

Desarrollo humano y capacidades de la mujer adulta mayor

Cuauhtémoc Sánchez Vega

El desarrollo humano como proceso implica que las personas desarrollen desde sí y para sí mismas una serie de capacidades que les permitan vivenciar una vida más digna y más humana. Sin embargo el proceso de desarrollo humano no es siempre igual para todas las personas, este proceso se ve favorecido, influido, seccionado, limitado e incluso coartado, según el contexto y las posibilidades materiales, sociales y subjetivas que este mismo ofrezca a las personas.

Sin lugar a dudas uno de los factores determinantes del proceso de desarrollo humano y en consecuencia de las capacidades que pueden llegar a desarrollar las personas es el género, pues de éste se deriva una división fundamental: hombres y mujeres con prácticas atribuidas y distribuidas bajo la lógica de la diferencia sexual mujer-femenina y hombre-masculino.

En consecuencia podría preguntarse ¿qué tratamiento reciben los cuerpos de las mujeres según el género que se les ha asignado? ¿cómo impacta el género en el trascurso de vida de las mujeres, particularmente durante la vejez? ¿cuáles son las implicaciones del género en el proceso de desarrollo humano y para el favorecimiento de las capacidades de las mujeres adultas mayores?

Este capítulo es una invitación a reflexionar sobre estas y muchas más preguntas, cuando convergen en un todo el proceso natural de envejecimiento, la experiencia de vivir en un cuerpo de mujer y envejecido, la influencia de las normas de género en la historia de vida de las mujeres viejas y de las posibilidades de vivir una vida humanamente digna.

FES
ZARAGOZA

1. El cuerpo y los significados socioculturales desde el género

La forma en que regularmente las personas conocen su cuerpo es a partir de las actividades más prácticas como mirar, respirar, oler, sentir, caminar o correr. El cuerpo de los seres humanos tiene la capacidad para realizar las actividades que garantizan su sobrevivencia (cuando no existe algún daño biológico), además, ese cuerpo les posibilita relacionarse con todo aquello que les rodea. Por lo tanto, surgen algunos cuestionamientos fundamentales: ¿cuál es el tratamiento que se le da al cuerpo en las sociedades y culturas occidentales?, ¿qué relevancia adquiere el cuerpo en determinados contextos sociales?, y más importante aún: ¿social y culturalmente es diferente el tratamiento que se le da al cuerpo en función de su sexo o género? Desde que una persona deja de ser considerado bebé, es nombrada niña o niño y es introducida a un mundo en donde aprende a entender y valorar su cuerpo. Este aprendizaje parte de lo que las demandas sociales le imponen a su cuerpo.

En el caso de la mujer, y refiriéndonos a las capacidades que su cuerpo biológico le confiere, es innegable el valor que adquiere la capacidad reproductiva en algunos contextos socioculturales, particularmente en el contexto latinoamericano y mexicano. Puede decirse que dicha capacidad de la mujer es valorada social y culturalmente e incluso venerada. De esta capacidad reproductiva se establece el principio de la diferencia sexual y se derivan una serie de atributos sociales asignados arbitrariamente para la mujer, como: belleza, delicadeza, ternura y comprensión, que delimitan el comportamiento y las actividades que su cuerpo desempeñará en determinados contextos.

Así, la biología (la diferencia sexual), adquiere un significado a nivel social y cultural con lo que comienza el proceso de generización de los cuerpos de mujeres y hombres. La manera en que cada uno asume, interioriza y hace suyas las reglas de género se da a través de la socialización en todos los espacios sociales como: familia, escuela, comunidad y trabajo, entre otros, todos mediados por el lenguaje. Ahora bien, en todos estos espacios-medios socializadores de género, hay estereotipos y roles que funcionan como catalizadores, reforzadores y

herramientas de coacción para dirigir y establecer la forma "ideal de ser y el hacer" de mujeres y hombres.

Los estereotipos pueden entenderse como ideas preconcebidas que establecen una serie de características atribuidas a cada género (hombres y mujeres). De manera general, los estereotipos de género son el reflejo de una serie de creencias populares extendidas entre la población sobre las actividades, roles, rasgos y atributos que caracterizan y al mismo tiempo diferencian a las mujeres de los hombres. En concordancia con los estereotipos, los roles de género son el conjunto de comportamientos, funciones, tareas y responsabilidades aprendidas en grupos, comunidades o sociedades que a la vez, generan expectativas y exigencias sociales y subjetivas para mujeres y hombres.

Los estereotipos de género predominantes en algunos contextos socioculturales establecen que las mujeres deben ser dulces, calladas, ordenadas y maternales, en cambio los hombres deben ser atrevidos, fuertes, valientes, proveedores, entre otras cualidades, según estén o no establecidas en la división de tareas, tanto en el espacio público como en el privado, en el que nacen, crecen y se desarrollan.

Los roles de género contienen en sí mismos características que definen los rasgos de la masculinidad o de la femineidad, por tanto estos roles también tienden a delimitar los espacios sociales en los que hombres y mujeres habrán de desempeñarse. Enseguida comentaremos algunos ejemplos.

