



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

***Institución y tercera edad, un estudio
desde la Promoción de la Salud***

TRABAJO RECEPCIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA

**IRENE SALVADOR ALEJANDRO
ENRIQUETA ALICIA FERNÁNDEZ VILLAR**

Director de trabajo recepcional
Dr. Fernando Felipe Cruz Zamora

Ciudad de México, Mayo 2017.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Índice

Índice.....	2
<i>Agradecimientos</i>	4
1.- Introducción	5
1.1.- Justificación	9
1.2.- Objetivo.....	10
1.3.- Pregunta central	10
1.4.- Propósito teórico.....	10
1.5.- Propósitos específicos	11
1.6.- Pregunta de investigación	11
1.7.- Método	11
1.8.- Metodología.....	12
1.9.- La entrevista a profundidad.....	13
1. 10.- Enfoque de investigación:.....	14
1. 11.- Técnicas de investigación:.....	14
1.12.- Criterios de inclusión:	16
1. 13.- Cuestiones éticas:.....	16
2.- CAPITULO I “Salud y Promoción de la Salud”	17
2.1.- Concepto de salud	17
2.2.- Recuento histórico del concepto de salud	17
2.2.- Concepto de promoción de la salud	19
2.3.- Antecedentes de promoción de la salud	21
3.- CAPITULO II “Adulto mayor”	25
3.1.- Demografía de adulto mayor en México	25
3.2.- Demografía local.....	27
3.3.- Etapas de vida	27
3.4.- Conceptos de adulto mayor	28
3.5.- Edad adulta y vejez.....	32
3.6.- Enfermedades más frecuentes en los adultos mayores	38
3.7.- Salud mental en los adultos mayores.....	46

3.8.- Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adultez y la tercera edad. ...	49
3.9.- Maltrato	50
3.10.- Tipos de maltratos hacia los adultos mayores	50
3.11.- Derechos de las personas adultas mayores	52
3.11.1.- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Distrito Federal	52
3.11.2.- Obligaciones de la familia (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000) ..	53
3.11.3.- Obligaciones de las autoridades (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000)	54
3.12.- ONU exhorta a proteger los derechos de las personas de edad.....	54
4.- CAPITULO III “institución”	55
4.1.- Institución.....	55
4.2.- Instituciones sociales.	59
4.3.- Características de las instituciones sociales	59
4.3.1.- Instituciones Económicas.....	62
4.3.2.- Instituciones Educativas.....	63
4.3.3 Instituciones Culturales.....	64
4.3.4.- Instituciones religiosas	65
4.3.5.- Institución familiar.....	66
5.- Ficha técnica	68
Descripción del escenario de la entrevista	68
Descripción de cómo transcurrió la entrevista.....	69
Transcripción de las notas del observador	70
6.- CAPÍTULO IV. Análisis de la entrevista.	71
7.- Conclusiones.....	88
8.- Propuestas pensadas para generar la Promoción de la salud en la tercera edad, como Promotoras de Salud.....	95
Anexo	99
Bibliografía.....	139

Agradecimientos

A nuestros padres por ser el pilar fundamental en todo, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida por su incondicional apoyo, los quiero mucho.

A mis hermanas(os) por estar conmigo y apoyarme siempre las(os) quiero mucho.

*Como un testimonio de cariño y eterno agradecimiento por mi existencia, valores morales y formación profesional porque sin escatimar esfuerzo alguno me han apoyado. Con amor y respeto por darme la herencia mas valiosa.
Gracias. Los amo.*

A mis maestros, a nuestro director Dr. Fernando Felipe Cruz Zamora por su apoyo y motivación para la culminación de nuestros estudios profesionales y para la elaboración de esta tesis. A nuestros lectores: Lic. César Enrique Fuentes Hernández, Mtro. Ricardo Chagoyan Vázquez, Mtro. Raúl Oswaldo Corona Fuente, Dr. Miguel Ángel Godínez Gutiérrez por su apoyo para la elaboración de la tesis.

A las personas entrevistadas de la casa del adulto mayor, por su aportación para la elaboración de la tesis.

1.- Introducción

El objetivo del presente trabajo recepcional es analizar la manera en la que influyen las instituciones sociales en la salud-vida de los adultos mayores, especialmente en mujeres, ya que consideramos que las instituciones son parte de la vida y de la salud en el desarrollo del ser humano, abordando el tema de salud y promoción de la salud.

De esta manera nosotras como investigadoras indagamos acerca del papel de las instituciones sociales en la vida de los adultos mayores.

La estructura de trabajo consta de cuatro capítulos, en el primer capítulo titulado “salud y promoción de la salud” se aborda de una manera clara los conceptos de salud y promoción de la salud, también se muestra un recuento del origen de dichos conceptos, y de manera breve se menciona las modificaciones que se les han hecho a estos conceptos a través del tiempo.

En la Carta de Ottawa decretada en el año 1986, la promoción de la salud se define como “un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también van dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual” Chapela (2001). En este trabajo tenemos en cuenta que la promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control de su salud para mejorarla.

En el segundo capítulo titulado “adulto mayor” se aborda la temática del adulto mayor, demografía, y conceptos de adulto mayor, vejez entre otros. También en este capítulo se menciona las enfermedades más frecuentes en los adultos mayores y el maltrato que sufren.

En las últimas décadas se ha incrementado en varios países de Latinoamérica la proporción de los adultos mayores. En nuestra sociedad este grupo de personas son consideradas como una parte de la población que se encuentra olvidada, se etiquetan en la mayoría de los casos como tercera edad, jubilados, pensionados, entre otras etiquetas.

En el tercer capítulo llamado “institución” se aborda los conceptos de institución, las características de las instituciones y los diferentes tipos de instituciones que se mencionan en el trabajo, como las instituciones sociales, económicas, educativas, culturales, religiosas y familiares.

Las instituciones proporcionan una infraestructura que sirve a los seres humanos para crear orden. Según Lourau (2001) menciona que “Las instituciones son las reglas de una sociedad, la interacción humana están compuestas por reglas formales (estatutos, códigos, regulaciones), restricciones informales (convenciones, normas de conducta, y códigos de comportamiento auto-impuestos), y las características que las hacen ejecutables”. Por lo tanto, la institución es un conjunto creado por el individuo y vinculado con la creación del imaginario social¹, otorgándole un carácter simbólico de defensa y contención ante miedos y angustias, que genera normas, valores, lenguajes y reglas que forman parte de la subjetividad colectiva de los individuos, que si bien la subjetividad es un modo de percibir la realidad de cada sujeto, ésta se da en relación con otros sujetos que forman parte de una estructura, que es el que mediatiza un reconocimiento que emana de una red de relaciones simbólicas (cultura, religión, creencias, etcétera).

Esta red de relaciones simbólicas² la conforma el “Otro” (cultura) con “O” mayúscula que es el orden cultural y social formándose esa existencia interna del sujeto, ya que por sí solo el sujeto no puede otorgarse así mismo una identidad porque somos seres culturales. Al mencionar que somos seres culturales nos referimos a que estamos dentro de una red de instituciones que atraviesan al hombre.

Esta subjetividad³ se conforma por el imaginario social y las instituciones que mantienen unida a una sociedad por medio de la cual se identifican y de esta manera las instituciones sociales, sirve como ley organizadora de la vida física,

¹ El término de imaginario social, también lo podemos entender como “fantasía social”, esto es lo que mantiene unida a una sociedad, para poder lograr la dominación de esta.

² Se conforma de la interacción social, por una parte se conforma partir de la posición de los otros y por otra, debemos tener en cuenta que las personas como seres colectivos, inmersos en una sociedad deben pertenecer a un grupo determinado como forma de reafirmar su identidad personal. Recuperé en: <http://culturbansbitacora.blogspot.mx/2010/04/red-simbolica.html>

³ E concepto de **subjetividad** está vinculado a una cualidad: lo **subjetivo**. Este adjetivo, que se origina en el latín *subiectivus*, se refiere a lo que pertenece al **sujeto** estableciendo una oposición a lo externo, y a una cierta manera de sentir y pensar que es propia del mismo. Recuperado de <http://definicion.de/subjetividad/>

mental y social de las personas regulando sus prácticas y estableciendo formas según las cuales han de reconocerse a sí mismos para dotarse de una identidad a partir de la cual se imaginan como personas y dan sentido a su existencia.

Retomando lo mencionado destacamos que las organizaciones también especifican restricciones que estructuran la interacción humana dentro de la organización, pero además son grupos de acción. “Incluyen cuerpos políticos (partidos políticos, el senado, el consejo de una ciudad, un organismo de regulación); cuerpos económicos (empresas, sindicatos, granjas familiares, cooperativas); cuerpos sociales (iglesias, clubes, asociaciones atléticas); y cuerpos educativos (escuelas, colegios, universidades, centros de entrenamiento vocacional). Al perseguir sus objetivos las organizaciones son la fuente primaria de cambio institucional”⁴.

La interacción prolongada de instituciones y organizaciones hace la formación del ser humano, sin embargo cuando esta formación surge en un Estado de escasez económica, de manera inmediata nace la competencia.

La competencia obliga a las organizaciones a invertir continuamente en capacidad y conocimientos para sobrevivir. Los tipos de habilidades y de conocimiento que adquieran los individuos y sus organizaciones darán forma a las percepciones en evolución sobre oportunidades, y por lo tanto sobre las elecciones que alterarán en forma incremental a las instituciones. Brian (1988) menciona que “El contexto institucional dictará los tipos de capacidades y de conocimientos que serán percibidos como prometiendo el máximo pago”. Con esto queremos decir, que las instituciones crean estereotipos que dictan las capacidades de los individuos.

La metodología que se utilizó fue la metodología cualitativa, acompañada de tres entrevistas a profundidad ya que esta es una herramienta esencial para llevar a cabo dicho trabajo, así como la recopilación de información de fuentes primarias y secundarias. En el cuarto y último capítulo se realiza el análisis de dichas entrevistas.

4 <http://www.elpais.com/articulo/opinion/aMERiCA/LAtinOAMERICAnA/DESCUBRIMIENTO/>

El estudio se realizó con el apoyo del grupo de la tercera edad “Nuevo amanecer” de la comunidad San Andrés Ahuayucan, delegación Xochimilco. La participación de dicha institución enriqueció nuestra investigación, fue así que al realizar entrevistas, se apreció de forma vivencial la situación real en la que se enfrentan este grupo de personas.

La manera en la que se realizó el análisis de las entrevistas fue por medio del silogismo de Aristóteles, un ejemplo de la forma en la que se realizó el análisis de las entrevistas es el siguiente:

La Sra. Lulú en una parte de la entrevista dice; “**el que trabaja es el hombre**”, esta frase se vincula con las relaciones sociales y con los patrones que estereotipan a la mujer como dependiente del hombre. Pavlovsky (1978) argumenta que “la gente proyecta un rol en la gente, la gente encarna personajes de la gente, son los fantasmas que nos rodean día a día”. Esto es que las relaciones que se dan en la sociedad vinculan a la mujer como una mujer débil que debe estar dentro del hogar para poder enseñar y criar a los hijos, esperando que el hombre de sostén al hogar.

Durante el proceso de investigación encontramos algunas instituciones que destacaron más en la vida de los adultos mayores, redes institucionales que poseen un vínculo con la salud-vida de los adultos mayores como por ejemplo la institución religiosa, la ciencia, la económica, la política, la familia y la cultural.

Por último se hace una relación de las problemática que sufren los adultos mayores y las acciones que proponemos como promotoras de la salud.

La vida-salud de los adultos mayores y las instituciones se relacionan con Promoción de la Salud por el simple hecho de que la sociedad y todo lo que conforma al individuo tienen que ver con su salud, por lo tanto la salud constituye un proceso que tiene un lugar social e histórico en las etapas de vida del ser humano.

De esta manera el humano, produce y reproduce formas de transformar y apropiarse de la naturaleza a través de sus relaciones sociales. Los modos de socializarse de una persona dentro de una sociedad van adquiriendo un papel relevante en el estudio del proceso social y en el proceso de salud. Laurell

menciona que este hecho: Determina la forma de enfermedad, saber las condiciones de vida en las que el humano realiza su actividad económica, este tipo de acciones requieren un cambio en la manera en que son producidos, distribuidos y consumidos los bienes,⁵ y en un nivel más específico, de las modificaciones que establecen los miembros de la sociedad. (Laurell ,1994). Lo que Laurell comenta tiene que ver con el contexto histórico social en que el ser humano se ha desarrollado dejando con el paso del tiempo estragos en su vida actual.

1.1.- Justificación

La vejez constituye hoy en día uno de los problemas sociales que reclama la mayor atención, ya que las personas mayores se enfrentan a cambios de funciones y condiciones de discriminación y abandono.

En la sociedad actual se presentan situaciones que nos alarman como profesionales de Promoción de la Salud, dado que las mujeres adultas mayores sufren deterioros en su salud pero principalmente de status, es decir, en las funciones y roles con la idea que el avance tecnológico servirá como un avance social para este grupo de personas, cuya finalidad sería positivo y un alargamiento de la vida, sin embargo no se refleja en una mayor calidad de vida. Si bien es cierto que el avance de la edad conlleva a la pérdida paulatina de habilidades y facultades, esto no desliga al adulto mayor de su historia. Conserva sus hábitos, valores, virtudes y defectos.

Es relevante estudiar algunas categorías que afectan a las personas de la tercera edad, los cambios a los cuales se han visto sometida la sociedad en los últimos años tras la aplicación de una feroz política neoliberal, que ha desmantelado y transformado la estructura social, expulsando del ámbito laboral a grandes masas de población, mexicanos que se han visto obligados a aceptar cualquier tipo de trabajo con ingresos ridículos.

⁵ Al hablar de bienes de consumo, no sólo se hace referencia a la generación de productos materiales, sino también al sistema de símbolos, valores, saberes, creencias a través de los cuales los miembros de la sociedad establecen relaciones y determinan su modo específico de reproducción social.

El adulto mayor en la actualidad, ya no es depositario de sabiduría y de historia, como en épocas anteriores, sino al contrario, es él más alejado de los conocimientos modernos, esto surge por los avances tecnológicos. El valor de la experiencia es un concepto que ha perdido importancia.

En una parte de la entrevista realizada a la Sra. Lulú, comenta: *“llega un momento en que ya somos invisibles”*. En la sociedad existen clasificaciones para diversos grupos de personas, asimismo categorías para los adultos mayores, como menciona Götz Aly (2014) “expresiones comunes, como lisiados, deficiente, loco, estorbo, enfermo mental, inútiles, solo al hecho de no ser seres productivos, ya que generan gastos, acaparan recursos y mano de obra, personas que no producen, son invisibles, bocas inútiles ante la sociedad” por medio de estos eufemismos se muestra la invisibilidad de los adultos mayores tanto en la sociedad como en el hogar .

En nuestra sociedad se tiene la idea de que la población de los adultos mayores reside con sus familiares y tiene asegurado cierto bienestar, sin embargo las condiciones socioeconómicas que viven los mexicanos no permiten que la familia pueda atenderlos adecuadamente, ya que la mayoría de las veces el salario mínimo no cubre los gastos, lo que desemboca en circunstancias que originan el maltrato, discriminación, violencia física o verbal, inclusive actitudes de aislamiento.

1.2.- Objetivo

- Explicar la posición institucional social de los adultos mayores desde una perspectiva de salud y de la Promoción de la salud.

1.3.- Pregunta central

¿De qué manera influye la institución social en la salud-vida de los adultos mayores?

1.4.- Propósito teórico

El propósito de esta investigación es identificar diferentes obstáculos que impidan a los adultos mayores tener un vínculo constructivo positivamente en

su vida cotidiana. Llevar a cabo una escucha posible con el propósito de hacer reflexionar y permitirles pensarse a sí mismas.

1.5.- Propósitos específicos

- Convivir con cada persona para poder conocer sus experiencias de vida
- Dar confianza a cada participante
- Brindar una atención adecuada y respetuosa
- Escuchar sus inquietudes e ideas

1.6.- Pregunta de investigación

- ¿Cuál es la representación⁶ social de los adultos mayores en nuestro contexto?
- ¿Cuáles son las vicisitudes sociales más comunes que viven los adultos mayores?

1.7.- Método

Utilizamos una metodología cualitativa, acompañada de tres entrevistas a profundidad. El método cualitativo es “un proceso donde se recoge información relevante, con frecuencia combinando varios métodos de forma complementaria (observación, entrevista, análisis de documentos). (Vázquez ,1998).

Este tipo de metodología tiene ciertas características, Vázquez (1998) menciona que es indispensable respetar las reglas que la comunidad tiene, la muestra es una selección de varios miembros de diferentes grupos de la población que viene determinada por los objetivos del estudio. El foco de la investigación se centra en la búsqueda de explicaciones subyacentes, percepciones, sentimientos y opiniones de los sujetos del estudio. El análisis que se utiliza en esta metodología es el análisis inductivo. La interpretación del investigador y el sujeto de la investigación es flexible e interactiva....existen unos objetivos generales y una metodología establecida, no obstante, la forma

⁶ vorstellung poner en frente una imagen mental

específica en la que se desarrolla evoluciona a medida que avanza la investigación. Los primeros resultados van a condicionar la evolución posterior de la investigación. El proceso de la investigación se hace explícito tanto en lo que atañe a la recogida como el análisis de la información.

Realizaremos un estudio solo con adultos mayores mujeres que asistan a “La casa del adulto mayor”, en la comunidad de San Andrés Ahuayucan, delegación Xochimilco. Trabajaremos con entrevistas.

1.8.- Metodología

Utilizamos una metodología cualitativa por medio de entrevistas.

Existen diferentes definiciones de entrevista, a continuación mencionamos diferentes definiciones para poder comprender de manera más profunda la importancia que esta tiene. Según Acevedo (2009) “la entrevista es una forma oral de comunicación interpersonal, que tiene como finalidad obtener información en relación a un objeto”. Lo relevante en esta definición es que se busca obtener información sobre un objeto.

Taylor (1990) menciona que la entrevista es un instrumento más de “análisis, explora, detalla y rastrea por medio de preguntas, con la finalidad de obtener la información más relevante que ayude para los intereses de la investigación”. Esto permite crear una relación más estrecha con los entrevistados asimismo confianza.

La última definición dice “Debemos enfatizar que como este tipo de entrevista depende en gran medida de la información que obtengamos del entrevistado, factores tales como la intimidad y la complicidad, permiten ir descubriendo, con más detalle y con mayor profundidad aspectos que ellos consideren relevantes y trascendentes dentro de su propia experiencia”⁷ (Barragán,2005) el conocimiento que se genera es a través de la escucha de ambas partes (entrevistador/ entrevistado) ya que existe un intercambio de información de manera directa, por medio de este intercambio de información se accede al

⁷Entendemos la experiencia “como aquello vivido, a lo experimentado en la realidad a través de las sensaciones, percepciones, emociones o sentimientos, pero no solamente las experiencias directamente percibidas por el sujeto, sino también, aquellas transmitidas por otras personas de su contexto social y cultural”

mundo interno y emocional del individuo, logrando conocer aquellas estimulaciones de su comportamiento.

El entrevistador tiene como propósito general, investigar sobre el comportamiento de los individuos de un grupo social en determinada situación. "Los investigadores cualitativos se identifican con las personas que estudian para poder comprender cómo ven las cosas, pueden obtener informaciones completas procedentes de los sujetos interrogados, luego de haberlos interesado por el buen desarrollo de la investigación emprendida. Habrán creado para ello todas las condiciones psicológicas necesarias para una entrevista fecunda" (Taylor, 1990).

Para establecer los criterios de éxito se debe partir de las características de la investigación. El objeto de ésta es dirigido por los propios intereses del investigador, él es la fuente verdadera de las motivaciones básicas de la entrevista y queda como personaje principal.

En la investigación cualitativa se instalan modalidades que se pueden focalizar en diferentes puntos, uno de ellos es la experiencia de vida del individuo y a su vez en el significado subjetivo de sus manifestaciones que se basan en fundamentos teóricos, logrando de esta manera la tradición de la teoría fundamentada y la historia de vida. Mientras que otras modalidades se centran en dos vertientes estas son el lenguaje y la comunicación.

1.9.- La entrevista a profundidad

La entrevista a profundidad es una herramienta esencial para realizar un análisis. Está acompañado por un método cualitativo se apoya en la "interpretación" de la realidad social, los valores, las costumbres, las ideologías y cosmovisiones se construirán a partir de un discurso Subjetivo, ya que el investigador asignará un sentido y un significado particular a la experiencia del otro. Dentro de los estudios cualitativos existen diferentes técnicas que ayudan a aproximarse a los fenómenos sociales. La entrevista a profundidad juega un papel importante, ya que se construye a partir de reiterados encuentros cara a cara del investigador y los informantes, con el objetivo de adentrarse en su intimidad y comprender la individualidad de cada uno. (Robles, 2011).

La elaboración de la metodología tiene como propósito plasmar las actividades que se llevarán a cabo durante el proceso de elaboración de tesis; es por ello que utilizamos una metodología de investigación interpretativa.

Este tipo de investigación logra combinar los métodos de observación participativa como la no participativa, con el fin de lograr una descripción e interpretación.

Por medio de ello se logrará documentar la información, tener observaciones y llevar a cabo entrevistas para obtener información minuciosamente que permite ver aspectos subjetivos que son difíciles de identificar en la metodología cuantitativa. Sin embargo la metodología utilizada tiene ciertas limitaciones, una de ellas es que como es un estudio de naturaleza interpretativa por parte del investigador, puede estar afectada, ya sea por los prejuicios que este puede tener y que se cuestione principalmente dos aspectos: la validez y confiabilidad de la investigación.

1. 10.- Enfoque de investigación:

El enfoque de la investigación es a través de un estudio de caso, de investigación de acción. “Se dice que es una investigación de acción porque al indagar se utilizan a participantes en situación social, con el objetivo de mejorar la calidad de acciones que se ejecutan dentro de la situación, sirve para fortalecer y poner en práctica habilidades, que permitan mejorar su situación actual” (Blaxter, 2008). Este tipo de investigación nos permitió tener un acercamiento con los adultos mayores logrando de esta manera realizar un análisis reflexivo, donde logramos conocer algunos obstáculos que impiden a este grupo de personas tener vínculos positivos entre ellos y su entorno.

1. 11.- Técnicas de investigación:

- Entrevistas grupales abiertas en tres sesiones: en las primeras dos sesiones se les pidió narrar algunas historias relevantes de su vida; y en la última sección se abordó la temática de salud

- Se observó los diferentes tipos de condiciones de salud que se generan dentro del grupo
- Se observó cómo se dan las relaciones de convivencia en el grupo

Por medio de la entrevista, se llevó a cabo una aportación de escucha que brindo una reflexión. Dicho trabajo se abordó utilizando un mecanismo de escucha, interrogación, interpretación y observación. La escucha puede ser un proceso de gran aporte para las personas.

Decidimos realizar entrevista porque al existir una lluvia de ideas y de experiencias consideramos que aparecerán algunas relaciones sociales que involucran a las instituciones sociales y las prácticas familiares, permitiéndonos una síntesis de diferentes instituciones (económica, educativa, cultural, religiosa y familiar) que será una herramienta importante para responder la pregunta de investigación. Las personas entrevistadas nos relatan partes de su vida en donde salen a relucir diferentes instituciones y junto con ellas algunas experiencias fundamentales en el cual se relaciona la salud con las instituciones.

La salud está relacionada con las instituciones sociales, porque ambas se vinculan, por ejemplo la institución económica se vincula al tener una buena alimentación, y del mismo modo hay un vínculo con los diferentes tipos de instituciones. Mientras que la institución educativa, cultural, religiosa y familiar se relacionan con el miedo, sometimiento, discriminación, violencia y estereotipos de conducta que son transmitidos en el proceso de vida del ser humano generando posiblemente problemas de salud como la depresión, inseguridades, traumas psicológicas.

Para realizar el análisis se utilizó el silogismo de Aristóteles, dicho silogismo contiene tres momentos: la premisa mayor (primer momento), la premisa menor (segundo momento) y el análisis de ambas (tercer momento). La premisa mayor proviene de las viñetas de la entrevista, la premisa menor proviene de la teoría (autores) y el último momento contiene el análisis de los dos primeros. De esta manera se logró un análisis que permitió la reflexión para poder identificar el papel de los adultos mayores en las instituciones.

1.12.- Criterios de inclusión:

Personas de la tercera edad mujeres que asistan a “La casa del adulto mayor”, ubicada en San Andrés Ahuayucan, delegación Xochimilco.

1. 13.- Cuestiones éticas:

- Mantener en anónimo los nombres de las familias que formarán parte en esta investigación
- No criticar la forma de pensar de las personas
- Respetar y ser tolerante

2.- CAPITULO I “Salud y Promoción de la Salud”

2.1.- Concepto de salud

En la actualidad la salud tiene varias perspectivas dependiendo del momento histórico y social por el cual esté pasando la humanidad. Cada ser humano define la salud de acuerdo a sus factores de índole fisiológicos o sus capacidades funcionales vinculando elementos culturales, religiosos, económicos, políticos e incluso ideológicos, lo cual conlleva a una diversificación.

La definición más generalizada acerca de la salud es el concepto de la OMS, que la describe como la ausencia de enfermedad o como un completo estado de bienestar físico, en donde no sienten dolor corporal sin adentrarse en otros aspectos (psicológico) que se necesitan para poder llegar a ella.

2.2.- Recuento histórico del concepto de salud

El concepto de salud se ha ido modificando con el paso de los años surgiendo así múltiples definiciones, existiendo la posibilidad de que éste irá cambiando ajustándose a los movimientos sociales que se presenten.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es una institución importante en el tema de salud. La OMS se creó el 7 de abril de 1948, una de sus primeras tareas fue el combate del cólera. El objetivo de la OMS es que todos los pueblos pudieran gozar del grado máximo de salud, definiendo la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La ley general de salud reconoce la salud como un derecho, pero también de la siguiente manera:

- “El bienestar físico y mental
- La prolongación y el mejoramiento de la calidad de vida humana
- La preservación, conservación, mejoramiento y restauración de la salud
- El disfrute de servicios de salud y de asistencia social” (Agenda de salud ,2008).

La influencia de movimientos sociales ha contribuido a tener diversas concepciones en cuanto al término salud. Dichos movimientos sirvieron para reconocimiento de la salud como un derecho humano fundamental. En los principales movimientos sociales se buscaba la equidad, para poder obtener de esa manera una pauta para el desarrollo de los derechos humanos, plasmados en diversos documentos como: el Pacto de Derechos, Sociales y Culturales (PIDESC), aunque dicho documento no da una definición de salud, ya que retoma la definición de la OMS, se reconoce dentro del artículo 12 que “Los estados reconocen al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”. Además de lo anterior reconoce las medidas que los estados deben de adoptar a fin de asegurar la efectividad de este derecho, entre ellas destacan la higiene del trabajo y del ambiente. También “La prevención y el tratamiento de las enfermedades epidémicas, endémicas, profesionales y de otra índole y la lucha contra ellas. Y la creación de condiciones que aseguren asistencia médica y servicios médicos en caso de enfermedad”. (Pacto de Derechos, Sociales y Culturales [PIDESC] ,1966).

En la carta de Ottawa de Promoción de la Salud 1986 se define salud como “el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de vida. Los factores políticos, económicos, sociales, culturales, de medio ambiente, de conducta y biológicos pueden intervenir en favor o en detrimento de la salud” (Organización Mundial de la Salud [OMS],, 1986).

Con lo anterior se ejemplifica la forma en la que la salud ha tomado un papel importante dentro de la sociedad, a la cual tenemos que tener acceso sin discriminación alguna por cualquier índole.

El tema de salud es fundamental en la vida del ser humano debido a que existen grupos vulnerables que requieren de mayor atención, uno de esos grupos se encuentran los adultos mayores, ya que al llegar a cierta etapa de vida no cuentan con un apoyo económico (pensión o un empleo estable). Esto genera un problema grave de salud para los adultos mayores ya que existe una pérdida en sus capacidades físicas y mentales, y el aporte de producción son menores con forme pasa el tiempo, cabe destacar que posiblemente la mayoría de las personas adultas dependan de sus familiares, amigos, vecinos,

enfermeros e instituciones que estén al pendiente de su salud, ante este hecho son considerados vulnerables en la sociedad.

2.2.- Concepto de promoción de la salud

El tema de salud es una palabra cuyo significado puede variar de acuerdo al momento histórico en el que se vive, ya que esta comprende un campo de conocimiento y de prácticas sociales complejas, en el que convergen diversas miradas que explican este fenómeno desde distintos planos de análisis; por ejemplo, desde los procesos celulares (que tienen que ver con los procesos de producción y consumo de energía, con la regulación del metabolismo y con el mantenimiento de la función y la estructura corporales) hasta las formas de dar significado y sentido a todos estos procesos que tienen lugar en el organismo, sin olvidar las acciones y comportamientos que se llevan a cabo individual y colectivamente, durante cada proceso del ser humano en sus distintas etapas de vida (nacer, crecer, reproducirse y morir) la salud está presente.

Cuando se habla de salud es posiblemente un tema complejo en el cual comprende de una noción en que “se reconoce actualmente a través de la necesidad de utilizar abordajes teóricos y metodológicos que superen los límites disciplinares para el estudio de la salud y la enfermedad, y que generen soluciones tanto para problemas que han quedado latentes como para aquellos surgidos por causa de la estructura del nuevo orden mundial” (Huerta, 2010). La promoción de la salud aborda al ser humano en dos esferas, la primera de ellas es en un ser biológico y el segundo como un ser social, y de esta manera se logra concebir a sí mismo.

La Promoción de la Salud ha tenido varias interpretaciones, la mayoría tiene a ser un poco acertada e inclusive personas del sector salud ignoran la tarea del promotor de la salud. En la carta de Ottawa se define que la promoción de la salud “consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente” OMS (2010).

En la definición anterior la salud se percibe no como el objetivo sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente el concepto de salud como bienestar trasciende de la idea de fomentar vidas sanas, tomando en cuenta que la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario.

El estudio de problemas identificados desde la Promoción de la Salud requiere de un abordaje teórico, metodológico e instrumental a través del cual sea posible estudiar la salud y la enfermedad en su sentido amplio, diverso y comprensivo. Ello no quiere decir, en todos los casos, que sea un imperativo “la utilización de diversos marcos teóricos, metodologías e instrumentos para abarcar los diversos planos de análisis; más bien, con ello se quiere decir que se abre la posibilidad para que, desde el plano de análisis en el que se problematiza el objeto de estudio, se incorporen elementos necesarios que hagan posible la construcción de un proceso transdisciplinario” (Huerta ,2010).

La salud es un derecho humano básico e indispensable para el desarrollo social y económico. La promoción de la salud se reconoce como un elemento indispensable del desarrollo de la misma; se trata de un proceso de capacitación de la gente para ejercer mayor control de su salud y mejorarla. La salud obra sobre diferentes factores, uno de ellos son los determinantes de la salud que ayudan a derivar el máximo beneficio en las poblaciones, logrando de esta manera la reducción de la inequidad en salud con el fin de garantizar el respeto de los derechos humanos y la acumulación de capitales.

La meta final es prolongar las expectativas de salud y reducir las diferencias en ese sentido entre países y grupos.

La Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud ofrece una visión y un punto de enfoque de la promoción de la salud hacia el siglo venidero. Refleja el firme compromiso de los participantes en la 4.a Conferencia Internacional sobre la “Promoción de la Salud de hacer uso de la más amplia gama de recursos para abordar los factores determinantes de la salud en el siglo XXI” (Conferencia internacional siglo XXI).

2.3.- Antecedentes de promoción de la salud

El concepto de salud y de promoción de la Salud se han modificando con el paso el tiempo, de acuerdo a su contexto histórico dependiendo de las diferentes problemas que van aconteciendo, el objetivo de estos cambios es mejorar la salud.

La OMS define la Promoción de la Salud como: “la acción social, educativa y política que incrementa la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludable y la acción comunitaria a favor de la salud; brinda oportunidades y poder a la gente para ejercer sus derechos y responsabilidades para la formación de ambientes, sistemas y políticas que sean favorables a su bienestar” (Universidad Autónoma de la Ciudad de México [UACM], 2002). De esta manera se puede ver la Promoción de la Salud más allá de acciones preventivas o higiénicas si no que abarca muchas cosas más como por ejemplo, se puede mirar la promoción de la salud como un medio para alcanzar el derecho a la salud, por medio de la educación como un medio fundamental para la autonomía del ser humano

A lo largo de la historia el hombre ha realizado prácticas para la conservación de su salud y la de su comunidad, ha llevado a cabo acciones cuya finalidad son prevenir enfermedades y en caso de padecerlas tomar medidas para su salud, misma que pueden ser consideradas como prácticas de Promoción de la Salud.

