

Manual de género y vejez



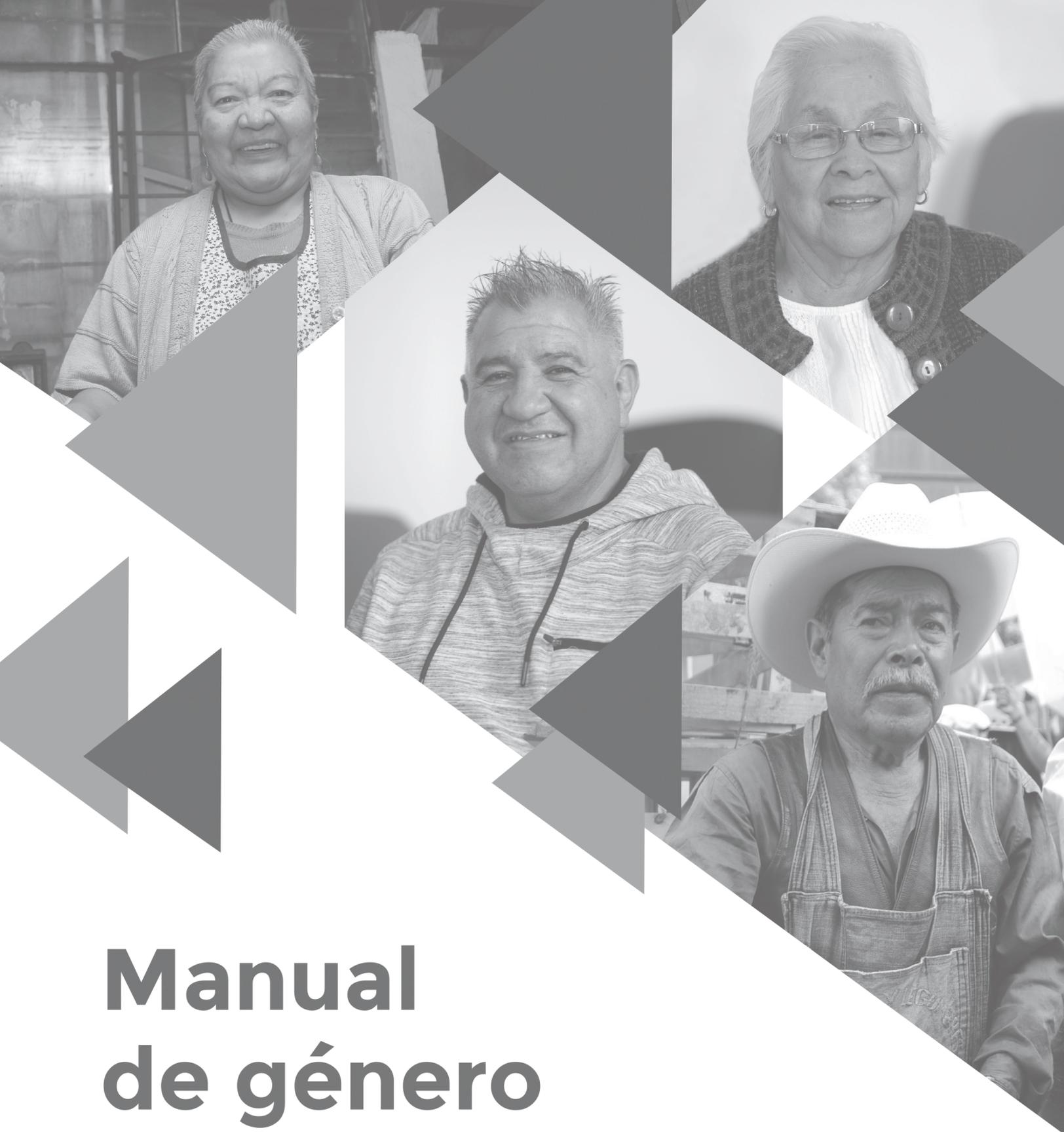
Fundación para el Bienestar del Adulto Mayor, I. A. P.

Dirección

Bahía de Mangueira 73,
col. Verónica Anzures,
demarcación territorial Miguel Hidalgo,
11300 Ciudad de México.

Teléfono: 55 9130 6599.

Página web: www.funbam.mx



Manual de género y vejez



COORDINACIÓN GENERAL: Sarahi Elvira Franco, coordinadora operativa de FUNBAM.

INVESTIGACIÓN Y REDACCIÓN: Sarahi Elvira Franco, Alma Laura Sánchez Molina y Celia Ramírez Posadas.

ACTUALIZACIÓN DE CONTENIDOS: Andrea Cervantes Alonso, Karina Nalda Castro, Cecilia Santiago Loredó, Josefina Valencia Toledano y Sarahi Elvira Franco.

DIRECCIÓN EDITORIAL: Domitille Delaplace.

CORRECCIÓN DE ESTILO, REVISIÓN DE PLANAS Y CUIDADO DE LA EDICIÓN: Haidé Méndez Barbosa y Karen Trejo Flores.

DISEÑO Y FORMACIÓN: Ana Lilia González Chávez y Gladys Yvette López Rojas.

FOTOGRAFÍAS: Dirección de Promoción e Información de la Dirección Ejecutiva de Promoción y Agendas en Derechos Humanos.



Gracias al apoyo de Fundación Pro Personas Mayores en el Mundo.

Primera edición, 2013

Segunda edición, 2023

Tercera edición, 2024

D. R. © Fundación para el Bienestar del Adulto Mayor, I. A. P.

Bahía de Manguera 73, col. Verónica Anzures,

demarcación territorial Miguel Hidalgo, 11300 Ciudad de México.

Tel.: 55 9130 6599.

www.funbam.mx

sarahielvira@funbam.mx

D. R. © Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla,

demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México.

Tel.: 55 5229 5600.

www.cdhcm.org.mx

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación, siempre y cuando se cite la fuente.

Ejemplar de distribución gratuita, prohibida su venta.

Índice

Presentación	5
Introducción	7
Objetivos.....	9
Módulo I. Sexo, género y vejez	10
¿Cómo se relacionan el sexo y el género?	13
¿Qué entendemos por género?	14
Identidad de género.....	18
Género en la vejez	19
Plan de sesión: Sexo, género y vejez.....	22
Módulo II. Desigualdades entre hombres y mujeres en la vejez	26
Vejez.....	28
Envejecimiento	28
Desigualdades de género	29
Desigualdades en las condiciones de salud	31
Desigualdades en el empleo	33
Desigualdades en materia de seguridad social.....	35
Desigualdades en materia de educación.....	36
Desigualdades de género en las familias.....	37
Estudio sobre la desigualdad de género	38
Plan de sesión: Desigualdades entre hombres y mujeres en la vejez	40
Módulo III. Roles y estereotipos de género en la vejez	44
Visión de la sociedad	46
¿Qué son los roles de género?.....	47
Modelo de feminidad	47
Modelo de masculinidad	47

Roles de los hombres y las mujeres en la vejez.....	48
Estereotipos de género y discriminación.....	48
Cambios en la vida de mujeres y hombres mayores.....	51
Situación conyugal de las personas mayores.....	51
Violencia en la vejez.....	51
Sexualidad.....	52
Retiro o jubilación.....	53
Viudez.....	54
Salud mental.....	55
Rol de abuelas o abuelos.....	56
Plan de sesión: Roles y estereotipos de género en la vejez.....	57

Módulo IV. Estrategias para promover la igualdad de género

en la vejez.....	62
¿Qué es la igualdad de género?.....	64
Promoción de la igualdad de género.....	65
Instrumentos internacionales para promover la igualdad de género.....	66
Estrategias para promover la igualdad de género en la vejez.....	68
Plan de sesión: Estrategias para promover la igualdad de género en la vejez.....	75

Presentación

Fundación para el Bienestar del Adulto Mayor, I. A. P. (Funbam) es una organización de la sociedad civil sin fines de lucro, la cual es parte de Cáritas, cuyo objetivo principal es *desarrollar modelos, estrategias, metodologías, acciones de investigación social y capacitación de personas promotoras y personal técnico involucrado en programas y proyectos asistenciales, promocionales y educativos con grupos de población en situación de desigualdad y pobreza*. Desde hace más de 25 años impulsa un programa educativo no formal con personas mayores de la capital del país y en diversas entidades de la república mexicana.

Durante estos años la Fundación ha elaborado manuales de trabajo y diversos auxiliares didácticos que pueden ser utilizados como material de consulta pero que, sobre todo, tienen como finalidad ser utilizados en procesos de educación no formal con personas mayores.

Esperamos que la actualización de este manual sea de utilidad y práctica para promover la igualdad de género con personas mayores; especialmente este material coloca en el centro de la intervención a las mujeres mayores.

También es importante destacar que el presente manual se ha estructurado de manera independiente, pero asegurando que conserve la interdependencia respecto de otros manuales elaborados por la Fundación y sobre todo apuntando hacia un mismo fin: facilitar espacios de aprendizaje para que las personas mayores se apropien e intercambien conocimientos, habilidades y valores que les permitan vivir la vejez con una mejor calidad de vida, digna, saludable, liberadora, enriquecida, gratificadora y plena. Por ello le recordamos a las personas facilitadoras que preparen y lean los temas correspondientes a cada sesión antes de reunirse con las personas integrantes de su grupo.



Introducción

En 2020, la población mundial de personas mayores de 60 años de edad y más era de mil millones; sin embargo, el porcentaje de habitantes de este grupo etario aumentará 34% en 2030 para llegar a 1 400 millones.¹ Lo anterior significa que estamos como humanidad atravesando un proceso de envejecimiento acelerado.

En México, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020, el número de personas mayores es de 15 203 326, de las cuales 8 173 873 son mujeres y 7 029 453 son hombres; y representan 12% de la población total.² El índice de envejecimiento poblacional en nuestro país registra un importante aumento, pues pasó de 38% en 2015 a 47.7% en 2020; lo que significa un incremento en el número de personas mayores de 60 años de edad y más.³

El envejecimiento de la población es relevante porque supone retos en prácticamente todas las materias de la vida social y económica, desde vacunar a las poblaciones, programar dónde van a vivir y en qué condiciones se espera que se desarrollen, así como planificar las ciudades o el transporte hasta cuestiones como el empleo o el retiro, sólo por mencionar algunos. Plantearnos la importancia del envejecimiento también conlleva identificar dificultades estructurales que de manera histórica han colocado en desventaja a algunos grupos. Por ejemplo, si observamos, en la actualidad las mujeres mayores enfrentan condiciones adversas

¹ Organización Mundial de la Salud, “Envejecimiento y salud”, 1 de octubre de 2022, disponible en <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>>, página consultada el 20 de febrero de 2023.

² Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Censo de Población y Vivienda 2020. Tabulados”, disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados>>, página consultada el 20 de febrero de 2023.

³ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Índice de envejecimiento por entidad federativa, series de años censales de 1990 a 2020”, disponible en <https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Poblacion_Poblacion_05_da611615-0bef-4433-933d-d6746c924ad4&idrt=123&opc=t>, página consultada el 20 de febrero de 2023.

para disfrutar sus derechos. En México, 73.1% de las mujeres mayores no se encuentran económicamente activo, mientras que en la Ciudad de México dicho porcentaje es de 71.2%.⁴ Esto implica que las mujeres mayores, al no contar con ingresos mínimos mensuales, enfrentan más barreras para acceder a otros derechos como la salud, la educación, la recreación y la vivienda, entre otros, lo que dificulta que tengan un envejecimiento digno y saludable.