Para la mujer: los roles de género tradicionales establecen a la reproducción y a la maternidad como actividades que la definen como mujer. Ligadas a estos atributos, se encuentran otras características como el altruismo, la intuición y la abnegación, todas indispensables para el cuidado de la familia, por lo tanto mediante las características enumeradas, la mujer queda confinada al espacio privado, es decir al hogar y al trabajo doméstico. Así, en la medida en que la mujer permanece única y exclusivamente en el hogar y al cuidado de su prole, quizás por la sobrecarga de trabajo que representan las labores domésticas, por las prohibiciones sociales para que las mujeres accedan a la educación o al

trabajo remunerado fuera del hogar, o bien por el conjunto de todas ellas y otras más, se favorece en la mujer un tipo de especialización del cuerpo y de sus capacidades no sólo biológicas sino también relacionales, que a la larga tendrán un impacto importante en la vida de la mujer.

Para el hombre: los roles de género tradicionales establecen las tareas de proveedor económico y protector del hogar. Las características ligadas a este rol son la fuerza, el coraje, el valor y la responsabilidad, todas indispensables si se pretende cumplir con el rol de hombre. También conlleva moverse en el espacio público, es decir, fuera del hogar; esto implica una serie de elementos diferenciados no sólo para acceder a los recursos de los que dispone el contexto en el que se encuentra, sino para entender, asimilar y manejar su cuerpo de manera completamente opuesta a como lo hacen las mujeres.

Roles de género tradicionales	
Mujeres: Reproducción y maternidad.	Hombres: Proveedor y protector del hogar.
Espacio privado: Hogar, familia y pareja.	Espacio público: escuela, trabajo, iglesias, oficinas o dependencias de gobierno.
Buenas, tiernas, sensibles, cuidadosas, ordenadas, cariñosas, bonitas, delicadas, amorosas, sentimentales, maternas, intuitivas, calladas, abnegadas, obedientes, sumisas, exageradas, frívolas, vanidosas, quejumbrosas, indecisas, inseguras, temerosas, débiles, víctimas, fáciles, cálidas, inocentes en el área sexual, etcétera.	Fuertes, formales, trabajadores, valientes, comprometidos, racionales, arriesgados, exitosos, toscos, atrevidos, impacientes, controladores independientes, auto-suficientes, ambiciosos, decididos, inteligentes, exitosos, generosos, conquistadores, con mayor apetito sexual, dominantes, poco emotivos, insensibles, groseros, agresivos, violentos, rebeldes, irritables, descuidados, desordenados, etcétera.

Ahora bien, lo anterior no quiere decir que los estereotipos y roles de género no hayan cambiado, lo que se pretende ilustrar es cómo en los contextos en donde aún se les exige a mujeres y hombres funcionar a través de modelos de género opuestos, se genera una forma particular de describir, entender, asimilar y, sobre todo, una manera de disponer de sus cuerpos biológicos que los determina a una vivencia específica.

- **Corporeidad y diferencias de género**

En la última década se han dado fuertes críticas a las teorías feministas y a la gerontología social, pues se ha considerado que ambas corrientes tanto a nivel teórico como metodológico han pasado por alto la forma en que las mujeres viven sus cuerpos envejecidos; ya no sólo como sistemas de significación sociocultural, sino como cuerpos materiales, susceptibles de ser vivenciados y asimilados con todo aquello que acarrea el proceso de envejecer, en conjunto con las múltiples demandas y normativas sociales y culturales que establece el contexto.

No es tarea fácil entretener las normas sociales y culturales que determinan, coaccionan e imponen una forma específica de existir a los cuerpos con la forma en que las mujeres adultas mayores conciben y entienden sus cuerpos envejecidos; sin embargo en lo que se pretende hacer énfasis es en la complicación que representa para ellas reconceptualizar su existencia con las demandas que les impone una sociedad y cultura que apenas y les reconoce.

Es innegable la materialidad de los cuerpos envejecidos que evidencian cambios tanto en la apariencia como en la disminución de una serie de capacidades (particularmente físicas, fisiológicas, biológicas y sociales), considerando también que muy seguramente el envejecimiento trae consigo la aparición de otras habilidades. Sin embargo los cuerpos envejecen y con este envejecimiento se producen una serie de cambios que no son iguales para la mujer que para el hombre, a partir de este hecho, es también incuestionable que los caminos para hombres y mujeres en relación con las normas de género también son distintas y puede decirse que más severas para las mujeres.

La conjunción de las demandas sociales hacia la mujer de la tercera edad en relación con su género (a través de roles y estereotipos) y los cambios en su cuerpo, producto del proceso natural del envejecimiento, que a veces se acompaña de algunas enfermedades (diabetes, hipertensión, artritis, etcétera) y está mediado por la forma en que ella misma vive, entiende y asimila su cuerpo.

La forma de vivenciar al cuerpo hace referencia al concepto *corporeidad*, el cual puede entenderse como las experiencias conscientemente vividas, entendidas, asimiladas y aceptadas por la persona que habita un cuerpo. La problemática que esto representa para la mujer adulta mayor, es que su corporeidad no encuentra ningún referente social y cultural que valide la vivencia actual del cuerpo envejecido, debido a las demandas socioculturales que les son impuestas tanto a partir de los estereotipos como de los roles de género. Para la mujer la norma social de la feminidad centra su atención en la apariencia.

- **El cuerpo de la mujer envejecida en relación con otros cuerpos**

La simple observación de un cuerpo puede provocar una serie de significaciones, inferencias, conclusiones y comparaciones; dado que la comparación es un proceso primario para el reconocimiento del cuerpo (aunque sea en un principio por contraste), es importante entender las concepciones sociales que se construyen en relación con los cuerpos tan sólo por cotejo con sus semejantes, las características y atributos depositados en los cuerpos tienden a establecer gradaciones de lo que se considera hermoso o feo, bueno o malo, deseable o indeseable, armonioso o desorganizado.