A través de los años estas acciones se han ido modificando a consecuencia de los patrones de morbilidad y mortalidad en la población. El año de 1945 se ejecutó cuatro tareas para fortalecer la salud:

- I. La promoción de la salud
- II. La prevención de la enfermedad
- III. La curación de los enfermos
- IV. La rehabilitación

Posteriormente en 1974 el gobierno de Canadá presentó el informe Lalonde, éste contenía un cuestionamiento de las políticas de salud, “se dedicaba

fundamentalmente a la organización y mantenimiento de los servicios asistenciales a la enfermedad” (Restrepo (2001)

Consecutivamente en 1978 se escribe la carta de Alma Ata, en la cual emanó la declaración donde se establece que: “El pueblo tiene derecho y el deber de participar individualmente en la planificación y aplicación de su atención de salud.” (Rodríguez, 2006). En este momento diseñan prácticas donde la higiene en el sistema de salud fue vital. A partir de ese momento los gobiernos se comienzan a responsabilizar de la salud de sus poblaciones tomando medidas tanto sanitarias como sociales para la elaboración de políticas públicas saludables, que incluyeran la asistencia médica, la promoción y protección de la salud.

Por lo que las naciones se vieron comprometidas a proteger la salud de sus comunidades y por ello comenzaron a realizar conferencias mundiales de Promoción de la Salud, en cada conferencia se tenía como objetivo reconocer los problemas de salud pública en las naciones y encontrar posibles soluciones.

De esta manera en el año de 1986, se realiza la primera conferencia mundial de Promoción de la Salud en Ottawa Canadá, creando la carta de Ottawa documento que definió a la Promoción de la Salud como:

Un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas además de la elaboración de una política pública sana, creación de ambientes favorables, reforzamiento de la acción comunitaria, desarrollo de las aptitudes personales, reorientación de los servicios sanitarios. Los conceptos de la carta de Ottawa se han modificado en varias oportunidades” (Restrepo ,2001).

Con ello se vio la importancia de la Promoción de la Salud como un movimiento que tiene un fin específico, fortalecer a los individuos y sus comunidades mediante el desarrollo de habilidades tanto individuales como comunitarias, a encontrar soluciones a los problemas de salud pública, a través de acciones de

reflexión y análisis de su contexto, con la finalidad de mejorar y modificar sus condiciones de vida y por ende su salud.

Posteriormente durante la segunda conferencia Internacional de Promoción de la Salud celebrada en Adelaida-Australia en 1988. Se definió la Política Pública saludable como “aquella que se propone crear un ambiente saludable para que la gente pueda disfrutar de una vida saludable” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1988).

Para 1991 durante la tercera conferencia celebrada en Sundsvall-Suecia, “se destacó la interdependencia entre la salud y el ambiente en sus diferentes dimensiones físicas, culturales, económicas y políticas”. (Organización Mundial de la Salud [OMS]. 1988). En este momento la Promoción de la Salud incluyo acciones de detención de factores de riesgo que pudieran estar presentes en el medio ambiente creando entornos propicios para la salud. Lo que permitió que la Promoción de la Salud se ampliara más.

Posteriormente en 1997 durante la cuarta conferencia de Promoción de la Salud realizada en Yakarta se crea la declaración de Yakarta sobre Promoción de la Salud en el siglo XXI, se destacaron cinco prioridades

- I. “Promover la responsabilidad social para la salud
- II. Incrementar las inversiones para el desarrollo en salud
- III. Expandir la colaboración para la Promoción de la Salud
- IV. Incrementar la capacidad de la comunidad y el empoderamiento de los individuos
- V. Garantizar una infraestructura para la Promoción de la Salud” (Organización Mundial de la Salud [OMS] ,1988).

En este momento la Promoción de la Salud tiene una finalidad de incrementar y mejorar la salud tanto a nivel individual y colectivo, para permitir a los sujetos mejorar su salud.

Dicha conferencia se enfocó en hacer un análisis acerca de las estrategias de Promoción de la Salud con la finalidad de mejorar la salud mundial. Lo cual genero impulsar medidas que ayudaran a tomar las herramientas necesarias

que permitieran promover las cinco acciones descritas en la declaración de Yakarta.

Más tarde en la quinta conferencia de Promoción de la Salud realizada en México en el año 2000 titulada: Promoción de la Salud hacia una mayor equidad, se llevó a cabo la firma de la declaración ministerial de México para la Promoción de la Salud donde se comprometieron a: “situar a la Promoción de la Salud como prioridad fundamental en las políticas y programas de salud local, regional, Nacional e Internacional; así como apoyar la preparación de los planes de acción en el ámbito nacional para la Promoción de la Salud, recurriendo si es necesario a los conocimientos de la OMS” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2000), este momento se reconoce de manera formal en los países la importancia de la Promoción de la Salud como parte prioritaria tanto como de las políticas públicas como de los planes y programas de salud.

En esa conferencia los países se comprometieron a ver a la Promoción de la Salud como parte fundamental de las políticas públicas, así como preparar planes de acción de Promoción de la Salud apoyados en instituciones como la OMS con la finalidad de proteger el derecho a la salud y velar por esta.

Durante la sexta conferencia Internacional en el año 2005 realizada en Bangkok Tailandia en el cual: los países representados se comprometieron a “establecer las medidas necesarias para abordar a los determinantes de la salud en un mundo globalizado mediante la Promoción de la Salud para lograr una salud mejor” (Organización Mundial de la Salud [OMS] ,2005). Se firma la carta de Bangkok, en la cual se afirmó que las políticas y alianzas destinadas a empoderar a las comunidades y mejorar la salud deberían de ocupar un lugar a nivel mundial.

Cada una de las conferencias enriqueció el concepto de Promoción de la Salud, haciendo de este modo una amplia visión en el campo de acción, no solo limitando a acciones medicas sino a todo el contexto que envuelve al hombre.

3.- CAPITULO II “Adulto mayor”

3.1.- Demografía de adulto mayor en México

En la actualidad México ha tenido un incremento en las cifras de personas adultas los datos más recientes por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) es una de las cinco comisiones regionales de las Naciones Unidas, fue creada el 25 de febrero de 1948 para contribuir al desarrollo económico de América Latina y reforzar las relaciones económicas de los países de la región, tanto entre sí como con las demás naciones del mundo. Posteriormente, su labor se amplió a los países del Caribe y se incorporó el objetivo de promover el desarrollo social” (CEPAL, 2009)

Según la CEPAL, el país se encuentra dentro de las categorías de un “envejecimiento incipiente” y/o “envejecimiento moderado” (CEPAL, 2007). Para apreciar el estado del problema la CEPAL estableció cuatro categorías de países respecto de su conformación demográfica (tabla 1), puesto que los estudios indican que este fenómeno es claramente heterogéneo en la región, por consiguiente:

Tabla 1. Categorías de Envejecimiento

Países con envejecimiento :	Tasa de fecundidad	Índice de envejecimiento
Incipiente	Alta; 3.3 hijos por mujer	Inferior a 17 personas > por cada 100, < de 15 años. (<17%)
Moderado	Baja media ; 3-2.3 hijos por mujer	19.8% y el 31.9%.
Moderado avanzado	Baja; 2.5 y 1.7 hijos por mujer	32.8 y 51 personas mayores por 100 < de 15 años (entre 32.8 y 51%).
Avanzado	Baja.	superan el 65%

Fuente: (CEPAL, 2007).

En México existe una demografía en la cual el grupo de adultos mayores aumento dentro de la estructura poblacional, este proceso se determina principalmente por la disminución de las tasas de mortalidad (defunciones).⁸

En torno al índice de envejecimiento, para el año 2000 existían casi 6.9 millones de personas mayores de 60 años equivalentes a un 7.2% de la población total (INEGI, 2005), para el Consejo Nacional de Población (CONAPO) en el 2010 Había 9.9 millones (8.9%), para el DIF en el 2011 México había 10.8 millones de adultos mayores lo que equivale al 8.9% de la población total, 15 millones en 2020 (12.5%) poco más de 22 millones en el 2030 (17.5%) y se espera que para el 2050 aumente a 36.5 millones (28%), representando para este grupo etario el mayor crecimiento demográfico.

El problema social que existe en México es la poca atención e interés en la actual infraestructura para atender a los adultos mayores. Este grupo está experimentando un progresivo y forzoso crecimiento absoluto y relativo en todo el territorio de la Federación, este crecimiento tiene variaciones interestatales, y la dinámica general (el Estado) no ha podido dar cobertura a la multiplicidad de situaciones.

Dentro de las principales problemáticas que enfrenta este grupo, encontramos la baja cobertura de salud y del sistema de seguridad social; su permanencia en forma desigual y una deficiencia en el mercado formal e informal del trabajo, mínimos ingreso, bajos niveles de alfabetización y escolaridad.

En México se vive más años, pero con una calidad de vida que no es óptima; las malas condiciones económicas, desigualdad social y de vivienda, contribuyen a reforzar, a pensar que al llegar a esta etapa de la vida es algo indeseable, aumentando a esto, los procesos de urbanización de los últimos cincuenta años que demuestran que el modelo de desarrollo ha generado graves desigualdades entre las aéreas urbanas y las rurales.

⁸ El envejecimiento demográfico suele considerarse el llamado envejecimiento económico o incremento del índice de dependencia de los viejos, medido por el incremento de personas de 65 años de edad y más respecto al grupo de 16 a 64 años que es el teóricamente activo en la sociedades desarrolladas (INAPAM, 2002).

3.2.- Demografía local

El Instituto Nacional de Geografía y Estadística E informática (INEGI) (2013) se cree que para el año 2030 la población de 60 años o más, que reside en el Distrito Federal, ahora Ciudad de México, será de un millón 726 mil personas; esto es 20.4% respecto de su población total. Mientras que las estadísticas que menciona el Consejo Nacional de Población (CONAPO) en el D.F. la población de 60 años o más, tiende a incrementarse, ya que en el año de 1950 se registraron 5.2% de adultos mayores respecto de la población total; se calcula que para el año 2030 se espera que la población adulta mayor sea ligeramente superior a 20.0%.

En algunas delegaciones el porcentaje de la población adulta mayor es más bajo, presentan un alto ritmo de crecimiento entre los años 2000 - 2010, como en las delegaciones Tláhuac y Cuajimalpa de Morelos que muestra la mayor tasa de 5.4% y de 5.3% respectivamente. Por su parte, las delegaciones Venustiano Carranza y Cuauhtémoc tienen la tasa más baja de adultos mayores 1.4 y 1.5% (INEGI, 2013).

3.3.- Etapas de vida

El ser humano cumple un proceso de vida que conlleva ciertas etapas, en el cual existen fenómenos que van adquiriendo durante su desarrollo, con ayuda de emociones, conocimientos y relaciones sociales.

El desarrollo del ser humano presenta cambios biológicos en el que consiste una serie de sucesos de índole psicológicos.

El proceso de vida del ser humano se determina por la terminología de éste, es decir, esta estipula por la edad específica que caracteriza al ser humano durante su etapa de desarrollo. Se determina el proceso de vida de la persona refiriéndose este como: “recién nacido desde que nace al primer mes, infante de un mes a un año, niño en la etapa de los primeros pasos de un año a dos, preescolar de dos años a seis años, niño en edad escolar de seis a doce años, adolescente de los doce años a los veinte, adulto joven de veinte a los cuarenta años, adulto maduro de cuarenta a sesenta años, adulto mayor de sesenta a ochenta años y por ultimo de ochenta en adelante adulto muy mayor (Kail,1990).

Es durante el proceso evolutivo del ser humano que le otorga una identidad única con la cual se diferencia de los demás, este dependerá de factores importantes durante su proceso como son; factores culturales, psicológicos, biológicos y factores sociales los que determinen cierta conducta, capacidad y conocimientos que envolverán al individuo.

Hay que destacar que durante el proceso paulatino del individuo existen circunstancias que lo caracterizan de acuerdo a su contexto histórico en la que se relaciona la persona, otorgándole una cultura, un lenguaje, una religión y diferentes costumbres. Cada ser humano alcanza ciertos conocimientos y experiencias en el cual cada uno tiene una visión diferente del mundo y cada persona explica los diferentes fenómenos que viven de acuerdo a su racionalidad.

3.4.- Conceptos de adulto mayor

Antes de iniciar esta investigación, es necesario precisar y tener claro el concepto que se designa a las personas de edad avanzada, estableciendo la diferenciación de la terminología fundamental de la población, objeto de este estudio y que se utiliza para referirse a éstas personas. Varios autores consultados perciben al adulto mayor viejo, senectud⁹, anciano.

La primera enunciación conocida como “vejez se concibe como “un estado del individuo, que supone una etapa de la vida, que es la última” (Fernández, 2000). La segunda expresión conocida como envejecimiento se define como: “un proceso biológico, universal, endógeno, intrínseco, deletéreo, progresivo e irreversible, que se caracteriza por un deterioro bioquímico y fisiológico que conduce a una disminución de las capacidades del organismo para adaptarse tanto en su medio interno como al ambiente externo, a la detención de nuestros sistemas autorregulados y que lleva inevitablemente como destino final la muerte” (González, 1994).

⁹Senectud, según el diccionario de la real academia española: Periodo de la vida humana que sigue a la madurez.

Según el diccionario de ciencias médicas la palabra que más se utiliza para referirse a ésta población es el término de viejo. Otros términos para dirigirse a las personas de 60 años y más, son senectud y anciano; la primera explicada simplemente como un periodo de la vida, en el cual las personas se hacen viejas. El segundo término (anciano) define a las personas adultas mayores como aquellas “que se encuentran en la última etapa de su vida; entre la madurez y la edad senil” (Langarica, 1985).

Nosotras nos referimos a los sinónimos de adulto mayor como vejez, envejecimiento y anciano a las personas de 60 años y más, que representa un grupo variado de hombres y mujeres de diversas edades, antecedentes, necesidades y capacidades diferentes, es a partir de cierta similitud, coinciden en señalar a esta etapa como la última del ser humano y como un fenómeno al que ningún integrante de la sociedad está exento. La diferencia entre vejez y envejecimiento sería, que el primero se refiere al periodo del ser humano, que se caracteriza por la pérdida de la capacidad para adaptarse al medio ambiente que lo rodea e influye en él. Por otra parte, envejecimiento es el conjunto de cambios bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales que aparecen en el ser humano durante su vida, es el resultado del paso del tiempo.

Cada una de las expresiones utilizadas, para referirse a éste sector de la población, tienen un significado propio, que comúnmente se usan como sinónimos por la sociedad cuando el hombre llega a la última etapa de su vida, como: la edad física, la edad psicológica, la edad social, que se explican de la siguiente manera. La expresión senectud, se utiliza para las personas que están en esta etapa, con pérdidas como la estabilidad.

Los términos con que se identifica a éste grupo de la población son en su mayoría negativos, por ello para efectos del presente trabajo se empleó el término adulto mayor utilizado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), filial de la Organización Mundial de la Salud, establecido en abril de 1994 y también utilizado por la Asamblea Internacional de Envejecimiento de Viena. Estos Organismos definen al Adultos Mayor dentro de los términos de

capacidad funcional, en el sentido de ser útiles, activos, productivos, necesarios y fuertes.

Para efectos de este trabajo de tesis se utiliza el término “adulto mayor”, con el objeto de señalar esta etapa y evitar conceptos despectivos o creencias negativas sobre las personas que viven esta época de su vida.

Todo análisis hacia los adultos mayores debe definir la edad cronológica en que una persona ingresa a él, al no existir una base que justifique su inicio, se tomará en cuenta el criterio establecido por la Secretaría de Salud, fundamentada en la norma de la Organización Panamericana de la Salud, donde se establece como límite cronológico los 60 años de edad para países en vías de desarrollo como el nuestro, particularmente en el Instituto Nacional para las Personas Adultas Mayores (INAPAM) donde se desarrolló éste trabajo en el cual se establece como requisito para que éstos sujetos puedan recrearse con los servicios de la institución. Para los que viven en naciones desarrolladas la edad fijada es de los 65 años, según el acuerdo establecido por la OMS en 1979. Existen ideas equivocadas, como aquella que indica, como límite para su comienzo a la jubilación, sin considerar que el retiro laboral en algunos casos se da a edades más tempranas. De igual forma se omitirá el criterio a esta población de conformarlos en viejos/jóvenes de 60-74 años y viejos- viejos de más de 75 años, debido a la poca utilidad para su identificación, pero se tomará en consideración su estado de salud físico y mental.

Otro factor que se utiliza para describir a los adultos mayores según la OMS es la edad física, que describe a los seres humanos que llegan al último periodo de su vida, algunos inmóviles y otros sin practicar alguna actividad física y debido a estas situaciones están más expuestos a los cambios rápidos en su anatomía (canas, arrugas, alteraciones en la postura, en la manera de caminar, modificaciones visuales y auditivas), a diferencia de los que continúan ejercitado su cuerpo. Respecto a la edad psicológica, se toman en cuenta los cambios no evidentes como la pérdida de la memoria.

El envejecimiento es un proceso dinámico y multidimensional que opera fisiológicamente a lo largo de la vida de los seres humanos y está influido por

diversos factores endógenos y exógenos que en su conjunto, contribuyen a incrementar progresivamente la tasa de mortalidad específica para la edad. Esto implica aceptar que “no es una enfermedad ni un error evolutivo, sino un proceso con múltiples causas cuyo resultado, es la vejez, es tan heterogéneo en sus manifestaciones unitarias como lo son los seres humanos sujetos de las mismas” (Vasallo, 2000).

Vera (2006) define la vejez desde tres puntos de vista diferentes, ellos son: La primera también llamada de calendario es netamente biológica y se manifiesta en niveles de trastorno funcional: se refiere a la edad en años. Sobre esta base el criterio que se establece para referirse a la vejez es tener más de 65 años. La segunda, (la edad fisiológica) hace referencia al proceso de envejecimiento físico, está vinculado a la edad cronológica no se expresa únicamente en años, también se relacionada con la pérdida de las capacidades funcionales y con la disminución de la densidad ósea, el tono muscular y la fuerza que se produce con el transcurrir de los años. Como una etapa del proceso evolutivo del ser humano, en la vejez se van produciendo cambios físicos y biológicos que van a condicionar la forma de vida de las personas.

Haciendo referencia con la autora Vera la vejez es un proceso normal y natural, caracterizado por un deterioro físico y mental, con pérdida de vigor, también implica un conjunto de conocimientos basados en la experiencia personal y el deterioro progresivo de las habilidades y destrezas adquiridas a través del tiempo. En esta etapa, se produce un descenso en la participación activa en los ámbitos laborales, familiares, comunitarios y en el uso del tiempo libre, lo que no solo afecta el autoestima de los adultos mayores, sino que incide en el seno de las familias por cuanto debe producirse una modificación en los roles que venían asumiendo.

La promoción de la salud del adulto mayor debe formar parte de una visión integral del ser humano especialmente, del entorno familiar, el comunitario, el social y el de las instituciones. Tomando la enunciación de la Organización Mundial de la Salud, el concepto Salud es definido como el estado completo de bienestar físico, mental, social y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades. Retomando el concepto de la OMS se considerara un estado

de salud óptimo en los adultos mayores, a partir de su capacidad para funcionar en un contexto social determinado y con el nivel de actividad intelectual y física que poseen (trasladarse, alimentarse, trabajar), aun cuando exista la presencia de padecimientos crónicos.

Una parte significativa de la función de casi todas las instituciones dedicadas al bienestar del adulto mayor, es difundir las actividades recreativas para el cuidado de su salud. Sus acciones están orientadas a crear adultos mayores autónomos. A su vez sus acciones facilitan el trabajo en conjunto de los integrantes de este entorno (familia, instituciones, adulto mayor, sociedad) con un objetivo en común mejorar el bienestar social y la salud de la generación actual de adultos mayores y futura de estos.

A pesar del contexto económico y social poco favorecedor que vive el adulto mayor, se continúa apostando a los sistemas de apoyo informal, como principales promotores para la incorporación de los adultos mayores a espacios dedicados a la recreación, como componentes básicos en el proceso salud-enfermedad, ya que mediante el apoyo de los mismos existen más posibilidades de recuperación de la salud.

3.5.- Edad adulta y vejez

La vejez como la edad adulta es hoy en día una de las etapas menos conocida, en donde la mayoría de las personas tienen una imagen estereotipada por los medios televisivos, en donde se muestra una persona vulnerable, dependiente, enferma, con capacidades tanto intelectuales como físicas limitadas, excluidas y olvidadas por la sociedad e incluso por la propia familia, sin embargo la edad adulta es un asunto biológico como social, también se determina y define de manera social. Las fases y expectativas vitales acerca del comportamiento apropiado para una edad, y es frecuente que sea la fase de la vida, lo que determina actitudes y conductas.

La vejez se vive de acuerdo al contexto histórico de cada persona, en el cual existen diferentes experiencias que se van enriqueciendo mediante sus condiciones de vida. El envejecimiento se ve influido por estereotipos de

conducta y condiciones apropiadas a la edad, este proceso en ocasiones llega a ser irritante para las personas adultas y en algunos casos dañinos para su salud (depresión). De acuerdo con la INAPAM en la edad adulta se pierden algunas capacidades como el área cognoscitiva, inteligencia, aprendizaje y memoria, esto genera cambios en la actitud, en el trabajo y en su personalidad, las personas comienzan a experimentar cambios biológicos y psicológicos.

Para la mayoría de las personas el trabajo es vital para sobrevivir, contar con una economía estable es un seguro de vida para el adulto mayor porque posiblemente ayudará para cubrir gastos personales.

Con las entrevistas realizadas analizamos que la vejez en la actualidad se vive de manera estereotipada dependiendo el género del adulto mayor, por ejemplo en el caso de las mujeres, la mayoría de la sociedad le atribuye a la mujer el cuidado de la casa como trabajo sin obtener un pago, ella depende del hombre, mientras que el hombre cuenta con un trabajo remunerado y con ciertos beneficios al llegar a su vejez (jubilación). Sin embargo la mayoría de las personas adultas no tienen una vejez asegurada al contrario caen en el abandono y en el exilio por parte de la sociedad y familiares más cercanos.

La mayoría de las personas adultas carece de un estado de salud satisfactorio ya que no cuentan con atención médica adecuada, este problema se ve relacionado con la economía de nuestro país, el salario no alcanza para cubrir los gastos médicos de una persona adulta. El incremento del costo de la vida ha obligado en mayor o menor medida, a algunas mujeres a convertirse en proveedores secundarios para mantener a la familia.

La salud se ve afectada ante esta problemática los grupos más vulnerables experimentan condiciones de pobreza estos son los más afectados, la mala calidad de salud se refleja en una mala nutrición por lo que tendrán efectos negativos, en su estado de salud llegada la edad adulta. En las mujeres de 60 años y más en la “población Mexicana a lo largo de su vida enfrentaron actividades de trabajo pesado, su alimentación deficiente, y aún en la actualidad tienen que enfrentar factores de tipo social relacionados con situación económica hostil, falta de pensión, ingreso, trabajo, vivienda, factores que repercuten seriamente en la salud del adulto mayor” (Fernández, 2004).

La población de 60 años y más va en aumento en distintos países del mundo, incluido México. Para que la población tenga un estado de salud adecuado, es necesario igualar este crecimiento con los servicios destinados a éste fin. “Fenómeno en donde las instituciones de salud de la nación están haciendo esfuerzos por ampliar los servicios médicos a todos los adultos mayores, sin embargo, se afirma que en el país el “50% de los 6.3 millones de mexicanos” (Aguilar, 2006) de esta edad carecen de seguridad social, problema que sigue sin garantizar el cuidado de la salud de todos ellos.

Cabe destacar que no solo se debe aumentar el número de espacios destinados a este fin, sino también la calidad en la atención en estos.

A este cambio demográfico se agrega el problema de enfrentar un cuadro de enfermedades distinto que afecta a esta población con varias patologías.

Al haber incrementado su nivel de esperanza de vida en los adultos mayores, no equivale a poseer una vida más sana, pues su supervivencia los hace ser más propensos a “contraer enfermedades crónicas como el caso de la osteoporosis, debido principalmente a un mal cuidado de la salud a lo largo de su vida, es por eso que para mantenerla es necesario para todos los sectores de la población, particularmente los adultos mayores (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2009), el llevar una alimentación adecuada (para no padecer obesidad), dormir bien, realizar ejercicio o actividad de recreo acorde a su edad, no fumar, ni beber alcohol, realizarse exámenes médicos periódicos, alejarse de actividades que les produzcan estrés, no automedicarse, “llevar estilos de vida social sanos, así como aceptar llevar un rol social más activo, estar en contacto con la sociedad, no aislarse, llevar una vida más útil” (García, 2005), ya que se establece una correlación entre todos estos componentes de una vida sana y feliz durante los siguientes años que les quedan por vivir. Por el contrario fumar en exceso, una alimentación inadecuada, la inactividad física, son agentes de riesgo, que hace posible el aumento de sufrir o padecer enfermedades no transmisibles, lo que en ciertos casos contribuye a su muerte.

En resumen los principales factores que ayudan a reducir los problemas de salud en la edad adulta son:

- Fase de Optimización: En este periodo se difunde información que promueve la salud del adulto mayor, para que adopte hábitos saludables que lo beneficien positivamente, dando importancia a las contribuciones que tienen las actividades de recreo en ellos, para que conserven sus intereses y sus ganas por hacer de este periodo algo más agradable.

- Fase de Prevención: Periodo en el que se conserva la salud del adulto mayor, a través de acciones anticipadas, que le hacen ver a éste la importancia de adoptar conductas saludables, para evitar cualquier enfermedad, incapacidad e independencia. Más que aumentar la esperanza de vida de los adultos mayores, el objetivo es prevenir su deterioro funcional, su dependencia e incapacidad, ya que como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS) su salud se mide tomando en consideración su nivel de funcionalidad que en el número de enfermedades que padezca, de igual manera la edad no es un indicador para evaluar su estado su salud, puesto que como ya se ha hablado existen algunos casos de personas con más edad, que se mantienen en las “mejores condiciones por más tiempo comparado con los de menos edad, principalmente por el cuidado que hayan tenido o continúen teniendo de su salud, pero si puede ser de utilidad el nivel de fragilidad de este individuo” (Gilaldo,1987).

- Fase de Rehabilitación: Etapa aplicable a aquellos adultos mayores que tras haber dejado de adoptar estilos saludables en el transcurso de su vida, han llegado a estas edades con distintas enfermedades, diagnosticadas en su momento, oportunamente por un especialista en el tema, que les hizo desarrollar acciones inmediatas para su pronto restablecimiento de su autonomía, autoestima, funcionalidad e integración en su entorno (Fierro, 2000).

- Fase de Superación: Período en donde los adultos mayores con “condiciones físicas restrictivas y con infinidad de problemas, adaptan

modos de vida para afrontar su mal estado de salud con actividades acordes a su condición física (yoga, taichí)” (Fierro, 2000).

Estas condiciones son necesarias, que se diseñen nuevas estrategias para promocionar la salud y prevención de enfermedades en los adultos mayores, que no los hagan seres dependientes, con múltiples padecimientos; acciones que se comprometan a modificar conductas negativas, desde edades más tempranas en niños, jóvenes y adultos. Iniciar medidas preventivas cuando sea necesario y no cuando ya esté en esta última etapa. Especialmente porque uno de los objetivos que se desea alcanzar, es que permanezca sano y activo hasta la última etapa de su vida, promocionado el famoso mensaje del día mundial de la salud “Sigamos activos para envejecer bien” que la OMS propone entendiendo que el envejecimiento es un proceso normal, dinámico y no una enfermedad; donde la salud sea la meta, “ya que se calcula que el 60% de los adultos mayores del sexo masculino se encuentran inactivos, mientras que el 86.5% de las mujeres están desocupadas” (Caritas, 2002).

Está comprobado que la escasa actividad física en adultos mayores que habitualmente permanecen en cama sin estar enfermos, es un factor para su deterioro funcional y no algo propio de la edad, por eso de la importancia de promover actividades que los estimulen como: terapia ocupacional, actividades sociales para reducir y prevenir el deterioro funcional y la dependencia. Contrario a la realidad que se vive en las naciones desarrolladas, en donde “el 60% no presenta alguna incapacidad y no es dependiente” (Gutiérrez, 1976), el segundo factor disminuye el peligro de contraer algún padecimiento aumentando su bienestar tanto para él como para su ambiente social y familiar.

La responsabilidad del Estado es facilitar a su población, los espacios necesarios de salud y de información adecuada a través de programas públicos de tratamiento anticipado, así como de rehabilitación. Por otra parte el cuidado de su salud, es un compromiso que debe adquirir el propio sujeto antes de ser un adulto mayor, mediante modos de vida sanos, para acabar o controlar los peligros que viven. Todo esto significa que debe de desarrollar las acciones necesarias, reflexionar que conforme aumente de edad correrá el riesgo

padecer algún tipo de enfermedad que le ocasione alguna alteración si no toma las medidas necesarias para evitarlo.

Este tipo acciones de prevención, así como de diagnóstico y tratamiento oportuno de este tipo de padecimientos mencionados anteriormente, favorecerán posiblemente su reducción, aún para quién sufre trastornos más complicados. El tener una mala salud física trae efectos negativos, que pueden provocar que muchas personas sufran de soledad y disminuyan algunas de sus actividades de la vida diaria como por ejemplo, la depresión. Mientras que tener una mala salud mental los lleva a disminuir sus actividades y su fuerza ante padecimientos físicos, generalmente el hecho de padecer algunas enfermedades y síntomas de la edad se les asocia con las personas que llevan una vida sedentaria, tensiones y no comen nutritivamente. El llevar buenos hábitos, reduce la posibilidad de contraer alguna enfermedad, porque atrasa los efectos negativos como las limitaciones físicas y mentales. Todo esto para evitar que padezcan alguna enfermedad que los incapacite para llevar a cabo cualquier actividad, por la dificultad a la hora de su realización, por los propios malestares que estas les ocasionan.

Si bien es importante dirigir la atención en el cuidado de la salud física y mental, también de igual forma es el investigar los factores que pueden llevar a un buen envejecimiento, es decir; trabajar para que se incremente el porcentaje de adultos mayores activos en el país, siendo necesario para ello el contar con especialistas en el tema, con la participación de adultos mayores, de sus familias y de toda la sociedad para conseguir este propósito, para así responder a las necesidades de este sector que tiende a aumentar. Lo más importante es que la población adulta mayor trabaje en su propio desarrollo personal, perfeccione sus aptitudes, adopte nuevas actitudes positivas y compense las actividades pérdidas (trabajo) por otras como las actividades recreativas.

Se trata además de restablecer el nivel de funcionalidad y autonomía de los adultos mayores que perdieron su capacidad para efectuar actividades de la vida diaria como (bañarse, vestirse, caminar, etc.); fortalecer sus sistemas de apoyo formal e informal para que sean ellos los que ayuden a continuar un

envejecimiento satisfactorio (físico y mental) en la medida de sus posibilidades, ofreciéndole una gran cantidad de actividades para tal fin. Y para aquellos donde todavía es posible recuperarla crear acciones que ayuden a conservarla por más años, para que se transforme en una persona preparada para afrontar y adecuarse a la condiciones que vive México.

Las personas de edad avanzada experimentan en general capacidad limitadas de respuesta y del procesamiento de información. Estos cambios les exigen hacer ajustes en muchos aspectos de su vida. Cambios entre los cuales se encuentran:

La pérdida de textura y elasticidad en la piel, adelgazamiento y encanecimiento del cabello, disminución en la talla corporal, adelgazamiento de los huesos, la pérdida de dientes y los problemas de las encías son comunes, problemas de visión, atrofia de los músculos, se intensifican las arrugas, declinación de las funciones sensoriales y perceptivas, propensión de osteoporosis, pérdida de la adaptación del calor y el frío, disminución de la fuerza y rapidez para realizar actividad física, las paredes de las arterias se endurecen y se reduce su elasticidad, pérdida inmunológica” (Rice, 1996).

Durante esta etapa se presentan cambios físicos que incrementan la posibilidad de desarrollar enfermedades, esto debido a la fragilidad del organismo. Algunas de las enfermedades más frecuente que notamos asociadas con la vejez son enfermedades crónicas que han sido adquiridas, como en el caso de la artritis, diabetes, enfermedades cardíacas, reumatismo, lesiones ortopédicas, alteraciones mentales y nerviosas.