Si bien, en la actualidad la Ciudad de México tiene un importante marco legal para la protección de los derechos de las personas mayores, como la Constitución Política de la Ciudad de México en su artículo 11, fracción F; y la Ley de Reconocimiento de los Derechos de las Personas Mayores y del Sistema Integral para su Atención de la Ciudad de México, aún faltan acciones de política pública, planes y programas que permitan abordar las necesidades de las personas mayores, y en especial de las mujeres mayores, para lograr la garantía y el acceso a sus derechos.

Aunado a ello, también hacen falta políticas públicas que respondan integralmente a los planteamientos del Plan Internacional de Acción de Madrid sobre el Envejecimiento (2002) respecto de que “las personas mayores [...] están en condiciones de contribuir al desarrollo y al mejoramiento social –de acuerdo con sus posibilidades e intereses–, al tiempo que deben recibir, en condiciones de igualdad y justicia social, los beneficios derivados de los mismos”.⁵

Asimismo, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el periodo 2020-2030 como la *Década del Envejecimiento Saludable*, la cual pretende armonizar los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado para llevar a cabo acciones concentradas y colaborativas a lo largo de 10 años con el fin de mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y sus comunidades; entre las cuales subraya hacer efectiva la igualdad de género.⁶

En este marco, la Fundación para el Bienestar del Adulto Mayor, I. A. P., y la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, preocupadas por la falta de información y materiales que ayuden a comprender la perspectiva de género en la vejez, se dieron a la tarea de recopilar, revisar y sistematizar algunos aportes teóricos y conceptuales, así como evidencias prácticas, para incorporar el tema de género en la vejez y orientar el trabajo que realizan con personas mayores.

⁴ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Censo de Población y Vivienda 2020. Tabulados”, *loc. cit.*

⁵ Ximena Romero Fuentes y Elisa Dulcey-Ruiz, “Reflexiones sobre envejecimiento, vejez y género”, en *Envejecimiento con dignidad y derechos. Desafío de Cáritas*, Lima, Aster Studio, 2012, p. 92.

⁶ Organización Mundial de la Salud, “¿Qué es la Década del Envejecimiento Saludable?”, disponible en <<https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>>, página consultada el 20 de febrero de 2023.

Quienes trabajamos en estrecho contacto con la problemática social y económica que enfrentan las personas mayores de nuestro país estamos convencidas y convencidos de la utilidad estratégica de apoyar el desarrollo de acciones a favor de la igualdad de género y con ello la posibilidad de un desarrollo igualitario entre mujeres y hombres al transformar los obstáculos culturales que lo impiden socialmente.

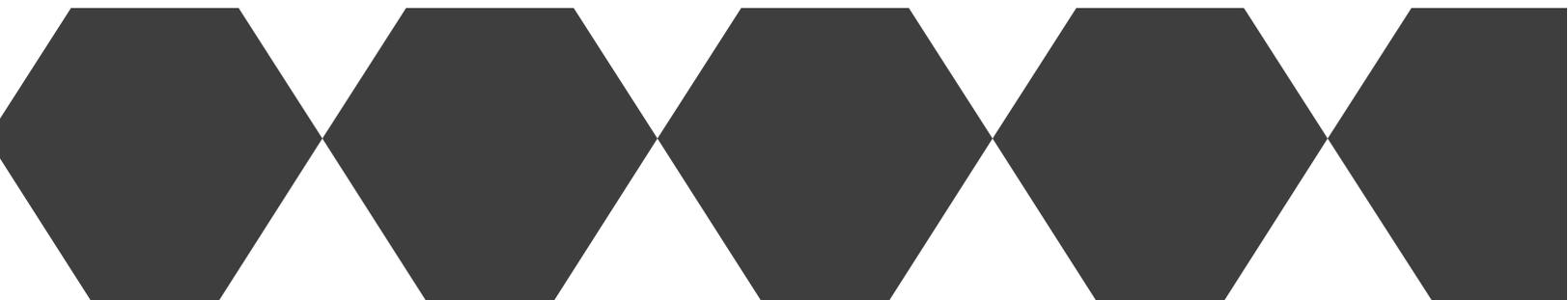
Ofrecemos este manual con el propósito de sensibilizar y lograr que las personas facilitadoras y promotoras, así como las personas mayores –especialmente las mujeres–, dispongan de una herramienta que les permita la toma de consciencia de género para mejorar sus relaciones sociales, las cuales deberían influir en la forma en que se involucran en la garantía de sus derechos humanos. Esperamos que con los conocimientos adquiridos consigan afrontar con mejores herramientas la vejez, lograr la igualdad de género en su vida cotidiana y mejorar su calidad de vida.

Objetivos

- Proporcionar información básica para que las personas facilitadoras comprendan, manejen y apliquen la perspectiva de género en relación con el envejecimiento y la vejez.
- Desarrollar conocimientos y técnicas para la aplicación de la perspectiva de género en el trabajo con personas mayores.
- Brindar los elementos de la perspectiva de género para que las personas participantes los incorporen en su vida cotidiana.

Módulo I.

Sexo, género y vejez





La etapa de la vejez constituye una de las fases del ciclo vital de todas las personas; no obstante, es vivida de manera diferente por los hombres y por las mujeres mayores, por lo que es cada vez más importante referirnos y abordar dicha etapa de la vida desde la perspectiva de género.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el envejecimiento poblacional es un fenómeno global reciente. Se estima que en 2050 habrá en el mundo dos mil millones de personas mayores de 60 años y más, de las cuales 80% vivirá en los países menos desarrollados y la esperanza de vida de las mujeres será de tres años más que la de los hombres.⁷

De las 15 200 000 personas mayores registradas en 2020 en México, 53.7% son mujeres y 46.2% son hombres; la expectativa de vida en las mujeres es de 79 años, mientras que en los hombres es de 74 años,⁸ lo que significa que las mujeres vivirán más. Sin embargo, tener una esperanza de vida más alta no significa que puedan acceder a una mejor calidad de vida, tampoco que los problemas de su vida diaria hayan disminuido ni mucho menos que el país disponga de suficientes programas públicos para atender las necesidades de este grupo poblacional en general y de las mujeres en particular. En dicho escenario, la situación de las mujeres mayores se agudizará, entre otros factores, por su condición de género, que con frecuencia incluye que en su vida hayan dedicado gran parte de su tiempo a los trabajos reproductivos y de cuidados que no son una garantía de jubilación ni pensión, lo que las enfrenta a diversas desventajas.

Hasta hace algún tiempo, hablar de género en el mundo era un asunto sólo de personas académicas e intelectuales. A raíz de la IV Conferencia de la Mujer en Beijing,

⁷ Organización de las Naciones Unidas, “Decade of Healthy Ageing 2020-2030”, disponible en <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_25&download=true>, página consultada el 23 de febrero de 2023.

⁸ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Esperanza de vida”, disponible en <<https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P>>, página consultada el 25 de febrero de 2023.

China, celebrada en 1995; y del debate internacional alrededor del concepto de género, el tema se fue incorporando en la agenda pública de los países. La aceptación de las autoridades mexicanas y su adhesión a la plataforma derivada de la conferencia ha llevado a incluir cada vez más la perspectiva de género en los planes y programas públicos, privados y sociales.

Debido a que gran parte de las estrategias para lograr la igualdad ha estado centrada en mejorar las condiciones dispares que enfrentan las mujeres, para muchas personas el término *género* se emplea únicamente para referirse a los asuntos de las mujeres; sin embargo, como veremos más adelante, es un concepto más amplio que permite comprender las funciones, roles, experiencias y desigualdades entre hombres, mujeres, la diversidad sexual y de género.

¿Cómo se relacionan el sexo y el género?

El sexo es uno de los elementos que integran a la sexualidad y se refiere a las características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos.

El género es una *construcción* que la sociedad establece de las mujeres y los hombres por medio de roles, expresiones, identidades, comportamientos o atribuciones culturales. En el género se agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de lo que se conoce como *masculino* y *femenino*.

Para entender la definición de sexo es importante abordar dos conceptos: el sexo biológico y el sexo de asignación. El sexo *biológico* incluye una serie de características orgánicas con las que toda persona nace y entre las que se incluyen las mostradas en el siguiente cuadro:

Cuadro I.1 Características orgánicas según sexo biológico

Criterios para asignar sexo	Sexo biológico	
	Mujer	Hombre
Genético	Cromosomas XX	Cromosomas XY
Hormonal	Progesterona	Testosterona
Gonadal	Ovarios	Testículos
Genital	Vulva	Pene

Fuente: Elaboración propia a partir de Érida Vargas Barrantes, "Bases de la diferencia sexual y aspectos éticos de los estados intersexuales", en *Reflexiones*, vol. 92, núm. 1, San José, 2013, pp. 141-157, disponible en <<https://www.redalyc.org/pdf/729/72927050008.pdf>>, página consultada el 12 de marzo de 2023.

Es importante saber que estas características sexuales de ninguna manera pueden explicar comportamientos, actitudes y roles que se le asignan a la sexualidad de las personas, porque tales circunstancias son psicosociales. Por lo tanto, el sexo biológico por sí solo no puede explicar prácticas sociales o patrones culturales que se han desarrollado en cada grupo o sociedad para definir cómo *deben ser* las mujeres y los hombres.⁹

Es por ello que se ha utilizado el término *sexo de asignación*, el cual se refiere a la descripción y asignación del recién nacido como hombre o mujer en función del aspecto de sus genitales externos al momento de nacer. Por lo general, si la persona recién nacida tiene vulva se da por hecho que es *mujer* y si tiene pene se determina que es *hombre*; todo esto ocurre prácticamente a partir del criterio de la persona que observa y designa, con base en su interpretación, el sexo del neonato.¹⁰ Es así que toda persona nace con ciertas características sexuales y con base en ellas se le asigna un sexo.

¿Qué entendemos por género?

El concepto de *género* “se refiere a los roles, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad determinada en una época determinada considera apropiados para hombres y mujeres” (ONU Mujeres, 2016).¹¹

El *género* tiene que ver con las construcciones históricas y culturales que se asignan a lo femenino y a lo masculino; al conjunto de ideas, creencias, representaciones y atribuciones sociales construidas en cada cultura tomando como base la diferencia sexual.

Por lo tanto, el sexo alude a las características sexuales con las que se designa a las personas como mujeres u hombres, y el género es una categoría construida social y culturalmente a partir de la diferencia sexual que se aprende y que, por lo tanto, puede evolucionar o cambiar.

⁹ Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, “Módulo 1. Una aproximación a la niñez y adolescencias de la diversidad sexual y de género”, en *AprendDH Remoto*, México, marzo de 2023.

¹⁰ Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, “Nombrar-nos y habitar-nos desde la perspectiva de género”, en *AprendDH Remoto*, México, marzo de 2023.

¹¹ ONU Mujeres, *Profundicemos en términos de género. Guía de terminología y uso de lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores*, Guatemala, ONU Mujeres Guatemala, 2016, p. 43, disponible en <<https://atlasdegenero-semujeres.edomex.gob.mx/sites/atlasdegenero-semujeres.edomex.gob.mx/files/files/Guia%20lenguaje%20no%20sexista%20ONUMujeres.pdf>>, página consultada el 27 de febrero de 2023.

¿Por qué cuando nace un bebé se espera que los padres y las madres lo vistan de rosa si es niña o de azul si es niño?

¿Por qué hay más maestras y menos maestros?

¿Por qué hay gente que cree que las matemáticas no son para las niñas o que los niños no deben aprender a cocinar?

Cada cultura construye determinados valores y modelos ideales en los que se establecen las normas que dirigen las relaciones entre los individuos y las familias que componen los diversos grupos sociales. Cuando nace un ser humano, en la familia y en la comunidad de la que éste forma parte generalmente existen valores y normas considerados como adecuados para una niña o para un niño. Por ejemplo, cuando en la familia se espera un nacimiento, se pregunta al personal de salud el sexo del bebé. Tras saber la respuesta se toman decisiones y se eligen los objetos, la ropa, los colores, los juguetes, etc. Ésta es una forma de asignar diferencias de género antes del nacimiento.