La atención al cuerpo es un tema importante para entender la forma en que la mujer adulta mayor entiende, crea y recrea su proceso de envejecimiento pues, si se considera que el cuerpo además de ser un marcador biológico es también un elemento para reconocer e identificar la raza, etnia, habilidades, estado de salud, lo joven y lo viejo y particularmente cuestiones relacionadas al género que revisten, adornan o envuelven al cuerpo.

Por lo anterior, en muchas ocasiones la mujer adulta mayor se siente obligada, al igual que cualquier otra mujer de menor edad, a controlar y regular su cuerpo para mantener ciertos estándares de aceptación social que correspondan con la norma social de feminidad y asociadas a la juventud. Esto coloca a las adultas mayores en dos posiciones. En la primera la mujer intenta contrarrestar los signos de la edad biológica y se obliga a entablar una guerra con su cuerpo, es decir, a estar en

contra de sí misma; en la segunda, comienza a reparar, a reconstruir y a reorganizar su cuerpo como una ganancia dada por el propio proceso de envejecimiento.

La belleza de la mujer en la vejez

Sin lugar a dudas la mujer adulta mayor enfrenta un dilema tanto ideológico como material con respecto a su cuerpo, particularmente en cuanto a la forma en que concibe la belleza al llegar a la tercera edad. Quizás durante esta etapa puede ser una preocupación para la adulta mayor la forma en que es percibida en relación con la belleza de los cuerpos jóvenes y del recuerdo que tiene de ella misma en su adultez.

Sin embargo en la historia de vida de las mujeres existen tiempos "hito". Estos tiempos representan para la mujer la oportunidad de vivir fuera de los mandatos sociales y comenzar a vivir a partir de sus propias reglas, que no son arbitrarias en ningún sentido, son reglas que le permiten dar congruencia a la forma en que desea y quiere vivenciar su cuerpo en relación con los otros.

La vivencia del tiempo hito para la mujer, también significa un cambio en la forma en que se mira así misma; esto quiere decir, la mujer reorganiza, repara, reconstruye, entiende y vivencia su cuerpo, utilizando una mezcla de discursos, creencias y formas tan variadas de justificar su existencia, e incluso de la existencia de un cuerpo envejecido, que no resulta ser un extraño aunque no cumpla con las reglas sociales de belleza femenina.

Pero, ¿cómo se articulan y se asientan los tiempos hito en la vida de la mujer?, ¿cuál es la forma en que la adulta mayor asumen su proceso de envejecimiento y cómo interpreta y reconoce la belleza que reside en su cuerpo envejecido? No toda mujer envejecida logra asimilar y transformar las normas de género establecidas en relación con el atractivo y la belleza física que la sociedad le demanda. Sin embargo, si se considera la presencia de los tiempos hitos en la vida de cada una de ellas, entonces se está en la posibilidad de construir nuevas brechas y caminos menos ríspidos en los cuales puedan construir, desde sí

mismas, elementos que les permitan habitar sus cuerpos más cómodamente y dentro de una plena dignidad humana. Quizá, sólo se requiera estar un tanto más alerta para identificar y aprovechar acertadamente estos hitos, los cuales ciertamente serán sincréticos, inesperados y siempre basados en la incertidumbre; pero tan necesarios para la mujer adulta mayor como en ninguna otra etapa de su proceso de desarrollo.

2. Auto-concepto y vejez

Durante la tercera edad es indispensable que la mujer adulta mayor desarrolle un sentido de sí misma a partir de aspectos que le permitan construir una imagen positiva y enriquecedora de lo que es como persona, más allá de lo que la sociedad le demanda, pues como se hizo evidente en los apartados anteriores, las expectativas que la sociedad impone a la mujer de más edad, en relación con el género, son prácticamente inalcanzables. Por lo anterior, la construcción del auto-concepto en la vejez representa también la posibilidad de reconocer y recuperar las experiencias de toda una vida y transformar todas estas vivencias en cualidades, herramientas y recursos personales.

Rescatar las experiencias de vida, tanto las satisfactorias como las no satisfactorias, permite a la mujer envejecida formarse una idea más nítida de sí misma y lograr saberse poseedora no sólo de un cuerpo y el estado en que se encuentra, sino también de sus emociones, de sus capacidades físicas e intelectuales y de todas las tareas que realiza cotidianamente.

Asimismo, el auto-concepto permite establecer un proceso de reactualización del ser y abre la posibilidad de abandonar anhelos y añoranzas de épocas pasadas. El auto-concepto hace referencia a lo que se es hoy, con qué se cuenta en realidad para construir y dar continuidad al proceso de vida.

Sin embargo, el auto-concepto como proceso, implica aprender a reconocer aquellas características que hacen ser a la persona lo que es; quizás algunas de

esas características no sean fáciles de aceptar (como la disminución de algunas facultades físicas o la presencia de alguna enfermedad) pero aún con esto, la mujer envejecida tendrá que integrar esos aspectos de sí misma para poder construir un auto-concepto que sea viable para el presente, que le permitirá establecer una relación más constructiva, factible y digna consigo misma.

- **Imagen corporal**

Uno de los aspectos que juega un papel importante para la construcción del auto-concepto es la imagen corporal, la cual puede ser definida como la valoración personal y sentimental que las personas tienen acerca de su cuerpo y de sus funciones.