3.6.- Enfermedades más frecuentes en los adultos mayores

En el pasado se creía que las enfermedades eran propias de la edad, se descartaba el hecho de que este grupo pudiese conservar su lucidez intelectual y su capacidad corporal. A partir de la creación de la gerontología se han tomado en cuenta estos factores de deterioro y la creencia de que el adulto mayor será muy diferente según sea su estilo de vida. Se confirma la complejidad de los adultos mayores, ya que se evidencian casos en los que se llega en un excelente estado de salud a edades más avanzadas y se detectan enfermedades en quienes son más jóvenes. No obstante los adultos mayores

continúan siendo uno de los grupos más vulnerables ante la enfermedad, una gran parte de ellos las padecen, pero otros le llegan a confundir con padecimientos comunes de la edad. “En la mayoría de los países el grupo de adultos mayores padecen enfermedades frecuentes como; los problemas cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, la osteoartritis, enfermedades pulmonares y los desórdenes mentales como la depresión y la demencia (enfermedad de Alzheimer)” (ISERN, 2001).

En nuestro país algunos de los factores que afectan a los adultos mayores según la CEPAL son la desnutrición y el bajo peso, que pueden estar asociados a la inseguridad alimenticia, pero también a trastornos depresivos ocasionados por sentimientos de abandono o dependencia, estos temores se relacionan con su etapa, pero también van unidos a los de la soledad, pobreza, enfermedad y pérdida de independencia para realizar tareas cotidianas.

Se afirma con seguridad de que éste es el periodo en que los adultos mayores se encuentran con mayor riesgo de padecer alguna enfermedad, cuando han enviudado, cuando atraviesan por la etapa de la jubilación o cuando viven solos.

Se necesita avanzar en el número de acciones a favor de los adultos mayores, mediante el fomento de la preservación de la salud y el control de enfermedades cardíacas, arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión arterial y salud mental, “las recomendaciones hechas por las agencias internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud por sus siglas en Inglés WHO, debe tomar medidas para dichas enfermedades para evitar consecuencias lamentables” (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, [CEPAL], 2009).

Algunas de estas enfermedades son la principal causa de la muerte en ciertos adultos mayores,

Tabla 2. Principales enfermedades que causan la muerte en adultos mayores

Causas de muerte	Internacional	Latinoamérica	Nacional	Local
	España 65-74 años	65 años	México 65 años	Ciudad de México
1	Afecciones cardiacas	Enfermedades del corazón	Enfermedades del corazón	Padecimientos cardiovasculares
2	Cáncer	Tumores malignos	Tumores malignos	Cáncer
3	Procesos cerebrovasculares	Cerebrovasculares	Diabetes mellitus	Afecciones de tipo mental ¹⁰
4	Enfermedades respiratorias	Neumonía	Enfermedades cerebrovasculares	
5	Accidentes cerebrovasculares (después de los 75 años)	Diabetes mellitus	Padecimientos obstructivos de la respiración	
6		Influenza	Influenza,	
7		Accidentes	Neumonía	
8			Otras ¹¹	

Fuente: (CEPAL 2006).

Como se observa, según la OMS y la INAPAM las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte en México dejando a un lado las transmisibles, estas provocan dos terceras partes de los fallecimientos, entre ellas las cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, los traumatismos y por último la discapacidad.

El matrimonio influye en que no haya mucha mortalidad de adultos mayores en el país, pues en las estadísticas sobresale un índice mayor de muerte de personas divorciadas, viudos o solteras, comparada con la menor cantidad de personas casadas, principalmente por el estilo de vida que llevan las personas de 60 años a más que viven solas, tomando los datos que menciona la OMS.

¹⁰ Como Alzheimer, demencia, depresión, pérdida de la memoria, apatía crónica o pérdida de los sentidos

¹¹ Bronquitis, problemas del hígado, úlceras gástricas, insuficiencia renal, afecciones cardiovasculares, los traumatismos (fracturas), falta de visión o audición, dolores articulares, alteraciones renales, dolencias físicas musculares, enfermedades cardiacas y las neumonías.

3.6.1.- Infecciones respiratorias

En esta última etapa de la vida, haciendo referencia con la OPS el hombre sufre de diferentes cambios en su cuerpo, donde el aparato respiratorio no está exento de ello, enfermedades no relacionadas con la edad, pero que pueden empeorar el estado de salud del adulto mayor con más frecuencia, entre las que se encuentran el catarro, neumonía etc.

3.6.2.- Infecciones intestinales

Existen muchas alteraciones de tipo intestinal, pero una de las que con mayor frecuencia se presentan en los adultos mayores es la diarrea, padecimiento no mortal, pero peligroso si no se atiende a tiempo que se caracteriza por el aumento en el número de evacuaciones y pérdida de líquidos.

3.6.3.- Hipertensión arterial y otros problemas de circulación

La hipertensión es una enfermedad que no presenta síntomas, ni ningún dolor, pero puede generar un serio problema de salud de no prevenirse o controlarse a tiempo. Para algunos especialistas de “México es una señal que alerta a los adultos mayores de sufrir una enfermedad cardiovascular, como infarto, accidente cerebro-vascular, la cual es considerada la primera causa de muerte en México, ya que provoca el 30%” (Consejo Nacional de Población, [CONAPO], 2004) de las defunciones en éstas personas, según el Informe de la situación demográfica de México 2006, del Consejo Nacional de Población. Dentro de sus formas de tratamiento médico, se encuentra una de las modalidades de recreo conocidas como “actividad física”.

3.6.4.- Problemas de huesos y articulaciones

En México las enfermedades relacionadas con los huesos y articulaciones son el primer motivo de consulta médica en los adultos mayores debido a que el 35% de los adultos mayores, padecen este tipo de enfermedades de acuerdo a los datos proporcionados de la OPS.

En las enfermedades musculo esqueléticas más frecuentes son la osteoporosis, artrosis y artritis reumatoide, este se caracteriza por la descalcificación de los huesos y por la inflamación de las articulaciones. Los adultos mayores mejoran su salud mediante la actividad física sin lastimar las

articulaciones), fortalecen sus músculos y huesos, aumentan su flexibilidad, energía y mejoran la sensación de bienestar general” (Merino, 2007).

3.6.5.- Alteraciones de la Visión

El ser humano posee el sentido de la vista como utilidad para vivir satisfactoriamente, sin embargo su mal funcionamiento tiene serias consecuencias en el adulto mayor, (trastornos, psíquicos, de conducta etc., en algunos casos aumenta la probabilidad de que sufran accidentes y se puedan relacionar con su entorno, si no es tratada a tiempo. Entre los problemas frecuentes de acuerdo a la OPS es visión en estas personas son: cataratas, presbicia, glaucoma, alteraciones de retina; la primera frecuente a partir de los 60 años de edad, la segunda como resultado de un cambio natural de envejecimiento, que inicia aproximadamente a los 40 años.

3.6.6.- Diabetes

La diabetes es una enfermedad que forma parte de una de las principales causas de enfermedad y muerte en los adultos mayores según la OMS. Presenta niveles de glucosa (azúcar) altos en la sangre, como resultado de ella éstos sujetos tienden a sentirse cansados, tener problemas en los ojos, hambre continua, pérdida de peso, orinar a menudo, además de eso puede provocar padecimientos cardiacos, accidentes cerebrovasculares, o si ésta, no es tratada adecuadamente puede ocasionar la amputación de alguna parte del cuerpo. Esta como todas las enfermedades pueden ser evitadas o en su caso, los que ya la padecen, controlarla para retardar sus alteraciones, es decir evitar tener sobrepeso, ser inactiva, el sedentarismo.

Un efecto benéfico que tiene la recreación para algunas de estas enfermedades, particularmente la actividad física, es que los adultos mayores tengan un menor riesgo de padecer hipertensión, diabetes y obesidad en comparación con las personas que llevan vida sedentaria; para éste último problema y padecimiento de importancia deben recibir ayuda, promoviendo la reducción de peso relacionado con ellas. Otra contribución de ello, es la reducción de muertes por determinadas clases de cáncer, (osteoporosis) como mecanismo de protección contra la pérdida de masa ósea; en la salud mental, para mantener un buen estado de ánimo, afectivo, menor ansiedad, depresión

y en algunos de los casos puede llegar a reducir los síntomas de los trastornos afectivos.

3.6.7.- Salud mental

Este problema de salud no fue considerado una dificultad prioritaria que resolver, pues no existían muchos especialistas en el área que quisieran abordar la salud mental del adulto mayor, hasta hace algunos años. En la actualidad se espera que además de los padecimientos crónicos y las lesiones, sean las enfermedades mentales una necesidad urgente que cubrir en México, según las proyecciones hechas por la Organización Mundial de la Salud; lo cual traerá como resultado que una gran cantidad de expertos, dirijan su atención hacia éstos. El inconveniente es que, parece ser un área poco conocida. Se conoce que los padecimientos mentales más habituales en los adultos mayores son la demencia (pérdida de la memoria, de atención y depresión, capacidad de aprendizaje, tabaquismo, medicación, automedicación y alcoholismo). En los países desarrollados un tercio de los pacientes de los hospitales psiquiátricos lo constituyen estos grupos, predominando en segundo lugar enfermedades como la depresión.

Los adultos mayores son más susceptibles a padecer alguna enfermedad, debido a los cambios sufridos en ésta etapa, como la pérdida de los roles sociales, muerte de familiares, amigos, soledad, problemas con los hijos, poder económico limitado, jubilación, cambios de vivienda, etc. Lo que favorece la aparición de posibles padecimientos mentales, como el inicio de estrés.

Según datos de “la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25% de los adultos mayores presenta algún trastorno mental, el más frecuente es la depresión con 340 millones de personas en el mundo; en nuestro país según la Secretaría de Salud 10 millones de personas de 18 y 65 años de edad” (Fernández, 2006).

Para afrontar estas pérdidas la “Teoría de La actividad” elaborada por George Maddos en 1974 sugiere la existencia de una restitución de roles o actividades que se han perdido con el fin de mantener un grado de actividad y estar

físicamente más aptos, pues si existen más actividades, mejor se resistirá este tipo de problemáticas que lo afectan y le impiden alcanzar una vejez exitosa, con felicidad y autosuficiencia.

La OMS define a la depresión, como una enfermedad frecuente, ocasionada por factores genéticos, biológicos y/o por circunstancias sociales. En los adultos mayores es causado por los cambios drásticos tales como la jubilación, cambio de hogar y de rol social, muerte de familiares o amigos, soledad, discrepancias familiares, enfermedades etc., y si no es tratada a tiempo puede ocasionar afecciones en su memoria, su lucidez, la falta de interés por las actividades y algunos de los casos el suicidio.

El Gobierno del Distrito Federal. México, (1999) reporta que “En 1995 México tuvo 41 casos de este último problema, todos ellos en el Distrito Federal, un 19% en hombres con 60 años y más” , para el año 2006, en “el Estado de México un estudio realizado por el Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social del Estado de México, reveló casi 8 de cada 10 personas entrevistadas se encuentran con su autoestima muy dañada,” (Fernández, 2006) en los municipios de Ecatepec, Naucalpan, Chalco y San José del Rincón. Hace algunos años, se creía que las mujeres de estas edades, eran las únicas que padecían la depresión, por los factores antes mencionados, sin embargo las estadísticas muestran una cantidad de adultos mayores varones con estos síntomas, hombres que nunca llegaron a casarse.

El problema se agrava cuando hay falta de apoyo familiar, de amigos y por la escasa habilidad de éstos para interactuar con su entorno social, por lo que se convierten en un grupo más vulnerable ante la depresión. Algunos adultos mayores se vuelven personas sensibles que se afligen con facilidad ante cualquier tipo de problema, susceptibles a sufrir alteraciones en su salud mental de padecer cuadros depresivos, su estado de ánimo cambia, se molestan por la mayor parte de las actividades como por ejemplo los sonidos a su alrededor.

Aun cuando (como se ha indicado con anterioridad), los adultos mayores son más propensos a sufrir este padecimiento, es necesario indicar que es muy reducida la cantidad que se ve afectada con enfermedades peligrosas como esquizofrenia, depresiones más severas y psicosis. La depresión no es una enfermedad normal pero si persisten síntomas, se deben buscar las acciones adecuadas para que este problema no se agrave, pues en algunos casos puede llevar a acciones drásticas como el suicidio.

La familia debe identificar los síntomas más frecuentes como:

Sentimientos de tristeza intensos más de lo normal, que dura más días, pérdida de interés en la vida e incapacidad para disfrutar las cosas que anteriormente le daban satisfacción; sensación de fatiga o cansancio que está presente a pesar de la escasa actividad y que es tan intensa que hace que la tarea más simple suponga un gran esfuerzo; pérdida de apetito que suele ir acompañado con pérdida de peso, sensación de inquietud que hace difícil descansar o relajarse, deseo de aislarse de la gente pues su cercanía provoca irritabilidad y mal humor, dificultad para dormir (con frecuencia se despierta más temprano de lo habitual y no logra volver a conciliar el sueño), falta de confianza en sí mismo que por lo común va asociada con sentimientos de inutilidad o de ser una gran carga para los demás (Acosta, 2007).

Por eso es necesario proporcionarles la atención necesaria a todos los adultos mayores que muestren éstos síntomas. Algunos consejos para un tratamiento adecuado y oportuno son: pedir ayuda, que se recreen, se alimenten de forma correcta, que hablen con alguien, no ingieran bebidas alcohólicas, en éstos casos es más útil el apoyo de familiares o amigos.

Se ha afirmado que el desarrollo de las actividades recreativas, son importantes para crear ambientes sanos y de gran utilidad para la rehabilitación mental, ya que el ritmo de la vida actual, hace olvidar la importancia de la recreación; porque el valor esta dado en actividades remunerativas como el trabajo, olvidando que cuando una persona aprende a divertirse, en un ambiente sano, él o ella se convierte no solo en un ser independiente, sino también en una persona agradable e interesante, con los que otros desean

pasar el tiempo. Por el contrario un adulto mayor aislado que se priva de la interacción con otras personas de su misma o distinta edad, lo lleva a tener sentimientos de soledad, aburrimiento y apatía, como resultado de la ausencia de actividades estimulantes o de relaciones placenteras. También la soledad les impide integrarse a nuevas relaciones, es decir formar nuevas amistades, si esto se extiende en algunos de los casos provoca síntomas similares a los de una enfermedad (depresión).

Por eso, se necesita avanzar en la difusión de una cultura de envejecimiento activo, concepto promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) dentro de la familia y la sociedad, reducir los 2 millones de mexicanos adultos mayores

que en el presente sufren de un estado dependencia; y es por ello, necesario motivarlos a participar en actividades recreativas de su interés, adecuadas a su edad y su estado físico para que les permita relacionarse con otros adultos mayores. La palabra no solo hace hincapié al tema de la salud, de igual forma lo hace para que este posea un grado de autonomía, resguardo y rendimiento, término utilizado por la OMS que alude la necesidad de incluirlos en actividades o trabajos que sean placenteros para ellos. Donde además la familia contribuya en su salud mental al hacerlos sentir útiles, al compartir sentimientos como la alegría y tristezas, visitarlos frecuentemente, hablar con ellos, expresar preocupación por sus necesidades, brindarles compañía, escucharlos, comprenderlos, hacerlos sentir seres humanos útiles e importantes.

3.7.- Salud mental en los adultos mayores

La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluye padecimientos como la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia, y los trastornos del desarrollo en la infancia, algunos de los cuales se han agravado en los últimos tiempos. En este sentido, lograr que la población conserve la salud mental, además de la salud física, depende, en gran parte, de la realización exitosa de acciones de salud pública, para prevenir, tratar y rehabilitar.

“Otro aspecto inherente a la política social, es que la salud mental se relaciona al igual que la salud física, con la pobreza, en donde la incidencia de estos padecimientos exige de los afectados mayor proporción de los pocos ingresos que generan, además de lo incapacitantes que resultan, que como consecuencia disminuyen o frenan el potencial de desarrollo de las personas y por tanto de los núcleos familiares” (Cámara de senadores).

En promoción de la salud, el empoderamiento para la salud es un proceso mediante el cual las personas adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud. Es un proceso social, cultural, psicológico o político mediante el cual los individuos y los grupos sociales son capaces de expresar sus necesidades, plantear sus preocupaciones, diseñar estrategias de participación en la toma de decisiones y llevar a cabo acciones políticas, sociales y culturales para hacer frente a sus necesidades.

Mediante este proceso, las personas perciben una relación más estrecha entre sus metas y el modo de alcanzarlas y una correspondencia entre sus esfuerzos y los resultados que obtienen. La promoción de la salud abarca no solamente las acciones dirigidas a fortalecer las básicas habilidades para la vida y las capacidades de los individuos, sino también las acciones para influir en las condiciones sociales y económicas subyacentes y en los entornos físicos que influyen sobre la salud.

En este sentido, la promoción de la salud va dirigida a crear las mejores condiciones para que haya una relación entre los esfuerzos de los individuos y los resultados de salud que obtienen.

Se establece una distinción entre el empoderamiento para la salud del individuo y el de la comunidad.

De acuerdo a nuestra formación académica el empoderamiento para la salud individual nos referimos principalmente a la capacidad del individuo para tomar decisiones y ejercer control sobre su vida personal. El empoderamiento para la salud de la comunidad supone que los individuos actúen colectivamente con el fin de conseguir una mayor influencia y control sobre los determinantes de la salud y la calidad de vida de su comunidad, siendo éste un importante objetivo de la acción comunitaria para la salud.

Hace muchos años se decía que salud era la ausencia de enfermedad, luego se dijo que salud era el equilibrio biopsicosocial, y desde no hace mucho

tiempo se utiliza el término “calidad de vida”. Podemos decir que la calidad de vida, incluye los aspectos de la salud física, la salud mental, los aspectos sociales, el hábitat y la infraestructura, los aspectos económicos, los espirituales, la justicia y la seguridad.

El derecho a una mejor calidad de vida para los ancianos es el más fácilmente declamado y también el más fácilmente olvidado y postergado, sobre todo cuando pasan los eventos declamatorios, como son: congresos, jornadas, simposios, y también, las elecciones, este derecho se vincula directamente con la dignidad del ser humano, e incluye una buena atención médica, una mejor vida social, una vivienda digna y percibir una jubilación económicamente justa y suficiente. Sólo de esta manera se les permitirá a las personas de la tercera edad, llegar sin esfuerzo a tener una vida digna.

La salud mental y el bienestar de la población están adquiriendo cada vez más importancia como fuente primordial de salud, de aprendizaje, de productividad y de integración social; además, somos cada vez más conscientes de los problemas principales, entre los cuales está la necesidad de afrontar las tasas crecientes de trastornos diagnosticados de salud mental, para que las personas que padecen este tipo de enfermedades puedan disfrutar de una vida mejor, venzan el estigma y tengan garantizados sus derechos fundamentales.

Hay ciertos grupos que tienen más riesgo de padecer trastornos mentales, y son los siguientes: mujeres (el desequilibrio de género es más elevado en el sur de Europa), personas que no están casadas o viven solas, personas con enfermedades físicas y personas discapacitadas (especialmente cuando cursan con dolor y trastornos del sueño), (Thomas, 2006), (Murphy, 1982).

La demencia se define como “la pérdida de funciones intelectuales con una gravedad suficiente que interfiere con el desenvolvimiento normal de la persona” (BirkS, 2006). La enfermedad de Alzheimer (EA), es un proceso neurodegenerativo lento, el cual, hasta la fecha, ni se puede detener ni se puede evitar; y es la forma más frecuente de todos los casos de demencia (60%). La prevalencia de la enfermedad Alzheimer va desde, aproximadamente, un 2 % entre personas comprendidas entre los 65 y 69 años, a un 22 % entre personas con edades entre los 85 y los 89 años (Verreault, 2002).

Los trastornos mentales son frecuentes en las personas mayores y son un gran obstáculo que les impide disfrutar de una madurez activa y satisfactoria.

En general, las personas mayores se sienten más insatisfechas de su vida que las personas jóvenes, y ésta es una de las preocupaciones principales en donde hay grandes diferencias cuando los diferentes grupos de edad expresan el grado de satisfacción y de felicidad que sienten ante la vida.

Aunque no está muy claro si la prevalencia de la depresión y de la ansiedad aumenta o decrece con la edad (Beekman, 1999), se sabe que estas enfermedades se producen más en las últimas etapas de la vida y que la depresión afecta a un índice de población con más de 65 (EUROPEAN, 2004). años, entre el 10 % y el 15 %, aunque el número puede ser mayor incluso cuando se tiene en cuenta el espectro total de los síndromes depresivos, incluyendo la depresión.

Los Trastornos derivados del uso del alcohol son muy frecuentes entre las personas mayores, sobre todo en hombres, y especialmente en aquellos que padecen exclusión social, solteros, separados o divorciados (O'Connell, 2003,). El uso problemático del alcohol está asociado con el deterioro generalizado de la salud física, psicológica,

3.8.- Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adultez y la tercera edad

Los problemas y enfermedades asociados al envejecimiento prolongado pueden ser la pérdida de autonomía o la demencia. Todos estos cambios están afectando a la estructura de las familias, a la forma en que se desarrollan las relaciones en su seno y a las funciones que debe realizarse.

“La adultez muestra que se asienta fundamentalmente sobre tres roles básicos: el matrimonio, la maternidad y el trabajo. Estos roles cubrirían las dos necesidades psicosociales fundamentales del ser humano que han sido denominadas de distintas formas por distintos autores; las más clásicas son: amor y pertenencia, como primera necesidad. Y éxito y estima en segundo lugar” (Maslow, 1976).

El matrimonio ha sido considerado comúnmente como uno de los ritos de paso a la edad adulta, la acción de más decisivas consecuencias durante este momento del ciclo vital. La relación entre los cónyuges será la que mayor influencia tenga en la vida adulta y la fuente principal de demandas socializadoras. En opinión de Huyck (1982) el matrimonio:

Concebido en términos de compañía, intimidad y amistad se evalúa en razón de su capacidad para ayudar al crecimiento personal y para mantener la estabilidad de una pareja. El cambio en la concepción del matrimonio ha afectado a las características que se consideran importantes la hora de elegir pareja: amor mutuo, atracción, alto nivel educativo, inteligencia y similitud en educación, son las que, hoy en día, resultan más importantes.

El matrimonio, ser una persona jubilada y tener una familia con nietos son las puertas de la edad adulta a la vejez. Independientemente de la edad en que estos acontecimientos ocurran, su valor simbólico es el de ritos de paso a la última etapa de la vida. Las comidas de despedida del trabajo o las celebraciones sociales por el nacimiento del primer nieto son también la inauguración de nuevos roles sociales para los adultos mayores

3.9.- Maltrato

Es importante hablar de maltrato en los adultos mayores, debido a que sucede con mucha frecuencia. El cuidar de los adultos mayores, sobre todo de los dependientes o semiindependientes es una tarea difícil, que exige mucha dedicación y paciencia. Es posible que por intolerancia ocurran abusos y negligencia en el cuidado de los adultos mayores.

“El maltrato se define como una acción única o repetida, o la falta de la respuesta apropiada, que ocurre dentro de cualquier relación donde existe una expectativa de confianza y produzca daño o angustia a una persona adulta mayor” (Declaración de Toronto para la Prevención Global del Maltrato de las Personas Mayores. OMS, Ontario, 17 de noviembre de 2002).

3.10.- Tipos de maltratos hacia los adultos mayores

- **Físicos:** Daño corporal, dolor o deterioro físico, producidos por fuerza física o violencia no accidental. Ejemplos: Golpes, quemaduras, tirar del pelo, alimentación forzada, utilización injustificada de restricciones físicas, uso inapropiado de fármacos, etcétera.
- **Psicológicos:** Causar intencionadamente angustia, pena, sentimientos de indignidad, miedo o estrés mediante actos verbales o no verbales. Ejemplos: Amenazas (de daño físico, de institucionalización, etc.), insultos, burla, intimidación, humillaciones, infantilización en el trato, indiferencia hacia su persona, darle tratamiento de silencio, aislamiento, no respetar sus decisiones, ideas o creencias, etcétera.
- **Sexuales:** Comportamientos (gestos, insinuaciones, exhibicionismo, etc.) o contacto sexual de cualquier tipo, intentado o consumado, no consentido o con personas incapaces de dar consentimiento. Ejemplos: Acoso sexual, tocamientos, obligar a la víctima a realizar actos sexuales al agresor, violación, realización de fotografías, etcétera.
- **Financieros:** Utilización no autorizada, ilegal o inapropiada de fondos, propiedades, o recursos de una persona mayor. Ejemplos: Tomar sin permiso dinero, joyas, etc., falsificación de firmas, obligarle a firmar documentos o testamento, uso inapropiado de la tutela o curatela, ocupación del domicilio, etcétera.
- **Negligencia¹² y abandono:** Rechazo, negativa o fallo para iniciar, continuar o completarla atención de las necesidades de cuidado de una persona mayor, ya sea voluntaria o involuntariamente, por parte de la persona responsable (de forma implícita o acordada) de su cuidado. Ejemplos: No aportar medidas económicas o cuidados básicos como comida, hidratación, higiene personal, vestido, cobijo, asistencia sanitaria, administración de medicamentos, confort, protección y vigilancia de situaciones potencialmente peligrosas, dejarla sola largos periodos de tiempo, no procurarle afecto, etcétera.

¹² Negligencia nos referimos cuando el fallo se produce en los cuidados que debería proporcionar un profesional y abandono cuando es el cuidador familiar el que no cumple con la responsabilidad de cuidado.

- **Obstinación diagnóstica:** Realización de pruebas diagnósticas, para aumentar el conocimiento sobre la patología o situación clínica de un paciente, sin que se prevea que vaya a tener una posterior traducción en beneficios reales para el mismo.
- **Obstinación terapéutica:** Utilización de medios desproporcionados para prolongar artificialmente la vida biológica de un paciente con enfermedad irreversible o terminal (INAPAM)

3.11.- Derechos de las personas adultas mayores

Al igual que las demás personas, los adultos mayores gozan de todos los derechos que se encuentran reconocidos tanto en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y los ordenamientos jurídicos que se derivan de ella.

3.11.1.- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Distrito Federal

La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Distrito Federal tiene por objeto garantizar el ejercicio de los siguientes derechos: una vida con calidad, una vida libre sin violencia, al respeto a su integridad física, psico-emocional y sexual, la protección contra toda forma de explotación, recibir protección por parte de la comunidad, la familia y la sociedad, vivir en entornos seguros dignos y decorosos, a recibir un trato digno y apropiado.

Esta ley de los Derechos de las Persona Adultas Mayores en el Distrito Federal, fue publicada en la gaceta oficial del Distrito Federal el 7 de marzo del 2000, está formada de seis títulos, 50 artículos y cuatro transitorios, a continuación señalaremos lo más relevante de la ley.

Los adultos mayores tienen derecho a:

- Derecho a la integridad y dignidad (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000) los adultos mayores deben gozar de una buena calidad de vida, a no ser discriminados, a respetar su integridad física, sexual, psico-emocional y a no ser explotados.

- Derecho a la certeza jurídica y familia (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000) tienen derecho a vivir en un seno familiar, a mantener relaciones personales, a expresarse libremente, a contar con asesoría jurídica gratuita.
- Derecho a la salud y alimentación (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000) tiene derecho al acceso a los satisfactores necesarios, considerando alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales para su atención integral; el acceso preferente a los servicios de salud y a recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene.
- Derecho a la educación, recreación, información y participación (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000) tiene derecho a recibir educación conforme lo señala el artículo tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, y también tienen derecho a participar en la vida cultural, deportiva y recreativa de su comunidad.
- Derecho al trabajo (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000) podrá gozar de igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo.
- Derecho a la asistencia social (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000) podrá ser sujeto de programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de sus medios de subsistencia; en programas para contar con una vivienda digna y adaptada a sus necesidades; o en programas para tener acceso a una casa hogar o albergue.

3.11.2.- Obligaciones de la familia (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000)

La familia de la persona adulta mayor tienen la obligación de velar por cada una de las personas adultas mayores que formen parte de ella, proporcionar los alimentos que necesite, fomentar la convivencia familiar cotidiana, y evitar que alguno de sus integrantes cometa cualquier acto de discriminación, abuso,

explotación, aislamiento, violencia y actos jurídicos que pongan en riesgo su persona, bienes y derechos del anciano.

3.11.3.- Obligaciones de las autoridades (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2000)

Es obligación del Estado garantizar las condiciones óptimas de salud, educación, nutrición, vivienda, desarrollo integral y seguridad social a las personas adultas mayores. Asimismo, deberá establecer programas para asegurar a todos los trabajadores una preparación adecuada para su retiro. Igualmente, proporcionará atención preferencial para el anciano en toda institución pública o privada.

3.12.- ONU exhorta a proteger los derechos de las personas de edad.

“El Secretario General de la ONU, exhortó a todos los países y pueblos a comprometerse a eliminar las barreras que impiden la plena participación de las personas de edad adulta en la sociedad, y al mismo tiempo, a proteger sus derechos y su dignidad.

En ese sentido, el titular de la ONU solicitó a que se aprovechen las numerosas contribuciones que esas personas pueden hacer a las sociedades, y apuntó que la agenda de desarrollo post 2015 recogerá los reclamos que han expresado.

Según el Fondo de Población de la ONU (UNFPA), en 2050, el 80% de las personas mayores de 60 años vivirán en los países en desarrollo, y esa población será más numerosa que la de los menores de 15 años” Centro de Información de las Naciones Unidas, 2013).

De acuerdo con la ley del adulto mayor del Distrito Federal los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles. Los derechos humanos en los adultos mayores tienen una importancia fundamental ya que son un grupo vulnerable y por lo tanto es indispensable que sus derechos sean respetados por la sociedad y por sus familiares, para que puedan tener una vida digna.

4.- CAPITULO III “institución”

4.1.- Institución

Durante el desarrollo del ser humano existen varios tipos de aprendizajes en el cual actúan diferentes instituciones sociales, el objetivo de dichas instituciones es orientar al hombre a ser razonable, aprender a vivir consigo mismo, a vivir con los demás, aprender a afrontar la vida, pensar, valorar, crear, en resumen vivir, promoviendo diferentes sistemas de enseñanzas y capacidades para que éste pueda sobrevivir en el mundo y en la sociedad.

Este proceso institucional se relaciona con la salud integral porque genera en el ser humano un aprendizaje, permitiéndole conocerse a sí mismo y mejorar su calidad de vida desarrollando diferentes capacidades, aprende a orientarse a formar una jerarquía de valores y elaborar proyectos de vida facilitando socializarse, asimismo a ser un miembro activo y participativo, creativo de la sociedad, expresarse y comunicarse con los demás; aprender a convivir amistosamente y cooperativamente con los otros (familiares, compañeros, pareja) aprender a elegir pareja y establecer una unión matrimonial.

Las instituciones generan habilidades donde se aprende a estimar, disfrutar, crear valores positivos de la vida: la belleza, el amor, la bondad, la verdad, la justicia, la dignidad, la felicidad, aprender a pensar, a trabajar, a crear y a enfrentar positivamente las situaciones de la vida, con conductas racionales y constructivas frente a los problemas; compensar, vencer, superar los problemas, las frustraciones, el estrés y los fracasos de la vida.

Estas relaciones se ven reflejadas en la salud del ser humano porque forman parte de éste, es decir, cada decisión que toma el ser humano durante su vida tiene que ver con la salud, su trabajo, su alimentación, y con relaciones sociales que generan posiblemente ciertas consecuencias en su vida, como el estrés, depresión, problemas de salud, autoestima, violencia. Cabe destacar que este proceso tiene que ver con el contexto histórico de cada individuo, vale la pena decir que todo lo que rodea a éste se encuentra presentes diferentes instituciones y conforme cada decisión tomada por el sujeto tienen una relación con la salud.

Cada ser humano está sujeto bajo diferente aprendizaje y valores constituyendo su esencia durante su desarrollo, cada uno sufre restricciones durante su proceso de vida en el cual aparecen algunas instituciones destacadas como la institución económica, social, cultural y familiar, estas instituciones convergen en la etapa de vida del ser humano manifestándose en sus tabúes, costumbres, tradiciones y códigos de conducta.

En el transcurso de la historia, las instituciones fueron inventos de los seres humanos para crear orden, mediante los movimientos sociales de un tiempo y un lugar determinado estas van evolucionando, estableciendo una conexión entre el presente y el futuro; en consecuencia, la historia es principalmente un relato de la evolución institucional donde la conducta humana va adquiriendo nuevas reglas dentro de determinada sociedad.

Las instituciones son las reglas de una sociedad, las restricciones impuestas por los seres humanos para estructurar la interacción humana. “Están compuestas por reglas formales (estatutos¹³, códigos, regulaciones), restricciones informales (convenciones, normas de conducta, y códigos de comportamiento auto-impuestos) y las características que las hacen ejecutables” (Lourau, 2001).

Por otro lado, las organizaciones también especifican restricciones que estructuran la interacción humana dentro de la organización, pero además son grupos de acción. Están compuestas por individuos ligados entre sí por un propósito en común de alcanzar objetivos.