El desarrollo y análisis del concepto nos permite comprender las relaciones y la desigual distribución de poder entre los sexos y cómo esto influye en la manera en que mujeres y hombres pueden desarrollar sus capacidades personales, profesionales y sociales.

A lo largo de la historia humana en muchas sociedades se han establecido consideraciones *propias* de mujeres y *propias* de hombres. Desde esas ideas culturales se fundan las obligaciones sociales para cada sexo que van acompañadas de una serie de desigualdades. El género funciona como una especie de *filtro* cultural con el cual se interpretan el mundo, los roles, las responsabilidades, las tareas, etc. Generalmente, las relaciones asociadas con el género suelen ser objeto de estigmatización, exclusión social y discriminación.

Antes de continuar es importante dejar claro que *perspectiva de género* y *feminismo* no significan lo mismo, aunque tienen una estrecha relación. El feminismo es un movimiento a favor de la igualdad entre los géneros. El movimiento feminista se remonta a una época posterior a la independencia de Estados Unidos y la Revolución francesa. A lo largo de más de dos siglos los movimientos de las mujeres que luchan por el reconocimiento de sus derechos han tenido distintos objetivos: el derecho al sufragio, el acceso a una educación, la lucha contra la opresión, la superación de los géneros, los pactos interclasistas de mujeres, la formación de grupos de presión y hasta la creación de ministerios o instituciones que aborden el tema, como la creación del Instituto Nacional de las Mujeres en 1983, en el caso de México.

Desde la teoría feminista se fue gestando el enfoque y la perspectiva de género como una herramienta para entender cómo las desigualdades entre mujeres y hombres son construidas socialmente y aprendidas en el proceso de socialización. El género determina qué se espera, qué se permite y qué se valora en una mujer y en un hombre en un contexto determinado.¹²

El feminismo, desde sus orígenes, destaca como principio fundamental la *igualdad* entre mujeres y hombres. Este principio significa la igualdad de derechos, de responsabilidades y de oportunidades entre mujeres y hombres, niñas y niños. Implica que los intereses, las necesidades y las prioridades de mujeres y hombres sean tomadas en cuenta, reconociendo la diversidad humana, incluida la diversidad sexual y de género.¹³

La igualdad significa eliminar las barreras que obstaculizan las oportunidades económicas, sociales y políticas; conlleva favorecer el acceso a la educación y a los servicios básicos, de tal forma que todas las personas, sin importar el género, la edad, la condición y posición social, puedan disfrutar de oportunidades y beneficiarse de ellas, lo que comprende la participación de todas y todos en los procesos de desarrollo.

Alguna vez nos hemos preguntado ¿por qué se dan las diferencias en el trato desde que nacemos y continúan cuando somos personas mayores?, ¿por qué existe desigualdad entre mujeres y hombres?

Para responder dichas preguntas de manera informada es necesario entender las diferencias y la relación entre mujeres y hombres, y para comprender dichas diferencias se utiliza la categoría de género; de igual forma, con base en la perspectiva de género se elaboran propuestas orientadas hacia la modificación de las relaciones entre mujeres y hombres y se analizan los asuntos considerados como tradicionales, es decir aquellos que se basan en las costumbres y los usos sociales.

En un sentido amplio, puede decirse que a partir de las características sexuales se asigna un sexo a las personas dentro de la categoría mujer-hombre y cada cultura desarrolla un sistema sexo-género que define una serie de normas que influyen en el aprendizaje y el comportamiento de unas y de otros, estableciendo prácticas,

¹² *Idem.*

¹³ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, *Indicadores UNESCO de cultura para el desarrollo. Manual metodológico*, París, UNESCO, 2014, p.105, disponible en <<https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/igualdad%20de%20genero.pdf>>, página consultada el 27 de febrero de 2023.

ideas y actitudes que rigen en gran medida las formas de pensar, ser y actuar de las mujeres y los hombres en la sociedad y la cultura en las que viven.

Lo anterior lo podemos observar en algunas frases de uso cotidiano que minimizan a las mujeres o que contribuyen a sostener conductas machistas, por ejemplo: “los hombres no lloran”, “las mujeres lloran por todo”, “calladita te ves más bonita”, “corres como niña” o “vieja el último” (expresión que sugiere que la mujer llega siempre tarde o que no es diestra para competir y que un niño que pierde o se retrasa es como una mujer y por lo tanto vale menos). Estas frases son peyorativas y sugieren que *ser mujer* es una categoría negativa. También en los cuentos infantiles es posible identificar atributos y roles que son “deseables o únicos”. En una princesa o damisela se enfatiza su deber de ser tierna, caprichosa, frágil y débil; mientras que un príncipe o un caballero ha de ser héroe, valiente, osado, audaz, etcétera.

En una investigación coordinada por Walter Mischel, profesor de la Universidad de Stanford, California, éste convenció al personal de un hospital cercano a la universidad para participar en un experimento de psicología social usando el área de cunero. El experimento consistió en que grupos de estudiantes, profesionistas y personas en general (electricistas, secretarias, choferes, etc.) pasaran un rato observando bebés recién nacidos y anotando sus observaciones. Durante más de seis meses todo tipo de personas de distintas formaciones, niveles socioeconómicos y culturales observaron a las y los bebés del cunero. Las enfermeras tenían la consigna de que al llegar un grupo observador debían ponerles cobijas rosas a los niños y azules a las niñas. Los resultados mostraron lo siguiente:

Las personas observadoras influidas por el color de las cobijas escribieron en sus reportes: “es una niña muy dulce” cuando el bebé fue designado como niño; y “es un muchachito muy dinámico” cuando la bebé tenía un sexo asignado de niña. La *asignación del género* de las y los bebés fue interpretada por las personas participantes por los colores que culturalmente se asocian con un sexo y con el otro, lo cual condicionó sus opiniones y observaciones.

Es decir, las cualidades asignadas culturalmente como modelos de identificación ideales de lo femenino y lo masculino se enseñan en la familia, la escuela, los medios de comunicación y las instituciones. Lo que reconocemos, asociamos e identificamos a través de imágenes de hombres trabajadores y exitosos y de mujeres buenas, bellas y abnegadas modelan los ideales culturales y lo que esperamos de las personas; por ejemplo, que los hombres sean profesionales, proveedores, celosos, fuertes y hasta violentos; y que las mujeres sean buenas cocineras, esposas diligentes, madres amorosas y abuelas dulces, por mencionar algunos.

En las instituciones como la familia, la escuela o la sociedad se asignan atributos creados por expectativas a niñas y a niños. Si son niñas se les enseña a jugar a las muñecas o a *la comidita* y se les fomenta la dulzura y la pasividad, con lo que se les involucra en actividades del hogar y el cuidado de las hijas y los hijos, comportamientos y responsabilidades que más adelante reproducirán en el hogar. En cambio, a los niños se les educa para ser *fuertes* y se les compran juegos de acción que les estimulen la actividad física y la agresividad.

Los atributos de niñas y de niños se asignan de manera diferenciada y opuesta. Veamos algunos ejemplos en el siguiente cuadro:

Cuadro 1.2 Principales atributos que se asignan a niñas y niños

Niña	Niño
Ser cuidadora	Ser proveedor
Preferencia por el color rosa	Preferencia por el color azul
Docilidad	Valentía
Dependencia	Independencia
Inseguridad	Seguridad de sí
Ser sensible	Ser razonable
Ser hogareña	Ser inquieto
Ser comprensiva	Ser aventurero
Delicadeza	Tenacidad
Ternura	Fuerza
Afectividad	Brusquedad
Ser intuitiva	Ser práctico
Ser temerosa	Ser temerario
Sumisión	Desobediencia
Pasividad	Actividad

Fuente: Elaboración propia a partir de Hertland Alliance Internacional, "Conceptos básicos de la perspectiva de género", p. 8, disponible en <<http://www.juntalocal.cdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/01/conceptos.pdf>>, página consultada el 15 de agosto de 2023.

Identidad de género

La Organización de los Estados Americanos (OEA) define la identidad de género como:

la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento,

incluyendo la vivencia personal del cuerpo (que podría involucrar o no la modificación de la apariencia o la función corporal a través de los medios médicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que la misma sea libremente escogida) y otras expresiones de género, incluyendo la vestimenta, el modo de hablar y los modales.¹⁴

La identidad de género puede adquirir diversas formas debido a que algunas personas no se identifican ni como hombres ni como mujeres, se identifican como ambos o pueden fluir entre ambos a lo largo de determinados periodos de tiempo. A las personas que se identifican con el sexo asignado al nacer se les conoce como personas *cisgénero* y a las personas que no se les conoce como *transgénero*.

Género en la vejez

¿Hay diferencias en la forma de vivir la vejez entre mujeres y hombres?, ¿cómo vivimos la esperanza de vida?, ¿qué nuevas funciones tendrán las mujeres y los hombres mayores en la familia y en la sociedad?, ¿cómo están viviendo las mujeres y los hombres los eventos que afectan la vida en la vejez? y ¿cómo lograr una igualdad de género en la vejez? son sólo algunos de los cuestionamientos que debemos tener para atender, conocer y mejorar la existencia de una humanidad que envejece.

Reflexionar sobre estas interrogantes es un ejercicio fundamental, especialmente cuando advertimos que la mayor parte de las personas de este grupo poblacional, antes de llegar a la etapa de la vejez, crecieron, se desarrollaron, jugaron diversos papeles y asumieron distintas funciones consideradas como *naturales* o *normales*, cuestionando poco o nada las diferencias atribuidas a ser mujer o ser hombre. El momento actual impone cambios y nos coloca frente a nuevas complejidades que condicionan la forma en que se llega a la vejez. Al respecto, hace varios años Susan Sontag, filósofa, cineasta, docente y escritora feminista reconocida como una de las pensadoras más influyentes del siglo xx, escribió: “no es lo mismo ser mujer mayor que hombre mayor”. A medida que avancemos en este texto, entenderemos la relevancia de dicha frase.

En un estudio realizado por la Corporación Años, cuyo propósito consistió en explorar la identidad de una generación de mujeres mayores desde una mirada de género, se llegó a algunas conclusiones como las descritas a continuación:

¹⁴ Organización de los Estados Americanos, “Algunas precisiones y términos relevantes”, disponible en <<https://www.oas.org/es/cidh/lgtbi/mandato/precisiones.asp>>, página consultada el 1 de marzo de 2023.

Las mujeres de más de 60 años han llegado a la madurez con una carga de imágenes negativas sustentadas en valores culturales transmitidos y aprendidos de generación en generación. Una de estas imágenes negativas es la creencia de que la identidad de las mujeres se determina en función de su atractivo sexual y que éste definitivamente acaba cuando pierde su potencial reproductivo y su juventud.

El mito de que la sexualidad desaparece con la menopausia es muy fuerte y tiene serias repercusiones psicológicas para las mujeres.

Generaciones de hombres y mujeres de más de 60 años de edad han sido socializadas según un patrón patriarcal en el que el hombre ocupaba el espacio público y la mujer el privado, y este patrón se traduce en la dificultad de la mujer mayor para enfrentar las relaciones de poder, en cuanto a dependencia económica y emocional, respecto de un hombre proveedor.

El papel del trabajo reproductivo y de cuidados de la mujer se ha utilizado históricamente para negarle el acceso a los recursos educativos y a la formación profesional.