Otros consideran que es la representación personal e íntima de la apariencia física y de la experiencia corporal. De cualquier manera, la imagen corporal es parte importante del auto-concepto, pues es la base para construir una identidad personal; al mismo tiempo funciona como un filtro para identificar y darse cuenta no solo de lo que se piensa de sí misma, sino también de sus habilidades y capacidades personales.

La imagen corporal se desarrolla a lo largo de la vida de una persona, a través de la acumulación de experiencias emocionales, cognitivas y relacionales. A partir de la imagen corporal la persona incursiona en una serie de actividades y tareas a partir de la valoración que hace de su propio cuerpo y es su principal referente para establecer el grado de éxito o fracaso que pudiera alcanzar en las metas u objetivos que se propone.

Sin embargo, el proceso natural de envejecimiento en la adulta mayor trae consigo una serie de cambios que resultan ser poco favorables para la construcción de una imagen corporal positiva; estos cambios, asociados a las demandas sociales sobre el aspecto de los cuerpos en función del género, colocan a la mujer de la tercera edad en un dilema.

Así, se debate entre los cambios propios de la edad (la aparición de canas, arrugas, manchas y pérdida de elasticidad en la piel, entre muchas otras cosas), los eventos que son susceptibles de aparecer (y no necesariamente por la edad como enfermedades, o accidentes que generen alguna incapacidad) y las exigencias sociales establecidas para el cuerpo de la mujer.

Sin embargo, los cambios se presentan durante todo el proceso de desarrollo de la mujer, por ejemplo, con la menarca (primera menstruación), los embarazos y el amamantamiento, las mujeres ganan peso, mientras que con la menopausia se favorece una acumulación más pronunciada de grasa en el torso (debido a la redistribución de la grasa corporal en la cuarta o quinta década de vida de las mujeres). Estos procesos favorecen cambios en la imagen corporal de la mujer, no sólo físicamente sino también por el uso que se le da al cuerpo en cada uno de ellos. La menopausia como marcador biológico para la mujer, representa un evento que determina la forma en que concibe su cuerpo. Para algunas mujeres, los síntomas de la menopausia pueden vivirse como la pérdida de control que ejercen sobre su propio cuerpo.

La imagen corporal posee la particularidad de no ser fija, por el contrario es dinámica, se transforma en la medida en que la persona transita su proceso de desarrollo, pero puede llegar a ser problemática cuando no corresponde con las exigencias y estándares socioculturales ligados a los estereotipos de género; y es justamente bajo estas condiciones que adquiere su fijeza y estatismo, en la medida en que la persona no encuentra un grado de correspondencia aceptable entre su realidad corpórea y las demandas que le impone su entorno; en consecuencia la mujer se mira a sí misma como no apta, ya sea para pertenecer o participar de una actividad en un contexto dado o incluso para vivenciar de manera positiva y afirmativa su cuerpo durante la vejez.



- **Vivencia afirmativa del cuerpo en la vejez**

La importancia de la vivencia afirmativa del cuerpo durante la vejez es sumamente importante, pues de ella dependerá la posibilidad de dar continuidad al proyecto de vida durante esta etapa. Para poder establecer un punto de referencia en cuanto a qué es y cómo sería la vivencia afirmativa, es importante describir otras formas de vivir el cuerpo durante la vejez. En esta sección se describen tres posiciones: 1) resentimiento, 2) resignación y 3) compensación. Estas posiciones no son privativas para la mujer, los hombres también son susceptibles de vivenciar el cuerpo a partir de ellas, por lo tanto se describen como posibilidades para todas las personas.

Resentimiento

Este tipo de vivencia del cuerpo no es favorable ya que es sumamente negativa. La persona suele establecer de manera constante una comparación de las capacidades, habilidades y posibilidades de su cuerpo entre el presente y el pasado, entre la vejez y la juventud; esto le genera sentimientos de tristeza, añoranza y anhelo con un dejo de desesperación, angustia y sobre todo disgusto o ira hacia la condición actual de su cuerpo.

La persona que experimenta su cuerpo con resentimiento lo considera un traidor o un impostor, que no le responde como desea; esta inadecuación o no correspondencia del cuerpo con lo que se desea o anhela conduce a percepciones de insuficiencia, de dependencia e incluso inutilidad y rechazo. La persona en este tipo de vivencia del cuerpo parece asumir los mandatos sociales que de forma extremadamente negativa caracterizan tanto al proceso de envejecimiento como a la vejez.

Resignación

Este tipo de vivencia genera conformismo. La persona acepta la inactividad de su cuerpo como algo normal. Entiende el proceso de vida como nacer,

crecer, reproducirse y morir. Piensa el envejecimiento de su cuerpo como el declive, la nada, lo inerte y no imagina ninguna opción más allá de las que se relacionan con el deterioro o pérdida de las capacidades del cuerpo. La persona percibe las limitaciones físicas que la vejez le impone a su cuerpo como algo esperado por lo que vive como si se encontrara en un terreno árido donde no tiene posibilidades de construir o aprender.

La vivencia del cuerpo con resignación, confina a la persona que lo habita a un sórdido deterioro en todo sentido; es como si la persona le dijeran a su propio cuerpo que no hay nada más para él, se vive en constante declive. A nivel emocional, la persona está como anestesiada, incluso si existe dolor físico no manifiesta su malestar porque considera que no hay nada que hacer.