En la vida del ser humano existe una variedad de diferentes instituciones sociales donde encontramos cuerpos políticos tales como los “(partidos políticos, el senado, el consejo de una ciudad, un organismo de regulación); cuerpos económicos (empresas, sindicatos, granjas familiares, cooperativas); cuerpos sociales (iglesias, clubs, asociaciones atléticas); pero también existen cuerpos educativos (escuelas, colegios, universidades, centros de entrenamiento vocacional)” (Douglass, 2004).

¹³ El estatus es la posición, la escala social y económica a la cual pertenece un individuo dentro de una comunidad. Véase en <http://www.definicionabc.com/social/estatus.php>

Las instituciones sociales bajo las cuales vive el ser humano de una determinada época histórica y de un determinado país, están vinculadas dos fuentes fundamentales, una de ellas es el trabajo esto es la institución económica y la familia, la primera institución es un modo de producción que ayudará a satisfacer las necesidades del individuo.

La familia, la iglesia, el estado, los conjuntos educativos y terapéuticos, puede considerarse legítimamente como instituciones, porque plantean todos los problemas de una sociedad, es decir, generan un vínculo de relación y aceptación por cada uno de los actores sociales que mantienen con él relaciones afectivas y vínculos intelectuales.

Toda institución favorecerá las manifestaciones de pulsiones con la condición de que se simbolizan y metabolizan en deseos sociales aceptables y valorados. En toda institución se pone al descubierto la mirada de lo divino, que permite la existencia de la armonía en el mundo.

La institución se convierte entonces en un modelo de comunión, calor, intimidad y fraternidad. “Las relaciones entre los seres humanos se consideran entonces completamente fraternales [...] un modelo de trabajo, de eficacia”. (Engels, 1967).

Las instituciones son elementos de regulación social, se representan como conjuntos culturales, simbólicos e imaginarios. Ofrece una cultura, es decir, un sistema de valores y normas, un sistema de pensamiento y acción que debe modelar la conducta de sus agentes ante los individuos que les son confiados o que expresaron una demanda respecto a ellas. Establece cierta manera de vivir (como la familia) Engels (1967) menciona: “una armazón estructural, expectativas de roles, conductas más o menos estereotipadas, que tienen que facilitar la edificación de una obra colectiva” esto quiere decir que las instituciones sociales crean en el ser humano ciertos estereotipos conforme a sus capacidades, saberes, estatus, otorgándole cierto valor y una determinada posición social dentro de una sociedad.

Existen particularmente dos instituciones que colocan al ser humano en una dependencia total. Por un lado está la institución familiar y por el otro lado está

la institución educativa. En la primera institución, que es la familiar se puede observar a un recién nacido dependiendo de la madre. Mientras que en la segunda institución, educativa, se observa a los estudiantes dependientes de sus profesores; las jerarquías dentro de las instituciones juegan un papel importante para un funcionamiento adecuado en la vida y en la sociedad, ya que por medio de dichas jerarquías se muestra la dominación y la dependencia de los integrantes de dicha institución.

Retomando el párrafo anterior podríamos decir que sufrimos por el mismo hecho institucional, esto es en razón por los contratos, pactos, comunidades y acuerdos, inconscientes o no, que nos ligan a una relación asimétrica, en pocas palabras: desigualdad. Sufrimos por el exceso de la institución, sufrimos también por su falta, por su falla en cuanto a garantizar los términos de los contratos y de los pacto, en hacer posible la realización de la tarea primaria que motiva el lugar de sus sujetos.

Las instituciones sociales atrapan al ser humano en cada etapa de su vida, es decir, la institución es una red simbólica, socialmente sancionada (escuela, trabajo, iglesia, familia, cultura) un componente funcional y un componente imaginario, la sociedad vive sus relaciones con sus diferentes instituciones. Respecto a lo dicho Laborde (2004) dice “si uno se aparta de una institución, el precio que debe pagarse es el aislamiento” de modo que si un individuo no se relaciona en las diferentes instituciones, hay una formación de un producto de discriminación y le espera el exilio ante la sociedad.

La institución crea normas, valores y lenguaje por los cuales una sociedad puede ser visualizada como una totalidad. Estas características no solo son herramientas para hacer frente a la vida cotidiana, sino también se va creando y modificando la esencia de la persona, de esta manera se va dando la construcción que a partir de la materia prima humana, da forma a los individuos (producción de subjetividad) de una sociedad; pero también modifica a los hombres y a las mujeres en quienes se fraguan tanto las instituciones como sus mecanismos de perpetuación.

“La institución de la sociedad produce individuos, quienes a su vez, están en condiciones de reproducir dicha sociedad” (Fernández, 1992). La institución

social de una sociedad está hecha de múltiples instituciones particulares. Una institución está vinculada con la subjetividad del hombre y la mujer ya que estas ejercen manipulación social dirigiéndose a los deseos, temores, esperanza, anhelos, amenazas, etcétera en algún momento dado en la vida del sujeto.

Por lo tanto podemos decir que la institución se convierte entonces en un modelo de comunión, calor, intimidad y fraternidad. Las relaciones entre los seres humanos se consideran entonces completamente fraternales, un modelo de trabajo, de eficiencia, es sustituido por un modelo de fusión, de cooperación y de comunicación sin fallas.

4.2.- Instituciones sociales.

Se llaman instituciones sociales aquellas en las cuales el ser humano lleva a cabo sus costumbres colectivas desarrollándolas progresivamente en cada etapa de su vida reproduciéndolas día a día. Serano (1980) menciona “Hay que recordar que son estas mismas las que satisfacen las necesidades primordiales de los grupos y miembros, que lo constituyen” Es así como de una u otra manera logra la permanencia y estabilidad de la relación cultural de cada grupo organizado. Mediante las instituciones sociales el ser humano logra sobrevivir dentro de una sociedad.

4.3.- Características de las instituciones sociales

Una de las características fundamentales que posee una institución social es el contexto histórico, esto es tiempo y lugar. Una institución perdura si se logra una adaptación ante los cambios sociales. Lo que queremos decir es que entre más se adapte la institución a las circunstancias de tiempo y de lugar mayor será su duración.

El elemento ideal está representado por el valor que la institución logre generar con los ideales de justicia y de verdad al cual todo ser humano en sociedad aspira.

Cabe destacar que las instituciones sociales no son permanentes, ya que estas suelen cambiar conforme a los movimientos sociales que se estén viviendo, es

por ello que decimos que dicha institución se debe adaptar a las circunstancias de tiempo y lugar.

Hay que tener en cuenta que en épocas de lugares han existido instituciones parecidas o semejantes, nunca iguales, sin que una de ellas haya sido copia de la otra y esto es posible ya que las instituciones persiguen valores universales y legales y por lo tanto ha surgido en la sociedad para alcanzar la justicia en las relaciones sociales. De esto podemos deducir, que las instituciones de “diversos pueblos y culturas poseen un origen común derivado a que la naturaleza humana es una; aun cuando las tradiciones sean diferentes” Pardini (1998).

Para algunos autores las instituciones sociales constituyen un mecanismo de transición porque estas establecen un proceso de continuidad entre el pasado, presente y futuro de la conducta. En el sentido de que la conducta del hombre del pasado y la conducta del futuro se regula tomando en cuenta la conducta del hombre del presente.

La institución posee un valor imprescindible con relación al sistema social. La caracterización de la institución como las formaciones específicas de las relaciones sociales y humanas.

“La institución es un circuito simbólico, socialmente sancionado, en el cual se combinan, en proporciones y relaciones variables, un componente funcional y un componente imaginario, lo cual entraña la autonomía y el predominio de la institución respecto de la sociedad” Lourau (2001). Es en este momento cuando el sujeto crea su propia subjetividad, sus ideas, sus creencias, todo lo que encierra al ser humano.

Respecto a la institución Lourau (2001) menciona “Las instituciones son entonces estructuras (que son a su vez sistemas de roles y de posiciones) y mecanismos culturales. Están constituidas por una acumulación de puntos ciegos (estructura, cultura, sistema, persona, sociedad)”. Esto quiere decir que las instituciones sociales, son estructuras que entrañan mecanismos culturales reguladores de las relaciones internas. Las estructuras sociales son sistemas de rol, o de posiciones, que las personas pueden adoptar u ocupar. Son

convenciones, costumbres, tabúes, reglas, etcétera, utilizados para regular las relaciones entre los miembros de una sociedad.

Una institución es una idea de obra o de empresa que se realiza y dura jurídicamente en un medio social; para la realización de tal idea, “se organiza un poder que le procura órganos; por otra parte, entre los miembros del grupo social interesados en la realización de esa idea, se produce manifestaciones de comunión dirigidas por los órganos del poder y reguladas por procedimientos” Lourau (2001).

Cada institución contiene ciertas normas particulares que el ser humano debe acatar para poder tener acceso a ésta, “sirviéndole como ley organizadora en la vida física, en la vida mental y social de los individuos que son sus miembros” Bleger (1967). El ser humano ante esta situación no tiene opción, por lo que decide llevar a cabo ciertas normas que marca la institución por temor a ser exiliado de las instituciones sociales (educativa, económica, cultural, familiar)

Las instituciones en tanto son sistemas culturales, simbólicos e imaginarios, en el cual se presentan como conjuntos englobantes, “imprimiendo en el hombre un sello distintivo en el cuerpo y en el pensamiento formando una construcción de éste” Bleger (1967), instituyendo de esta manera una identidad en el ser humano, en el que el ser humano se va formando de acuerdo a su contexto histórico ayudado por las instituciones sociales que envuelven al individuo.

Para que una sociedad sobreviva, deben reproducirse normas que permitan a los miembros de una población, socializar, ofreciendo a sus integrantes un sistema religioso, productivo, esto es, generando una distribución de bienes y servicios, y manteniendo el orden mediante un sistema de gobierno.

Una institución social es un conjunto de acciones recíprocas, que tienen ciertas normas con el fin de satisfacer las necesidades básicas de una sociedad. Entre las instituciones sociales básicas se encuentran la familia, el sistema educativo, la religión, el sistema económico y el gobierno. Todas las instituciones son interdependientes dentro de una sociedad, cada una está estructurada y

organizada alrededor de un conjunto de normas, valores y pautas de comportamiento (Douglass, 2004).

4.3.1.- Instituciones Económicas

El ser humano está directamente relacionado con este tipo de institución ya que le permite satisfacer sus necesidades básicas, alimentación, vestido, vivienda. La economía hace que el ser humano vea la manera de obtener los bienes y servicios que llenen sus carencias.

Un bien económico, “es todo objeto material que concurre a la satisfacción de las necesidades materiales” (Douglass, 2004). El proceso económico tiene las siguientes fases: producción, circulación, distribución y consumo:

Producción.- Consiste en la acción del hombre que se realiza sobre la naturaleza para transformarla y crear bienes y servicios que satisfacen necesidades. El término de toda producción es una riqueza, los principales factores de producción son:

Naturaleza: Elementos preexistentes al trabajo del hombre del cual éste obtiene recursos para cubrir sus carencias. Se encuentran en forma abundante y variada las materias primas.

Trabajo: El esfuerzo intelectual y material que despliega para preparar los recursos que se le ofrecen. El trabajo es el factor de la producción más activo y el más fecundo.

El capital: Está constituido por todo lo que se utiliza como medio de producción de la riqueza.

La organización: Se trata de combinar el resto de los factores para lograr un aprovechamiento de óptimo de los recursos disponibles.

Principio económico fundamental. *Lograr los máximos resultados deseados utilizados el mínimo de recursos.*

La circulación: Es cuando los satisfactores pasan de quien los produjo al consumidor. Presupone un cambio de lugar (Por medio de transportes) de los centros productores a los centros consumidores.

La distribución: Es la división o reparto que se hace de lo producido entre los factores de la producción que han intervenido en la generación del producto o riqueza.

- Dueño le corresponde la renta (cuando tiene materia prima)
- Trabajo corresponde salario.
- Capital un interés.
- Organización empresa corresponde utilidad o provecho.

El consumo: Es el último momento del proceso económico que consisten en agotar los satisfactores que se ofrecen en el mercado. La economía del consumo consiste en sacar la máxima satisfacción con el menor consumo posible.

Este tipo de institución forma parte esencial para la sociedad, el ser humano y para el bienestar en común. Es una de instituciones fundamentales principales o básicas ya que sus características le permiten proporcionar los bienes y servicios necesarios como “las actividades de producción, distribución, cambio y consumo de artículos”. (Hernández ,1988). Este tipo de instituciones tienen como característica primordial organizar las actividades económicas llevadas a cabo en la sociedad, otorgarles un apoyo financiero, regular conforme a la ley e imponerles un gravamen. Dentro de esta se desprende las subsidiarias como la banca y crédito y las sociedades mercantiles.

4.3.2.- Instituciones Educativas

En el desarrollo del ser humano la institución educativa aparece por lo regular en la etapa preescolar (menores de cinco años), dicha institución es la encargada de “aportar” ciertos conocimientos para que el sujeto se desenvuelva en la sociedad.

La institución educativa, tiene un sistema de normas que guía el comportamiento referente a la transmisión formal del conocimiento, es el proceso lleno de un conjunto de ideas, costumbres, normas, conocimiento y técnicas de la sociedad, es transmitido por medio de la enseñanza, con el propósito de obtener un conocimiento cultura dentro del contexto histórico de la sociedad. La educación no es una función exclusiva de la escuela existen

muchas otras instituciones que educan al individuo, por ejemplo, la familia. Cabe destacar que dicha institución está asociada por la sociedad a las escuelas, a la educación inmediata donde se tiene una imagen de un aula, un profesor y estudiantes. Las funciones de las instituciones educativas son: *La preparación para desempeñar los roles ocupacionales.*

- Dar a conocer a los individuos los diferentes roles sociales.
- Dar una base para evaluar y comprender los status.
- Promover el cambio mediante el desarrollo de la actividad científica.
- Preparar a los individuos para ciertos roles sociales esperados.
- Servir de vehículo para la transmisión de la herencia cultural.” (Douglass, 2004)

La institución educativa se encarga de brindar conocimiento y conductas aprobadas a la sociedad, estas instituciones son vistas como primordiales y básicas, ya que es a partir de la misma por el cual el individuo inicia de modo formal el proceso de sociabilización o aprendizaje.

Dentro de las instituciones educativas podríamos mencionar a las siguientes:

- Secretaría de Educación Pública (SEP).
- Dirección General de Educación Superior Tecnológica de México (DGEST).
- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Universidad Veracruzana (U.V.).

Este tipo de instituciones también cuentan con sub instituciones como exámenes, grados y calificaciones.

Es la institución educativa la que brinda al ser humano cierta jerarquía que ayudara posiblemente a obtener una posición social, cierto poder y beneficios en la vida del hombre.

4.3.3 Instituciones Culturales

Su característica primordial es difundir el conocimiento a partir del contexto histórico que vive el ser humano difundiéndolo en los espacios disponibles, que

despierten la creación intelectual enriqueciendo y nutriendo a la población de tal manera que cada individuo enriquezca sus conocimientos en relación al contexto histórico en el que se desarrolla.

Entre sus funciones primordiales de la institución cultural está impulsar la creación del arte, difundir y promover las creaciones artísticas y rescatar el patrimonio cultural mexicano. Entre las más nombradas se pueden mencionar al Colegio de México (COLMEX) y el Fondo de Cultura Económica (FCE). Entre las instituciones culturales más sobresalientes, se pueden mencionar a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes de México (CONACULTA), el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) y el Colegio de México. Pero no solamente estas instituciones de prestigio relacionan al ser humano con su cultura, la familia es la primera institución en donde el individuo enriquece su cultura, aprende su historia, sus costumbres, su religión, sus valores, sus primeros conocimientos, donde comienza a formar su identidad en la sociedad.

4.3.4.- Instituciones religiosas

La institución religiosa según Douglass está presente en la mayoría de los seres humanos, ya que juega un papel importante para algunos, en donde satisface la necesidad básica del hombre de establecer relaciones con Dios o con lo que se considera sagrado. Existe gran diversidad entre las religiones del mundo. A pesar de las grandes diferencias que existen entre las religiones, todas parecen compartir cuatro elementos básicos; el reconocimiento de lo sacro, el ritual, un sistema de creencias y una organización. Ya aceptado que algo es sacro, se establecen ceremonias que proporcionan los patrones de conducta que relacionan con lo sagrado. Rituales, cuando son ceremonias establecidas y formalizadas. Los objetos sagrados y los rituales que les siguen son sostenidas por un sistema de creencias. Son importantes porque proporcionan el fundamento para el comportamiento y el sistema religioso. La oración es un modo de comunicarse con la divinidad o con lo sobrenatural. La organización religiosa, se refiere al modo en que el grupo se reúne para desempeñar actividades.

Las funciones de las instituciones religiosas comprenden:

- La ayuda en la búsqueda de una identidad moral
- Proveer interpretaciones que ayuden a explicar el medio físico y social del individuo
- Promover la sociabilidad, la cohesión social y la solidaridad del grupo

La iglesia es una institución que trata de una forma regular la conducta del hombre, como todas las religiones de la importancia de la creación del mundo, de creer en dios esto es, en un ser superior que fuera capaz de dominar las fuerzas de la naturaleza.

Como individuos los psicólogos pueden estar comprometidos con una fe religiosa en particular o no. Sin embargo, como científicos, no están calificados para comentar sobre asuntos tales como la validez de diferentes religiones o la existencia de dios. Más bien estudian la organización de la religión, la forma en que afecta a los miembros de una sociedad, la relación entre los sistemas de creencias y estructura social y la manera en que esa relación cambia con el tiempo.

La religión es cualquier tipo de conjunto de creencias y practicas institucionalizadas que tratan del significado fundamental de la vida. Las religiones proporcionan proyectos de conducta social basados en un orden divino, sobrenatural o trascendental, todas las religiones se basan en ciertas características comunes de la vida social humana y tiene elementos e implicaciones similares.

De esta manera se considera a la iglesia como una institución social por que regula la conducta del hombre, la iglesia es una institución primaria y de tipo social.

4.3.5.- Institución familiar

El vocablo familia, se puede decir tanto a la institución social como al grupo familiar. Ha satisfecho la necesidad fundamental de toda sociedad; la de procrear y socializar a los hijos.

La familia como institución social, se refiere al sistema de normas que guía la interacción entre las personas que están vinculadas por la sangre o el matrimonio.

La familia como grupo, se refiere a los parientes que viven bajo el mismo techo o lo bastante cerca para tener un trato frecuente que los defina como una unidad familiar.

La familia típica de la sociedad actual.- el padre, madre y los hijos (nuclear.) La familia extendida es los abuelos, tíos, primos y otros. La familia es el primer núcleo perfecto, la verdadera célula de la sociedad. La especie humana se propaga por generación, por unión estable y singular del varón con la mujer, según el orden de la naturaleza, debe ser indisoluble. Como lo es el matrimonio por toda la vida. En el seno familiar se forman hábitos de convivencia de las nuevas generaciones y constituye el vehículo trasmisor de la herencia cultural en el aspecto normativo y regulador, costumbres, modales personales, sentimientos morales, devociones y lealtades.” (Douglass, 2004)

La familia desde tiempos inmemorables es la primera institución social más antigua y permanente. La evolución de esta institución ha sido diferente, a través de los siglos. La familia es considerada como la estructura social y en la cual “aunque varíen sus aspectos, sus relaciones y su naturaleza de algunas de ellas (Enciclopedia cultural, 1957), influirán para el buen comportamiento o desequilibrio de las sociedades. Es a través de esta institución familiar por la cual satisfacemos necesidades primordiales como; alimento, educación, vivienda, protección y salud. De ahí la importancia de la familia como base fundamental de la sociedad. Recuerda que como integrante de esta institución también tienes que cumplir con derechos y obligaciones. Su función como institución familiar es transmitir a los integrantes valores y costumbres, así como su propia integración social e identidad.

Es en la familia en donde el individuo aprende a interactuar, a expresar sus emociones e inquietudes, aprender a comunicarse con el resto de la sociedad y de cierta manera a participar dentro de la misma. Es decir, sin la familia ninguna de estas finalidades se cumplirían, concluyendo por desintegrarse. De ahí que la familia deba cumplir ciertas funciones como el elemento reproductor de la misma especie, tiene también la función de que sus integrantes aprendan

a sociabilizar, así mismo servir de protectora, y proporcionar alimentos básicos, como también vivienda, salud y educación entre otros. Por medio de la familia aprendemos a pensar, a respetar valores y nuestra cultura. Al grado de favorecer cada día la cohesión familiar.

Constituir una buena y ejemplar base familiar constituye todo un reto desde el origen y desarrollo de los seres humanos, ya que es a partir de la familia donde se transmiten diversas funciones como las “educativas, culturales, morales, religiosas, económicas y jurídicas” (Quiroga, 1977). Sin descuidar los objetivos familiares como cuidar y educar a los hijos. Por ello tanto la familia como la escuela deben de formar seres útiles a la sociedad. Aunque sea muy complejo. Una familia debe manifestar y transmitir amor, generosidad y justicia, ya que de no realizarse los ciudadanos no pueden aspirar a valorar la justicia, si la estructura familiar es injusta.

5.- Ficha técnica

Nombre del proyecto	Institución y tercera edad, un estudio desde la promoción de la salud
Entrevistador	Irene Salvador Alejandro, Alicia Fernández Villar
Fecha de la Entrevista	Marzo 03 del 2015 13:26 horas
Lugar	San Andrés Ahuayucan C.P 16810, Del: Xochimilco
Nombres de las personas entrevistadas	Sra. María del Carmen Sra. Yolanda Sra. María de Lourdes Sra. Angelita Sra. Gregoria Sra. Esperanza Sra. Teresa Sra. Soledad
Descripción del escenario de la entrevista	La entrevista se realizó en la casa del adulto mayor ubicada en san Andrés Ahuayucan, al entrar al interior de la institución, se pudo observar que del lado derecho había una mesa grande donde se encontraban las personas adultas, enfrente habían dos salones uno era para el área de psicología y junto a esta se encontraba el salón para realizar ejercicios, del lado izquierdo se ubicaban las oficinas, con puertas de madera la pared pintada de color blanco, en el área donde estaban las entrevistadas se

	<p>percibía del lado izquierdo y lado derecho una ventanas grande, debajo de la ventana del lado izquierdo se encontraba una televisión mientras que en la ventana del lado derecho había un fregadero y junto a este una pequeña alacena de color café oscuro. El piso era de azulejo de un color amarillo tenue y en las orillas azulejos de color café. El lugar estaba un poco frío, aunque el lugar no era muy pequeño, se sintió un ambiente agradable, casi todas las luces estaban encendidas, las personas veían la televisión mientras bordaban o tejían</p>
<p>Descripción de cómo transcurrió la entrevista</p>	<p>Cuando inicio la entrevista las personas no se mostraban con interés, pero al ver que la Sra. lulú comenzó a platicar, sus compañeras empezaron a tomar interés y con el paso de los minutos fueron tomando fluidez en la entrevista. Ya que comenzamos con la presentación de donde, porque y para que estuviéramos con ellas, cada una se fue presentando y fue en este momento cuando las personas dejaron sus actividades y comenzaron a participar.</p> <p>La Sra. Angelita Ríos no escuchaba muy bien, entonces se vio la necesidad de subir un poco el tono de voz, para que escuchara bien la entrevista.</p> <p>Durante la entrevista la Sra. María de Lourdes y Gregoria mostraba mucho interés y confianza.</p> <p>La Sra. Teresa Molina iba de un lado a otro, a veces estaba parada y otras se sentaba.</p> <p>La Sra. Soledad, María del Carmen, Yolanda y Esperanza ponían mucha atención en la hora de preguntar sobre las historias más relevantes de su vida</p> <p>La pregunta disparadora que se planteó en el comienzo de la entrevista como pieza clave para comprender la vida interior, la relación de la institución y la subjetividad en los adultos mayores, fue una historia relevante durante su vida. Uno de los temas importantes a trabajar en este grupo es el de “la pertenencia, que ofrece una cierta identidad y por lo tanto una búsqueda de reconocimiento, tanto del grupo como de la institución” (Radosh,1999)</p>

	<p>El interés de la entrevista fue que nos compartieran algunas de su vida, así como saber cuál es su visión de salud. Había bromas y chistes durante la entrevista, recuerdos, experiencias.</p> <p>Cuando la Sra. Esperanza compartió su historia sus ojos se llenaron de lágrimas al recordar lo que sufrió cuando se cambió de casa.</p> <p>En general existió entusiasmo en el proceso de la entrevista, se mostraba una gran necesidad de hablar y ser escuchadas</p>
<p>Transcripción de las notas del observador</p>	<p>Al llegar a la casa del adulto mayor, cuando pasamos la persona encargada de las oficinas se notó un poco disgustada, pero nos acompañó con las personas y nos presentó de una manera cortés, posteriormente observe que la mayoría de las personas no mostraron interés con nuestra llegada, pero al momento de presentarnos y explicarles el motivo de nuestra visita, varias dejaron sus actividades y su atención se dirigió a nosotras, cada que pasaban los minutos las personas se mostraban muy participativas e incluso unas tenían que retirarse porque las esperaban sus nietos o hijos y ellas seguían hablando de sus historias de vida. Note que algunas coincidían con ciertas experiencias vividas durante su dolencia, como el de tener novio o incluso al hecho de casarse.</p>

6.- CAPÍTULO IV. Análisis de la entrevista.

En este momento analítico colocaremos tres momentos. La premisa que sirve de punto de partida se llama "premisa mayor" y es la más general; la premisa que sirve de intermediario se llama "premisa menor", y es menos general que la anterior; la proposición que se deduce de la "mayor" por mediación de la "menor" es la conclusión del razonamiento. (Aristóteles).

La premisa mayor que proviene de las viñetas de la entrevista (negritas), la premisa menor que proviene de la teoría (citas) y la última es el análisis de los dos momentos.

Institución Económica y Cultural (laboral).

En una parte de la entrevista, una de las entrevistadas comenta lo que está escrito a continuación.

Lulú comenta: **“te casabas y no te dejaban trabajar”**.

Lo que menciona la entrevistada se puede encontrar un vínculo con la institución cultural, ya que en esta sección de la entrevista, la entrevistada asume la idea de que la mujer es dependiente de su marido. En nuestra actualidad una mujer es plena cuando auto cumple el imaginario que se crea en las películas de Disney, ya que posee una familia con ciertas características en la cual es fundamental la existencia del marido y los hijos “perfectos”, y dando por hecho que la mujer pertenece al hogar y el varón debe salir a trabajar para poder traer al hogar el sustento que necesita la mujer y los hijos, este suceso etiqueta a la mujer dándole el nombre de una mujer realizada.

Dicho lo anterior Kurnitzky (1998) hace referencia ante este hecho, “que la utopía del mercado es un intercambio de mercancía y creencias. Las mercancías, las creencias y las ilusiones están estrechamente vinculadas con el intercambio”. Ahora bien podemos decir de acuerdo a lo que menciona kurnitzky que el matrimonio es visto como un intercambio, (la mujer pasa hacer propiedad del hombre) puesto que se rige de acuerdo a la institución cultural donde se desarrolla el sujeto dejándose guiar por sus creencias. Al ser la mujer parte de la propiedad del hombre, esta debe cumplir con las labores de

cuidado, protección hacia los hijos; mientras que el hombre lleva lo que la mujer y los hijos requieren.

Por otra parte Horkheimer (1998) argumenta diciendo que “cuando la mujer trabaja fuera del hogar se convierte como una acción respetable para ella, sin embargo es la ruptura de la familia, de esta manera pierde sus características, como madre de familia”. Esto que menciona Horkheimer conlleva a generar un cambio radical en la vida de éstas, donde se rigen por estereotipos y jerarquías para cumplir un rol dentro de la sociedad, llevando a inmovilizar sus ideas, ilusiones, capacidades, a lo que sobrelleva a una inmovilidad, si una mujer no está dentro de los parámetros que marca la sociedad entonces vendrá la expulsión de la institución social por lo tanto obtendrá el castigo de la exclusión. De tal manera si la mujer trabaja, ella es la culpable y responsable de la ruptura familiar.

Dicho de otra manera Anders (2007) comparte que “las emociones, las actitudes y las creencias son enraizadas comenzando con la familia, la coherencia de nuestro sistema cultural, constituye una base fundamental, las reglas sociales le dan sentido a la vida y la muerte de una civilización dentro de una sociedad”. Cabe mencionar que las creencias en la práctica matrimonial y de acuerdo al comentario de Anders y la entrevistada es probable que existan intercambios donde las ilusiones y emociones de las mujeres, son sacrificadas, al llegar al matrimonio, son vistas como un objeto de esclavitud, donde su único sostén es el hombre. El matrimonio tiene que ver con una ilusión llevando a cabo un intercambio poniendo en juego la seducción de creencias emanando procesos mortíferos.

Otro comentario realizado por la señora Lulú es respecto a las relaciones de poder, en la cual ella menciona: **“los tarahumaras que tienen explotando, trabajando por tres pesos la cubeta, cobrándoles hospedaje”**.

En el comentario de la señora Lulú, refleja la institución laboral o económica, ya que menciona las relaciones de poder.

Las relaciones de poder explotan a los que no tienen voz, ni derechos. La institución social así como la institución familiar participan como barrera, como

límite en la vida de los adultos mayores la mayoría han caído en el olvido. Una persona autoritaria siempre infundirá miedo, inyecta temor, paraliza, incapacita y esto hace que los demás obedezcan sin algún reproche, permiten que otros sean los que dominen su vida, sus capacidades, su esencia como personas. Por tanto pone un límite a sus capacidades del adulto mayor esto converge con la salud de éste grupo de personas.

Fernández comenta ante esta problemática:

“los repartos de poder así como las jerarquías y prácticas como los lazos sociales generan diferentes estructuras materiales, ocupando un lugar en el cuadro de la vida social esto tiene que ver no solo en la organización de una sociedad y sus instituciones, sino también en la subjetividad de hombres y mujeres de sus deseos, temores, esperanza, anhelos, amenazas entre otros. Evidentemente las relaciones de poder dentro de la sociedad, genera problemas de salud no solo físicamente también psicológicamente”. Fernández (2006)

Lo que menciona la autora tiene relación sobre las dictaduras que se viven en los países actualmente, en los cuales solo queda buscar la manera para sobrevivir en este mundo tan precario, donde el salario que se percibe ya no alcanza para cubrir los gastos necesarios, techo, comida, vestido.

Institución Educativa

En los siguientes fragmentos de entrevista, se esclarece la forma en la que está involucrada la institución educativa.

Más adelante la misma señora Lulú comparte lo siguiente: **“fui muy independiente, logre estudiar lo que a mí me gustaba y trabaje”**.

En relación con lo que comenta la señora nos trasmite una imagen en donde la mujer se ve como una persona independiente del hombre, esta imagen dentro de la sociedad se considera como una acción reprobable para su persona y ante su familia, es señalada como mala esposa y madre de sus hijos porque dentro de los roles que impone la sociedad y la cultura, una ama de casa, con

hijos y esposo, debe ser inmaculada, obediente y sin mancha, dedicada a su casa.

Lourau (2001) comenta al respecto que “ser uno mismo no siempre es bien visto por los demás, solo se percibe así mismo, cuando no es él mismo (se miente así mismo) garantizando una estabilidad dentro de la sociedad”. En este escenario que se nos presenta anteriormente nos plantea que somos contruidos como seres maquinales, en donde los procesos sociales atraviesan al humano dejando a su paso, normas universales, acompañado de ciertos bocetos de conductas que son disparados impresionablemente al hombre, dejando a su paso seres que invariablemente son presididos por diferentes instituciones. Donde se difunden ciertos modelos sociales, que cumplan ciertas características teniendo en cuenta cierta diferencia esencial de acuerdo con cada fenómeno institucional, revelando una ideología de acuerdo con los intereses del hombre.

Institución Familiar, Cultural y Económica (dominación, autoritarismo)

Más adelante en la entrevista la señora Tomasa recupera el tema de la cultura y la familia: “**el que trabaja es el hombre tú, no**”.

Nuevamente como lo mencionamos anteriormente se coloca de relieve el tema de las relaciones sociales y los patrones que estereotipan a la mujer como dependiente del hombre.

Kurnitzky (1998) hace referencia que “en el proceso de vida de la humanidad existen diferentes maneras de convivencia, desde las reglas del parentesco hasta las formas de sacrificio, sobre las cuales se constituye la sociedad humana, donde la mujer es un símbolo de sacrificio representada como una manifestación económica, basada al privilegio de gestación y alumbramiento”.