Es importante reconocer que el género ocupa un espacio primordial en el proceso de envejecimiento tanto de hombres como de mujeres, ya que ambos lo asumen y viven de manera distinta. Al respecto, Ginn y Arber (1996) sostienen que “el género y el envejecimiento están estrechamente conectados en la vida social. El significado social de la vejez está marcado y determinado según se trate de un hombre o una mujer”.¹⁵ Sin embargo, no es habitual que se investiguen –el envejecimiento, la vejez y el género– teniendo en cuenta su influencia combinada. Aunque un importante número de personas mayores envejece de manera activa y saludable, las mujeres en particular viven la vejez en un entorno poco propicio, inmersas en una sociedad que no las favorece: sexista, machista y represiva.

Uno de los temas principales son las tareas de cuidados. Si bien el derecho al cuidado reconoce las tareas del hogar como la preparación y disposición de alimentos, la limpieza, el cuidado o acompañamiento de niñas, niños, personas mayores y personas enfermas o con discapacidad, estas tareas –que recaen principalmente en las mujeres de todas las edades– son actividades casi siempre invisibilizadas y pocas veces remuneradas. Tampoco se reconoce la doble o triple jornada laboral que llegan a realizar las mujeres, como el trabajo remunerado fuera de casa y el del hogar.

Por si fuera poco, la obligación de los cuidados que asumen las mujeres se agrava en periodos de crisis o emergencias como la provocada por la pandemia de COVID-19. Un análisis reciente de Naciones Unidas sobre diferentes países en América Latina,

¹⁵ Sara Arber y Jay Ginn, *Relación entre género y envejecimiento*, Madrid, Narcea, 1996.

incluido México, mostró que las políticas generadas por los gobiernos durante la parte más álgida de la pandemia tuvieron una participación mucho más limitada en relación con la seguridad económica de las mujeres y el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado.

Esta realidad refleja el déficit de reconocimiento y abordaje de los impactos diferenciados de género que tiene la crisis en el contexto de las desigualdades estructurales preexistentes que sitúan a las mujeres en condiciones de mayor vulnerabilidad social y económica. A nivel global, las mujeres son las más afectadas por la pobreza; tienen mayores dificultades en el acceso y la permanencia en el empleo; afrontan una mayor incidencia de la informalidad; perciben salarios bajos en relación con los hombres y cargan desproporcionadamente con las tareas del hogar, de cuidados y de muchas actividades de trabajo no remunerado. Como consecuencia, tienen ingresos precarios y un acceso limitado a las protecciones de la seguridad social, siendo más vulnerables a las crisis económicas.¹⁶

Si bien en la Constitución Política de la Ciudad de México se observa que todas las personas tienen derecho a cuidar, a ser cuidadas y al autocuidado, aún faltan los mecanismos para hacer del cuidado algo accesible y asequible de acuerdo con las necesidades de cada contexto, sin que ello signifique asignar la responsabilidad y carga de los cuidados a las mujeres de todas las edades. Para hacerlo posible es fundamental contar con un sistema nacional de cuidados integral en el que las mujeres cuidadoras tengan la oportunidad de profesionalizarse e ingresar al mercado laboral de manera digna.

¹⁶ Paola Bergallo *et al.*, *Los impactos del COVID-19 en la autonomía económica de las mujeres en América Latina y el Caribe*, PNUD América Latina y el Caribe/ONU Mujeres (#COVID19 Serie de Documentos de Política Pública, núm. 25), marzo de 2021, p. 6, disponible en <<https://www.undp.org/es/latin-america/publicaciones/los-impactos-del-covid-19-en-la-autonomia-economica-de-las-mujeres-en-america-latina-y-el-caribe>>, página consultada el 28 de febrero de 2023.

Plan de sesión: Sexo, género y vejez

1. Objetivos

- Identificar la relación entre sexo y género.
- Comprender las características que se atribuyen a los seres humanos dependiendo de su sexo de asignación.

2. Materiales

- Etiquetas.
- Una pelota.
- Grabadora o teléfono celular con música.
- Imagen de mujer y de hombre.
- Plumones.
- Plumones para pizarrón.
- Plumas para cada participante.
- Dos hojas de rotafolio.
- Dos sobres.
- 10 tarjetas.
- Cinta adhesiva.
- Hojas blancas.

3. Iniciar la sesión

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Una vez reunidas todas las personas integrantes del grupo, se inicia la sesión y se realizan las siguientes actividades:

- Se da la bienvenida.
- Se pregunta a cada persona participante su nombre o cómo le gusta que le digan y se le entrega una etiqueta para que anote su nombre.
- Se aplica la dinámica grupal Juego de la pelota: las personas participantes se sentarán en círculo. La persona facilitadora pondrá música y las y los participantes tendrán que ir pasando la pelota hasta que la persona facilitadora detenga la canción. La persona que se quede con la pelota deberá presentarse y decir su actividad favorita en su tiempo libre. Se repite la actividad hasta que pasen todas las personas.

4. Espacio de reflexión

Tiempo aproximado: 20 minutos.

Se coloca la imagen de una mujer y la de un hombre en el pizarrón, y en plenaria se pregunta lo siguiente:

- ¿Cuáles son las diferencias físicas entre mujeres y hombres?
- ¿Cuáles son las características que se le atribuyen a las mujeres y cuáles a los hombres?

Se anotarán las respuestas junto a las imágenes y mediante una lluvia de ideas la persona facilitadora explicará los conceptos de *sexo* y *género* para desarrollar un análisis sobre las ideas proporcionadas en la actividad y la relación con las características que se le atribuyen a lo femenino y a lo masculino.

5. Desarrollo del tema

Tiempo aproximado: 40 minutos.

Nombre de la dinámica: ¿Será niño o niña?

- Se forman dos equipos.
- Se proporcionan plumones y una hoja de rotafolio.
- Se entrega a un equipo un sobre cerrado con la siguiente leyenda: “Felicidades, el bebé que espera la familia *será niño*, así que les pedimos que nos apoyen para organizar lo necesario y que al bebé no le falte nada. Nos ayudarían mucho si nos dijeran qué juguetes debemos comprarle, qué ropa y de qué color; además de cómo podríamos decorar su recámara”. Al otro equipo se le entrega un sobre con un texto similar, pero que diga que el bebé *será niña*.
- Después se pedirá a cada equipo que escriba todo lo necesario para la llegada del bebé en la hoja de rotafolio.
- Después cada equipo expondrá los preparativos para la llegada del bebé.
- Al concluir la actividad, la persona facilitadora comentará al grupo sobre cómo fue que decidieron la llegada del bebé, cuáles fueron las diferencias entre los preparativos para un niño y aquéllos para una niña, y cuáles fueron las similitudes en los preparativos.
- Se retoman las ideas para la llegada de la niña y el niño y se reafirma que el género es construido por cada cultura tomando como base la diferencia sexual.

Posteriormente, se entregarán al grupo unas tarjetas de forma aleatoria en las que vendrán escritas las siguientes actividades:

- Cuidar de las hijas y los hijos.
- Jugar fútbol.
- Preparar la comida.
- Realizar la limpieza del hogar.
- Administrar los gastos de la casa.
- Salir a divertirse con amigas y amigos.
- Trabajar en la oficina.
- Llevar sustento al hogar.
- Conducir un tráiler.
- Usar un taladro.
- Ir al supermercado.

Luego se leerá una por una y se pedirá que, de acuerdo con los saberes de las personas, cada tarea se asigne a hombres o a mujeres y que la peguen en la imagen que corresponde.

Al concluir, se explicará que las ideas concebidas sobre los papeles que deberían desempeñar las mujeres y los hombres son estereotipos de género y se desarrollarán el concepto y las implicaciones de éstos.

6. Para concluir

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Se sugiere realizar las siguientes preguntas, dependiendo del caso:

- ¿Qué les gusta y qué no les gusta de ser mujeres?
- ¿Qué les gusta y qué no les gusta de ser hombres?

Se pedirá a las personas participantes que lo escriban en una hoja que se les proporcionará y que lo compartan en plenaria para hacer una reflexión respecto de que debido a los roles y estereotipos de género podemos recibir un trato diferenciado por parte de quienes nos rodean, que la cultura y la sociedad refuerzan esos comportamientos y que los estereotipos pueden ser causa de discriminación.

Se leerá el siguiente testimonio de reflexión:

Somos cuatro hermanos: tres varones y yo que soy la mujer. Desde que era niña a mí no se me permitía jugar con mis hermanos porque yo debía ocuparme de las cosas de la casa para ayudar a mi mamá. Al paso de los años a mis hermanos los enviaron a la escuela; aunque yo también quería aprender, yo no pude ir porque el estudio era para los hombres. Mi hermano mayor fue el que me enseñó las letras y así aprendí a leer, pero a escondidas de mi papá.

Conforme fuimos creciendo, mis hermanos se casaron y formaron sus propias familias; yo me dediqué a la casa y a cuidar a mis papás. Toda mi vida cuidé de ellos hasta que murieron, pero con su ausencia me di cuenta de que yo en realidad no tenía nada; siempre fui una cuidadora de mis padres y de mis hermanos.

En mi vejez entendí la importancia de aprender y de prepararme para entender que mi vida es mía y que la vida aún tiene mucho que darme.

7. Evaluación del tema

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Se sugiere realizar la siguiente pregunta:

- ¿Qué te llevas de la sesión de hoy?

Las preguntas generadas en la sesión nos permitirán conocer sus aprendizajes por medio de la participación y el diálogo.

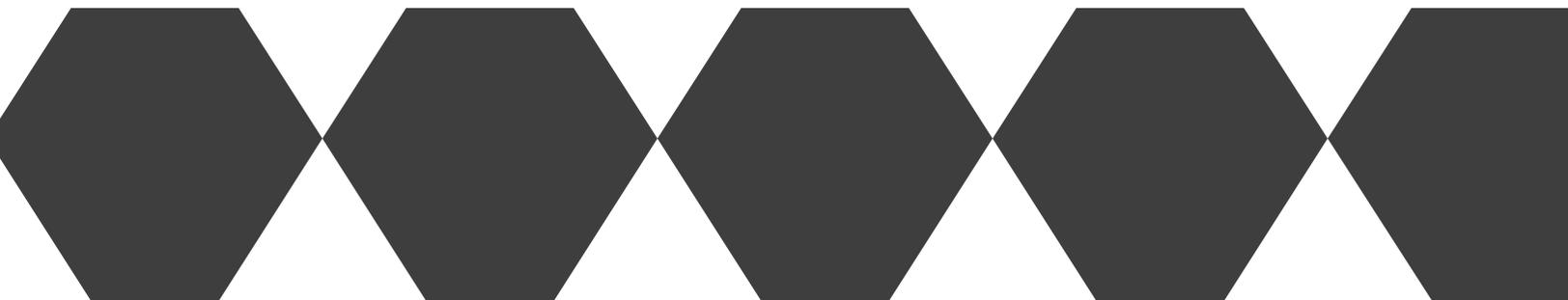
8. Sugerencias para la participación de la familia

Tiempo aproximado: cinco minutos.

Invite a las personas participantes a que con su familia o personas de la comunidad vean la película *Billy Elliot*. Al final de la película deberán contestar las siguientes preguntas para su discusión:

- Describan el contexto familiar, social y cultural en el que se desarrolla la historia.
- ¿Cuáles son las barreras que tiene Billy respecto de los estereotipos de género en su contexto?
- ¿Cuáles son los atributos que la cultura determina apropiados para hombres y para mujeres?
- ¿Estos atributos de lo femenino y lo masculino permean en nuestra sociedad? ¿Por qué?

**Módulo II.
Desigualdades entre
hombres y mujeres
en la vejez**





Vejez

La vejez representa la construcción social y biológica de la última etapa del curso de la vida. Configura transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales de la persona que se relacionan con la pérdida de capacidades corporales y la disminución de la densidad ósea, la potencia, el tono muscular y la fuerza. Por ello es muy importante prepararse para que dicha etapa de la vida transcurra lo más saludable posible.