Compensación

La persona que vivencia su cuerpo a partir de procesos compensatorios, entiende su cuerpo envejecido como un proceso natural que se acompaña de otro proceso que le permite desarrollar y acrecentar otras habilidades, lo anterior le lleva a un reconocimiento tanto de cambios positivos como negativos, particularmente en relación con las posibilidades que confiere la propia vejez. Esta perspectiva del cuerpo condiciona pero también direcciona la vida de la persona en cuanto a la toma de decisiones y la forma en que entiende su ser en el mundo; ya no es sólo cuerpo, es una persona que posee un cuerpo con ciertas limitaciones pero también habilidades y condiciones que le permiten realizar otras actividades que pueden ubicarse en una gama entre el placer y el displacer.

Particularmente, a nivel emocional, la persona es más consciente de su estado y de las reacciones de su cuerpo ante emociones intensas, sobre todo de la ira. La persona es consciente del trabajo y esfuerzo emocional que le representa no aprender a perdonar, a dejar y a continuar con su vida. Se siente orgullosa de la autonomía que posee en el grado que sea. Por

otra parte, a nivel social se reconoce que los beneficios sociales son restringidos cuando el cuerpo está limitado en movilidad o simplemente cansado, pero no se vive ni con angustia ni con resignación sino con un consentimiento interno de lo que se es, sin menospreciar o empobrecer su existir en el mundo.

Otra de las ventajas de la compensación se relaciona con el ejercicio de una libertad personal que es amplia, quizá como nunca antes había sido; sobre todo el reconocimiento de todo aquello que antes se había dado por sentado, como una caminata, una pareja a quien abrazar o una familia con quien compartir.

Como es evidente la posición compensatoria es la más viable para poder vivenciar el cuerpo de manera positiva, afirmativa, real y con cierto grado de certeza durante la vejez, pues desde esta posición se puede ser y existir de manera digna y satisfactoria. El que una persona pueda asumir una posición compensatoria que posibilite vivenciar su cuerpo de manera afirmativa significa también aprender a negociar con las posibilidades reales del cuerpo envejecido y aprender a reparar la identidad a partir de su historia personal para poder dar continuidad a su proyecto de vida.

3. Dignidad y capacidades humanas de las mujeres adultas mayores

Las capacidades humanas son aquellas que las personas pueden ejercer libremente solo por el hecho de ser seres humanos, estas capacidades, forman parte de la condición humana y sin embargo tienen que ser impulsadas, favorecidas y promovidas por los contextos socioculturales en los cuales las personas nacen, para así exponer cada uno de sus potenciales humanos. El enfoque que se dé a las capacidades humanas de una persona, establece lo que es capaz de ser y hacer en la vida y para su propia existencia. Es importante resaltar que para que las personas puedan gozar de la vivencia y práctica de las capacidades humanas es necesario preparar el ambiente material y, en consecuencia, el institucional para que sean capaces de funcionar: capacidad-

funcionamiento y libertades ejercidas, todas unidas forman una sola cosa, una vida digna, particularmente en la vejez. Sólo la conjunción de capacidades humanas y condiciones materiales adecuadas, favorecerá la vivencia de la dignidad humana.

- **Reafirmar la dignidad humana**

Como se ha venido mencionando el proceso de envejecimiento representa una serie de retos para las personas en general, particularmente para la mujer, por tanto es imperativo favorecer procesos que le permitan reafirmar su dignidad humana en la vejez. Pero qué significa la dignidad humana, mejor aún cómo favorecer procesos de afirmación y reafirmación de la dignidad que reside en las mujeres adultas mayores.

La propuesta que se plantea en este apartado se ubica en aquellos aspectos que se relacionan con los poderes vitales de la mujer (estos poderes vitales son inherentes a todas las personas pero se presume que su manifestación más clara se da durante la vejez, por simple efecto acumulativo), necesarios todos ellos para que pueda existir de manera adecuada, trascendente, enriquecedora y con significado durante la vejez. Esos poderes vitales que en la mujer pueden y son susceptibles de cristalizar en la vejez, a través de la acumulación de aprendizaje, le permiten ampliar la visión de la vida, aumentar sus capacidades, habilidades, conocimientos prácticos del mundo, su seguridad y su fortaleza interna; sin embargo, todo lo enlistado, se encuentra más allá de los indicadores materiales que evalúan la cantidad de dignidad en la vida de las personas a partir de los lineamientos internacionales.

Los poderes vitales hacen referencia a la forma, modo o manera en que las mujeres adultas mayores pueden obtener un beneficio, un bono o plus en la vida a partir de la experiencia acumulada. Esto puede manifestarse de múltiples formas: conocimiento, lazos afectivos y sociales, autovaloración y autoestima, reconocimiento, negociaciones y pactos, cumplimiento de metas, pero sobre todo

libertad para ser y hacer con un fuerte sentido de autonomía personal y sin presiones o condicionamientos externos.

Ahora bien, la autonomía como elemento básico de la dignidad humana demanda a la mujer envejecida desarrollar la capacidad para construir una nueva realidad, en la cual las reglas no estén preestablecidas sino recién construidas, decididas a partir de las necesidades personales para poder adaptarse a la situación de vida y a los retos que le representa.

Esta creación de normas propias responde, en un primer momento, a las necesidades percibidas por la adulta mayor pero también reflejan un grado de autonomía para actuar, vivir, relacionarse y modificar todo un sistema de valores, creencias y actitudes, es decir, construir un todo nuevo que le permita administrar, ejecutar y aplicar de manera activa sus poderes vitales y acrecentarlos.

