, N. Y GÁZQUEZ LINARES, J. J. *Mayores en la Universidad: derecho, necesidad satisfacción*, pp 155-166. Almería, Servicio de publicaciones de la Universidad de Almería.
- KRZEMIEN, D; MONCHIETTI, A. Y URQUIJO, S. (2005): "Afrontamiento activo y adapta-

- ción al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: una revisión de la estrategia de autodistracción”. *Interdisciplinaria 2*, Volumen 22; 183-210.
- MARTÍNEZ DE MIGUEL LÓPEZ, S. (1997): “La figura de la mujer en la tercera edad”. *Pedagogía Social 15-16*, 137-144.
- MONCHIETTI, A. Y KRZEMIEN, D. (2002): Envejecimiento femenino: participación social significativa y salud. (Citado el 20 de Noviembre de 2006). Disponible en la World Wide Web: <<http://www.pisquiatria.com/imprimir.ats?7347>
- OSUNA OLIVARES, M.<sup>a</sup> J. (2006): “Relaciones familiares en la vejez: vínculos de los abuelos y de las abuelas con sus nietos y nietas en la infancia”. *Revista Multidisciplinar de Gerontología 16*, 16-25.
- PÉREZ ORTIZ, L. (2004): “Envejecer en femenino. Algunas características de las mujeres mayores en España. *Boletín sobre el envejecimiento N ° 9*. Madrid, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- VILLAR POSADA, F. (1997): “¿Cómo perciben los niños a los ancianos? Una nota de investigación”. *Revista Gerontología 7*, 31-36.
- VILLAR, F; TRIADÓ, C. Y OSUNA, M.<sup>a</sup> J. (2003): “Rutinas cotidianas en la vejez: patrones de actividad e influencia del sexo y la edad”. *Revista Multidisciplinar de Gerontología, 13 (1)*, 29-36.
- YUNI, J. A. Y URBANO, C. A. (2001): *Mirarme Otra vez. Madurescencia femenina*. Córdoba, Universidad Nacional de Córdoba-Ediciones Mi Facu.
- YUNI, J. A; URBANO, C. Y ARCE, M. <sup>a</sup>. C. (2003): *Discursos sociales sobre el cuerpo, la estética y el envejecimiento*. Córdoba, Editorial Brujas.