Envejecimiento

El envejecimiento es un proceso continuo e irreversible de múltiples transformaciones biológicas y sociales a lo largo del curso de la vida, las cuales se asocian con la edad de una persona. Dichos cambios están influenciados por factores epigenéticos (son cambios funcionales en la regulación de la actividad y la expresión de los genes), pero también por las condiciones sociales, económicas, ambientales y políticas del entorno en el que tiene lugar el desarrollo de la persona, las cuales propician el bienestar y buen funcionamiento físico y mental o el surgimiento de enfermedades.

Como ya se mencionó, la población mundial de personas mayores de 60 años y más aumentará significativamente en los próximos años, es decir que estamos atravesando un proceso de envejecimiento acelerado. En México, el índice de envejecimiento poblacional registra un importante aumento de 90 personas mayores por cada 100 niñas y niños de menos de 15 años.¹⁷

¹⁷ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Comunicado de prensa núm. 547/21, Estadísticas a propósito del Día internacional de las personas adultas mayores (1º de octubre), 29 de septiembre de 2021, disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf>, página consultada el 3 de octubre de 2023.

Dependiendo de la región y de algunos factores de riesgo, se espera que las personas vivan más; el promedio en el país es de 75 años: 78 años para las mujeres y 72 años para los hombres.¹⁸

Los avances de la medicina y las acciones de salud pública, entre muchos otros factores, contribuyen al incremento de la longevidad, lo cual aumenta la población de personas mayores. Con este incremento en los años de vida también se han generado mayores problemas en las condiciones de vida de este grupo de atención prioritaria, lo que significa que un sector importante de la población que alcanza la vejez lo hace con una variedad de enfermedades que le impiden disfrutar plenamente de la vida, entre las que se identifican el aumento de la presión arterial, diabetes, problemas cardíacos y tumores malignos.

El desarrollo de una vejez sana también tiene relación con nuestros hábitos a lo largo de nuestra vida: dormir, descansar, alimentarnos con una dieta balanceada y de alto valor nutricional y ejercitarnos, entre otros. Con el fin de atender la perspectiva demográfica sobre el envejecimiento poblacional, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró la Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030, la cual es un esfuerzo para promover la colaboración entre gobiernos, sociedad civil, organismos internacionales, instituciones académicas, medios de comunicación y sector privado; impulsar acciones e investigación para mejorar la vida de las personas mayores y la de sus familias y comunidades; y hacer frente al incremento en el número de personas mayores para que todas y todos vivamos de una forma activa y saludable y podamos envejecer en las mejores condiciones de salud física y mental.¹⁹

Sin embargo, la salud no es la única preocupación que se tiene cuando se piensa en atender a más personas mayores; también hay situaciones sociales, económicas y culturales que deben ser transformadas con el fin de que puedan ejercer plenamente sus derechos humanos.

Desigualdades de género

Ahora ya sabemos que la tendencia mundial y nacional es que habrá cada vez más personas mayores y que para mejorar sus condiciones de vida se deben atender

¹⁸ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Esperanza de vida al nacimiento por entidad federativa según sexo, serie anual de 2010 a 2023”, disponible en <https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Mortalidad_Mortalidad_09_61312f04-e039-4659-8095-0ce2cd284415>, página consultada el 6 de marzo de 2023.

¹⁹ Organización Mundial de la Salud, “Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030”, 14 de diciembre de 2020, disponible en <https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action?sfvrsn=b4b75ebc_25>, página consultada el 6 de marzo de 2023.

diferentes aristas. Es por ello que, además de los aspectos que ya se describieron, es necesario observar las desigualdades que se encuentran asociadas al género y que disponen de una diversidad de causas y consecuencias que no afectan de la misma forma a mujeres mayores que a hombres mayores. La desigualdad se manifiesta como desventaja, discriminación, violencia y marginación que prevalecen en las actividades de distinta índole en la vida familiar, la comunidad, el empleo, los ingresos, los servicios de salud y la autonomía en la toma de decisiones, entre otros.

El Censo de Población y Vivienda 2020 muestra que en dicho año había en México 126 014 000 personas, de las cuales 51.2% eran mujeres y 48.8% eran hombres.²⁰ Aunque desde hace 35 años se empezó a notar un ligero incremento en la cantidad de mujeres respecto de los hombres, en 2020 dicha diferencia se acentuó hasta llegar a tres millones más de mujeres que de hombres.

Además del aumento de la población de mujeres también se incrementó su participación en el ámbito laboral, así como su contribución económica en los hogares; sin embargo, aún persisten desigualdades en relación con los hombres, como son salarios menores por el mismo tipo de trabajo; menos oportunidades laborales; limitaciones en el acceso a la educación, sobre todo en ciertas carreras técnicas y científicas; carencia de prestaciones sociales; menos oportunidades de capacitación, y tener que enfrentar un amplio tipo de violencias. Estas desigualdades se enfatizan desproporcionadamente en la vejez y resultan en una mayor pobreza.

A pesar de que existen mujeres y hombres que experimentan pobreza, de acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval), en 2020 vivían en México 29.1 millones de mujeres en situación de pobreza, es decir que 44.4% de todas las mujeres que residen en el país se encuentra en esta situación. En el caso de las mujeres indígenas son siete de cada 10 quienes viven en esta condición,²¹ lo que implica que no puedan acceder a otros derechos como a la educación, a la recreación, a la alimentación, a la vivienda, al acceso a la salud y a la seguridad social, entre otros, al no contar con ingresos mínimos mensuales, lo cual impide la seguridad de un envejecimiento digno y saludable.

Asimismo, la situación de violencia en México agrava las diferencias de género; en el caso de las mujeres mayores, afecta a seis de cada 10: 44.5% enfrenta violencia

²⁰ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, *Presentación de resultados. Estados Unidos Mexicanos. Censo de Población y Vivienda 2020*, disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ccpv/2020/doc/Censo2020_Principales_resultados_EUM.pdf>, página consultada el 6 de marzo de 2023.

²¹ Instituto Nacional de las Mujeres, "Las mujeres en situación de pobreza", en *Desigualdad en cifras*, año 7, núm. 7, julio de 2021, disponible en <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BA7N07-2%20FINAL.pdf>, página consultada el 6 de marzo de 2023.

psicológica, 32.9% física, 35.5% sexual y 25.3% económica o patrimonial.²² Y en el contexto del confinamiento por COVID-19 aumentó 30% la violencia contra las personas mayores en la Ciudad de México; de acuerdo con la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social (Sibiso), en 2020 se registraron 863 casos de violencia: 32% de violencia psicoemocional; 31% de violencia patrimonial y económica; 31% de omisión de cuidados y maltrato y 9% de violencia física.²³

Desigualdades en las condiciones de salud

El incremento de las personas mayores conlleva un aumento de necesidades de servicios de salud, asistencia, seguridad, protección social y cuidados, en especial para las mujeres porque su esperanza de vida es mayor. La desigualdad en el acceso a su derecho a la salud incide en un descenso relativo de su calidad de vida. Si bien hay avances en México, ya que 80% de las personas mayores se encuentra afiliado a servicios de salud –54.6% corresponde a mujeres y 45.3% a hombres–,²⁴ los esquemas de protección social se encuentran limitados para responder a las necesidades de este grupo cada vez más numeroso y longevo, pero no necesariamente más saludable.

La Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México 2021 muestra que, conforme avanza la edad, el impacto de las enfermedades aumenta; tanto mujeres como hombres presentan una mayor prevalencia de éstas. Las mujeres de 53 años o más indican haber sido diagnosticadas con alguna enfermedad crónica: 49.9% con hipertensión, 28.1% con diabetes y 15.1% con artritis. En cuanto a las diferencias por sexo, 35.5% de los hombres reportaba padecer hipertensión, 22.5% diabetes y 5.4% artritis, lo que significa que las mujeres tienen un mayor porcentaje de enfermedades por diagnóstico previo.²⁵

En los resultados de la encuesta destaca que las mujeres usan los servicios de salud con mayor frecuencia que los hombres a lo largo de su vida. También se muestra que entre las personas de 53 años y más las mujeres usan con mayor frecuencia que los hombres los servicios de cuidados preventivos (vacunación o pruebas de detec-

²² Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021. Tabulados”, disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2021/#Tabulados>>, página consultada el 8 de marzo de 2023.

²³ Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, Boletín núm. 29/2021, En el contexto actual de confinamiento por COVID-19, se incrementó la violencia hacia las personas mayores en la Ciudad de México, 18 de febrero de 2021.

²⁴ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Censo de Población y Vivienda 2020. Tabulados”, *loc. cit.*

²⁵ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, *Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento (ENASEM) 2021*, disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enasem/2021/doc/enasem_2021_presentacion.pdf>, página consultada el 3 de octubre de 2023.

ción de enfermedades); por ejemplo, 69.9% de las mujeres se realizó pruebas de hipertensión en comparación con 55% de los hombres; respecto de la aplicación de vacunas contra la COVID-19, 89.9% fue aplicado a mujeres y 84.6% a hombres; mientras que contra la influenza fueron aplicadas 63.9% a mujeres en comparación con 56.2% para los hombres. En relación con la salud sexual, dos de cada 10 hombres declararon hacerse el examen de próstata regularmente y entre las mujeres cuatro de cada 10 reportaron tener una prueba de papanicolaou y de mamografías.²⁶

A continuación se describen algunas diferencias que existen entre las personas mayores en cuanto al cuidado de su salud:

- La salud de las mujeres durante la vejez depende del acceso a los servicios de salud utilizados durante toda su vida.
- El estado de ánimo de las mujeres afecta su salud mental; la violencia, la soledad o la dependencia hacia otros miembros de la familia tienen efectos acumulativos en las mujeres mayores; 31.6% de mujeres mayores reportó cinco o más síntomas depresivos en comparación con los hombres, cuyo porcentaje es de 17.7%. Además, en la población de 60 años y más que padeció COVID-19 se identificó un aumento en la prevalencia de sentimientos de depresión en 35.5%, así como sentimientos de soledad en 39.8 por ciento.²⁷
- El estilo de vida que ha llevado a cabo cada una de las personas, sin importar el género, va a repercutir en su calidad de vida en la vejez.
- Los hombres mayores ponen poca atención a las enfermedades que se presentan durante esta etapa de la vida.

Asimismo, “para avanzar en la lucha por la igualdad entre hombres y mujeres, se requiere necesariamente, que las organizaciones que hoy trabajan a favor de los derechos de las mujeres, incluyendo los derechos sexuales y reproductivos, dejen de considerar a las mujeres mayores en forma estereotipada y excluyente”,²⁸ al entender que los derechos sexuales y reproductivos son parte de la salud sexual durante toda la vida.

Que las mujeres acudan a los servicios de salud primaria y preventiva puede brindarles una ventaja, ya que en la vejez, cuando la salud requiere atención y otro tipo de cuidados, pueden estar familiarizadas con el manejo de sus padecimientos y tratamientos. No obstante, los sistemas de salud aún no desarrollan políticas

²⁶ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) y Encuesta de Evaluación Cognitiva 2021”, disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enasem/2021/doc/enasem_2021_nota_tecnica.pdf>, página consultada el 3 de octubre de 2023.

²⁷ *Idem.*

²⁸ Ximena Romero Fuentes y Elisa Dulcey-Ruiz, *op. cit.*, p. 100.

integrales que permitan anticipar y reducir la presión de la demanda de servicios especializados en esa etapa de la vida acompañados de acciones gubernamentales transversales que logren un envejecimiento saludable y mejores años de vida en aspectos que hagan posible tener una vida plena y con calidad.