En consecuencia, reafirmar la dignidad humana significa también la capacidad para recolectar y aumentar estos poderes vitales y de su traducción en hechos concretos que reflejen voluntad, afectividad y discernimiento para vivir desde sí y para sí misma, con esto se obtendrá también la prolongación y permanencia de los cambios generados, esto significa que no serán pasajeros e intermitentes sino inquebrantables.

De esta manera, la vivencia de la dignidad humana que se traduce en manifestaciones de libertad, autonomía, independencia y emancipación en la vejez, permite que la mujer adulta mayor construya y vivencie sensaciones positivas y constructivas en oposición a sensaciones de vacío, insatisfacción, carencia o inadecuación.

Además, la dignidad humana que reside en la mujer de la tercera edad puede ser favorecida, apoyada y acompañada pero nadie puede sustituir el trabajo que ella misma tiene que realizar para favorecerla pues se trata de una tarea que sólo a cada una le compete; por supuesto que para alguna el proceso será más complejo que para otra; esto dependerá de sus experiencias e historias de vida, sin

embargo ninguna mujer está limitada, en ninguna forma interna, para desarrollar en algún grado sus poderes vitales.

- **Capacidades funcionales humanas centrales**

Las capacidades humanas centrales son aquellas que posibilitan a toda persona vivir una existencia realmente digna y humana. La postura de la perspectiva de las capacidades humanas le devuelve a la mujer adulta mayor la posibilidad de mirarse y ser vista, nuevamente, en el campo de lo humano (no porque no sea parte de lo humano, sino porque las condiciones sociales así lo hacen parecer).

A continuación se presenta un listado de capacidades humanas centrales que tendrían que ser favorecidas no sólo porque las personas están en posibilidades de desarrollarlas, sino porque a causa de estas capacidades las personas se diferencian de otras especies animales y al hacerlo, se establece su sentido de humanidad y la exigencia de los derechos inherentes a todo ser humano.

Vida: ser capaz de vivir hasta el final de una vida humana de duración normal; no morir prematuramente o antes de que la vida se haya reducido tanto que no valga la pena continuar.

Salud física: ser capaz de tener una buena salud, incluida la salud sexual y reproductiva, tener una alimentación adecuada y una vivienda apropiada.

Integridad física: ser capaz de moverse libremente de un lugar a otro; tener protección ante ataques violentos, incluyendo ataques sexuales y violencia doméstica; tener oportunidad para la satisfacción sexual y para la elección en materia de reproducción.

Sentimiento, imaginación y pensamiento: ser capaz de utilizar los sentidos, imaginar, pensar y razonar y hacerlo de una manera formada y cultivada por una educación de calidad que incluya la capacidad de leer y escribir de manera crítica y creativa y una formación matemática y científica básica. Ser capaz de usar la

imaginación y el pensamiento en relación con la experimentación de obras y eventos religiosos, artísticos, culturales, literarios, elegidos libremente. Ser capaz de usar la mente y que sus ideas sean protegidas por las garantías de la libertad de expresión en lo que respecta a lo político, lo artístico, lo social y la libertad para ejercer una religión. Ser capaz de tener experiencias placenteras y de evitar el dolor no necesario.

Emociones: ser capaz de sentir apego a las cosas y a las personas, recibir el amor y los cuidados de otros, afligirse ante la ausencia o el sufrimiento de otros; en general, amar, desconsolarse, anhelar, sentir gratitud e ira justificada. No tener una vida emocional arruinada por el miedo y la ansiedad (apoyar esta capacidad significa apoyar las formas de asociación humana que pueden ser cruciales para el desarrollo).

Razón práctica: ser capaz de formarse una concepción de lo correcto y de poder reflexionar de manera crítica sobre la planificación de la propia vida (esta capacidad implica la proyección y el ejercicio de la libertad de conciencia).

Asociación:

- A) Ser capaz de vivir con los demás y de cara a ellos, de conocer y mostrar preocupación por otros seres humanos, colaborar en actividades de beneficio social o altruista. Ser capaz de empatizar con la situación de otros y tener compasión; tener sentido tanto de justicia como de amistad.
- B) Poseer las bases sociales del respeto a uno mismo y la no-humillación; ser capaz de ser tratado como un ser digno cuyo valor es igual al de los demás. Esto implica la protección a la no discriminación por género, edad, creencia religiosa, etnia, ideología, entre otras.

Otras especies: ser capaz de vivir con preocupación por y en relación con los animales, plantas y la naturaleza en su conjunto.

Recreación: ser capaz de reír, jugar y disfrutar de actividades de esparcimiento.

Control sobre el ambiente propio:

- A) Político: ser capaz de participar activamente en las opciones políticas que rigen la propia vida, participar políticamente en sociedad, exigir la protección a la libertad de expresión y asociación.
- B) Material: ser capaz de poseer propiedades y de heredar la tierra, de tener y buscar un empleo en igualdad de condiciones que las demás personas, ser capaz de trabajar desarrollando la razón práctica y formando relaciones significativas.

Este listado de capacidades no puede entenderse como elementos separados ya que uno no tiene sentido sin el otro, por lo tanto, la exclusión de uno limita las posibilidades del ser de las personas, por ello, el desarrollo y favorecimiento de todas y cada una de las capacidades es el vehículo en el que se retroalimentan la vivencia de la dignidad humana y se entrelaza con las condiciones materiales del contexto.