Considerando lo que el autor comenta podemos decir que dentro de cada institución social que engloba al ser humano en particular a la mujer ésta se encuentra rodeada por personas que ejercen poder en ella por ejemplo el padre de familia, el jefe del trabajo, el sacerdote de una iglesia, el esposo por mencionar algunos, donde posiblemente generen en cada una cierta sumisión

y control, produciendo miedos infundados para seguir ciertos patrones que marca cada institución social.

Por su parte, Horkheimer (1998) comenta al respecto que “la personalidad autoritaria en este caso el hombre, es profundamente convencional y estereotipado. La imagen del padre es la de un ordenancista rígido, justo, triunfante, lejano y a veces generoso mientras que la madre se compone de los atributos de la femineidad: habilidad, práctica, buen aspecto exterior, limpieza y buena salud”. Esto hace referencia con la ideología de cierto estatus social marca al hombre a poseer cierta avaricia, para lograr poder, basadas en estructuras bien definidas para desempeñar ciertas estrategias que requieran las instituciones y de esta manera obtener una evolución, donde las relaciones de producción sean un proceso para el progreso.

Anders (2007) añade que “existen ciertas características aplicables al ser humano por ejemplo, la cultura y las concepciones del mundo, que quizá fueron o se volvieron estacionarias, como el hecho de pensar que la mujer obedecerá al hombre una vez casada”. El trabajo dentro del matrimonio y tomando en cuenta lo que Anders comenta es una forma de esclavitud donde el protagonista principal es el hombre. En efecto aquella persona que no cumpla satisfactoriamente ciertos requisitos para ser una persona eficientemente productiva será exiliado al mundo de la miseria, como castigo que la ineficiencia merece. En el caso del matrimonio si la mujer no cumple con sus roles de ama de casa, por lo tanto, no está cumpliendo satisfactoriamente en la institución familiar.

En otro momento de la entrevista la señora Lulú subraya el tema de la sumisión: “**las personas que vivieron aquí eran más sometidas, con más restricciones**”.

El comentario de la señora Lulú se relaciona con la obediencia, el miedo y todo esto conlleva que las mujeres son vistas como objetos mercantiles, no tienen voz ni voto y más cuando se trata de un padre de familia que está cumpliendo las normas que establece la construcción social. Los hijos hacen lo que los padres les mandan ya que ellos están bajo su tutela.

Razón por la cual Kurnitzky (1998) señala que “las creencias, los sentimientos y las expresiones culturales que se manifiestan en las costumbres de los pueblos, es vista como una institución histórica-social de mediación, que se presentan como una fuerza irrenunciable, de todas las culturas mundiales hasta hoy en día. Simbolizan las fuerzas cohesivas que unen a los seres humanos amor, simpatía y solidaridad así como las agresiones que tienden a desintegrarlas”. La institución familiar según Kurnitzky es la nueva forma de sometimiento. En la actualidad el humano se ve estrechamente vinculado con las restricciones llegando a un estado de sometimiento, donde el hombre es percibido como un ser robotizado donde es embaucado por ciertas exigencias sociales persuadiéndolo a pasar por las horcas caudinas de la opresión, donde se difunde la idea que ser sometidos es una nueva forma de salvación para alcanzar la felicidad, sin saber que infortunadamente es la puerta para ser esclavo.

Posteriormente la señora Esperanza narra lo siguiente, respecto al tema: **“en mi matrimonio me dedique a mi esposo, mi esposo es el principal”**.

En relación con lo que comenta la entrevistada alude que la mujer está condenada a servirle al hombre, debido a que es ella quien atiende las necesidades de la casa, cubriendo los intereses de los demás antes que las de ella, donde genera trabajo sin paga, no existe una equidad, la mujer es indispensable para los hijos y el marido, solo recibe órdenes y deberes, atemorizada por la descabellada idea de ser una buena madre de familia.

Lourau, (2001) apunta este hecho como “formas sociales, como propiedad privada, donde las clases sociales, son las formas que existen y que duran en la sociedad, inmutables en apariencia, la mujer es una mercancía y todo mercancía, se expone y se oferta”. Una idea muy clara es la forma en la que se muestra a la mujer en algunos programas de televisión, en revistas, en centros comerciales; mostrando no un ser humano, sino se exhibe un cuerpo al mejor postor. De la misma manera, la mujer se exhibe ante su marido, con el fin de complacer lo que él desea.

Por otra parte, Enríquez (2006) argumenta que: “la institución familiar coloca a los miembros de la familia en una situación de dependencia total”, esto se ve

reflejado a lo que menciona la entrevistada donde ella se dedicó a su esposo dependiendo de él. Con respecto a lo comentado anteriormente Horkheimer manifiesta que:

“El matrimonio y la familia se convierten en sinónimo. Las mujeres dependen más directamente de esta situación que los hombres. En la sociedad subsisten todavía aspectos patriarcales fundamentales, y por ello, las mujeres se encuentran en una posición desventajosa, subordinada, donde tiene que adaptarse, al ejercer una profesión, sus vidas son moldeadas por y para los hombres, cumpliendo con un patrimonio histórico”. (Horkheimer ,1998)

Los argumentos de ambos autores tienen que ver con el contexto histórico social que engloba al ser humano junto con su cultura, creencias, tradiciones familiares, su entorno, manifestándose en sus patrones de vida.

Es probable que el comentario realizado por la señora deje en manifiesto que la casa es una prisión, en la cual cumple una condena, y el dueño de dicha prisión es el marido, ya que él podría ser el amo de la casa y el dueño de la vida de la mujer.

Todo lo dicho anteriormente indica que en nuestra vida actual se deja llevar por fotografías, carteles, imágenes televisivas o fílmicas. Esto es porque la imagen de una mujer dedicada a su esposo e hijos es la categoría principal difundida en dichas imágenes. Actualmente las imágenes ya no se dan como excepciones ya que estamos expuestos a una permanente lluvia de imágenes, un muro de imágenes que atrapan la mirada. Cada imagen ha adquirido una función distinta a la función que tenía la imagen en el pasado. Robándonos la experiencia y la capacidad de la toma de posesión. El mundo se ha hecho tan grande, tan opaco y tan inmenso que requiere de modelos. Construimos nuestro mundo conforme a las imágenes. En conclusión nuestra vida actual se puede llamar: “imagen” ya que se compone de fotografías, carteles, imágenes televisivas o fílmicas.

Nuestra vida gira alrededor de imágenes estereotipadas, por medio de modelos donde se deja ver en la mayoría de las entrevistadas a mujeres cumpliendo un papel como buena madre, excelente esposa (**me dedique a mi**

esposo) sin embargo dentro de su hogar se encuentra, sometida, reprimida, angustiada, sola, estresada, atemorizada por cumplir adecuadamente las características de ser una excelente mujer, si la mujer no cumple al pie de la letra ciertos requisitos entonces no está cumpliendo con las normas adecuadas para ser una buena madre y esposa, dicho de una manera más simple, no está apta para cumplir este papel. Las formas del capitalismo condenan a las mujeres junto con las relaciones sociales.

Institución Familiar y Cultural.

En otro apartado de la entrevista la señora Tomasa narra que en ese entonces cuando era niña eran familias numerosas: “**nosotros somos 8, bueno vivimos 8**”.

Los hijos son vistos como una circulación de mercancía, ya que al crecer serán los que generen producción para los padres. En nuestra sociedad la mayoría de los padres esperan de sus hijos la devolución de todo lo que los padres les han dado durante toda su vida, como dicen en un apartado de la entrevista **(con ayuda de mis hijos).**

Kurnitzky (1998) argumenta que; “se le nombra circulación de mercancías en el mercado, significa, ni más ni menos, que el avance de las necesidades que se dan en la búsqueda de un sustituto por otro, en este caso los hijos sustituyen a los padres)”. En la sociedad actual una imagen de familia es la figura de un padre, madre e hijos, si estas características no se cumplen es posible que exista un exilio por la sociedad.

Horkheimer (1998) manifiesta que “ se tiene hijos por razones más o menos personales, como por ejemplo donde los hijos con el paso del tiempo tienen que cuidar a los padres como ellos lo hicieron cuando eran chicos, esto implica diseñar diferentes estrategias para poder educar, cuidar a los hijos, ser padre no es una tarea complicada”. Es mediante al contexto histórico que viven los padres que transmiten a los hijos diferentes mensajes que reproducirán estos al llegar hacer adultos, satisfaciendo las necesidades de los padres. Desde el momento del nacimiento de los seres humanos están diseñados para ciertos

propósitos en la vida en algunos casos satisfacen los sueños truncados de los padres.

Institución Cultural (sexualidad).

Respecto a la institución cultural, la señora lulú comenta: **“mi mamá nunca habló conmigo cuando llegó mi menstruación”**.

Esto está relacionado con el intercambio de saberes y de experiencias, son dos esferas sumamente vitales ya que éstas dos grandes esferas son vistas como mercancías de intercambio donde al compartirlos, se fortalecen estos productos generando con el paso del tiempo, mayor producción.

Anders indica que existen temas de vergüenza, por ejemplo:

“la sexual, donde se agudiza en las relaciones personales y se hacen visibles como barreras de comunicación. Las variantes de vergüenza que mejor conocemos (como el pudor sexual) se intensifican en la relación entre persona y persona y se manifiesta visiblemente (como obstáculo de la comunicación), el que se avergüenza intenta ocultar su mancha e intenta ocultarse de él mismo”.
(Anders, 2007)

Cuando una persona habla sobre el tema de la sexualidad en un grupo, la mayoría le da pena, se sonroja, se esconde, se perturba, se asusta, cuando la sexualidad es un proceso biológico, una respuesta del cuerpo humano, por lo tanto no debería de verse como una manifestación espeluznante. La vergüenza es un acto reflexivo que degenera en una situación de perturbación y que fracasa porque el hombre, ante una instancia en la cual se aparta, se experimenta a sí mismo en esa situación como algo que “no es”, pero que si es de manera inevitable.

Foucault (2001) señala que “en todos los tiempos y probablemente en todas las culturas la sexualidad ha sido integrada a un sistema de coacción; pero solo en la nuestra y desde fecha relativamente reciente, ha sido repartida de manera así de rigurosa entre la razón y la sinrazón”. Los intercambios de saberes son productos que generan ganancias. Cada institución que proviene de nuestra

historia va dejando a su paso ciertas mercancías que van modificando nuestras vidas y conforme pasa el tiempo se conquista poder para dominar a los demás. Conforme se va ganando diferentes habilidades y conocimientos se tiene un mejor precio, y este es cada vez mayor para poderse cotizar dentro de las instituciones, sin embargo cuando la ignorancia se apodera del hombre, este se convierte en una presa fácil para la miseria.

Institución Social (tecnología).

Más adelante la señora Yolanda y Lulú mencionan el uso de la tecnología: **“todo por la computadora”** dice la señora Yolanda, mientras que la señora Lulú dice: **“y ahora con el celular”**.

Estas dos frases tienen que ver con la pérdida de las capacidades humanas, en la cual se ha perdido un poder importante que es el raciocinio. Las máquinas se ven como amenazas porque limitan nuestras capacidades de razonar.

Donde actualmente existe una conexión del mundo por medio de las máquinas, Kurnitzky ve esto como un fracaso de:

“las utopías sociales, donde se coloca una nueva esperanza: tanto la economía como la política aspiran a la completa interconexión del mundo a través del cable y las redes de la computación. Una necesidad que es fundamental para el desarrollo social. Las máquinas son vistas como un tesoro terrenal, donde este les da conocimiento, vida social, esperanza, sin saber que las máquinas vacían cerebros”. (Kurnitzky, 1998)

Los aparatos mismos que no son sólo objetos de posible uso, sino que determinan su uso por su estructura y función determinada pero también el estilo de nuestras actividades y de nuestra vida, esto es: a nosotros mismos. Sólo tenemos que despertarnos para vernos envueltos enseguida por las seductoras y ordenantes sirenas de la que actualmente se componen nuestro mundo: por los millones de aparatos, expresiones, usos, opiniones y modelos

de comportamiento. La tecnología convierte a los seres humanos en máquinas y aparatos.

Anders ve este suceso como una muerte intelectual comentando que:

“hoy nada hay más precario, nada que convierta a un hombre tan inmediatamente inaceptable como la sospecha de que es un crítico de las maquinas, automáticamente se condena a una muerte intelectual, social o publicitaria. El mundo de los aparatos tiene que ver con los conocimientos técnicos y están primordialmente como mercancías, mercancías necesarias, deseables, superfluas, asequibles o inasequibles que pasan hacer más si las compro”. (Anders, 2002)

Esto es, el ser humano llega a convertirse en una máquina, que necesita a la vez piezas para que la maquina funcione correctamente, estas piezas son los productos que el mercado ofrece. Solo cuando el ser humano consume, la maquina funciona, de tal manera que ya no se mira al ser humano como hombre, sino como un objeto.

La señora Yolanda comparte una experiencia que tuvo con su hija y su nieta relacionada con la desobediencia y la tecnología; **“mi nieta fue a ver a su amiguita pasaron una, dos, tres horas y no llego, aunque llevaba celular, no contesto”**,

Lo que menciona la señora Yolanda tiene que ver con las modificaciones de las relaciones sociales.

Kurnitzky (1998) observa esta temática como un movimiento estancado en “la sociedad donde cada vez da vueltas más rápidas, con la velocidad absoluta quedándose en un mismo lugar, pero con un alto nivel de destrucción, esto se relaciona al hecho de que la sociedad moderna ha avanzado por este camino de represión. Todas las alusiones al fundamento sacrificial se van expulsando permanentemente en la conciencia. Las relaciones sociales son una forma de mantener un orden mundial”.

La desobediencia desde la perspectiva de los adultos mayores se mira como libertinaje, dicho libertinaje afecta las relaciones sociales, y nos impiden pensar

en los otros. Estas actitudes conllevan ha influenciarnos por los otros sin importar si perjudicamos a personas cercanas a nuestra entorno, vivimos en un mundo donde el poder de convencimiento es mayor a nuestra razón. Cada persona se encuentra rodeado por ciertas imágenes en el cual cada uno tiene que ciertas características, la forma de vestir, hablar, pensar, marcas de ciertos productos, argumentando que estos serán necesarios para ser aceptados en la escuela, iglesia, trabajo, en cierto lugar. Dejando a su paso una falta de reflexión en la vida del ser humano, generando con el paso del tiempo un problema grave de salud, estrés, violencia, miedos por no conseguir ciertos productos o simplemente por imitar estereotipos de belleza, de esta manera nos relacionamos y así podemos mantener el orden ya establecido como norma.

Institución Cultural, Social y familiar (supervivencia)

Una frase que se dijo en la entrevista, fue relacionada con los valores que se forjan dentro de la familia.

La señora lulú menciona: **“los valores son como los cimientos tiene que tener cimientos firmes”**.

Horkheimer dice que la familia es una institución que tiene gran poder, ya que es en esta institución en la cual se da la coherencia del orden cultural que existe en las sociedades, y esta impuesta por las cabezas de familia, principalmente el padre, es por ello que el autor menciona que:

“la familia sigue siendo esencialmente una institución feudal en el principio de la sangre es decir una institución totalmente irracional, donde las emociones, las actitudes, las creencias enraizadas en la familia explican la coherencia de nuestro sistema cultural, constituye un cemento social. Como al hecho de seguir patrones, solo porque son impuestos por los padres, aunque esto conlleve a la esclavitud de los hijos, poniendo en juego sus ilusiones. Donde predomina el miedo al qué dirán”. (Horkheimer, 1998)

Anders comenta lo siguiente sobre la familia, y dos valores inculcados por los padres:

“para poder sobrevivir, debemos desprendernos de nosotros mismos, se ha perdido la garantía de identidad, una sonrisa colectiva oculta la situación, no se enfrentan, como ya no se enfrentan ya no se hacen daño. En ser humano como tal ya no existe si no sólo en que hace o produce aquí; el ser humano visto como producto o como individuo sensible; y la realidad sólo es atribuible a estos fragmentos de ser humano, comportamiento de la mujer donde se pone en juego su modo de pensar, lo que parecen valores por los padres son sumisión, sometimiento”. (Anders, 2007)

Rescatando las citas de ambos autores, en resumen podemos decir que la sumisión ciega al ser humano, surge una esclavitud e imposición. La construcción de valores es la esencia de los padres hacia la esclavitud de los hijos. Donde en algunos casos se deja ver a simple vista los sueños frustrados de los padres heredándolos a los hijos, esto es, los padres obligan a realizar las cosas que los padres hubieran querido hacer, o simplemente experiencias no tan gratas que se fueron adquiriendo con el paso del tiempo donde las padres de alguna manera trataran de impedir que estas malas vivencias se apoderen de las personas más cercanas.

Institución económica

La señora Esperanza narra: **“a lo que nos alcance así no las vamos a llevar”**,

La frase mencionada por parte de la Señora Esperanza se relaciona con el dominio, poder, miedos, esclavitud, porque al mencionar “a lo que nos alcance” no está asegurando un futuro, existiendo miedos de producción para su hogar, pero también el hombre marca su territorio y sus propiedades. Por lo tanto el matrimonio puede ser visto como la propiedad privada, religión, administración, y clases sociales, estructurando así formas sociales que existen y que perduran. Respecto a lo anterior Lourau, (2001) menciona “existen instituciones basadas en el principio territorial, o sea las que ocupan necesariamente un

espacio bien delimitado donde fundamenta su poder y su hegemonía en sus dominios territoriales o inmobiliarios”.

Enríquez (2006) comenta: “la institución familiar coloca a los miembros de la familia en una situación de dependencia total”, esto se debe a que el padre al llevar todo a los integrantes de la familia, estos se vuelven dependientes del padre, por otra parte la madre al ser visualizada como ama de casa, cuidadora y protectora, provee todos los recursos materiales y emocionales para que los hijos y esposo, puedan estar en un elevado grado de felicidad.

Andres (2007) añade que:

“la verdadera humanidad sólo comienza impregnados de estilos de vida u costumbres que no se pueden reconocer, ni siquiera se puede preguntar, si un fragmento de vida o de mundo es un medio o un fin. Es toda actitud que hace del mundo algo mío o nuestro, algo disponible, que lo convierte en mi representación o en el producto de mi actividad subjetiva”.

Cuando Anders menciona la palabra representación, se refiere a colocar una imagen frente a nosotros. La imagen es la categoría principal en la vida del ser humano debido a que cada imagen adquiere una función, sin embargo la función de la imagen en la actualidad es distinta a la función que tenía la imagen en el pasado. De tal manera que hay un robo de la experiencia y la capacidad de la toma de posesión. El mundo se ha hecho tan grande, tan opaco y tan inmenso que requiere de modelos. Construimos nuestro mundo conforme a las imágenes del mundo. Donde la falta de recursos económicos exilia a las personas a buscar estrategias que los ayude a sobrevivir en este mundo amenazante.

El poder y el dominio es un lazo para ejercer la economía. De tal manera observamos que el poder económico es un lazo muy fuerte entre las vidas de las personas, sin este líquido vital es difícil poder sobrevivir en este mundo de consumismo, donde actualmente la base de la felicidad es satisfacer la necesidad de comprar cosas, cosas donde a veces resultan innecesarias.

La siguiente frase es realizada por la señora Lulú:

“En nuestra época no era para que una chava decente anduviera sola en un coche con un señor”.

Lo que la señora Lulú comenta en la entrevista, se relaciona con las dictaduras que son impuestas por la familia y por la sociedad.

Horkheimer (1998) dice “El hombre está sujeto a la sociedad, donde le asigna un lugar, un pasado, un destino, donde se ha convertido en una simple marca de identificación, en un simple etiqueta; donde su individualidad no es más que una serie de características; su sustancia humana es una faceta de la desigualdad social”.

En este momento sale a relucir los valores y a su vez el contexto histórico de la sociedad en la que se desarrolló la entrevistada, debido a que en dicho momento histórico llevar a cabo dicha acción (una joven en el carro de un señor) era visto como un problema social y existía una falta de respeto hacia su persona, en esta etapa experimentó miedos, represión y sumisión. La mayoría de las mujeres entrevistadas vivieron este problema social y en algunos casos probablemente estas acciones afectaron su salud.

Desde el nacimiento de un ser humano, ya trae consigo un conjunto de saberes que se desarrollaran de acuerdo al lugar en el cual se desarrolle, esto es porque hay una trasmisión de cultura, es por ello que la autora Ramírez menciona lo siguiente:

“los sujetos son constituidos socialmente, en principio, a partir de la familia y gracias al lenguaje, estructuras que les preexiste. Desde que el niño nace ya le preexisten una serie de saberes, de mitos, de creencias, de costumbres en las que él se inserta; saberes cuya transmisión, a partir fundamental del lenguaje, genera en las representaciones de sus experiencias, interpretaciones de cómo deben ser las cosas y como establecer formas de relación con los otros. Saberes que interioriza a través de la identificación y constituyen su propia identidad, dirigiendo sus pensamientos y conductas; formas esenciales de ejercicio del poder”. (Ramírez, 2001)

Respecto a lo anterior Enríquez (2006) agrega que “las instituciones, llevan al hombre a un universo de valores, creando normas particulares y sistemas de

referencia que sirven como ley organizadora también de la vida física y de la vida mental y social de los individuos que son sus miembros”. Esto quiere decir que, a partir de las instituciones el ser humano se forja como un ser obediente ante las leyes impuestas, y un ser sociable.

Fernández (2006) argumenta que: “los mitos sociales constituyen piezas claves en el disciplinamiento de una sociedad. Promueven las formas propias de los comportamientos, el temor, el amor, y la seducción, que serán las formas en que los deseos se anudan a los poderes”. La educación represiva etiqueta al ser humano como decentes ante la sociedad. La decencia está relacionada con ser una etiqueta, serie, mito o producto. Un producto de compra y venta, todos sin darnos cuenta valemos por la etiqueta puesta por la sociedad, todos tenemos un precio, entre más poder ejerzamos mas es nuestro valor.

Institución laboral, Económica (violencia)

Para concluir el capítulo de análisis, cerrare con la idea de violencia, para ello la señora Gregoria comenta acerca del trabajo y la delincuencia: “**ya no hay trabajo ya no alcanza para nada, entonces son los que roban, los que asaltan**”.

En nuestros días la situación económica es un problema a enfrentar, porque vivimos en un gobierno donde se establecen ciertas normas , las cuales establecen que se debe trabajar más y ganar menos, de tal manera que el trabajo es un sacrificio.

Kurnizky ante este hecho retoma un poco de la historia: comentando que:

“el trabajo –en la antigüedad le fue dejado a los esclavos- en el mito griego estaba representado, como maldición en la vida social, por trabajadores forzados; por otro lado, el mismo mito cambio de batallón de los dioses a un grupo de héroes que fueron los primeros impulsores del proceso de la civilización. Su fracaso parece una parábola de fracaso de la sociedad humana que hasta hoy no ha podido producir, mediante el trabajo, el paraíso del bienestar común. Por el contrario, con cada aumento de la productividad del trabajo, la miseria crece en muchas partes del mundo. Los productos del trabajo son como si fueran objetos de amor.” (Kurnizky ,1998)

En la actualidad por cada persona que menciona que no tiene un trabajo digno, significa varias cosas, como no tener nada qué comer. En realidad, la situación empeora en todo el mundo. Cada día se marginan sociedades completas y se expulsan más hombres del paraíso del consumo. La pobreza, el desempleo y la distancia entre pobres y ricos, se incrementa en casi todos los países del mundo y entre los países también. La violencia sale de la sociedad y de los individuos y se vuelca, nuevamente, una vez más, contra ellos mismos. La falta de ingresos económicos genera violencia, y el exceso de ingresos económicos también genera violencia, por lo tanto la violencia es dada por el poder económico.

7.- Conclusiones

Durante el análisis del trabajo encontramos que existen diferentes instituciones sociales que influyen directamente en la salud-vida de los adultos mayores, esto se pudo apreciar en el transcurso del análisis del estudio cualitativo.

En el proceso del análisis resaltan instituciones sociales que han dejado a su paso secuelas emocionales, en la vida del adulto mayor en donde cada una vivió un contexto histórico diferente sin embargo durante su infancia y su adolescencia bajo la tutela de sus padres experimentó diferentes disciplinas, cultura, tabúes, religión y prácticas sociales. Cabe destacar que durante su desarrollo humano existieron personajes que ejercieron autoridad, sumisión, poder sobre ellas, esto generó que vivieran en una sociedad donde tenían que ajustarse a ciertas características culturales cumpliendo ciertos patrones dentro de la sociedad y la familia en el cual van reproduciendo ciertos valores a sus hijos y nietos.

Al realizar este trabajo encontramos que a pesar de que estamos evolucionando, y la tecnología ha avanzado, seguimos siendo seres maquinales (nos dejamos llevar por la tecnología), sin raciocinio, seres paralizados por el miedo y el consumismo. Las personas que se ven más afectados por este avance tecnológico son las personas adultas ya carecen de información respecto a la nueva tecnología y por ende son excluidas de la sociedad y la familia.

Una institución fundamental durante el proceso de análisis fue la familia, en el cual las personas entrevistadas dejaron ver que desde que nacieron fueron regidas por ciertas normas caracterizadas por la familia, la cultura, la religión, el lengua, sus costumbres, cada una de estas las marcan como seres sociales.

La institución familiar forma parte importante en el proceso de vida de cada una de ellas, durante la entrevista se observó que las diferentes instituciones sociales como familiares tienen relación con la salud que viven actualmente estas personas, la mayoría idealiza a la familia pero al mismo tiempo dejan ver que esta fue al mismo tiempo un obstáculo durante su proceso de vida.

Como Anders (2007) argumenta son “impregnadas de un modo de vida y costumbres que no se puede reconocer, ni siquiera se pueden preguntar, si un fragmento de vida o de mundo es un medio o un fin, la tosca división de nuestra vida en medios y fines no tienen nada que ver con la realidad”. Esto que menciona el autor anterior lo encontramos durante el proceso de análisis ya que se han estereotipado ciertos modelos que debemos seguir, sin razonar si estos modelos que seguimos son favorables a nuestra existencia o simplemente es un gancho para sacrificar nuestra libertad y ser cautivos de las grandes masas.

Vivimos bajo el poder de otros incapacitando en un momento dado, nuestros derechos a la independencia, el derecho a la soberanía, constituye una amenaza para el mundo entonces nosotros no tenemos el derecho de defendernos, solo tenemos el derecho de aceptar lo que otros deciden por nosotros desde el ámbito familiar como el social.

Como podemos ver no solo la familia es una institución poderosa sobre las personas. Suponemos que dentro del orden familiar hace una crisis para poder generar la soberanía y la independencia. Se entreteje a la familia como un dios en la tierra ya que esta tiene cierto poder amenazante sobre el hombre, estos movimientos paralizan al mundo en el cual tiene que ver con una experiencia emocional, porque son estos movimientos sociales quien determina a los sujetos sus cambios y manifestaciones en su vida actual.

Como se puede ver el ser humano está atravesado por una serie de instituciones donde el sujeto se ve atrapado en esta madeja, el humano está gobernado por diferentes poderes. Los nuevos poderes represivos son más insidiosos y perversos: medios masivos de comunicación, la violencia contra la exclusión, naturalizan y minimizan, generando aparatos de represión, esto hace pensar que para los adultos mayores se ven amenazados por la tecnología, esto conlleva a inmovilizar a las personas mayores por el simple hecho de no manejar una máquina, las nuevas tecnologías, las máquinas son una amenaza para el ser humano, un arma poderosa para el hombre, esto se refleja en una parte de la entrevista donde menciona la Sra. Yolanda “**todo por computadora**”, los aparatos mismos, que no son solo objetos de posible uso,

sino que determinan su uso por su estructura y su función determinadas y con ello también el estilo de nuestra vida, con el paso del tiempo las personas van perdiendo sus capacidades, sufren una pérdida de sus capacidades, **muchas nos volvemos invisibles en nuestras casas** este suceso es probablemente por los acontecimientos históricos que se vive actualmente en el cual se conforman cada vez más a las exigencias de la televisión, de manera que el mundo se convierte en imagen reproducida de imágenes, están acostumbrados a vivir demasiado a menudo, es la situación en que la humanidad tiene la capacidad de auto aniquilarse; que esta capacidad, ciertamente no honrosa, ya está ahí antes de su nacimiento y que los deberes que tienen ya eran los de sus padres y abuelos, y eso lo determina la ventana imaginaria que es la televisión y en general todas las pantallas, desde antes de nacer ya estamos programados con un fin, con ciertos patrones que debemos seguir.

La humanidad está regida por algunas normas universales, propias de nuestra sociedad. Con ellas se asocia todo un cortejo de normas, modelos y valores de comportamiento, se vive atrapado en determinados espacios, cumpliendo con ciertas normas que son regidas por aquellos que tienen mayor poder, afectando indirectamente nuestra salud mental y física.

A lo largo de la historia el ser humano se ha visto involucrado en ciertos movimientos existenciales donde uno ve la manera de cómo sobrevivir ante estos cambios radicales, que se van presentando en nuestra sociedad. Los acontecimientos históricos se conforman cada vez más a las exigencias de la televisión de manera que el mundo se convierte en imágenes que produce cada vez más estereotipos, convirtiendo al ser humano en un ser maquinal sin razonamiento.

La mente de las personas dentro de las instituciones sociales deja ver la irracional, donde van dirigiendo el control de la sociedad. Un ejemplo claro es la desigualdad entre hombres y mujeres donde el hombre es estereotipado como una persona, inteligente, fuerte, astuto, valiente mientras que la mujer se ve como sumisa, educada, limpia, sagrada, esto me revive un fragmento de la entrevista **te casas y no te dejaban trabajar, el que trabaja es el hombre tu no.**

Las personas se dejan llevar por las imágenes o los mensajes que llegan apoderarse de sus mentes volviéndolos seres sin raciocinio, siguiendo patrones puestos por la sociedad o peor aún por los medios de difusión, estamos invadidos de estereotipos de como una persona debe comportarse, que debe comprar, como hablar, como vivir dentro de esta sociedad, etiquetando a cada una de ellas. Lo que no se dan cuenta es que al seguir ciertos estereotipos sacrifican ciertas capacidades, anhelos, vivencias. Entre esta lucha las personas van amputando pedazos de vida, incapacitando sus habilidades, no creen en ellos mismos, a tal grado de permitir que otros decidan por ellos, donde el que tiene mayor poder (en el caso de la familia el hombre ejerce cierto poder en la mujer) vaya cercenando poco a poco, sus cuerpos, su libertad, su vida.

En el proceso del análisis notamos algunos mensajes que los padres, sociedad y familia transmiten a sus hijos o nietos, generándoles miedo a vivir, miedo a ser, a tomar sus decisiones. Pero este miedo no es de hoy, no por nada las personas temen a salir a de sus casas ya que en la realidad que se vive actualmente nadie está propenso a no ser víctima de un atentado. El miedo y la violencia son dos grandes sucesos que dominan la vida.

La institución es una red simbólica, socialmente sancionada, en que se combinan, en proporción y relaciones variables, un componente funcional y un componente imaginario, la sociedad vive sus relaciones con sus instituciones a la manera de fantasía.

En la actualidad la humanidad se ha visto involucrada a ciertos movimientos sociales donde se deja ver que la mayoría de nosotros somos gobernados por grandes masas teniendo poder sobre acciones acertadas o reprobables.

Las personas en la actualidad probablemente son presa del miedo comenzando desde sus hogares a sufrir un robo, atrapados en el temor de los movimientos sociales que actualmente vivimos, **tanta inseguridad**, se tiene miedo de todo, todo el tiempo, no se puede hacer nada, el miedo paraliza, se tiene temor a perder el trabajo que es un pánico de nuestro tiempo, la inseguridad laboral, el miedo a no encontrar mañana tu puesto en la oficina o en la fábrica que hace que una cantidad de derechos sindicales que se obtuvieron desde tiempo

atrás, están ahora corriendo grave peligro de muerte porque nadie se anima a nada por miedo al pánico, pánico de vivir, de ser, de cambiar, **luego yo veo en la televisión que los drogadictos que hicieron esto, muchas cosas.**

El régimen de la economía dentro de las intuiciones sociales están ligadas las nociones de oficio, fábrica, oficina, huelgas, sindicato; con las de matrimonio a la propiedad privada, familia, herencia, educación, se vive atrapado en determinados espacios, cumpliendo con ciertas normas que son regidas por aquellos que tienen mayor poder.

El fundamento de este orden económico ubicado bajo la línea de la libertad es, la violencia estructural del desempleo, de la precariedad y de la amenaza del despido que ella implica: la condición del funcionamiento “armonioso” del modelo microeconómico individualista reside en un fenómeno de masas.