Desigualdades en el empleo

En México, las personas mayores tienen derecho al trabajo y al ejercicio de una actividad económicamente remunerada, pero sólo 39.7% de las personas mayores se encuentra económicamente activo: 64.3% de ellas son hombres y 35.6% son mujeres. En la Ciudad de México esta situación es similar a los porcentajes nacionales, ya que equivale a 38.7% de las personas mayores: 58% hombres y 41.9% mujeres.²⁹ Los datos muestran que las mujeres se encuentran en porcentajes de desocupación laboral más altos respecto de los hombres y esta situación en sí misma es precursora de múltiples desigualdades.

Por ejemplo, en los resultados del último trimestre de 2022 de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, en la pregunta “¿por qué si tiene necesidad de trabajar no ha buscado empleo?” 47.6% de las mujeres encuestadas respondió que la principal razón fue no tener quién les cuide a sus hijas o hijos, personas mayores o personas enfermas; en contraste con 5.3% de hombres que respondió de manera similar. Asimismo, seis de cada 10 mujeres económicamente activas no tienen acceso a trabajos formales³⁰ debido a diversas situaciones, destacando que emplean la mayor parte de su tiempo al trabajo del hogar y de cuidados. Que las mujeres desempeñen actividades económicas en el mercado informal tiene consecuencias negativas para afrontar la vejez, ya que no recibirán los beneficios del retiro por jubilación ni las prestaciones económicas, recreativas y de salud que resultan del trabajo formal en esa etapa de la vida.

Lo anterior es relevante, ya que la participación económica de las personas mayores tiende a disminuir con la edad, ya sea por razones voluntarias, de salud o porque responde a disposiciones legales que rigen el retiro de la fuerza laboral en el sector formal del empleo y a ciertas características restrictivas del mercado de trabajo, incluida la discriminación por edad. En relación con el trabajo informal, no existen datos que muestren cómo se comporta la relación entre la disponibilidad del empleo informal y la vejez; no obstante, se infiere que en dicha etapa de la vida también se ve restringida la oferta de empleo de este tipo.

²⁹ Instituto Nacional de Estadística y Geografía “Censo de Población y Vivienda 2020. Tabulados”, *loc. cit.*

³⁰ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Comunicado de prensa núm. 311/23, Estadísticas a propósito del Día nacional del balance trabajo-familia (1 de junio), 30 de mayo de 2023.

Aunado a lo anterior, en todos los estratos sociales las personas mayores tienen un ingreso medio mensual más bajo que la población adulta, las que están en edad de jubilarse siguen trabajando y a pesar de que podrían tener más años de experiencia laboral su trabajo tiene una remuneración consistentemente más baja, incluso en aquellos casos en que cuentan con más años de formación académica.³¹ En este marco, las personas mayores que desean o necesitan seguir económicamente activas deben enfrentar una serie de barreras legales y sociales.

Cuadro II.1 Diferencias por género en el ámbito laboral

Hombre	Mujer
El hombre mayor como agente productivo se ve desplazado ante la nueva fuerza de trabajo de las personas jóvenes.	La gran mayoría de las mujeres trabaja en tareas de cuidados hasta que muere; sin embargo, esta labor no es reconocida en la familia ni en la sociedad como un trabajo, por lo que no es remunerada y carece de protección social.
Los hombres mayores tienen necesidad de insertarse nuevamente en el mercado de trabajo al no contar con apoyo familiar y para subsanar sus necesidades.	Los estereotipos sociales del papel de la mujer como ama de casa que brinda cuidados a todas las personas de la familia y atiende todas las necesidades del hogar son motivos permanentes que las fuerzan a salir del mercado laboral.
Los hombres son considerados proveedores de las necesidades económicas de la familia, incluso en la vejez.	Se piensa que el trabajo remunerado, y muchas veces informal, que realizan las mujeres es para <i>complementar</i> el gasto familiar, por lo que sus aportaciones económicas son consideradas de menor valor respecto del gasto que aportan los hombres.
Las personas mayores son clasificadas como el grupo de personas que reciben salarios en la categoría de <i>salario mínimo</i> .	Existen diferencias entre los salarios por trabajos iguales percibidos por las mujeres mayores frente a los salarios que reciben los hombres.
Las representaciones sociales lo ubican dentro del ámbito público.	Las representaciones sociales indican que la experiencia femenina se ubica en un contexto o ámbito privado o del hogar.

Fuente: Elaboración propia a partir de Jürgen Weller, "La inserción laboral de las personas mayores en América Latina", en *Comisión Económica para América Latina y el Caribe*, 27 de diciembre de 2018, disponible en <<https://www.cepal.org/es/enfoques/la-insercion-laboral-personas-mayores-america-latina>>, página consultada el 15 de agosto de 2023.

³¹ María Luisa Marinho y Verónica Quiroz, *Estratificación social: una propuesta metodológica multidimensional para la subregión norte de América Latina y el Caribe*, México, Cepal, diciembre de 2018, p. 48, disponible en <https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44328/1/S1801180_es.pdf>, página consultada el 13 de marzo de 2023.

En general, las personas mayores acceden a empleos precarios. Actualmente muchas empresas ofrecen empleos de corta duración con contratos a plazo fijo, temporales o de otra forma contractual, los cuales no ofrecen protección social; además de que se enfrentan a una competencia laboral frente a las personas más jóvenes.

En relación con el empleo, una de las desventajas de género es la discriminación por prejuicios que se basan en la idea de que las mujeres son inferiores, incompetentes o faltas de capacidad para desempeñar ciertos cargos, puestos o funciones, los cuales incluyen también motivos de edad y conforman un entramado de variables que condicionan la exclusión y la desigualdad. Por ejemplo, se consideran conductas discriminatorias “establecer o convenir diferencias en la remuneración, prestaciones y condiciones laborales para trabajos iguales” y “limitar o negar el acceso a los programas de capacitación y formación profesional para el trabajo”.³²

Desigualdades en materia de seguridad social

El derecho a la seguridad social es la protección y bienestar de las personas trabajadoras y sus familias, y se encuentra protegido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Sin embargo, existen diferencias de género para su acceso:

- El trabajo del hogar, considerado como tareas de cuidados y otras labores domésticas no remuneradas que realizan las mujeres en nuestro país, impide el acceso a la seguridad social.
- Los hombres mayores que contaron con empleo fijo, al llegar a la vejez gozan de los servicios del sistema de protección social como ingresos económicos, prestaciones de salud y recreación, entre otros.
- Los datos existentes revelan que sólo una tercera parte de las mujeres mayores recibe una pensión por jubilación.

De acuerdo con la información disponible del Censo de Población y Vivienda 2020, en México 73.1% de las mujeres mayores no se encuentra económicamente activo y de ellas sólo 18% está pensionado o jubilado y 65.1% se dedica a las tareas del hogar. En la Ciudad de México, 15.3% de las mujeres mayores no se encuentra afiliado a servicios de salud, 66.9% no está económicamente activo, 54.2% de ellas realiza tareas del hogar y únicamente 32.4% recibe una pensión por jubilación.³³

³² Ley para Prevenir y Eliminar la Discriminación en la Ciudad de México, publicada en la *Gaceta Oficial del Distrito Federal* el 24 de febrero de 2011; última reforma publicada en la *Gaceta Oficial de la Ciudad de México* el 14 de octubre de 2020, artículo 6°.

³³ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Censo de Población y Vivienda 2020. Tabulados”, *loc. cit.*

En México, uno de los programas para garantizar el goce de los derechos humanos de las personas mayores de 65 años y más es la entrega de la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores, incorporada como un derecho constitucional, el cual desde 2023 consta de 4 800 pesos bimestrales.³⁴ Si bien una pensión no contributiva es un avance en la implementación de mecanismos que permitan el bienestar de las personas mayores, no es suficiente y se deben crear más y mejores políticas públicas que garanticen los derechos de las personas mayores y condiciones de envejecimiento digno y saludable.

Desigualdades en materia de educación

En el ámbito educativo, los datos muestran un avance en la incorporación de las mujeres en la escuela en los últimos 35 años; no obstante, las personas mayores y las mujeres en particular no han logrado la misma *igualdad de oportunidades* que los hombres. Esta *brecha* es aún más evidente cuando se analiza desde la perspectiva del curso de la vida.

En México, alrededor de 2 391 809 personas mayores son analfabetas, de las cuales 1.5 millones son mujeres, lo que representa 62.8%; en tanto, en la Ciudad de México son 66 549 personas mayores analfabetas, de las cuales 76% son mujeres.³⁵ Estos datos muestran la desigualdad que prevalece en materia de educación con la consecuente disminución en el acceso a las oportunidades de trabajo y desarrollo.

Cuadro II.2 Estructura del analfabetismo de personas mayores por género en México de 1990 a 2020 (millones de personas)

Grupo de edad	1990		2000		2010		2020	
	Personas analfabetas	%	Personas analfabetas	%	Personas analfabetas	%	Personas analfabetas	%
60 años y más	1 747 788	100	2 091 117	100	2 473 271	100	2 391 809	100
Hombres	664 336	38	778 821	37.2	931 755	37.7	887 501	37.1
Mujeres	1 083 452	62	1 312 296	62.8	1 541 516	62.3	1 504 308	62.9

Fuente: Elaboración propia a partir de INEGI, "XI Censo General de Población y Vivienda 1990. Tabulados", disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/1990/#Tabulados>>; INEGI, "XII Censo General de Población y Vivienda 2000. Tabulados", disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2000/#Tabulados>>; INEGI, "Censo de Población y Vivienda 2010. Tabulados", disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2010/#Tabulados>>; e INEGI, "Censo de Población y Vivienda 2020. Tabulados", disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados>>, todas las páginas consultadas el 16 de marzo de 2023.

³⁴ Secretaría de Bienestar, Comunicado 004, Avanza la entrega de tarjetas de bienestar para derechohabientes de programas y pensiones, 3 de enero de 2023.

³⁵ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, "Censo de Población y Vivienda 2020. Tabulados", *loc. cit.*

En 2020, de los 15.2 millones de personas mayores residentes en el país, 17.5% no tenía escolaridad, 45.8% concluyó la primaria, 1.1% concluyó estudios técnicos o comerciales con primaria terminada, 12.5% concluyó la secundaria, 2.3% concluyó estudios técnicos o comerciales con secundaria terminada, 5.7% concluyó la preparatoria, 10.3% concluyó una licenciatura y 1.9% concluyó un posgrado.

Los hombres mayores se caracterizan por tener un nivel educativo mayor que las mujeres; asimismo, 40% del total de hombres de 60 años de edad y más no tiene escolaridad, mientras que el porcentaje de mujeres con esta característica es de 60 por ciento.

En cuanto a las diferencias, el nivel de escolaridad es significativamente mayor en los hombres, ya que 10.9% más de hombres de 60 años y más terminó la educación primaria en comparación con la cantidad de mujeres mayores.

Desigualdades de género en las familias

Si bien la familia se piensa como la estructura más básica de la sociedad, no es posible soslayar que en años recientes se ha transformado a nivel de su estructura adaptándose a las nuevas exigencias sociales y culturales; no obstante, las funciones básicas de protección, cuidados, ayuda y apoyo para las personas que la integran se mantienen vigentes.

De acuerdo con un estudio realizado por Verónica Montes de Oca, en la Ciudad de México las formas familiares en que viven las mujeres mayores se pueden clasificar en cuatro:

- a) Las que viven en hogares familiares.
- b) Las que viven solas.
- c) Las que viven en casas hogar.
- d) Las que carecen de hogar y se encuentran en situación de calle.³⁶

Respecto de los hogares, éstos se clasifican en dos tipos:

- *Hogares familiares*: formados por parejas solas, parejas con hijas o hijos, o con otros parientes, los cuales comprenden 87% de los hogares.