Por tanto las acciones que se articulen desde el exterior para asistir y colaborar en el proceso de desarrollo de los poderes vitales de la mujer (y en general de todas las personas) y de sus capacidades humanas centrales, tendrán que estar pensadas, construidas y encaminadas desde el ámbito material y en los diversos aspectos que envuelven la vida de las personas con el fin de garantizar el ejercicio de las libertades humanas.

- **Libertades humanas y condiciones materiales**

En el apartado anterior se describieron los elementos que integran la dignidad humana y se hizo énfasis en la libertad y autonomía como expresión máxima de la dignidad humana, sin embargo también es necesario mencionar que para favorecer el ejercicio de la libertad personal se requiere de una serie de elementos materiales como pre-requisitos para apoyar una gama más amplia de capacidades humanas de elección, apropiadas tanto para el desarrollo como para el ejercicio de la libertad de la mujer adulta mayor.

Considerar el ámbito material como condicionante para la libertad de la mujer significa considerar la distribución de los recursos materiales y las oportunidades reales que tiene; también requiere considerar las necesidades que se van generando. Para el caso que nos compete, tendría que ponerse particular atención en las necesidades particulares de la adulta mayor con el objetivo de favorecer su sentido de dignidad humana.

Específicamente, las condiciones materiales se refieren a los siguientes elementos:

- *Esperanza de vida de la población:* el 63 por ciento de los adultos mayores de 70 años son mujeres, sin embargo este sector enfrenta una clara discriminación histórica por cuestiones de género, la mayoría no tiene derecho a una pensión y cuando la recibe es mucho menor a la que se otorga a los varones.
- *Oportunidades de educación:* el perfil del envejecimiento en Latinoamérica y el Caribe muestra que el 60 por ciento de los adultos mayores de la región son mujeres, la mayoría de quienes vive en áreas urbanas y más de la mitad sólo estudio la educación primaria.
- *Oportunidades de empleo:* para 8 de cada 10 personas de 60 años que buscan una ocupación, la actividad informal es su única alternativa, casi 8 de cada diez hombres (79.2%) que laboran tiene un empleo informal, en el caso de las mujeres esta proporción es de 85 por ciento.
- *Necesidades especiales de atención a la salud:* en este ámbito, el acceso de las mujeres puede ser obstaculizado, en mayor medida que para los hombres debido a los recursos limitados de tiempo y de poder de decisión sobre la economía familiar.
- *Derechos que se tienen sobre la tierra:* tradicionalmente las mujeres se han visto privadas de recursos y bienes materiales lo que les impide, en ocasiones por usos y costumbres, no heredar la tierra u otro bien material;

esto las coloca en estado de dependencia económica y vulnerabilidad social.

- *Libertades políticas:* En muchos contextos socioculturales y durante mucho tiempo se les ha hecho creer a las mujeres que es innecesario e incluso irrelevante que tengan intereses o aspiraciones políticas con el pretexto de que no están capacitadas para asumir las responsabilidades que dicha actividad demanda.

Para poder establecer un verdadero proceso de desarrollo humano es indispensable establecer un mínimo de condiciones materiales que funcionen como reforzadores de las capacidades humanas. Tanto éstas como las condiciones materiales son indispensables para garantizar un proceso de desarrollo humano en cualquier etapa de la vida.

En síntesis:

- Los estereotipos y roles de género predominantes en los contextos socioculturales establecen expectativas y exigencias, tanto sociales como subjetivas que en muchos de los casos determinan las capacidades de las mujeres y un tipo de especialización de sus cuerpos, lo cual tendrá un impacto en la calidad de vida de las mismas.
- La experiencia personal de vivir dentro de un cuerpo envejecido, considerando los cambios asociados al proceso natural de envejecimiento y además solventar las demandas socioculturales impuestas a las mujeres viejas a través de los estereotipos y roles de género.
- La mujer de todas las edades es movida a comparar su cuerpo con estereotipos que integran elementos como la lozanía, la delgadez y la juventud; la brecha para alcanzar este ideal es proporcionalmente más amplia en la medida en que se envejece, esto favorece un sentimiento poco próspero y optimista en las mujeres en relación con el proceso de envejecer y los cambios que le acompañan.

- La presencia de los tiempos hito en la vida de las mujeres viejas significa reelaborar la concepción de su cuerpo a la par de su ser, su historia y la forma en que se relaciona con su contexto, especialmente con aquellos elementos que competen a la belleza y el atractivo.
- La importancia de construir durante la vejez un concepto de sí mismo alejado de presiones, demandas o imágenes externas, radica en la posibilidad de construir un puente con el futuro desde el presente, lo cual significa el reconocimiento de todo lo que se es, en el aquí y ahora y de lo que nunca será, para mirar un porvenir más digno y humano.
- La imagen corporal representa la idea general que una persona tiene de sí misma, de sus habilidades y capacidades. Su principal característica es ser dinámica, cambiante en el tiempo; en ella se concentra y acumula en todo la historia de vida de las personas.
- Vivir afirmativamente un cuerpo envejecido, abre las puertas de la existencia a la comprensión del sí mismo, a libertad de tomar decisiones a partir de las condiciones personales, en resumen a la autonomía como ser humano.
- La dignidad humana siempre estará ligada al desarrollo y favorecimiento de una serie de capacidades humanas. Durante la vejez el desarrollo de las mismas resulta indispensable, si es que se desea favorecer en esta etapa de la vida cierto grado de libertad, autonomía y bienestar personal. Sin embargo no debe olvidarse que es necesario establecer oportunidades reales y una adecuada distribución de los recursos materiales existentes en una sociedad y cultura determinada para el ejercicio de las capacidades humanas, siempre bajo un marco de elección personal.
- Reafirmar la dignidad humana significa, favorecer manifestaciones de libertad, autonomía, independencia y emancipación en la vejez. Estar en posibilidad de vivenciar sensaciones positivas y constructivas en oposición a sensaciones de vacío, insatisfacción, carencia o inadecuación.