Este suceso como un estado nos hace sucumbir mucho más, a menudo a los poderes que nos coordinan cuando, se amoldan ciertos contenidos: que sólo necesita y sólo puede necesitar aquellos que se le impone, sólo piensa y puede pensar aquello que se ha previsto para él, sólo hace y puede hacer aquello que se le dice, que sólo puede sentir y puede sentir lo que le hace sentir. Las instituciones, sellan al hombre a un universo de valores, crean normas particulares y sistemas de referencia, que sirven como ley organizadora también de la vida física y de la vida mental y social de los individuos que son sus miembros.

Sufrimos por el hecho constitucional mismo, infaltablemente: en razón de los contratos, pactos, comunidades y acuerdos, inconscientes o no, que nos ligan inconscientemente, en una relación asimétrica, desigual, donde se experimenta necesariamente la distancia entre la exigencia (el sacrificio de los intereses del yo, las trabas del pensamiento). Sufrimos por el exceso de la institución, sufrimos también por su falta. Pero sufrimos también, en la institución, por no comprender la causa, el objeto, el sentido y el sujeto mismo del sufrimiento que experimentamos en ella. **La gente que trabajo y no le alcanza para nada, entonces son los que roban, los que asaltan.**

El sufrimiento en las instituciones es probablemente difícil para el ser humano porque es complicado obtener felicidad por la complejidad de las relaciones con los otros, las dificultades de regularlas en la familia, en el estado, en la sociedad, en el mundo social-histórico, los actos reales individuales o colectivos (el trabajo, la familia, escuela, religión).

En la actualidad las personas adultas tienen temor a ser sometidas y olvidadas **ahora las personas que viven aquí son más sometidas**, en el contexto histórico de estas mujeres las experiencias de las personas mayores generaba sabiduría sin embargo en la actualidad la tecnología ha sustituido a los adultos mayores. Este suceso evoca que probablemente las personas son un obstáculo para los demás, por lo que ellas piensan que no quieren ser una carga para sus familiares y para la sociedad, personas clasificadas como discapacitados donde no producen pero generan gastos.

En la sociedad se observa el caso de cuando una persona mayor padezca una enfermedad incurable que lo haga sufrir demasiado a él o a otros o cuyo desenlace mortal sea seguro puede recibir la muerte asistida a través de un médico. Así llega un momento en que ya somos invisibles, los familiares suponen que son una responsabilidad aparte de causar costes de alimentación y a la vez, no existen ninguna probabilidad de que estas personas puedan volver a estar completamente sanos o ser miembros útiles de la sociedad humana, son personas asociales ya que no cuentan con las capacidades de cuando eran más jóvenes.

Porque hay personas adultas abandonadas, porque nosotros nos expresamos hay pobrecita viejita pero no hacemos nada por ella y ninguna de las personas que la rodean hacen algo por nosotras solo nada muestran lastima por nosotras.

Como podemos ver no solo la familia es una institución poderosa sobre las personas. El capitalismo es otro ejemplo que se relaciona en la vida cotidiana de los humanos, es un dios en la tierra ya que esta tiene cierto poder amenazante sobre el hombre. Son estos movimientos sociales quien determina a los sujetos y sus cambios, a determinadas manifestaciones en su vida actual.

Los acontecimientos históricos se conforman cada vez más a las exigencias de la televisión, de manera que el mundo se convierte en imagen reproducida de imágenes, están acostumbrados a vivir demasiado a menudo, es la situación en que la humanidad tiene la capacidad de auto aniquilarse; que esta capacidad, ciertamente no honrosa, ya está ahí antes de su nacimiento y que los deberes que tienen ya eran los de sus padres y abuelos.

8.- Propuestas pensadas para generar la Promoción de la salud en la tercera edad, como Promotoras de Salud

- Escuchar y dialogar con el adulto mayor
- Convivencia de adultos mayores con generaciones más jóvenes
- Centros de convivencia de adultos mayores con jóvenes para realizar actividades que sean de interés de ambos. Creando conocimiento juntos.
- Revisar políticas públicas realizadas a favor de los adultos mayores con el fin que sean justas y se estén cumpliendo correctamente
- Creación de Asociaciones Civiles con proyectos a favor de los adultos mayores
- Promoción de los derechos laborales del adulto mayor
- Instruir digitalmente a los adultos mayores para desarrollar capacidades tecnológicas
- Construcción de material de divulgación los cuales respeten la integridad del adulto mayor
- Asegurar que los adultos mayores reciban personal del sector salud en sus hogares para llevar un seguimiento en su estado físico
- Fomentar el ejercicio físico en los mayores en las instituciones enfocada para el adulto mayor

Es importante que existan casas de la tercera edad, porque son espacios recreativos especialmente diseñados para este grupo etario, que contribuyen a promover su desarrollo individual y social; así como fortalecimiento de sus capacidades y habilidades que les permiten envejecer de manera activa, involucrando a la familia y a la comunidad.

Estos espacios contribuyen a sobrellevar los padecimientos, controlarlos o aprender a vivir con ellos; además de recrearse, ven a otros que también tiene problemas similares. Son espacios que tratan de conseguir un instante para compartir alegrías y preocupaciones propias de la edad. Estos sitios también fomentan la participación e integración social mediante actividades que favorecen el desarrollo de las relaciones interpersonales, en donde se llevan a

cabo diferentes actividades encaminadas a y mejorar su estado biológico, psicológico y social, y así lograr su interacción con la sociedad y donde se puede ofrecer una atención de calidad con gente capacitada para atenderlos.

La promoción de la salud ha sido esquematizada a través de los siguientes principios generales de actuación: la promoción de la salud implica trabajar con la gente, no sobre ella; empieza y acaba en la comunidad, está encaminada hacia las causas de la salud, tanto hacia a inmediatas como a las subyacentes; valora tanto el interés por el individuo como por el medio ambiente; subraya las dimensiones positivas de la salud; y afecta y debería involucrar, por tanto, a todos los sectores de la sociedad y el medio ambiente.

Existe una interrelación dialéctica entre la calidad de vida relativa a la salud y la motivación por su cuidado. La motivación constituye un aspecto fundamental de la personalidad. El estudio de la motivación de salud, enfatiza en la importancia del análisis del porqué del comportamiento no saludable de los individuos, lo que permite diseñar estrategias motivacionales que posibiliten intervenir en las personas y motivar la autorresponsabilidad por la salud para que no lleguen a ocurrir eventos que la afecten, y así convertir las necesidades subjetivas de salud en objetivas, que el individuo las haga conscientes para poder incidir en cambios comportamentales; de ahí su importancia para realizar acciones de promoción y educación para la salud a nivel individual y grupal en la atención primaria, lo que se traduce como mejora de la calidad de vida relativa a salud.

Finalmente analizando las entrevistas vale la pena destacar, que la posición institucional en la vida-salud de los adultos mayores tiene que ver con las instituciones sociales, dejando a su paso marcas emocionales. En el material recopilado encontramos que los adultos mayores representan una carga para la sociedad, asimismo para la institución familiar ya que no cuentan con una base económica lo cual provoca que este grupo de personas se encuentren en un estado de desadaptación social.

De acuerdo con los resultados obtenidos en las entrevistas y el análisis podemos considerar las siguientes conclusiones:

En la sociedad predomina la competencia laboral, en que se adjudica gran importancia al valor de la persona en relación con el trabajo que realiza, logros productivos, donde la inactividad es motivo de un desplazamiento social, no constituye un ambiente favorable para un envejecimiento saludable.

Cabe destacar que las personas que fueron entrevistadas vivieron bajo la autoridad, sumisión, ejercieron poder sobre ellas, esto las obligo a vivir dentro de una sociedad estructurada, a fin y efecto de cumplir ciertos patrones dentro de la familia que a su vez son inculcadas a los hijos y nietos.

Cabe mencionar que la institución esencial durante el proceso de análisis es la familia, ya que desde que nacemos nos rigen ciertas normas inculcadas dentro de la institución familiar, cultura, religión, lengua, costumbres, donde cada una de ellas nos forma como seres sociales.

Consideremos que la institución familiar es, una ideología, fomentada por un autoritarismo represivo (los padres), pero al mismo tiempo es evidente que la familia en algunos casos es el obstáculo más fuerte que amenaza a todos los seres humanos en el curso de su desarrollo.

En definitiva los adultos mayores se enfrentaron a lo largo de su vida con miedos infundados por la institución familiar formada por los padres e incluso la sociedad, la desobediencia tenía graves consecuencias, actos de sumisión y miedos, esto conlleva problemas de salud en la vida de los adultos mayores.

Considerando que la institución familiar es generadora de algunas vicisitudes en los adultos mayores, ya que es la base fundamental en la toma de decisiones durante esta etapa de vida, limitando su capacidad de elegir, sometiénolas a vivir con personas empoderantes, autoritarias y ellas como seres sometidas y sacrificadas. Son impregnadas de un modo de vida y costumbres que no se puede reconocer, ni siquiera se pueden preguntar, si un fragmento de vida o de mundo es un medio o un fin, la tosca división de nuestra vida en medios y fines no tienen nada que ver con la realidad, no tienen voz ni voto, logrando de esta manera personas vulnerables.

Las personas adultas mayores son etiquetados en la institución social como frágiles, inútiles, indefensos, estorbos, seres sin producción. "El derecho a la

independencia, el derecho a la soberanía, es hoy por hoy un lujo entre los países poderosos, de los países ricos cuando los países pobres ejercen el patriotismo ese patriotismo se convierte en populismo o peor todavía en terrorismo y constituye una amenaza para el mundo entonces nosotros no tenemos el derecho de defendernos, solo tenemos el derecho de aceptar lo que otros deciden por nosotros y esos otros son los que ejercen el gobierno mundial”.

Anexo

Irene: bueno nosotras venimos de la universidad Autónoma de la Ciudad de México, yo me llamo Irene Salvador Alejandro, estamos estudiando promoción de la salud y vengo de San pablo Oztotepec.

Alicia: yo vivo aquí

Sol: tú eres vecina de aquí de nosotras

Alicia si yo soy de aquí de San Andrés, mi nombre es Enriqueta Alicia Fernández villar

Irene: ahora ustedes por favor váyanse presentando para que nos vayamos conociendo

Lulú: yo soy la señora Lourdes yo no soy de aquí, aquí vivo pues y todavía estoy en eso de quererme integrarme aquí

María del Carmen: yo soy María del Carmen y tengo viviendo acá 20 años, aquí vengo me divierto me distraigo me divierto mucho aquí, 20 años se dicen fácil pero no es fácil, mis hijos ya se casaron tuvieron sus hijos, ya tengo nietos ya grandes, mi hija se salió de la escuela estaba estudiando pero no la termino porque salió embarazada y me dio mucho coraje pero ya que le voy hacer.

Irene: quien más se quiere presentar?

So: yo soy Soledad Fernández tengo 33 años viviendo aquí y como dice la compañera la mayor parte de la vida viví a gusto, aquí compartiendo cosas con las compañeras que te enseñan muchas cosas

Lulú: todas aprendemos de todas, todas tienen algo que enseñarnos, das da gusto que hayan venido aquí

Irene: a nosotras nos da más gusto que nos hayan recibido aquí

Tomasa: mi nombre es Tomasa peralta, yo más que nada yo vivo aquí yo soy de aquí 45 años de ver porque yo no soy de aquí, ahora si como dicen yo ya soy más de aquí que de allá, ahora sí que vengo aquí a la casa del adulto mayor que no vengo seguido porque tengo otras actividades pero aquí estoy

con ustedes pasándola con nuestras compañeritas, ya que más podemos hacer si nosotros estamos ahora sí que llevando pues aquí estamos.

Irene: se puede decir que es su segunda familia

Tomasa: exactamente mucho espacio,

Lulú: nosotras estamos pasando por la misma situación, también con las enfermedades, ya muchas nos volvemos invisibles en nuestras casas hee, no digo todas

Esperanza: no todas, yo tengo a mis hijos mis hijos me ven

Lulú: no tienes tu marido, es diferente, si tuviera a mi marido yo no estuviera yo aquí

Yolanda: hasta los hijos casados ya tienen sus propios problemillas y a quien recurren a nosotras, o no esperan cita ya no tienen dinero, mamá préstame a la quincena de voy a pagar, eso es si puede uno le presta, pero si no, no tengo, pero si te urge ten aunque sea 50 pesos te voy a prestar, ya viene la quincena y pues ya, mamá ten tus 50 pesos y es muy diferente ¿a que tú le digas quédate con ellos verdad? Son tus hijos o a poco no esperancita....Hay mamá que crees que me quede sin gasto

Lulú: pero se les olvida, o se les olvida que te deben

Yolanda: y luego te pago y así y le va echando la manita uno y a otro, porque no es más decir le prestó a que quédate con él, bueno yo al menos con mis hijos préstame te pago y a veces le digo ten quédate con el que es muy diferente, pero para pasar el rato aquí, porque estás en tu casa solita estás pensando en cosas que ni siquiera valen la pena , ya te vienes que ha distraer a platicar o a reírte o hacer cualquier cosa de aquí así es no?

Alicia; si

Irene: como me dijo usted que se llamaba

Yolanda: yo me llamo Yolanda yo no soy de aquí de san Andrés, yo soy de Xochimilco del mero centro, pero me case en el pueblo de san salvador

Cauhtémoc y de ahí ya me vine para acá a san Andrés, estoy entre san Andrés y santa Cecilia más de a veces nos cuentan más de santa que de san Andrés, mi esposo era de san salvador

Irene: a mí me llamo la atención algo que dijo usted comentar que todas vienen aquí y comparten sus experiencias y sus problemas cotidianos por ejemplo.

Carmen: como que nos escuchamos

Irene: si

Lulú: me refiero a que vamos por la misma fila todos y yo creo que estamos pasando, yo creo que la mayoría ya vivió lo que tenía que vivir y aquí nos entendemos ella a mi yo a ella de angelita yo he aprendido mucho de ella se sube caminando y se baja caminando

Yolanda: ella vive en, hasta camino viejo a san Andrés

Carmen: llega aquí a limpiar a lavar trastes

Irene: y por ejemplo ustedes que ya vivieron, que nos compartiría ustedes a los jóvenes, que experiencias serian relevantes en su vida, enseñanzas.

Lulú: yo creo que para mí lo que estamos viviendo porque aprendemos día con día, aprendemos más de las crisis así vamos aprendiendo, que si te casi te vuelves a parar si no te levantas es porque no quieres, no me quede con ganas de hacer nada hice lo que quise claro en mi tiempo, a mí no me prohibieron no me puedo quejar de nada de lo que he vivido de nada, tengo lo que quiero, ahorita viví con mis hijas, antes no vivía con ellas mis dos únicas hijas se casaron con dos hermanos, qué más puedo pedir verdad que dios me dio todo, vivo con ellas ahorita y no estoy con que ay voy a ver a mi hija ahorita, ya vez como dios me ha bendecido a mí, no tengo más que darle gracias a dios, todo en la vida se nos regresa y luego nos toca cosas fuertes he, pero es muy bonita la vida y qué bueno que estén estudiando que se superen.

Carmen: así no dependerán de nadie

Lulú. ¿Bueno yo tengo esa ventaja no? Que soy independiente

Irene. Y de todas las etapas que vivió por ejemplo su niñez, cuando era joven, cuando empezó a trabajar por ejemplo, cuando se casó, cuando tuvo a sus hijas cual fue, cual fue la etapa más bonita

Lulú: yo digo que todo

Irene. Todo en general

Lulú: todo claro lo que se acostumbraba en esa época, entrar a la universidad ¿cómo?, las mujeres no, las mujeres se quedan, las mujeres cargadas en un rincón yo no fui así, yo no fui una mujer sometida, como que tuve para mi época algunas libertades empezando por mis padres, nunca me prohibieron nada, yo trabaje 32 años yo estaba casada y trabajaba tuve a mis hijos pero fue cuando yo quise tener hijos deje de tener cuando yo quise dejar de tener

Irene: su esposo nunca se metió para decirle como en esta época no trabajas

Lulú: no para nada, que me mantuvieran no la verdad que no, la verdad nunca fui así por eso te dijo que yo para mi época no eran así las personas no, yo tengo hermanas se casaron y su casita sus hijitos y verme a mí que vivía diferente me veían raro, mi papá le dijo a mi marido que no ganan lo suficiente, papá yo gano lo mío y yo voy a seguir trabando porque tengo la oportunidad de trabajar porque antes porque antes te casabas y hasta luego no te dejaban trabajar tuve la oportunidad de trabajar en el gobierno la última vez que mi papá se metió en mi vida y adelante hija en lo que tú digas y ya de casada, yo no quiero trabajar y no voy a dejar de trabajar o sea que en mi vida fui muy independiente

Irene. Es relevante lo que usted está diciendo porque, como dice mis amigas tal vez mis hermanas se sometieron a por ejemplo se casaron ahora son madres y se involucran a su casa a sus hijos y los cuidan no son independientes, son muy pocas las personas que escucho y que me sorprenden y las admiro mucho porque dicen yo quiero eso y lo voy a conseguir

Lulú: si como toda mujer pero tuve altas y bajas, viví lo que he vivido, no me arrepiento de nada de lo que hice me siento contenta satisfecha con lo que

tengo, ahora estoy aquí donde sigo aprendiendo, no me quede con ganas de nada, que bueno que sigan estudiando para que nunca sean dependientes

Tomasa. Lo que pasa es que ahorita también la oportunidad para ellas es el estudio porque muchas veces cuando nosotras estuvimos muchas bueno a mí me dijeron tu no vas a trabajar porque a ti te van a mantener, el que trabaja es el hombre entonces en ese aspecto muy diferente

Yolanda. Es que antes era así

Tomasa: ahora ya es otra vida

Irene: la mayoría se casaba y se iba

Lulú: mi mamá no, es que los hermanos de mi mamá estudiaron yo me imagino que ellos estaban muy duro con mi mamá de que teníamos que estudiar entonces todas estudiamos todas ninguna no estudio nadie, tengo educadora, trabajadora social, psicología es el único que ejerce su carrera

Irene: pero también tiene mucho que ver como dice aquí la compañera, la familia, ¿si afecta un poquita la familia? ¿Los mensajes que nos dan? Por ejemplo ella decía como para que estudies no te vas a casar te van a mantener y no vas a tener ni tiempo para tus hijos y si dejas a tus hijos vas hacer una mala madre

Tomasa: esa era la verdad tú te dedicas a tu hogar porque la gente bueno al menos en lo que yo fui chiquita e inclusive yo deje la escuela porque mi mamá se alivió y todo nada más curse hasta quinto año pero ahora es más oportunidad porque ustedes deben ser y salir de lo que nosotras fuimos antes, que no estudiaron ese es su problema pero al menos porque ellos sigan adelante y tengan su vida ahora sí que bien esa es mi opinión no

Lulú: pero aquí influye mucho el carácter de las personas ay algunos que no tenían dinero y son profesionistas

Yolanda: mi hermana murió de 88 años y ella solo estudio hasta tercer año y porque, porque mi papá era agricultor iba al campo llegaba con la verdura,

ándale hija llévate la verdura a vender, que escuela nada, fuimos doce hijos mi mamá dos veces tuvo dos hijos

Soledad: nosotros fuimos solo 14

Tomasa: nosotros somos 8 bueno vivimos 8 pero mi madre tuvo 11 pero vivimos 8

Yolanda: ahora tienen de dos o uno

Tomasa: muchas veces ay personas que no tienen hijos por eso les digo que eso ya fue antes, nuestra niñez fue muy diferente, si ay diferencia ahora ustedes tienen que seguir adelante e ir viendo esa situación ustedes y como mujeres tienen que estudiar porque la vida ya es difícil ya no es lo mismo, para que sigas adelante

Lulú: ahora imagínate las personas que nacieron las que vivieron aquí eran más sometidas, tú también viviste en otro lado tú también esperancita, las que son de aquí yo creo que tenían más restricciones no, no hay como que estudien y recuerden la mujer es igual que el hombre, nos complementamos porque una persona no la hace ni nosotras tampoco, ambos nos necesitamos no ay de otra que cada quien tiene su especialidad pero las mujeres somos más fregonas, la verdad, la verdad hasta para cuando nos enfermamos, simplemente que tuvieran un hijo como los tienen aquí muchas los tuvieron aquí, a ver si como roncan duermen haber, se mueren, y la verdad necesitamos de ellos y ellos nos necesitan yo nos los vea arriba de nosotras o nosotras arriba no, estamos igual, no sé si ustedes coincidan en eso

Irene: si yo igual

Lulú: no sé si le sirva nuestra plática

Irene: si, cuando decía la compañera que en esa época eran familias muy grandes y era difícil darles carrera a todos porque no había tantas oportunidades como ahorita.

Lulú: y no había tantas escuelas como ay ahora

Irene: y ¿la mujeres era catalogado como, mujer débil, sumisa y a su casa?

Lulú: y cargadas en el rincón

Irene: y ¿cuándo tenían novio eran otras cosas, otras ideas?

Tomasa: antes no dejaban que mi novio entrara a mi casa

Lulú: ni entrar ni salir. Yo me acuerdo que tenía novio y tenía coche y mi mamá me decía cómo es posible que una señorita que la vean los vecinos con un señor sola bajando de un coche entonces me hacía que me bajara 5 cuadras antes para que no me vieran los vecinos, pero mamá, no, no, no

Tomasa: yo ni a coche llegue pero

Lulú: pero en ese entonces no había tanto peligro como ahora que una chava estuviera noche sola, no digo a las 12 a las 10 nueve de la noche, pero uno andaba con tranquilidad, pero ahorita ya no es lo mismo, a mí que me importaba lo que piensen los vecinos o que me hagan vista quebrada

Tomasa: bueno yo al menos me escondía de mis padres

Lulú: a que no me vieran mis papás a mí no me daba pena, mi mamá me decía te vaya a ver tu papá que estás haciendo cochinas, pero mamá no estoy haciendo nada malo, que tiene pero digo

Irene: en esa época ¿que era hacer algo malo para los papás?

Carmen: embarazarte

Irene: embarazarte de alguien

Lulú: y sin casarte yo creo, porque qué cosa más había

Sol: que te agarraran la mano ya era pecado

Carmen: yo tengo unas primas hermanas muy guapas altas de ojos clara y todo, pues no las dejaron casar, su hermano pues no las dejaron casar

Irene: y ¿por qué no las dejaban casar?

Carmen: porque no querían, para mi eran muy cerradas eran de pueblo

Lulú: ay una cosa que en nuestra época y no me dejaron mentir, yo me acuerdo que uno como niña, que la compañera te dice cuando te casan de va a pasar algo, tu mamá tiene que hablar contigo cuando te vas a casar, haber cuando mi mamá habla conmigo ya me voy a ir y no me ha dicho nada mi mamá pues nunca me dijo hasta la fecha o cuando te llegaba tu menstruación, no sé si a ustedes, te vas a casar por el civil o por la iglesia te va a pasar así o asado es de lo más normal mira, nada a mí nunca me dijeron nada a ti?

Tomasa: no

Sol: no

Carmen: no

Lulú: pues a mí me dijeron que me iba a pasar algo grave en tu boda, en tu noche de bodas, que será no entiendo y nunca me dijeron nada

Sol: yo cuando empecé mi periodo, pues yo me espante y como estaba el río cerquita me fui corriendo al río y me dije pues que me paso

Lulú: me estoy vaciando

Sol: si

Irene. Ustedes porque creen que si mamá no se acercó y les dijo oigan chicas por ejemplo les va a pasar eso y esto y cuando salgan con los chicos

Lulú: si en mi época era así imagínate como era en la época de mis papás

Esperanza: antes era de cartitas

Irene: y luego decían que en la iglesia conocían a los chicos ¿no?

Lulú: en mi época vivía enfrente de una parroquia yo iba yo entraba iba al catecismo digo con mis hermanas

Carmen: ahora ya a las niñas de 9 años ya les empiezan hablar de todo

Esperanza: ya horita en la educación les están dando todo lo que a nosotras no nos dieron, hasta una niña de 5 años ya sabe, como que fue bueno y está mal

Yolanda: ahora ya no quieren hacer cuentas ahora todo por la computadora y luego van a las tiendas y no saben multiplicar, tengo una vecinita que va a la bachilleres allá en san pablo déjeme pensar yo les digo a mis nietos lo prime ritito es saber leer y las multiplicaciones sabiendo las multiplicaciones ya la hicieron donde quiera que vayan porque ya las cuentas en lugar de estar sume y sume ya hacen una multiplicación y ya esta

Lulú: y ahora con el celular, ay dios mío, lo que me está tocando ver

Irene: entonces ustedes cómo ven la época de cuando eran jóvenes o ahorita, hemos avanzado o no hemos avanzado.

Yolanda: a mí lo que era antes

Lulú: yo también

Irene: ¿por qué? Si me gusto antes aunque habían más limitaciones pero era mejor, porque ahorita no si se supone que estamos diciendo que la tecnología que ya llego y ahora ya estamos mucho mejor que antes, ustedes dicen no

Lulú: yo creo que no le están dando importancia, para mí la educación es vital, los valores, que no digas que ya no existe eso los valores siempre van a existir, son los cimientos de una casa

Carmen: de una familia

Lulú: porque una casa que tiene los cimientos firmes van a vivir lo que tienen que vivir y los hijos los nietos y los bisnietos pero su perduran las bases claro que si las mamás, simplemente el arroz, en microondas, a mí me gusta que se doren y su jitomatito una comparación muy tonta pero yo la vi, me dieron un arroz que en 8 minutos en el microondas bueno para no desperdiciar el arrocito, yo lo veo así

Yolanda: ahora todos quieren ir a la tienda traen sus frijoles refritos o ya que molidos a todo eso, ha trae la salchicha

Tomasa: ya nada más las fríen y ya

Yolanda: la salchicha, la mortadela

Lulú: imagínate en alimentación que será en otras cosa que la mujer ya no cocinan yo digo que como ya ay mamás muy jóvenes

Yolanda: no es igual que hagas una sopita a tu gusto con tantita, compras un retacito de pollo lo coses y el caldito le pones y te sale una sopa más sabrosa a tu gusto

Sol: a que vayan a traer la sopa maruchas

Lulú: la sopa maruchas como ve

Yolanda: luego les digo que vamos a comer, ya nada más que vengan ya mande a traer dos sopas maruchas

Irene: y en salud como era la salud antes y ¿ahorita? Ustedes como lo catalogan

Lulú: pues yo pienso que influye mucho todo el tipo de alimentación

Yolanda: la alimentación de antes era mucho mejor

Lulú: ha claro, tu cuñado 96 años y se ve bien, está muy bien para su edad y ahora muchachos jóvenes

Tomasa: pero eso fue la alimentación, que nos fueron dando antes no nos daban una maruchas, era pura fruta

Yolanda: antes mi papá pescaba, traía la verdura nos daban pollitos tiernos de los que criaba mi mamá, el huevo criollito ahora que

Tomasa : nosotros allá yo bueno mis padres allá en Iztapalapa, mis abuelos ellos fueron tenían la red para pescar, cuando era semana santa empezando con domingo de ramos empezaban hacer su canasto de puros pescaditos de tamal de pescado y ellos comían toda la semana el tamal de pescado ellos ya no prendían lumbre ellos ya nada porque ellos comían pura cosa que ellos tenían ahí, y ahora mi esposo me decía pero tu si comías pescado yo si lo sé porque mí me dieron, ahí yo comí ranas, el pescado todo clase de pescadito, el ahuatle ustedes no lo conocen

Irene: si

Yolanda: Tomasita yo a veces cuando ando en Xochimilco me compro un cuarto de ahuate llego lo muelo tantito y hago tortitas

Irene: aquí pregunta el compañero que es

Lulú: que es el ahuate? Eso para qué es y cómo se come

Yolanda: le llaman la huevera de un animalito

Tomasa: no es la huevera de la carpa, es el ahuate es de pescado

Irene: que está muy caro por cierto

Lulú: ¿esta caro?

Irene: si

Tomasa: del mosco del pescado era el ahuate, si ósea que mis abuelos se criaron yo me crie en Iztapalapa porque yo soy de allá por eso les digo que yo de allá vine

Yolanda: y allá en Xochimilco lo mismo

Tomasa: mis abuelitos tenían ahí en la orilla de la casa ahí estaba donde pasaba el agua y ahí pescaban ahí , pues Iztapalapa tenía muchos pescados, yo comí galladetas yo comí el pato silvestre, el golondrino que allá lo conocían yo comí la pepita de este de chile pero allá lo hacían con lenguas de vaca y con el pato aquí yo ya lo hago pero lo hago con pollo porque ya no ay el pato era la galladeta el pato el golondrino todo eso ahora sí que yo fui de pueblo allá donde hubo cosa así y yo comía

Yolanda: si porque antes era más sano mas todo criaba uno

Tomasa: mis abuelitos, mis bisabuelitos eran los que hacían el pescado y mi abuelito por parte de mi madre el sembraba la tierra, rábanos, acelga, cilantro todo sembraba y todo era lo que nos íbamos a comer

Yolanda: allá en Xochimilco como en Xochimilco cómo pasa el canal iba por Xochimilco a Iztapalapa todo a vender la verdura mi mamá, mi papá sembraba desde el maíz, acelga, rabanito, coliflor, cempasúchil de todo, todo , todo eso

nosotros llegábamos a venderlo y a comer por ejemplo la verdura que traía mi papa todo, todo toda la verdura era para la comida más el pescado el guajolote yo sé preparar todo eso, el pescado yo sé preparar los pescaditos el charal que le llamamos todo eso lo sé preparar

Tomasa: nosotros el charal era el pescado blanco fresco, los pescaditos chiquitos y era lo que comíamos

Yolanda: nosotros poníamos nuestro comal de barro y con arto leña o cañuela del rastrojo de la vaca yo a si me crie en Iztapalapa

Irene: y ¿antes no se veía tantas enfermedades como ahorita?

Yolanda: a no y a pesar de que usaba uno la leña, nos decían aaa tienen los pulmones llenos de humo ay ya tienes asma porque el humo que por eso no antes no nada de eso

Lulú: yo también prefiero la época de antes que la de hoy

Yolanda: y ya ves, ahora no yo quieren acercarse a....no sabes ni voltear una tortilla cual es el derecho y el revés de la tortilla los cosen igual

Lulú: esta como mi nieta le digo ve las tortillas y olía a quemado y le digo oye hija huele a quemado, que no me dijiste ve las tortillas, ahí viéndolas no les hacía nada, que no me dijiste ve las tortillas, ahí viéndolas no les hacía nada, ahora sí que les tocó vivir a ustedes muy diferente, aprovechen y sáquenle lo mejor de esta época

Yolanda: si es bonito que aprendan ustedes, yo como les digo también a mis nietas, aprenden hacer aunque sea unos frijoles porque si no lo sabes hacer los frijoles están parados o medios crudos a poco ¿no?

Lulú: vamos aprendiendo cada día

Yolanda: antes se guisaba la comida con manteca entonces le ponía yo tantita manteca cebolla y ahí van los frijolitos y olía bien rico bien suavcito

Irene: ¿ahora ya no les gusta la cocina?

Lulú: es lo que digo

Tomasa por eso les digo que ya la gente, queso, jamón...

Yolanda: ahora dicen vámonos a la cocina integral

Lulú: yo no es lo mismo

Tomasa mi madre cocía los frijoles en leña, en olla de barro, el nixtamal, ahora ya no es igual ya es pura harina

Carmen: luego se despintan la tortilla, verdad que si se despintan

Tomasa: porque tienen químico, porque ahora ya no es natural, pues ahorita lo que siembran ya le echan químico para que crezca, ya no es igual

Yolanda: ay una nieta que me dice ay abuelita tú ya viviste, tú ya hiciste tu vida, nosotros vamos hacer esto lo otro y te quedas tú dices mejor ya que se vayan porque hasta peleados termina uno

Lulú: es lo que te digo yola si nos piden nuestra opinión se las damos sino mira calladitas nos vemos más bonitas

Yolanda: es que a veces ay que llamarles la atención

Lulú: yo les llamo la atención

Yolanda: porque a veces no por ser mis nietas no les vas a llamar la atención, están haciendo una cosa mal a poco no le vas a llamar la atención

Lulú: yo no, por eso están sus papás

Yolanda: aunque les digas a tu hijo pero si tu hijo le, le llama la atención, ya es otra vida, luego te pones a platicar con tu hijo mira hijo están mal tus hijos y tú le están dando esta libertad que no debe de ser la niña a no si mama, luego van a los bares a esas cosas

Irene: si a las centros nocturnos

Yolanda: entonces llega mi hija y le digo y la niña ahorita bien se fue a ver a su amiguita ahorita regresa ya son uno dos tres horas y no llega, no regresa entonces el papá esta oye me dijiste que ya iba a regresar tu hija , donde está tu hija, entonces trae celular la chamaca pues la apaga para que no la esté

molestando entonces el papá está en contra de la mama oye ya le diste permiso mira tu hija no viene, llega la nieta, porque te vas tanto tiempo, me mentiste a donde fuiste, con quién andas, no abuelita que yo fui con mi amiga, entonces yo soy de esas personas que no me quedo tranquila hasta ver con quien se fue o a dónde anda entonces investigue la amiguita muy amiguita la mama la deja a la niña que vaya no se preocupa de chamaca que tome que no tome que llegue tarde o no llega ya en la noche la mama llega y aunque este su mama la niña con su novio ya se queda el novio con la niña, eso está bien?