³⁶ Verónica Montes de Oca, "Las mujeres adultas mayores en la Ciudad de México", en *La Academia*, México, 2006, pp. 4-9.

- *Hogares no familiares*: integrados por una sola persona o conformados con otras personas sin parentesco, los cuales representan 13% de los hogares.³⁷

Estudio sobre la desigualdad de género

Por todo lo anterior, es notoria la urgencia de revertir las condiciones de desigualdad de género que enfrentan las personas mayores, en especial las mujeres, desde una perspectiva de género e interseccional para adoptar medidas que abonen a la igualdad de género y así avanzar en su bienestar y transitar hacia un envejecimiento digno y saludable.

En una investigación exploratoria que realizó en 2004 la Fundación para el Bienestar del Adulto Mayor, I. A. P., con mujeres mayores en situación de pobreza se estudió la participación de mujeres mayores en programas de promoción social gubernamentales y no gubernamentales para identificar si existían elementos derivados de esa participación que impulsaran cambios en su condición de género. El estudio se llevó a cabo con 121 mujeres de 60 años de edad y más en zonas urbanas y rurales de los estados de Querétaro, Puebla, México y la Ciudad de México. Ciertos resultados obtenidos son interesantes porque muestran las diferencias existentes entre mujeres y hombres y diversos cambios significativos en su condición de género como el empoderamiento de las mujeres y la búsqueda de la igualdad en el ejercicio de sus derechos. Algunos resultados se exponen a continuación:

Se preguntó ¿Considera que la pobreza afecta igual o diferente a las mujeres que a los hombres?

La mayor parte de mujeres entrevistadas respondió que “la pobreza afecta igual a hombres y a mujeres”. Sin embargo, al preguntarles por qué, hacen referencia a que “comparten necesidades y sufrimientos”; algunas señalaron que “las mujeres pueden hacer cosas que los hombres no harían, como lavar ajeno”, mientras otras consideran que “a los dos los afecta igual la pobreza, la falta de trabajo y de oportunidades, pero los hombres pueden trabajar más que las mujeres”.

Otra pregunta significativa fue ¿Cuáles considera que son los derechos más importantes para las mujeres y cuáles para los hombres?

³⁷ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Hogares”, disponible en <<https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/hogares.aspx>>, página consultada el 17 de marzo de 2023.

Algunas mencionaron “que los derechos del hombre son vivir en paz, tener respeto, libertad, derechos como trabajadores”, y los de las mujeres son “respeto, responsabilidad”. Otras manifestaron que “tienen los mismos derechos que los hombres porque ‘somos iguales’” y además hacen referencia a que “las mujeres tienen derecho a opinar, a ser libres, a ser ellas mismas y a tener respeto por parte de los hombres”.

Se preguntó acerca de algún cambio ocurrido en las mujeres con las preguntas ¿Cree que ha cambiado su forma de ser y pensar como mujer? y ¿En qué forma ha cambiado?

Las mujeres respondieron que sí ha cambiado su forma de pensar. Respecto de cómo ha cambiado, mencionaron que “aceptando a los demás como son, entendiéndolos mejor, al dialogar y no aceptar imposiciones”; también dijeron que “al participar en las instancias que les interesan, en buscar la igualdad en el ejercicio de sus derechos, en valerse por sí mismas y en reconocer su valor”.

Además, refirieron que “pueden tomar sus propias decisiones”, que “son más libres al haber quedado viudas; no obstante, fueron educadas en la sumisión”, que actualmente no permiten “que les falten al respeto, rescatan su dignidad y derechos y participan en cosas que afectan a su comunidad o responden a sus intereses”. Dijeron que “antes a las mujeres se les pegaba más y ahora menos” y que “viven mejor como mujeres, pero que con la edad no pueden hacer su quehacer”.

Plan de sesión: Desigualdades entre hombres y mujeres en la vejez

1. Objetivos

- Analizar los conceptos de *vejez* y *envejecimiento*.
- Identificar las desigualdades de género en la vejez en materia de salud, empleo, seguridad social, educación y en las familias.

2. Materiales

- Etiquetas.
- Una madeja de estambre.
- Tarjetas (de acuerdo con el número de participantes).
- Plumones para pizarrón.
- Plumas para cada participante.
- Hojas (de acuerdo con el número de participantes).
- Proyector.
- Computadora.

3. Iniciar la sesión

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Una vez reunidas todas las personas integrantes del grupo, se inicia la sesión y se realizan las siguientes actividades:

- Se da la bienvenida.
- Se entrega una etiqueta a cada persona participante para que anote su nombre y la coloque en un lugar visible.
- Se aplica la dinámica grupal La telaraña: las personas participantes formarán un círculo y se irá pasando la madeja de estambre. La persona que recibe el estambre de forma aleatoria debe agarrarlo y sujetarlo con sus dedos, mencionar su nombre y decir qué le gusta de la vejez. Una vez contestada la pregunta, lanza el estambre a otra persona pero se queda sujetando una parte de él. Se repite la pregunta hasta que hayan contestado todas las personas. Después se retoman sus ideas, se definen los conceptos de *vejez* y *envejecimiento*, y se reflexiona acerca del reconocimiento de este grupo de atención con la finalidad de romper el hielo y crear un clima de confianza.

4. Espacio de reflexión

Tiempo aproximado: 15 minutos.

Se pide a dos hombres y dos mujeres que en plenaria compartan lo siguiente:

- ¿Qué actividades tuvieron que realizar antes de llegar a la sesión de hoy?
- ¿Qué cosas tendrán que hacer cuando regresen a sus casas?

Se escribirán las respuestas en el pizarrón y junto con las personas participantes se analizarán las situaciones de desventaja de las mujeres en relación con los hombres, como pueden ser las actividades del hogar, oportunidades, situaciones, etcétera.

5. Desarrollo del tema

Tiempo aproximado: 30 minutos.

Nombre de la dinámica: Hacer visible lo invisible.

- I. Se pide a las personas participantes que desarrollen un personaje al que le pongan nombre y le atribuyan características económicas, sociales, educativas, de género y en materia de salud, de seguridad social y de empleo (por lo menos siete características), por ejemplo: Ana, mujer lesbiana con discapacidad, estudiante, en pobreza, sin seguridad social y sana.
- II. Se proporciona una tarjeta para que anoten en ella dichas características.
- III. Posteriormente, se pide que las personas participantes hagan una fila horizontal en medio del salón y que den un paso hacia adelante por cada característica en la que tengan acceso a sus derechos y un paso hacia atrás por cada condición que se traduce en una desventaja.
- IV. Después se observará que todas las personas se encuentran en diferentes posiciones del salón por las distintas características que le atribuyeron a su personaje.
- V. Se analizarán cuáles son esas diferencias en las que se encuentran en situación de desventaja y si ellas se agudizan en la población de personas mayores y por género.
- VI. Al finalizar, se proporcionará información acerca de las condiciones de salud, empleo, seguridad social y educación en las que se encuentran las personas mayores en nuestro país.

6. Para concluir

Tiempo aproximado: 15 minutos.

Se verá el video *La desigualdad de género no es un juego de niños*, disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=aLDTy5VQOF0>>.

Al finalizar, se pregunta a las personas participantes qué mensaje les dejó el video, y cuáles creen que sean los factores que contribuyen a que sigan estas desigualdades de género.

Se leerá el siguiente testimonio de reflexión:

Hablar de sexualidad cuando era joven estaba totalmente prohibido. No es que lo dijeran abiertamente, pero no era difícil entender que eran cosas que no se decían; una aprendía cuando se casaba. En mi casa decían que debía ser una señorita decente hasta el matrimonio, lo que para mí significaba que no debía tener novios hasta que tuviera un pretendiente que me hablara de matrimonio.

Cuando me casé la vida transcurrió y se esperaba de mí que tuviera muchos hijos. No sabía nada acerca de la planificación familiar; es más, ni sabía que yo podía decidir si quería o no tener hijos, mucho menos pensaba que las relaciones sexuales también podían disfrutarse sin la necesidad de ser sólo para tener bebés.

Con los años enviudé. No puedo decir que me tocó un mal hombre; nos queríamos, pero tampoco hablamos de esos temas. Ya con varios años de viuda y yo teniendo 65 años me llegó de nuevo el amor. Ya con más seguridad en mí y con el acceso a internet empecé a investigar de muchos temas, pero uno de ellos fue la sexualidad en la vejez y a esta edad entendí muchas cosas. Me parece muy necesario que se hable con libertad y que los médicos entiendan que somos mujeres mayores, no *abuelitas* o *madrecitas* como algunos médicos me han llamado. Me llama la atención que incluso mujeres con formación profesional tengan pena de hablarnos de estos temas, como si sólo fueran para personas jóvenes.

7. Evaluación del tema

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Se sugiere realizar la siguiente pregunta:

- ¿Qué te llevas de la sesión de hoy?

Con las participaciones orales durante la sesión podremos escuchar, observar y analizar el desarrollo de su reflexión acerca de las desventajas de género y cómo lo relacionan con la realidad durante su vida cotidiana y el contexto social.

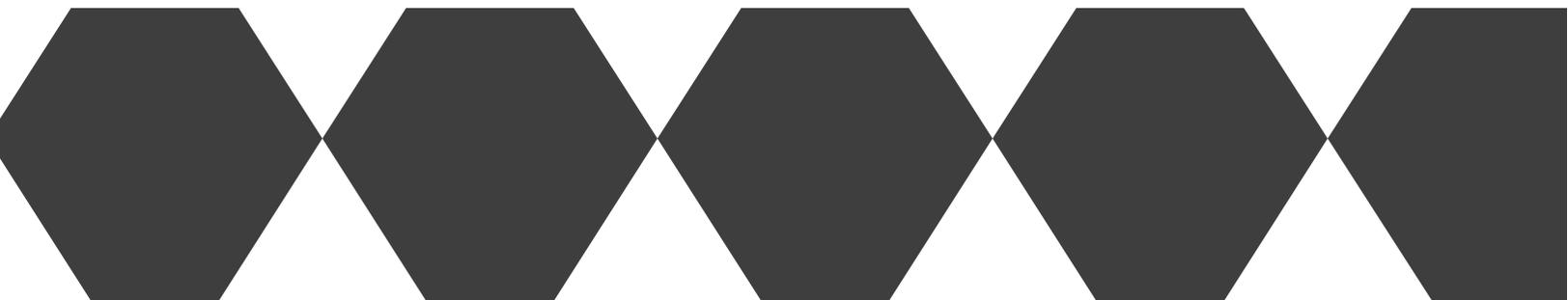
8. Sugerencias para la participación de la familia

Tiempo aproximado: cinco minutos.

Invite a las personas participantes a elaborar con su familia y personas de la comunidad un mural sobre vejez en materia de salud, educación, seguridad social y empleo, y compartir los temas o conocimientos aprendidos sobre las desventajas de género en la vejez. Pida que traigan el mural la próxima sesión para exhibirlo fuera del lugar donde se reúne el grupo de personas mayores.

MURAL CONSTRUYENDO LA VEJEZ

Módulo III.
Roles y estereotipos
de género en la vejez





Visión de la sociedad

En la actualidad, la sociedad percibe que se respetan poco o nada los derechos humanos de las personas mayores, además de que las opiniones de esta población indican que se muestra una percepción negativa sobre su inclusión social. Ellas y ellos perciben que se subestima su experiencia (66.8%), que se les tiene poca paciencia (82%), que son una carga para sus familiares (53.3%) y que les cuesta trabajo utilizar la tecnología (89.4%).³⁸ Las percepciones de la población sobre la vejez en nuestro país apuntan al desconocimiento de las implicaciones en esta etapa y se les ve como un proceso separado.³⁹

Otro aspecto preocupante se refiere a la discriminación. De acuerdo con la Encuesta sobre Discriminación en la Ciudad de México (EDIS) 2017, la discriminación hacia este grupo de atención prioritaria se asocia con la falta de respeto en 10.9%, la desigualdad en 7.4%, el maltrato en 6.9%, humillaciones en 6.8% y racismo en 4.4%.⁴⁰ Por lo tanto, es necesario trabajar en la protección y defensa de las personas mayores para lograr prevenir y atender vulneraciones a sus derechos.