- Las capacidades funcionales humanas centrales, no solo son un listado de requisitos para los seres humanos; el poder poseerlas y acrecentarlas representa la posibilidad de ser y existir en la vida con un sentido humano, alejado de todo aquello que nos coloca fuera la inhumanidad.
- Las oportunidades reales existentes para satisfacer necesidades básicas y más allá en una sociedad y cultura, son un prerrequisito para apoyar el desarrollo y ejercicio de las libertades humanas; y éstas regularmente se ubican en el ámbito material, el cual abarca factores que van desde contar con una pensión, acceder a oportunidades de educación, empleo y vivienda hasta el ejercicio de libertades políticas, entre muchas otras más.



F E S
ZARAGOZA



REFERENCIAS

Holstein, B. M. Sobre como envejecen las mujeres. En *Viejas. Debate Feminista*. Año 21, Vol. 42. Pp. 89-129. Octubre de 2010.

Nussbaum, M. La capacidad de las mujeres y la justicia social. *En Liberalismos y justicia Social. Debate Feminista*. Año 20, Vol. 39. Pp. 89-129. Abril de 2009.

Butler J. (2010) *Cuerpos que importan. Sobre los límites discursivos de sexo*. México. Paidós Entornos. Primera reimpresión.

Butler J. (2009) *El Género en disputa. Feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós Ibérica.

Butler J. (2006). *Deshacer el género*. México. Paidós Ibérica

De Beauvoir Simone (2011). *La vejez*. Buenos Aires. Debolsillo. Segunda reimpresión para esta colección.

Calasanti, M. & Slevin, F. (2001). *Gender, Social inequalities, and Aging*. New York. AltaMira Press.

Furman, F. (1997). *Facing the mirror. Older women and beauty shop culture*. New York. Routledge.

Weeks, J. (1998). La construcción de las identidades genéricas y sexuales. La naturaleza problemática de las Identidades. *En Sexualidades en México. Algunas aproximaciones desde la perspectiva de las ciencias sociales*. Comp. Szasz y Lerner. México. COLMEX.

Lagarde, M. (2012). Las mujeres el sincretismo y el tiempo. *El feminismo en mi vida. Hitos, claves y tópias*. México. Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Lamas, M. (2000). *El género. La construcción cultural de la diferencia sexual*. México. PUEG/UNAM.

Lamas, M. (1998). La voluntad del saber feminista. *En Sexualidades en México. Algunas aproximaciones desde la perspectiva de las ciencias sociales*. Comp. Szasz y Lerner. México. COLMEX.

Gergen, K. & Gergen, M. The new aging: Self construction and social values. In Schaie (Ed.) (2000). *Social structures and aging*. New York: Springer.

Gattuso, S. (1996). The ageing body and the self-project in women's narratives, *Journal of Occupational Science*, 3:3, 104-109.

Chrisler, J. & Ghiz, L. (1993). Body image issues of older women. *Women and Therapy*. 14:1-2, 67-75.

Katz, S. *Busy Bodies: Activity, aging, and the management of everyday life*. *Journal of aging studies*, Vol. 14. No. 2. Pages 135-152



F E S
ZARAGOZA



GLOSARIO

Género: conjunto de disposiciones, prácticas y atribuciones asignadas arbitrariamente a hombres y mujeres en una sociedad y cultura, mediante las cuales se transforma la biología en productos de actividad humana.

Estereotipos de género: Ideas preconcebidas que intentan describir y definir las características de cada sexo (hombre, mujer), más allá de los aspectos biológicos.

Roles de género: Conjunto de comportamientos, tareas, funciones, prácticas y actividades aprendidas y consideradas propias para hombres y mujeres en contextos sociales específicos.

Corporeidad: La forma particular y subjetiva de vivenciar, entender o describir el cuerpo, independientemente de su edad, estado de salud, género, raza o etnia.

Tiempo hito: Momento o evento significativo, relevante o de gran importancia en la vida de las mujeres, en su historia personal, el cual permite dar otro significado, a su vida emocional, relacional, a su cuerpo.

Autoconcepto: La idea que una persona tiene de sí misma, como individuo poseedor no sólo de un cuerpo físico, sino también de emociones, pensamientos, saberes, miedos, destrezas, habilidades, y capacidades para lograr las metas que se ha propuesto.

Imagen corporal: Representación mental que las personas hacen de su cuerpo y de sus funciones, de la utilidad del mismo y de lo que pueden hacer o no hacer con su cuerpo.

Dignidad humana: manifestaciones de libertad, autonomía, independencia y emancipación para ser y hacer en la vida de manera autónoma.

Poderes vitales: Se refiere a todo tipo de aprendizaje acumulado en la historia de vida de las personas y es susceptible de manifestarse de múltiples formas.

Capacidades humanas centrales: Conjunto de libertades inherentes a los seres humanos, con las cuales es posible vivir humanamente, la ausencia de estas, coloca a las personas y particularmente a las mujeres en los márgenes de la inhumanidad.

Condiciones materiales: Distribución de los recursos y oportunidades reales que tienen las personas en los contextos sociales y culturales para vivir una vida digna.