Irene: habría que ver

Lulú: los papas están para educar a los hijos los abuelos para mal educarlos

Yolanda: yo no más lo único que hago es llamarle a mi hijo fíjate que así y así tu niña no me gusta vaya hacer lo que su amiguita llámale la atención a su hija ya tú sabrás si le llamas la atención o no o le digas algo a su hijo no quieres pues no, tienes razón mamá tengo que ver porque, que ase hasta ahí ya no me meto más yo se lo paso al costo a su papa porque luego si yo voy por mi nieta que tengo al lado mío, como mi otro hijo me dice si, si mamita te preocupas más por tu nietecita que está a tu lado aunque no vaya a la secundaria por la niña está diciendo que yo ya fue por ella mira hijo deberás que no fui por ella va su mama va su papa

Lulú: no tienen mama tus nietas

Yolanda: si va su mama su papa pero mi hijo piensa que yo voy por ella de los otros, si si mama vas por tu nieta bueno si te vas a enojar te voy a decir que si es cierto aunque no vaya verdad, si hijo me quedo callada porque qué digo que puedo ser decirle no si fui si fui o no fui, pues si porque son cosas que uno

Irene: ¿generan problemas?

Yolanda: con las nueras pues si así por cualquier cosita tiene problemas

Casete #1 lado A

Irene: Nosotras venimos de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, mi nombre es Irene Salvador Alejandro yo vengo de san pablo oztotepec, ahí tienen su pobre casa.

Alicia: yo me llamo Enriqueta Alicia Fernández villar, yo vivo aquí en san Andrés.

Lulú: y también ¿es nuestra casa?

Alicia: si también es su casa

Irene: Ahora me gustaría que se presentaran.... empezamos por con carmelita....su nombre, donde vive, lo que usted nos quiera compartir.

Carmelita: yo me llamo María del Carmen Zavala vivo en progreso núm. 8 ahí tienen su casa.

Irene: Gracias

Carmelita: yo vivía antes desde hace muchos años vivía en Villa Coapa pero me gusto por acá, que nos trajeron una vez, me gustó mucho y nos venimos para acá, llegamos primero, primero llegamos a san pablo por ahí mandaran a mi hija a la escuela y luego ya nos bajamos para acá y pues aquí estamos ya tenemos....20 años...y me gusta mucho por acá, mucho, ya no me quiero bajar para allá, aquí me gusta, hay mucha tranquilidad, muy tranquilo muy contento, la gente para mí ha sido muy linda la gente y sigo acá hasta que me muera.

Lulú: ¿cementerio o crematorio?

Carmelita: ay no...cementerio

Lulú: lo que tú quieras carmelita

Carmelita: qué tal si me queman viva.....mejor en la caja que me muera ahí...si es que todavía no me muero (risas) creo que ya es todo porque es muy larga mi historia

Irene: pasamos con sol y luego nos regresamos, ¿sí?

Sol: yo me llamo Soledad vivo aquí en san Andrés, Cuauhtémoc núm. 9 ahí tienen su casa y me da mucho gusto que ustedes vengan a convivir un ratito con las niñas (risas) porque somos puras niñas he y pues si yo tengo 36 años viviendo aquí y como dice carmelita vivo muy a gusto y...y convivo con toda mi calle por decirlo así, nunca he tenido un problema ni con la gente que vive que conozco por acá, yo para mí son una personas buenas y buenos días, buenas tardes y adelante es todo...carmelita dijo que va a morir no yo no (risas)

Lulú: Yo soy María de Lourdes Ayala ya me presente ayer pero lo vuelvo hacer yo no soy de aquí voy a cumplir creo 8 años de estar viviendo aquí, me ha costado trabajo adaptarme pero en si me gusta mucho, yo en realidad salgo de aquí y veo hasta los arboles con otro tono de verde, como que son diferentes como que son más bonitos aquí y como dice carmelita aquí todavía se respira mucha tranquilidad, cosa que allá abajo ya...ya aquí anda uno con tranquilidad cosa que allá no puedo ir me da temor, verdad entonces pues igual como carmelita yo soy de aquí al crematorio, yo si me voy a quemar carmelita, es todo he

Gregoria: bueno yo me llama Gregoria Arellano soy nacida en Oaxaca pero me crie aquí en México, tengo 23 años aquí viviendo en santa Cecilia aquí vivo yo, en prolongación en francisco Sarabia tercera cerrada núm. 8 ahí tienen su pobre casa y también yo me siento contenta viviendo aquí...todo este pueblo, todo lo que es la delegación Xochimilco pues para mí es muy bonito, si, y aquí pues yo si me amolde aquí , estoy muy contenta de vivir aquí de venir a la casa del adulto mayor a convivir con nuestras compañeras.....

Tere: mi nombre es Tere Molina Ruíz a sus órdenes.....este yo aquí representante....la representante del grupo mi calle es Vicente guerrero aquí en san Andrés Ahuayucan núm. 18 y pues estoy un poco...como quisiera decirles, como ustedes dicen como sacada de onda porque no somos todas, han faltado muchos compañeros hasta ahorita no sé porque pero voy a tener la tarea de salir otra vez pues invitarlas, verdad, para que vengan porque esta casa se está desperdiciando, esta casa es nueva apenas va a cumplir dos años y espero se llene la casa como a un principio...y este a ustedes les doy las

gracias que sean preocupado por venir a visitarnos por parte de ustedes por su carrera, por sus estudios las felicito muchas gracias.

Yolanda: Yolanda Rosaldo Morales....yo nací en el distrito federal aquí en Xochimilco, soy nativa de Xochimilco, yo traigo muchas costumbres de allá de Xochimilco y...me case en san salvador de san salvador me vine a santa Cecilia ahí es donde vivo ahí tienen su pobre casa....eso es todo lo que puedo decir.

Angelita: Yo me llama Angelita Ríos nací en lago de Moreno Jalisco tengo 65 años de estar aquí en el distrito federal, vivía en Tepepan llegue de 15 años tengo 80 y desde entonces este pues viví muchos años en Tepepan...no soy ni de aquí ni de allá ni entonces tengo como dos años viviendo aquí en hidalgo 95 camino viejo a san Andrés ahí tienen si pobre casa

Esperanza: yo soy esperanza Dorantes soy de Azcapotzalco pero me vine....me trajeron para acá un lugar muy bonito porque ahora si ya me he hallado ya tengo como 40 años de vivir aquí pues ahora sí que mis hijos todos son también de aquí mi dirección es avenida Juárez núm. 56 aquí en san Andrés Ahuayucan, ahí tienen su pobre casa.

Irene: Me da mucho gusto conocerlas y saber que todas están muy contentas aquí en este lugar y eso llena de felicidad, a mí me gustaría si se pudiera que me compartieran algo importante o relevante de su vida, que pudieran brindarme a mí como estudiante o como mujer porque somos mujeres, que cada una de ustedes me dijeran una historia importante para ustedes....no se quien quiera hablar primero

Flor: Mi mejor época fue cuando mi primer embarazo porque para mí fue una cosa, ahora sí que nueva pero muy feliz y yo a mis hijos los 4 que tuve porque ya uno ya no es mío verdad, diosito se lo llevo...pero mi mayor alegría y mi mayor.....ay de tiempo de mi vida fue mi primer embarazo, mi primer hijo y así como consiguiente los 4 nopues si para mi siguen siendo mis bebés...porque para mí....no han crecido o sea ellos siempre ...bueno el mi hijo el que vive ahí en su casa y siempre ay mi niño ya vino, ya está aquí ellos son mí, mi mejor aliciente a mi vida, y por ellos trate de sacarlos adelante y salir

ySon mi mejor época de mi vida mis hijos ¿no?.....y pues mis hijos también porque pues ahora si no nada más el hombre... para mí son iguales y para mí son mis niños y los quiero mucho. Esa fue mu mayor alegría y siguen siendo hasta que dice carmelita hasta que me muera.

MCS: cuando vendimos mi departamento de allá y nos venimos para acá fue una historia muy grande para nosotros porque era un cambio muy fuerte entonces si sufrimos mucho, mucho sufrimos lloramos mis hijas y yo. Entonces pues si decíamos, ay para que nos venimos, no para acá a sufrir, los perros y todo lo que había, las vacas, ay qué miedo, pero le digo ya paso el tiempo y ahora ya no nos queremos bajar para nada, primero llanto y luego no ya no ahora y esa fue la historia más grande para mí.

Gregoria: pues para mí fue más que nada como dices empezar mi vida matrimonial verdad?, todo con mis hijos primero y todo, y ya después fueron creciendo los hijos, mi esposo pues ganaba poco, porque no tenía dinero mucho no tuvo ninguna profesión ni ningún nada, entonces yo trabaje 10 años para sacar a mis hijas adelante gracias a dios me siento orgullosa, porque una fue asistente educativo en una guardería la segunda fue este....maestra de primaria ya están jubiladas las dos la tercera según ella escogió la carrera de secretaria pero a la mera hora no le gusto y otra trabajo desde los 18 años en un laboratorio y sigue en el laboratorio ahorita está trabajando en el estado de México es soltera ya tiene 50 años y es la que vive conmigo y como mi esposo ya falleció pues las dos nos estamos acompañando todas mis hijas viven en bien, las tres mujeres viven ahí en el terreno mi hijo vive en san Pedro mártir fue el más chico y también el no tuvo una carrera, pero empezó a trabajar en el hospital agarro cursos y ahora es este ...enfermero....y digo para mí es un orgullo ver porque no están desamparados ahora sí que no les di el pescado les di la caña para pescar he y pobremente vivimos al día pero gracias a dios ay vamos no nos falta para comer, tenemos un techo no?

Tere: pues yo a través de la vida yo soy de una familia muy humilde pero gracias a dios mis anhelos desde que yo era joven pues quería seguir estudiando yo lloraba por seguir estudiando que antes era mucho más fácil seguir estudiando yo anhelaba ser una profesora porque antes eran tres años

pero mis papás me dijeron que hasta la secundaria por lo mismo que éramos muy humildes que no tenía para seguir que yo fuera estudiando. Y aun así me pusieron a trabajar, trabaje pero desde entonces yo decía cuando yo me case y tenga hijos yo voy a sacar a mis hijos adelante porque yo traía esa espinita no?, entonces este si pues ya llegue al matrimonio me case tuve hijos, la primera hija, las segunda tuve 5 hijos y la primera le dije pues échale ganas con todo lo que nosotros puédanos tu papa y yo te vamos a sacar adelante antes pues según no teníamos televisión teníamos que cuidar a los hijos vino el segundo hijo y también pero gracias a dios los 5 hijos tuvieron carrera porque también nosotros luchamos para poder salir adelante no que mis hijos salieron pues adelante y el gran propósito mío fue que todos mis hijos tienen carrera son profesionistas y es la satisfacción mas grande como padres que tenemos y que está ahí le di gracias a dios por haberme cumplido mis deseos, eso es todo.

Yolanda: yo tuve tres embarazos, dos gemelos ydos hombres aparte, todos tienen poco pero mucho tienen su profesión también, uno es este....arquitecto, el otro es maestro que es Miguel, el otro es arquitecto Fernando, cesar estudio archivista, Omar pero no termino la carrera de veterinario, pero tiene sus animalitos con eso se pasa la vida pero muy contento con su familia, pues yo estudie enfermería, termine mi carrera mis hermanos los mayores no ejercieron su carrera por darme a mi....pero yo estoy muy contenta, porque, porque (se pone triste y con ganas de llorar) todo me lo brindaron a mi todo, yo termine mi carrera de enfermera, me titule, trabaje en el hospital general, 38 años me jubile, estoy pensionada, y eso es todo lo que les puedo decir.

Reyna: bueno yo soy Reynalda Olvera, yo tuve tres hijos los tres, de los tres ahora sí que uno esta, que trabaja que lo metí allá a trabajar en donde estaba yo trabajando en la secretaria de educación pública y este los otros dos, uno es pues estudio no trabajo porque se casó chica, la otra pues la otra pues tampoco no no estudio pero ahora sí que el trabajo de albañilería él le gustó mucho el desastre, el montaba este los toros tuvo accidentes en una que de verdad ya lo daban por muerto porque tuvo una lesión en la rodilla, la otra lesión en la dentadura que ahora si los dientes se los zafaron el otro, el otro en el hombro y la última que tuvo de montar el último toro fue que tuvo que le este

lo lastimaron del páncreas y del riñón y eso fueron tres operaciones que le hicieron, fue que ahora sí que la más pesada de ahí se salió de eso y ahí está que los doctores decían que no iba a vivir porque, porque es un órgano muy delicado mire ahí esta adelante, ahorita trabaja de albañil y todo y este tiene dos hijos, ya ahorita ya tiene que según le daban que un año, dos años y mire ahorita ya tiene ocho años con las operaciones esos y sigue adelante, sigue adelante, yo pues mi esposo fue un alcohólico, yo trabaje, le dijo que en la secretaria de técnicas agropecuarias, estoy jubilada y de eso me mantengo de la jubilación, ellos cada quien tiene su casa, su vida y yo este ahorita sí que sigo adelante más que nada y ahorita para ustedes échenle ganas más que nada para que sigan adelante con los que sus padres más que nada es el estudio que uno les quiero dar para ustedes mismas porque ahorita, ahorita empiezan y no saben ahora sí que él, nosotros ya vamos así de salida ya tenemos todo este ya pasamos de aquí, para nosotros que ya estamos grandes ya sabemos la vida más pesada que ustedes que apenas comienzan eso es todo.

Esperanza: Pues yo vine de una familia muy humilde, pero era mi familia muy unida y querida por todos y todos nuestras amistades y familiares y todo, cuando yo me case ahora sí que yo nunca estudie no mas no termine la primaria porque ahora si éramos de una familia pobre no nos alcanzaba para darnos educación, entonces cuando me case pues ahora sí que mi matrimonio fue muy feliz a mi esposo le gustaba tomar pero siempre fue responsable de su hogar y sus hijos yo tengo hijos tres hombres y tres mujeres él, yo nunca trabaje ya de casada me dedique bueno sí que mi esposo fue de los que decían, tu no vas a trabajar y a lo que nos alcance así no las vamos a llevar y así les dimos educación a nuestros hijos, todos tienen su carrera también y ya ahorita todos son casados, en sus hogares todos son muy feliz con sus familias yo también ahora sí que mi esposo que le gustaba tomar y eso siempre fue responsable de su hogar y de todo y a la fecha soy muy feliz con mis hijos y mi esposo, porque ahora de grande ahora si siento como que después que era ahora sí que le gustaba tomar, y eso ahora se ha vuelto como más cariñoso, como que me cuida mucho y es lo que le doy gracias a dios de que ahorita a esta edad de que ya está uno grande a veces ay cambios en los esposos por

ya porque ven a uno grande ya la ignoran a uno en lo que sea, sin en cambio mi esposo es muy cariñoso conmigo y me quiere mucho mis hijas en una palabra no sé ni cómo decirle, gracias a dios de la felicidad que yo tengo con mis hijos, con mis nietos, con mi esposo que es el principal ahorita porque ahorita estamos los dos solos y pues espero que así sigamos hasta que dios nos recoja y es todo lo que les puedo decir.

Lulú: yo siempre les presumo porque dios me ha dado mucho claro que para llegar a eso pasamos por la pérdida de mi nieta mayor y eso fue lo que hizo que me hizo a quedarme aquí apoyando a mi hija porque dije yo, aquí sola y ellas necesitan apoyo pues me quede aquí hasta que falleció mi nieta yo me quede anonadada de ver la reacción del pueblo, el apoyo que le daban a mi hija y yo, a ya abajo como dicen allá abajo no se ve eso pues si tienen problemas pues sí que dios te ayude y punto si te saludan bien y si no pues no y yo aquí me sorprendí dije cómo es posible no de toda la gente , le digo, conoces a tanta gente? No mamá pero muy solidaria a mí me dio mucho gusto eso, y yo ya cuando me quede aquí porque las cosas se fueron dando solas yo no las planeé, quedarme aquí me voy a quedar a morir yo todavía quiero hacer muchas cosas después de lo de mi nieta

Casete #1 lado B.....yo sufro un accidente me fracture las dos piernas me ponen prótesis y quedo con limitaciones y haber dije ya bájele como ya no estás en edad para estar haciendo tantas cosas, como para que me calmara también eso lo acepto verdad aquí me dio la oportunidad de quedarme aquí porque es otra cosa como dice carmelita yo ya llego ir allá abajo y digo ay que feo esta yo los arboles los veo diferentes, las flores las veo tan bonitas aquí cosa que allá no no no es otra cosa aquí y como digo hasta en eso dios nos está dando su bendición desde que yo me quede en este lugar y aquí a lo mejor termine yo mis días en un lugar tan bonito de norte a sur...ustedes creen que no le voy a dar gracias a dios por todo lo que me da. En nuestra época no era para que una chava anduviera sola en un coche con un señor que iban a decir los vecinos, ¿cuáles vecinos? Pues los que pasen y la vean bajando en un coche sola, no sé qué pensaban ¿verdad?, pero así a mí me toco esa época no se ustedes o cuando nos casábamos o cuando nos bajaba no decían nada y yo dije ahora ¿qué me está pasando? Y nadie, mejor las amiguitas las de la

escuela, les decían los papas jamás ni las mamás yo me case y me imagine....haber cuando platica mi mamá conmigo, dije ya me voy ya me case, ya voy a la iglesia lo tuve que descubrir sola.

Yolanda: mi cuñada me decía, ¿cómo va a nacer mi bebé? ¿Cómo va a salir? ¿Cómo va a nacer? Y me le decían pues donde lo metió mi hermano pues ahí va a salir.

Lulú: y ahora ya le toco a las chavas toallas sanitarias, en esa época ay unos pedacitos y tenía una que lavarlos que ponerlos al sol, imagínate nomas o sea a ustedes jóvenes ya les toco que toallitas, el internet, las sopas maruchas, no pero siempre fueron mejores nuestras épocas, yo creo para mi fijate que yo tuve la oportunidad de ir al colegio militar cuando todos los jueves hacen los bailes para los estudiantes de los militares el antiguo colegio militar entonces yo fui, la mujer tenía que ir de blanco pero eso si tenían sus reglas, si te sacaba a bailar y tu decías que no ya te fregabas, se paraba así el soldadito junto a ti, así ya no te sacaban nadie entonces ya sabes te aguantabas, el primer baile aunque no te gustaba pero bailo porque si no no te sacaban se quedaba ahí el soldadito junto a ti, cuando se iban a volver acercar? Nunca, o sea fue una experiencia bonita también así como de hadas, como de cuento, el colegio muy bonito todos vestidos de gala, los cadetes así como de cuento, tuve esa oportunidad parecía yo cenicienta, pero bonito como de cuento, espero que ahorita no piensen así, o sea ya saben si llegan a ir y las sacan a bailar bailan porque si no, se quedan, los llamaban el jueves social, como estaban internados los cadetes iban las familias a visitarlos.

Yolanda: yo me acuerdo que allá en Xochimilco había ahora en la semana santa un baile que se llamaba el lunes de amapola, y yo llegaba a secar los campos, cosas que ya no existen, entonces era un baile muy bonito, muy bonito se terminaba hasta las seis de la mañana pero ustedes iban en la calle sin que nadie la asaltaba, ahora era muy bonitos el diez de mayo.

Lulú: y también en los chavos porque no eran así

Gregoria: era la vida de antes pero yo antes, la vida era y ahora mi mamá se murió ya teniendo tataranietos, entonces desde que yo era niña a esta época toda la gente que ay ya no ay trabajo ya no alcanza para nada, entonces son los que roban, los que asaltan.

Lulú: y a poco no sería igual en esa época cuando éramos muchos, porque las familias tenían muchos hijos pero también tenían apuraciones económicas.

Yolanda; si tenían pero trabajaban muy bien en el campo casi todos, todos por ejemplo, aquí todo Xochimilco ya que lo fueron estudiando fueron teniendo sus carreras, pero muchos de las veces el campo sigue.

Lulú: yo fíjate fui de una familia muy numerosa, entonces yo lo que me acuerdo mucho de que yo no estrenaba nunca y lo guardaba porque era la que le seguía y luego para la que le seguía no sé si ustedes vivieron eso yo nunca estrene tenía dos hermanas mayores así que me a mole, porque los zapatos, las vestidos que iban dejando y yo todavía los dejaba a alguien más debajo de mi porque éramos muchos verdad, tenía una conflictos económicos porque yo creo que siempre ha existido.

Goyita: yo por ejemplo allá en Oaxaca, yo me vine para acá a los tres años y a mí nunca me llamo la atención jugar con una muñeca porque mi abuelo tenía campos, tenía animales todo, yo siempre anduve arriba de un caballo si, y cuando murió mi abuelo se vendió todo yo sufrí mucho porque yo me sentía ahora si perdida en el espacio porque yo decía y ahora que voy hacer, he

Yolanda: me daba miedo los caballos, las vacas porque como nunca fui al campo yo todos mis hermanas las mayores, mis hermanos los mayores ir a cortar la verdura, que ir a cortar la flor, ir a remar la canoa los domingos.

Goyita: no yo nunca cortar yo, cortar así jitomates y eso no yo iba en el caballo y ahí me ven.

Lulú: no yo me iba en el tranvía era todo Tlalpan llegaba a Xochimilco porque ahí estaba en Xochimilco una estación o como le llamaban yo me acuerdo a todos los lados y puras milpas para mí era irme a otra ciudad.

Carmelita: era el tren ligero

Lulú: No que tren ligero, tranvía que cobraba 15 centavos.

Yolanda: yo de lo digamos del mercado a dos cuadras esta la casa de mi mamá es a donde yo nací, del centro de salud a dos cuadras entonces todo lo que es el centro de Xochimilco, que las fiestas, fiestas patronales fiestas de los barrios, que se casó una tía y ya nos vino a invitar que para una fiesta ahí vamos estábamos chicos para allá, ¿qué pasa? Nadie tenía bardas tan alto puras barditas de piedra alrededor, alrededor de las casas una puertita de cañuela si conocen la cañuela de las que mascan los animales, las vacas y todo eso, esa eran las puertitas de las casas eso era, los pollos sueltos, los borregos los perros, los cochinos.

Goyita: hasta los animales sabían a donde era su casa porque no se cambiaban de casa ni nada.

Yolanda: si, pero ahora, antes de que muriera mi esposo nos robaron un toro allá en san salvador y ya grande y ahí en santa ya tenía más animales acá, y un día me dice mi esposo me voy a trabajar en la noche porque el trabajo en el departamento, dice este me voy a trabajar te encierras le dije si, estaban apenas construyendo nuestra casa acá, y de repente que oigo el ruido de la vaca y el caballo se sentían solos no tenían luz y oigo el ruido y alcance a ver a la persona que quería sacar el caballo, lo único que hice, ya tenía teléfono llamar a mis hijos ahora pasarme con la que ahora es mi consuegra a su casa le digo ay yo ya me vine para acá con usted doña marina porque quien sabe quién se anda robando mis animales pero yo ya me vine para acá pase a echar llave y me fui para allá a ver cómo era un baldío donde está la curvita todo eso era un terreno baldío y caminábamos verdad Goyita? Para un lado y para el otro era nuestro terreno todo, todos los niños jugaban ahí nosotras ahí cortando los honguitos que había de campo haber y así...

Goyita: yo mi niñez la pase allá en el centro de Xochimilco en el calle de justo sierra donde estaba Porrúa el de argentina al Carmen en esa calle viví yo, teníamos ahí en el mero centro, teníamos la panadería, la lechería a tres cuadras estaba la merced a dos cuadras para el otro lado estaba el mercado, muy bonito allá en el centro era muy bonito.

Lulú: dicen que todo es lo más bonita pero yo veo creo, que no me dejen mentir, tanta inseguridad, tanta cosa que me da miedo que yo en mi casa yo no viví ustedes no creo pues como todo el mundo se complica que no les alcanzaba, el dinero a los papás para los reyes, que cuando entraban a la escuela, pero eso todavía se ve, es otra cosa ahora.

Goyita: aquí es México nos vienen de los públicos pero es la República Mexicana la que viene a trabajar aquí pero los que por ejemplo de que vienen de otros países que vienen de cómo les dicen.

Yolanda: refugiados

Goyita: y hasta casa de gobierno y que todo va para los chinos, los japoneses.

Lulú: pero si viste a los tarahumaras que tenían explotando ahí trabajando a tres pesos la cubeta de pepino y les cobraban hospedaje donde se quedaba la gente con su familia.

Goyita: y era que de siete de la mañana a las seis de la tarde, si pero todos los que vienen de refugiados los traen aquí, todo lo mejor para ellos, eso no está bien

Irene: y en el tema del matrimonio que piensan, estamos avanzando o no estamos avanzando

Goyita: no, los de antes porque ahorita se están casando y una gran fiesta y todo y dos o tres meses y vamos ya o ya le paso al matrimonio, el cuerno, yo porque voy a dejar que me pongan yo también por allá.

Lulú: yo creo más que nada, sabes que Goyita, al menos la gente de aquí es muy tradicionalista y continua con sus tradiciones, pero allá abajo ya no se quieren casar porque dicen: ay que flojera que al ratito ya están divorciados y en realidad para que

Yolanda: tonto gasto que hacen

Lulú: en mi caso cuando yo me case era porque me quería casar, pero yo no sabía cómo hacerle, que tenía que irme a un departamento sola

Irene: En ese entonces ¿era mal visto?

Lulú: pues yo me tenía que casar de blanco para poner salir de mi casa si no, no me podía yo salir

Irene: ¿Casarte bien? No irte y ¿qué es casarte bien? En ese entonces

Lulú: salir de blanco, salir porque yo tuve que hacerlo para independizarme y casarte ahora sí que me decían mis papás, ve a sacarte tus fotos, no papá, como no vas a tener foto, que no se preocupen por ellas, se encargó de la foto porque tenía que yo que estar en la foto, mi papá me veía y me decía...ay hija te me imaginas a la dolorosa, me retrataron y me regalaron la foto, ya después

Carmelita: a mí no me iban a dejar casar

Irene: ¿porque no la iban a dejar casar?

Carmelita: porque no querían que me casara, mis hermanos todos eran mayores que yo entonces mis hermanos ahí estaban, mi papá no me dejaba salir, nada entonces, si me hubieran pedido no me hubieran dado, no porque no querían, no querían

Irene: y ¿cómo fue?

Carmelita: mi cuñado me dijo que bueno que te fuiste si no te hubieran dado tus hermanos, pero si nos regresamos no fuimos, pero mi suegra ya tenía todo preparado para casarnos por lo civil comida todo, todo, testigos ya los tenía mi suegro, llegamos y nos fuimos derecho a casarse

Irene: y ya después su familia ¿que decía?

Carmelita: mi familia siempre me decía, si hija cástate, me dijo me mamá que venga mi hija, que venga mi hija, yo quería que venga mi hija, yo la quería ver y si mi papá no quería, mi mamá decía que cuando nos fuimos se daba topes en la pared, mi mamá dijo, es mi hija y la voy a recibir

Yolanda: un día fuimos a dejar un contento y resulta que la mamá y la nuera

Goyita: mi esposo era yucateco aquí tenía muy poco familia él, pero mi mamá, se hizo la boda como estaba acostumbrado en Oaxaca mi abuelo trajo cinco

guajolotes, se hizo mole todo trajo de allá porque fue mole oaxaqueño, ya preparado molido, dorado y todo molido todo ya nada más para preparar el mole, si y mi suegra, como aquí no tenemos más que un hermano no tenía más familiares, amigos si tenía pero familiares no, pero mi suegra si fue y le dijo a mi mamá, mire así se va hacer, saco su pañuelito, saco de esos rojos su paliacate, saco el dinero que le dio mi cuñado el mayor y le dijo, doña gude pues aquí está este dinero yo no sé cómo se va a preparar la comida porque nuestros guisos son distintos pero aquí está el dinero, y ya, y entonces, mi abuelo le dijo no pachita guarde ese dinero y compre una cama para que se duerma mi hija porque mi hija no se va a dormir en el suelo verdad, porque mi abuelo era muy así, como ella no había ido a su casa, dice yo me imagino que Juanito ha de tener una cama de soltero mi hija no se va a dormir ahí , no este señora Simona dice ya la cama que ya va a usar ya está en la casa, entonces ya mi mamá dijo, vamos a comparar el arroz, vamos a comparar todo lo que falta y ya todo pero debe de estar uno de acuerdo cuando se habla cuando se trata de estar unido

Lulú: por una parte se usaba que cuando se casaban las fiestas del día que se casaban de blanco les correspondían a tus papás.

Goyita: si pero mi suegra nada más trabajaba mi cuñada, el mayor mi marido si trabaja pero ganaba poco, entonces mis cuñados que ganaban más, que le daban a su mamá, su mamá les exigía más por ser el mayor como él ya se había casado, mi padrastro gracias a dios una bella persona porque nunca, nunca me regaño, nunca, nunca me levanto la voz, al contrario mi mamá nos daba unas pero buenas y donde nos callera a mis hermanos les rompía las escobas y estaban chicas porque yo era la mayor de 18 años al que sigue de mi le llevo siete años, con la cucharas de madera de los moles grandes nos daba en la cabeza

Irene: pero ¿porque les pegaba?

Goyita: por cualquier cosa allá en justo sierra donde vivíamos era un cuarto donde cavia, la cama, el ropero y una mesa y afuera tenía mi mamá su cocina en la mañana, en la mañana, en la noche metíamos todas las cazuelas y todo y en la mañana la volvíamos a sacar, yo cuando me estaba regañando lo más

que hacía era taparme, el coraje de mi mamá, era que yo me tapaba la cara y nunca pegarme en la cara y ella con lo que tenía como, yo no le contestaba pero nada más con verla mi hermana le contestaba y en la mera boca le daba, pero yo me tapaba la cara, mi mamá nos pegó mucho, fue una persona muy exigente yo era la mayor y si mi hermano se caía y me pegaba a mí, yo siempre de niña nunca jugué, yo nunca jugué

Irene: ¿no tuvo infancia?

Goyita: no... mi padrastro le decía porque no los dejas jugar si es niña yo a las 5, 6 años yo ya mi ropa era de crinolina eso si yo no me quejo

Casete #2 lado A

Irene: y ustedes doña lulú, ¿si vivió su infancia?

Lulú: yo viví mi infancia, claro, que la viví mucho más que mucho yo viví en el pueblo de Tacuba, mi papá tuvo muchos recursos, imagínate nomas aquí transcurrió mi vida pero mi mamá era de otra manera, los hermanos de mi mamá que eran puros varones todos fueron profesionistas, quiero pensar que influyeron mucho en mi mamá para que no nos dejara dejar de estudiar y tienes que estudiar, mi papá era de otro modo no, ay que trabajar, pero yo que fui como sacada de otra época como que no me tocó vivir aquí simplemente cuando yo llegaba y me pagaban, mi mamá tejiendo y mi papá viendo la tele llego y me siento y saco un cigarro y lo prendo, para mi época imagínate, o sea que tiene no es nada malo, yo nunca les oculté nada a mis papas de lo que yo hacía, ellos sabían todo lo que yo hacía, pero había que pedirles permiso o iban los galanes a pedir permiso y mis papás, si le dijera que un mes me fui Acapulco y era mi novio pero con permiso de mis papas, o sea que tenía de malo que vaya Acapulco, hija tienes razón yo se la hija que tengo, entonces mis hermanas mayores y más chicos y hermanos....o sea que no fui sacada de esa época.....era la oveja negra porque yo tenía que cubrir, que nadie como sea para la época, con el simple hecho de seguir trabajando, entonces así me verán como animal raro no, pero yo nunca hice nada malo porque me iba a esconder o que mi mamá me decía que te dejen los galanes como afuera que

la vean que te bajas de un coche sola así pues que me dejen cuatro cuerdas atrás a bueno ahí venía yo corriendo, pero que tenía que me vieran.

Irene: no era así como de muchos novios antes ¿no?

Lulú: no, iban a pedir permiso, señor le permite a la señorita que aquí, como no, pero mis papas si me daban chance de todo

Goyita: si yo a los diez años yo ya asía sopa aguada, yo luego me podía a moler en el metate y luego el chile guajillo no lo podía moler bien

Lulú: yo a los once años me dejaban ir a la matiné y me podía a lavar trastes en la noche, el que no lava trastes no vaya al matiné, a bueno y ahí me veías lavando con el novio o sea que tenía, porque antes tenía matiné en los cines, verdad habían muchos cines cercas

Goyita: ahí yo en el centro donde pasaba de la escuela, el cine goya que está en las calles del Carmen ya luego el....que día de león ya estaba en Tepito ya para allá

Lulú: y yo en el pueblo de Tacuba porque era pueblo, era pueblo

Goyita: si yo, yo desde que llegaba allá con mi abuelo mi bisabuelo que me quería mucho no hacía nada ahí se ve mi mamá con sus cosas yo me iba a montar en el caballo luego había veces que me decía mi mamá, tu papá ya llevo desde a qué horas y tu donde andabas y es que me metía al rio con el caballo....me subía a los palos de mango

Lulú: y eso que es los palos de mango

Goyita: los arboles de mango, me trepaba yo y comía los mangos

Lulú: pues yo nada más me subí al tranvía

Goyita: mi abuelo tenía, les dejó campos a mis tíos.....si decía mi prima cuando voy allá ahí está tu árbol preferido, súbete, no ay me caigo y tenía otra hermana que era más pregonera se subía a un palo de mango le ayudaban sus papas porque era bien canija pero cortaba mango y luego le decían terminas este árbol y te vas para allá, ella cortaba bajaba la tinaja con su mano, la

vaciaba mi tía y lo subía ella con una reata y luego le decían cuando ya estaba enojada, Gertrudis a que ora te vas a parar al otro palo y le contestaba pues ya estoy acá papá, en diciembre nos íbamos a cortar chicozapote, mi abuelo lo cortaba y luego lo poníamos en una canastita, unas cazuelitas le quitábamos el palito y lo poníamos de chicle lo íbamos formando, formándolo y luego íbamos volteando, volteando y preparamos otro si se llenaba y ya se quitaba y otra nos hacíamos dos cazuelitas y tres diarias y como mi abuela estaba hacia las tortillas ahí estaba el comal y más o menos en las piedras y ahí ponía mi abuelo las canastitas para que se cociera el chicle y luego con un palito les iba haciendo así, así, y se hacía la bolita de chicle una le daban a mi mamá y luego le decía a mi mamá, mamá me das para un chicle, si ahorita, y cortaba así y a pura leche sabia porque era de la leche de chicozapote....por eso mi pueblo se llama san Pedro chicozapote

Irene: y en la actualidad ¿cómo las ve la autoridad, personas de la tercera edad?

Lulú: ay quienes nos dicen si madrecita, si madrecita

Sol: a mí todo el mundo me habla, todo mundo conmigo y me da gusto porque digo.....ay habían personas que se la pasaban como yo trabajaba siempre, pues no me conocían las personas que viven allá en mi colonia pero ahora acá mi compañera

Lulú: te sonsacó

Sol: no, no

Lulú: te estoy llevando por malos pasas, si soledad ya dilo

Sol: no, todo el mundo me.....en la mañana como ahorita me fui sola a la panadería, me encontré a una amiga, me encontré a otra y ya cuando me vine ya estaban desayunando

Lulú: bueno pero en esa parte influye mucho el modo donde se desarrollaron ellos como se desarrollaron yo no tuve ayuda yo no dependí de mi esposo, yo siempre trabaje siempre he sido independiente, entonces cosas que yo necesitaba hacer yo lo hago, solo que tengo limitaciones ya saben, entonces a

partir de ahí me aplaque un poquito pero todavía puedo caminar, como me voy a quedar yo puedo hacer mis cosas, yo decido como a sol que la sonsacó ¿verdad? No la vayan a regañar

Goyita: como yo antes, luego yo veo en la televisión que los drogadictos que hicieron esto, lo otro, entonces mi hijo que dejo a su primera pareja luego que vivía con los niños y se fue con otra vivió con la otra con la que se fue vivía ahí por este.....por Iztapalapa cerca del reclusorio donde se pone un mercado los sábados y domingos que empieza por acá des este lado iba a terminar el Tláhuac

Alicia: las torres

Goyita: y entonces ya me dijo los muchachos este los drogadictos dice fíjate que no son malos si vieras tienen su vicio porque ya lo agarraron, pero mira la casa de mi Pedro esta por ejemplo aquí para acá esta otro zaguán todo mal de palo de madera y es un terreno baldío de este otro lado y allá atrás esto otro mamá y ya se dieron cuenta como ahí vive mi suegro ya nada más les digo abusados heee él es mi yerno el esposo de la mago a muy bien luego llegaban mi hermano pues llegaba y se baja del micro y veían que estaban dos recargados en la pared, lo que veas sigue tu camino no les agás caso iban atrás, atrás de él y luego ya llegaban a la puerta allá en el zaguán decían ahora si Juancho ya llego seguro a tu casa y luego les decía cuando puedas dales cinco pesos diez pesos no diario como luego llegaban del hospital o llegaba ella sola y siempre los acompañaban, luego le decían a él vete tranquilo a trabajar tu nuera tu nuera va a llegar tranquila a su casa a ella no le hacemos nada y luego el señor que los invitaba a comer los invitaba a esto los invitaba aquello pero todos esos allí los drogadictos eran de quedarse en la calle ellos si eran de cuidado y nunca les hicieron nada, como diez años vivieron allá y nunca les hicieron nada, tu cuando veas un drogadictos ya ves cómo hacen que se van haciendo o que van hablando solas así nunca los veas y si los ves de lejos y ves que se ríen contigo regálales una sonrisa, nunca los mal mires, nunca los insultes ni que los veas ni que te vean que les tienes miedo y te hagas un lado no tu sigue tu camino y un día fui con mi esposo a verlo porque nos invitaron a comer ya nos pasábamos y nos dicen ustedes son los papas de

Juancho no pues si porque ya me había platicado mi hijo a muy bien vamos nada les va hacer daño ahora ya murió su suegro tuvieron problemas con la cuñada y todo ya viven en san Pedro mártir y ya están allá y nunca por eso dicen nunca mal mires a un drogadicto a un borracho no mamá porque como ellos haz de cuenta que es un perrito huelen cuando les caes mal cuando ellos te caen mal a ti claro no te pongas a platicar con ellos yo todos los diez once años que viví allá así les hice y nunca, nunca me hicieron nada por eso les digo...a sus niñas porque luego como se separaron mi nuera de la niña se fue a vivir con él y ella ya tenía una niña y se fue la niña con ellos y el niño se quedó con su mamá y cuando fue a la secundaria cuando veía y luego mi nieta como que se hacía así y luego le decía dulce la hija de ella camina bien hombre no te van hacer nada no vez que son los que viven cerca de la casa y ya al principio y luego ya les agarro este y luego les decía muñeca les día dianita les decía así y les decía camínale nosotros las vamos a cuidar y así desde la secundaria y todo, cuando empezó a ir a bachilleres en la noche dice cerca del bachilleres me iban a esperar llegábamos como si nada ya luego había veces que decía mago este ahí porque haces tanta comida a porque les vamos a dar de comer a sus guardianes y ya luego iba y les decía dianita hora, hasta le enseñaron a chiflar se ponían el dedo aquí y les decían que paso y les decían les hablan aquí a dentro paséense a comer sentados en la banquetta les ponían su bonche de tortillas y su comida se las daban y yay así todo eso no son malos son como uno los trate también

Irene: son vistas las personas de la tercera edad en la sociedad

Alicia: como los percibe la sociedad

Sol: la sociedad ahora sí que nos discrimina la verdad

Irene: ¿cómo la discriminan?

Sol: empezando por el transporte que a veces pasan por ejemplo en RTP pasan y ven una persona de la tercera edad y no se paran se siguen a las personas que bueno a veces bueno a mí no me pasa eso pero hasta en la casa yo he visto que a personas de las tercera edad las como que les dicen hasta para allá estorbas yo hasta ahorita no me ha pasado pero si he visto y pues

así la juventud nos hace a un lado yo para mí como somos este humanos yo digo que en la sociedad debemos ser igual o que nos apoyen con más consideración por ser personas mayores pero todo es al revés, bueno ese es mi punto de vista

Irene: cuales son los problemas más frecuentes que vive usted en la familia la sociedad

Sol: pues yo en mi familia gracias a dios hasta ahorita mis hijos en lugar de hacerme a un lado, me protegen mamá échale ganas sino me dan una cosa me dan otra me dicen te amo te quiero mucho...sin ti no seriamos nada mamá o sea yo, yo en lo personal amo a mi familia y yo les agradezco a mis hijos porque soy bien acogida en la casa y con toda mi familia

Irene: y en el tema de salud cuales es su concepto de salud, o sea si le dijeran ¿qué es salud que contestaría?

Sol: ¿qué es salud? Pues yo veo claro el cuerpo necesita mucho no pero más que nada necesitamos estar bien de internamente el que no está bien adentro no está bien de afuera para mí porque esta uno donde creció todas esas cosas y el cuerpo también lo va a sentir y yo he visto así, a veces yo me siento un poco no dabas gusto a todo yo vea la vida de otra manera no, no este luego a veces se me va el sueño porque digo porque no nos vemos como debemos porque ya digo somos un grupo de debemos de tolerarnos, tolerarnos y con esta señora no es hablar de ella ni de nada, esta estudiada ella tienen estudios y todo

Irene: como son vistas las personas de la tercera edad en la sociedad

Carmen: no, no oigo

Alicia: ¿cómo son vistas las personas de la tercera edad en la sociedad? O ¿qué problemas enfrenta en la sociedad?

Carmen: pues si no luego ven a uno como que diferente no es igual uno, como que nos ven mal, pero yo no sé fijar yo a lo mío pero si ven a uno mal, lo discriminan pero yo me siento gusto aquí yo me siento contenta yo me siento bien como le digo yo salgo a lo que voy pero si ven a uno mal

Lulú: empieza desde tu propia casa claro que si ay obligaciones que no sepan mi mama que no sé qué porque querer ocultar cosas, porque con mis hermanas sucedía algo así que mi mamá no sepa pero porque no va a saber que no eres su hija es la primera que tiene que saber qué es lo que nos fortalece sino es por esas experiencias que nos hacen fuertes a base de eso uno se hace firme_yo era la primera que, no le digas a mi mamá yo era la primera que le decía a mi mamá yo tenía que decirle a mi mamá ni modo que se lo ocultara pero todo el mundo ya lo hace así llega un momento en que ya somos invisibles invisible quiero decir no lo vayan a interpretar a lo mejor yo quiero pensar eso que ay cosas que no nos lastimemos que no nos afectemos a lo mejor por eso lo oculta a mí todavía no me llega eso pero así es verdad ahora ay que no se enteren ay que no esto pero así es la realidad si es esto, yo he ido aprendiendo con forme pasa el tiempo yo vivo con mis dos hijas y sus maridos imagínate si mis hijas vienen a mí y me dicen mamá esto yo las escucho pero lo he aprendido, si me dicen si no ni me entero si se enojan no se enojan mejor ya me la sacudí pero con amor ay que vivir con experiencia y yo no voy a poder hacer nada para evitarlo yo llegue a esa conclusión no me entero no sé y estoy más tranquila yo ahorita estoy bien y de esa manera yo voy a estar bien y así este en mejores condiciones para ayudarlas a ellas para lo que se ofrezca yo veo las cosas así no se

Irene: no se está bien y en el tema de salud

Lulú: también de salud mis hijas son diabéticas ya ni yo y son jóvenes mis hijas, fíjate que en mi caso yo, no sé si era por vanidad o lo que allá sido yo me cuidaba mucho, no era porque fuera payasa yo comer en la calle no, yo no te los comías fui muy exagerada a ,lo mejor era por vanidad para que no engordara cualquier cosa pero a mí se me hizo un habito y hasta la fecha entonces no me puedo quejar doy gracias a dios que a estas alturas de la vida tengo salud no sufro de hipertensión ni diabetes, lo que me ha sucedido es por descuido mío, yo me sentía ágil y ya ves ay cambios, dentro del centro médico me caigo se me encaja en lente aquí...ya estaba estérica y dije y ahora que me rompí ahora, me llevan en una camilla iba yo sola, por descuido, todas estamos en la misma fila unas por una cosa otras por otra, las que ya no viven con el marido, es una etapa que estamos compartiendo, ya la maquinaria comienza a

tener fallas, mis hijas son chavas y ya viejitas, algunas enfermedades son genéticas y hacen que se desencadena, aquí todas hablamos el mismo idioma, al menos en las manualidades si no sabe una sabe la otra, se transmiten, yo me siento a gusto aquí, ahora sí que es nuestro espacio, yo creo que varias vamos a coincidir en varias cosas

Casete #2 lado B

Alicia: ¿Cómo son percibidas las personas de la tercera edad en la sociedad?

Cecilia: a veces con lastima, a veces con respeto y hay veces que con comprensión.

Alicia: a que se refiere con lastima.

Cecilia: lástima porque hay personas abandonadas, porque hay personas adultas abandonadas, porque nosotros nos expresamos hay pobrecita viejita pero no hacemos nada por ella y ninguna de las personas que la rodean hacen algo por ella y solo nada más muestran lastima por ella, las personas que están en esa situación se merecen respeto porque hay hijo deo cosas que han querido mucho a la mamá, la quieren mucho y le tienen mucho respeto y sus comentarios para ellos es un ejemplo para esas personas queridas verdad, comprenderlas es cuando unas personas quedan solas o los hijos están lejos y muchas veces las comprendemos porque están solas o las comprendemos porque siempre vivió aislada o las comprendemos porque siempre fue así por su mal carácter entonces hay otros tipos de expresiones hacia la ancianidad.

Alicia: ¿Qué conceptos tiene de salud?

Cecilia: concepto de salud que podemos decir de una persona adulta que todo nos duele , de todo padecemos de la vista, de los pies, de los dientes, del oído es de lo que más padecemos las personas adultas de que ya no nos valemos por nosotras mismas, la capacidad intelectual ya no es la misma, entonces todo se nos olvida a pesar de que ya estamos constantemente activas y haciendo ejerció porque a la clínica de nutrición y ahí nos dan muchos ejercicios para la memoria y ni así luego muchas veces dependemos de alguna persona que me tiene que acordar porque hay veces que deo el monedero en un lugar seguro y

luego ya no se en dónde anda o se me olvida lo que tengo que hacer entonces ya mis hijos me compraron una libretita para que anote todas las cosas importantes que tengo que hacer y qué días mis consultas eh lo que tengo que realizar durante todo el mes y lo que yo realizo todo el mes ... ah como se llama se me olvida se me olvida ir apagar la luz, se me olvida ir apagar el agua o ya pague el agua o ya fui apagar y voy a ir apagar otra vez ..., el oído y la vista es lo que más sufrimos y los pies son los factores más que tenemos los adultos mayores los pies, los oídos y la vista y la memoria es lo que platicamos con los demás compañeros que se nos olvidan las cosas.

Irene: no sé si nos que quiera compartir una historia relevante de todo lo que ha vivido más importante que usted dijo a esto debe decir importante.

Cecilia: como de que de que

Alicia: así de como de toda su etapa así como felicidad

Irene: por ejemplo Lulú decía que cuando eran jóvenes, iba en contra de sus papas, bueno no en contra sino tomaba sus decisiones decía pues yo soy así y sigo...

Cecilia: en mi caso no se hacía lo que mi mama decía, mi mama era de un carácter estricto muy tajante decía esto se hace así y así y muchas veces cometemos los errores porque los padres muy estrictos, me refiero a que se tenía que hacer lo que la mamá, mi mamá era la que ordenaba todo.

Irene: ¿cuantos hermanos eran?

Cecilia: éramos cinco

Irene: usted era la más chica, mediana o

Cecilia: no yo era la más grande

Irene: a la más grande

Cecilia: entonces me marco un a la carrera que tenía que tener a mi mama siempre quiso que yo fuera enfermera, yo me case muy chica sin haber terminado, entonces yo inmediatamente quede viuda a los dos años que me

case quede viuda, entonces como no había terminado y no tenía trabajo mi mamá me recogió pero con cierta condición como diciendo te voy a mandar a la escuela pero vas a ir a enfermería no y yo le decía que no que no me gustaba que no era mi vocación no mamá, no se trata de que te guste se trata de que tengas un trabajo y así me voy para auxiliar de enfermería y me fui como auxiliar de enfermera en el hospital infantil de Tacubaya ahí estuve dos años pero yo no me gustaba y le decía a mi mamá sabes que no me gusta es que me mandan a urgencias, me mandan a niños para ya desahuciados y a mí eso me deprime a pues si quieres estudiar otra carrera estudia y trabaja entonces yo hacia las dos cosas no podía me iba muy temprano regresaba a las once, yo estudiaba en la nacional de maestros en la tarde yo me iba a trabajar temprano a las siete entonces yo salía de la casa todo el día llegaba hasta la noche, entonces luego las tareas, el material para prácticas entonces todo eso me tenía así entonces luego mi mamá se dio cuenta que yo adelgace mucho, luego sábado y domingo me quedaba dormida en los descansos en los ratos que pasaba sentados dormía mi mamá entonces pensó que algo me estaba pasando no como tengo familiares que eran médicos le dijeron que estaba anémica y así dicho y hecho me hicieron análisis y salió con alto grado de anemia lo que comía allá en el hospital se me salía y luego allá comía tacos, comía pan, lo que hubiera no en las noche que regresaba no tenía hambre, me dormía y ya termine la carrera maestra me gusto y así estuve trabajando treinta años a mi esposo lo cambiaron a Tláhuac y ahí terminamos trabajando cuarenta y tres años en la educación y me jubile por mi espeso y que si no me hubiera jubilado hubiera seguido activa me encanta ser maestra, me encanto mi profesión y me tiene y tengo muchos recuerdos bonitos de mis es-alumnos y que hasta la fecha me recuerdan y yo los recuerdo de aquí de San Andrés por eso es que vengo acá por eso me encanta San Andrés porque tengo muchos recuerdo bonitos por ejemplo la hija de la señora Esperanza fueron mis alumnos y hay muchas personas de acá que fueron mis alumnas sus hijas que ahora ya son casadas la realidad de estudias esta carrera es que si me gustaba, e encantaba me siento muy satisfecha de los cuarenta y tres años de servicio no sume asedio más porque no quise me ofrecieron la dirección tenía contacto para la dirección pero vi tantos problemas que se sucintaron en las escuelas que dije no decidí vivir mi vida tranquila esa es toda mi experiencia

como maestra que si me siento muy contenta desempeñando de maestra los últimos cinco años tuve a dos discapacitados que yo tuve a las mamás ahí sentí alegría cuando yo era maestra cuando aprendieron a leer aprendieron ... me siento muy satisfechas y medio mucha satisfacción y eso me puedo haber ayudado para poder ya ve que va para niveles de los maestros para poder pasar a otro nivel de magisterio la directora me ayudaba y apoyaba pero le dije que ya me iba a jubilar y eso ya no eran de lento aprendizaje tenían una capacidad de seis pero tenían de cuatro años y las mamás están todo el día las dos y haz de cuenta eran mis alumnas les decía yo que tenían que hacer las niñas y lo hacían con las niñas primero lo hacía con todo el grupo y luego con las dos niñas y luego les decía a las mamás que lo hicieran y ahora lo vamos a repetir y cuando alzaron por primera vez su mano y llore de alegría y contenta cuando me dijo maestra ya sabe leer lloraban porque ya habíamos logrado gracias a usted y a mí porque yo no lo hubiera hecho sola y usted sola y no sé si las niñas ya salieron de la secundaria se llama una Úrsula y la otra Reyna de los Ángeles , me acuerdo de esas dos niñas ya sabían leer salieron leyendo, sumar, restar y leer en primero y la directora si me reconoció, la maestra es licenciada y es maestra es catedrática de la técnica que todavía está activa y ella puede dar testimonio de lo que estoy diciendo que yo fui maestra de esas dos niñas que yo saque adelante por eso digo que me siento satisfecha más que nada que logre que salieran adelante cosa que no, ni una maestra especial ya hasta con reconocimiento de los psiquiatra de lo que estaban tratando que gracias a mí y a las mamás y a mí también y gracias a las mamás porque estaban todo el día conmigo si porque entraban a la misma hora y salían a la misma hora yo les decía que se fijaran que lo fueran haciendo bien, yo les decía que es lo que tenían que hacer y orales y que lo vayan haciendo bien hecho, también el trabajo de la mamá.

La juventud bien pero muy estricta no permitían nada ahora hacen las cosas que quieren no sales, no vas y nada más esa es la última palabra ahí nada de que no nada más decía no y un cachetadon porque digo que no o protestara, no tenía que opinar nada solo tenía que acatar y gracias a ella no tuve tantos errores en la vida y si los tuve por lo menos lo pensé deje a mi mamá muchas clases de ir , piensa lo que vas hacer y ahora mis hijos piensan lo que van

hacer nada de lo que esta carrera voy a empezar y después no quieran hasta que la terminen, yo voy a escoger lo que quieran, yo cometí el error con mi hija porque pensé que se fuera a casar pronto mi hija quería estudiar medicina no mamá te vas para maestra si quieres seguir estudiando después con tus propios medios no que quien sabe qué y hasta la fecha es la única que me reprocha es que yo lo hice por tu bien porque eres mujer para que te cases y no seas nada no mamá pero tu cometiste el mismo error que mi abuela si seguramente cometí el mismo error, tenía que cometer el mismo error le dije, estudiaba la normal y estudiaba la preparatoria entro a la preparatoria y le dije sales embarazada te sales de la preparatoria y te vas a la normal no mamá yo quiero seguir la universidad a si no puedes te me vas a la normal y si entro en la normal no hubo ningún problema y ahora le saco de que bueno tanto me reprochas como no sigues, como no seguiste no tanto me reprochas también no soy de Monterrey no tanto duro y duro y duro no porque no sigues, como no no seguiste sigue no total no me gusto sigo, terminando se casó también terminando se casó luego ella se fue al Estado de México empezando recién casada tenía tres meses de casada y vámonos y el marido lo dejo acá que tal y si estudia otra carrera y se hubiera casado y ahora está bien trabaja los dos turnos, sus hijas ya están grandes también son profesionistas trabaja en Xochimilco y vive en Xochimilco y trabaja los dos turnos en la misma escuela de mis de mas todos están casados, todos tienen profesión, todos tienen casa. Me daba mis escapadas cuando era joven no que mi mamá no sabía cómo entre en la tarde no se me permitía tener novio y mis tíos me decían si me encontraban con alguien pobre de ti y como entre en la tarde en la normal por allá no se daban cuenta Tobi fue mi primer esposo él fue mi esposo.

Irene: y a los cuantos años se caso

Cecilia: a los dieciséis

Irene: a los dieciséis bien chiquita

Cecilia: bien chiquita porque me vio el papá, mi papá me vio con el novio cuando me bajaba y nos despedíamos muy cariñosamente, medio pánico regresar corrí a esconderme pero ya no regrese a mi casa que error tan mas grande que me hubieran hecho no me hubieran matado no, un cinturón y un

cachetadon y me meto y no porque por esa razón... mi esposo es una excelente persona y no me arrepiento, y aquí estoy, estoy sola y no tengo ninguna obligación tratando de estar bien, aquí me siento contenta viajo gracias a dios tengo mi carrito ando para acá y para allá, viajo también me gusta manejar voy a Cuernavaca, Puebla cerquita lugares no vaya a creer que lejos no, visito a una amiguita le digo que vamos a tomar un café, esta es mi vida eso es todo que otra cosita.

Bibliografía

- Acosta Hernández, Noé médico psiquiatra hospital general regional núm. 1, IMSS, Culiacán, Sinaloa Revista a tu salud, revista de medicina preventiva, “La depresión en la tercera edad”. México 2007. pp. 26 a la 29
- Acosta Hernández, Noé médico psiquiatra hospital general regional núm. 1, IMSS, Culiacán, Sinaloa Revista a tu salud, revista de medicina preventiva, “La depresión en la tercera edad”. México 2007 Análisis de Coyuntura vol. 12
- Barragán Gutiérrez Robledo, Luís Miguel y García Mayo, Emilio José. (2005). “Salud y envejecimiento de la población en México”. 22 de abril de 2015, recuperado de la página web: http://www.un.org/esa/population/meetings/EGMPopAge/15_Gutierrez_Garcia.pdf
- Baz, M, “Intervención grupal e investigación”. Editorial, UAM, 1996.
- Birks J. 2006. Cholinesterase inhibitors for Alzheimer's disease. *Cochrane Database Syst Rev* 1: CD005593
- Blaxter L, Hughes C y Tright M. “Cómo se hace una investigación”. Editorial Gedisa S.A. Barcelona, 2008.
- Bourdieu P,” La esencia del neoliberalismo. Revista colombiana de educación, marzo, 1998.
- Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. (2012). Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores del distrito Federal, recuperado de la página web: <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/245.pdf>
- Cámara de diputados LIX Legislatura. La Salud Mental en México, recuperado de la página web: www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/SaludMentalMexico.pdf
- Caritas bienestar adulto mayor “Manual de vejez y proceso de envejecimiento” Plaza y Valdez. México. 2002
- Centro de Información de las Naciones Unidas. (2013). ONU exhorta a proteger los derechos de las personas de edad, recuperado de la página

- web: <http://www.cinu.mx/noticias/mundial/onu-exhorta-a-proteger-los-der/>
- CEPAL (2006) Envejecimiento, Derechos Humanos y políticas públicas. Colección Documentos de Proyectos
 - CEPAL (2009) **Envejecimiento y Derechos Humanos: situación y**
 - CEPAL (2009) Envejecimiento y Derechos Humanos: situación y -
Perspectivas de protección. Colección Documentos de Proyectos
 - Chápela M, Jarillo C. "Promoción de la Salud, siete tesis del debate, en cuadernos médicos sociales". UAM, 2001.
 - Chapela Mendoza, M. (2001). Promoción de la salud. Un instrumento del poder y una alternativa emancipatoria, recuperado de la página web: http://www.famp.es/racs/ObsSalud/documentos/Promocion_de_la_Salud.pdf
 - Conapo (2004) Carpeta informativa emitida en conmemoración del 11 de julio día Mundial de población. México
 - Consejo Nacional de Población (1999). Envejecimiento demográfico de México: retos y perspectivas: por una sociedad para todas las edades/ consejo Nacional de Población, recuperado de la pagina web: http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Envejecimiento_dempgrafico_de_Mexico_Retos_y_Perspectivas
 - Duglass N. Institutions, institutional change and economic performance, volumen 5 (2004). Publica the jorناول of economic perspectives
 - EC 2004 "The State of Mental Health in the European Union". EUROPEAN COMMISSION. (2004).The State of Mental Health in the European Union. 2015, de HEALTH & CONSUMEL PROTECTION DIRECTORATE-GENERAL Sitio web: http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/salud_mental/opsc_est18
 - Engels F. "L`origine de la famille, de la propriété privée, prefacio", Editorial Sociales, Paris, 1884.
 - Fernández Ballesteros, Rocío "Gerontología Social." Pirámide. España. 2000 pp. 39.

- Fernández Emilio. (25 de septiembre 2006). Vive 75% de ancianos del Estado de México en depresión. El universal, página 16
- Fernández F."Masas, grupos e instituciones", editorial Nueva visión Brasil, 1992.
- Fernández J. Determinantes de la calidad de vida percibida por los ancianos de una residencia de tercera edad. Informe de investigación, 2004, facultad de enfermería. Universidad de valencia
- Festiger, Kant D,"Los métodos de Investigación en las ciencias sociales", Editorial Paidós, México, 1993.
- FIERRO, A (2000) **Cambios Psicológicos y Sociales en el adulto mayor**. Disponible en <http://www.psiconet.com/tiempo>. Consultado el 05/02/2016
- Foucault M, "El nacimiento de la clínica", siglo veinte uno editores, 1996.
- Fromm E. " La personalidad autoritaria", creative commons, vol 12, 1957.
- Gobierno del Distrito Federal. (2000). Manual de prevención y autocuidado para las personas adultas mayores, recuperado de la página web:
http://www.sideso.df.gob.mx/documentos/prev_autocuidado_adultos.pdf
- González Aragón, Joaquín "Aprendamos a envejecer sanos" Aniversario. México. 1994,7ª ed., pp. 23.
- Gotzaly, "Los que sobran, historias de la eutanasia social en la Alemania nazi", 1939-1945. Editorial planeta S.A. Barcelona, España, 2014.
- Gúnther A," Filosofía de la situación". Ediciones Paidòs, Barcelona, 2007.
- Horkheimer M, "La familia y el autoritarismo". Editorial Fernández, 8va edición. Barcelona, 1998.
- Huerta, P, colegio de ciencias y humanidades licenciatura en promoción de la salud, UACM, 2010, México
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía "Estadísticas a propósito del día internacional de la personas de edad (2007).recuperado de la página web: <http://www.vivaasesores.com/inegi.pdf>
- ISERN, M (2001) **Características Psicosociales del Envejecimiento**. Universidad de Bio- Bio. Chillan.

- Kail, R. 1990 Desarrollo humano una perspectiva del ciclo vital. 3ª edición.
- kurnitzky H, "Vertiginosa Inmovilidad, los cambios globales de la vida social". Editorial Sansores. México, Uam, 1998.
- La situación de los adultos mayores en el Distrito Federal. Elementos conceptuales para un modelo de atención perfil demográfico, epidemiológico, y sociológico. Gobierno del Distrito Federal. México 1999
- Laborde W, "La institución desde la mirada psicoanalítica", UAM, México, 2004.
- Langarica Salazar, Raquel. "Gerontología y Geriatria" Interamericana. México 1985 pp. 4
- Lourau R, "El análisis institucional", Amorrortu/editores. Argentina, 2001.
- Martín García, Manuel. "Trabajo Social en Gerontología". Síntesis. España. 2003 pp. 45.
- Martínez Pérez, M; Alba Pérez, LC; Sanabria Ramos, G. Interrelación dialéctica entre calidad de vida y motivaciones relativas a la salud. Rev. Cub. Med. General. Integral. 2010
- Merino B (05 de mayo 2007) "La vida después de los 60 años". El Universal, página 20 **mismo y para su familia**. Edic. Universidad de San Marcos. Perú.
- Organización Mundial la Salud. (2010). Declaración de Adelaida sobre la salud en todas las políticas. Hacia una gobernanza compartida en pro de la salud y el bienestar, recuperado de la página web: <http://www.who.int/social.../spanish adelaide statement for web.pdf>
- Padilla Nieto, Ernesto Director Cáritas Bienestar del Adulto Mayor, IAP. "Aproximación al concepto vejez" consultado el 12 de abril de 2015, recuperado de la página web: www.vicariadepastoral.org.mx/cardenal/ancianos/ancianos_anexo.htm#5bis
- Pardinás F. (1998) Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales. México editorial siglo XXI tercera edición
- Pavlovsky E, Kesselman H, "Las escenas temidas del coordinador de grupos". Fundamentos. Madrid, 1978.

- Pelicula Italiana: Gomorra. Garrone matteo (2008)
- Pelicula Mexicana: La Jaula de Oro. Diego Quemada diez (2013)
- Pelicula: El señor de las moscas. Harry Hook (1990)
- Pelicula: Heli. Amat Escalante (2003) **perspectivas de protección**. Colección Documentos de Proyectos
- Radosh S y Laborde W, “La institución desde la mirada psicoanalítica”. Editorial tramas UAM. México, 2004.
- Ramírez B, “Subjetividad y relaciones educativas”, Ed. Thompson. México, 2006.
- RAMÍREZ, M. (1996) **Política Social y Vejez**. Revista Venezolana de
- Rene Verreault. (2002). Risk Factors for Alzheimer’s Disease: A Prospective Analysis from the Canadian Study of Health and Aging. 2015, de American journal of epidemiology Sitio recuperese en: <http://aje.oxfordjournals.org/content/156/5/445.short>
- Restrepo H, Mágala H,” Promoción de la Salud: como construir una vida saludable”. Editorial Médica internacional. Bogotá Colombia, 2001.
- Rice, P. (1996) Desarrollo Humano. Estudio del ciclo vital. México. Editorial Prentice. Hall Hispanoamérica, segunda edición
- Roca Goderich, R. et al. Temas de medicina interna. Tomo I. Edit. Ciencias médicas, 2002
- Sanabria Ramos G, “El debate en torno a la Promoción de Salud y la Educación para la Salud”. Rev. Cubana Salud Pública, 2007.
- Taylor S,” Introducción a los métodos cualitativos de investigación”. Editorial Paidós. Barcelona, 1987.
- Vasilachis, I. “Estrategias de investigación cualitativa”. Barcelona, 2006.
- VERA, M. (2008) **Significado de la calidad de vida del adulto para si**
- World Health Organization Geneva. (2002). “The Toronto Declaration on the Global Prevention of Elder Abuse”, recuperado de la página Web: http://www.who.int/ageing/projects/elder_abuse/alc_toronto_declaration_es.pdf