³⁸ Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, *Encuesta Nacional sobre Discriminación 2017. Resultados sobre personas mayores*, México, Conapred, agosto de 2020, disponible en <https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/ENADIS_Resultados_PM_web_Ax.pdf>, pp. 62-63, página consultada el 22 de marzo de 2023.

³⁹ Paola Carmina Gutiérrez Cuéllar, "Percepciones, imágenes y opiniones sobre la vejez desde la mirada de los adultos y jóvenes en México", en *Espiral*, vol. 26, núm. 75, Guadalajara, mayo-agosto de 2019, disponible en <https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-05652019000200197&script=sci_arttext>, página consultada el 22 de marzo de 2023.

⁴⁰ Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México, *Segunda Encuesta sobre Discriminación en la Ciudad de México (EDIS-2017). Personas adultas mayores. Resultado del estudio*, México, Copred, 2017, disponible en <<https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/5af/084/dd7/5af084dd73898803055142.pdf>>, página consultada el 22 de marzo de 2023.

¿Qué son los roles de género?

Los roles de género se refieren a las normas sociales y de conducta que dentro de una cultura específica son aceptadas como socialmente apropiadas para las personas de un sexo específico. Suelen determinar las responsabilidades y tareas asignadas de manera tradicional a mujeres, hombres, niñas y niños; y a menudo están condicionados por la estructura del hogar, el acceso a los recursos, los impactos específicos de la economía mundial y otros factores relevantes.⁴¹

La constante asignación social de funciones y actividades a las mujeres y a los hombres naturaliza sus roles. Esta naturalización de los atributos de género es lo que ha llevado a sostener que existe una relación determinante entre el sexo de una persona y su capacidad para realizar ciertas tareas.

Modelo de feminidad

Para el caso de las mujeres, según lo que vimos en el módulo I, el modelo de feminidad más generalizado incluye características como realizar tareas de cuidados y del hogar, sensibilidad, complacencia, dulzura, pasividad, obediencia, necesidad de contacto afectivo, dependencia y fragilidad.

Modelo de masculinidad

En el caso de los hombres, desde muy temprana edad se les inculca que deben ser fuertes, valientes y proveer económicamente a la familia.

Cuando las mujeres y los hombres incorporan los roles de feminidad y masculinidad que son aprendidos desde los primeros años de vida, ambos cumplen funciones específicas y diferentes. En términos generales, las mujeres tienen el rol de ser las responsables del cuidado y las tareas del hogar, los cuales parecen ser invisibles ya que no son reconocidos ni remunerados; y el hombre asume la responsabilidad del trabajo fuera de casa, convirtiéndose en el proveedor económico de la familia. De esta manera se instauran prácticas desiguales con formas específicas de comportamiento, relaciones y experiencias que constituyen la identidad.

Durante años, estos modelos y roles fueron vistos y reproducidos como algo natural, porque así los vivieron las generaciones anteriores; sin embargo, las nuevas generaciones empiezan a compartir una convivencia que distribuye las actividades

⁴¹ ONU Mujeres, *Profundicemos en términos de género. Guía de terminología y uso de lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores*, op. cit., p. 63.

y las responsabilidades entre los distintos integrantes de la familia. Tal vez aún no son tan equitativas como quisiéramos porque los cambios culturales son lentos, pero cada vez es más común observar que los hombres se responsabilizan de las hijas y los hijos, tanto en su cuidado como en la educación, y no se limitan exclusivamente a ser los proveedores del hogar; mientras las mujeres, por su parte, se han incorporado al mercado laboral y forman parte esencial de la economía. Sin embargo, un tema fundamental es la distribución de las tareas del hogar para repartirlas equitativamente y que ésta sea más justa e igualitaria.

Roles de los hombres y las mujeres en la vejez

Como señalamos en el módulo 1, la mayor parte de valores y creencias de las personas mayores la incorporaron y construyeron prácticamente desde que nacieron y durante la crianza que recibieron en sus primeros años, incluyendo las relaciones afectivas con quienes les rodeaban. Estos aprendizajes son reforzados durante el proceso de socialización en el paso por la escuela, en el trabajo, en la calle y en los medios de comunicación. Todos los días y casi sin darnos cuenta recibimos una cantidad impresionante de mensajes que la mayor parte de las veces aceptamos sin detenernos a pensar sobre los valores que se fortalecen o las creencias que nos presentan.

Todas las personas mayores poseen una experiencia de vida, una historia y una familia de las que aprendieron ciertos valores y creencias, pero también reprodujeron diversos roles con los que se estableció lo que la sociedad ha dispuesto para lo femenino y lo masculino. Según lo que aprendimos en la primera parte de este manual, es importante reiterar que los diferentes papeles asumidos por las personas no estuvieron ni han sido determinados por su biología. En la práctica se ha podido comprobar que es la cultura la que dispone el tipo de actividades que pueden ser realizadas por los hombres y las mujeres; en otras palabras, las personas actuamos de acuerdo con los estereotipos sociales aprendidos y reproducidos en nuestra vida.

En un panorama general, la vejez puede ser un escenario de reconstrucción de roles de género capaz de producir nuevas formas de relacionarse entre los géneros de una forma más igualitaria.

Estereotipos de género y discriminación

Un estereotipo de género es una visión generalizada o una idea preconcebida sobre los atributos, las características o los roles que poseen o deberían desempeñar las mujeres y los hombres. Un estereotipo es perjudicial cuando limita las posibilida-

des de mujeres y hombres para desarrollar sus capacidades personales, seguir sus carreras profesionales o tomar decisiones sobre sus vidas.

Además, los estereotipos sostienen las desigualdades; por ejemplo, pensar que las mujeres tienen cualidades innatas para cuidar personas incentiva que las tareas de cuidados de niñas y niños, madres, padres o personas con enfermedades dentro de la familia recaigan exclusivamente en ellas y que incluso sean vistas como una obligación. En cuanto a los hombres, la cultura mexicana se ha construido con base en estereotipos que los caracterizan como proveedores o sostenedores económicos del hogar, por lo que el trabajo remunerado se considera su responsabilidad; salir de la casa para obtener el ingreso de la familia les proporciona mayor autonomía, amplía su ámbito de socialización y les asigna control sobre los recursos y bienes económicos.

Debido a estos roles y estereotipos asignados social y culturalmente a cada sexo, empezamos a recibir un trato diferente por parte de las personas que nos rodean. Además, la enseñanza de roles y comportamientos idealizados en el género refuerzan una serie de comportamientos discriminatorios que reproducen o aceptan las personas de acuerdo con el rol que tengan; por ejemplo, en la edad adulta se acentúa el machismo o el maltrato y las violencias en sus diversos tipos. En razón de lo anterior es indispensable fomentar relaciones igualitarias.

Estereotipar a las personas es una causa de discriminación; ésta se entiende como:

Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, [...] tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se basa en uno o más de los siguientes motivos: el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud física o mental, jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo.⁴²

Los estereotipos de género son causa frecuente de discriminación contra las mujeres y tienen un impacto negativo desproporcionado en ciertos grupos de mujeres –como indígenas, con discapacidad, migrantes o con un estatus económico bajo, por mencionar algunas– que contribuye a la violación de sus derechos humanos y

⁴² Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 11 de junio de 2003; última reforma publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 19 de enero de 2023, artículo 1º, fracción III.

a la violencia de género;⁴³ por ejemplo, cuando no se obtiene un empleo porque se asocia que es un trabajo *de hombres* o cuando se piensa que las mujeres no tienen capacidades directivas, por mencionar algunas formas de discriminación de género. Los datos indican que en México 17.6% de las mujeres declaró haber sido discriminada en por lo menos un ámbito social, principalmente en la calle, el transporte público, el trabajo, la escuela o la familia; 25.8% de las mujeres ha tenido un incidente de negación de sus derechos y 23.9% ha sufrido violencia.⁴⁴ En la Ciudad de México, las mujeres son el tercer grupo más discriminado.⁴⁵

Los estereotipos también son reforzados constantemente desde los medios de comunicación y las redes sociales. Los mensajes pueden alterar o fortalecer costumbres y condicionar el comportamiento social; además de mostrar roles de género, la comunicación produce violencia contra las mujeres. Por ello es importante que exijamos derechos como audiencias y que participemos para que los medios adopten mensajes y estilos informativos con perspectiva de género. Asimismo, las empresas de entretenimiento y comunicación deben aumentar el número de mujeres que trabajan en sus compañías, sobre todo en puestos de dirección y de toma de decisiones. Para eliminar los estereotipos de género tenemos que crear un ambiente favorable e impulsar modelos que promuevan la igualdad en la familia, la escuela, los medios de comunicación y la sociedad.

Afortunadamente muchas de estas ideas están cambiando. Las nuevas generaciones de mujeres y hombres realizan algunos roles y funciones tradicionalmente asignados sólo a un género determinado, principalmente en lo concerniente al espacio público, en donde las mujeres han ido ganando espacios. Por supuesto que dichos cambios no son aceptados fácilmente por la sociedad en su totalidad debido a que el marco cultural se transforma con lentitud; por ello, no hay que perder de vista que en el espacio privado aún hay mucho por hacer, ya que las tareas de cuidados siguen estando asignadas principalmente a las mujeres.

La perspectiva de género nos sirve para cuestionar los estereotipos, los roles y la discriminación, y nos permite visibilizar la desigualdad de las mujeres en relación con

⁴³ Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, "Estereotipos de género", disponible en <<https://www.ohchr.org/es/women/gender-stereotyping>>, página consultada el 1 de marzo de 2023.

⁴⁴ Instituto Nacional de Estadística y Geografía et al., *Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2017. Principales resultados*, México, INEGI/Conapred/CNDH/UNAM/Conacyt, 2017, disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enadis/2017/doc/enadis2017_resultados.pdf>, página consultada el 3 de marzo de 2023.

⁴⁵ Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México et al., *Encuesta sobre Discriminación en la Ciudad de México. Encuesta de viviendas*, México, Copred/CDF/Mitofsky, agosto de 2021, disponible en <<https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/EDIS2021-11122021.pdf>>, página consultada el 3 de marzo de 2023.

los hombres; además de aportar nuevas herramientas para construir la igualdad, así como nuevas formas de pensar las identidades sexuales.

Cambios en la vida de mujeres y hombres mayores

Los eventos que impactan la vida de mujeres y hombres mayores se convierten en fuentes de ajustes y oportunidades en la vejez; tales ajustes son asumidos de manera diferente por mujeres y hombres y pueden comenzar en la mediana edad. Las fuentes o áreas de ajustes a las que se enfrentan se refieren a una serie de aspectos como los descritos a continuación:

Situación conyugal de las personas mayores

En 2020, la situación conyugal predominante en la población de 60 años y más es la de estar casadas y casados (53%), seguida por quienes son viudas y viudos (24%). En el análisis por sexo se observa que 64% de los hombres y 42% de las mujeres están casados; mientras que en las mujeres el porcentaje de viudez (34%) es mayor que en los hombres (13%).⁴⁶ Este perfil de la situación conyugal modifica el perfil de pareja, sobre todo en las mujeres.

Sin embargo, una de las consecuencias del envejecimiento demográfico se refleja en el incremento de las personas mayores que viven en distintas configuraciones familiares. Por ejemplo, los hogares pueden estar constituidos por parejas, hijas o hijos, parientes o personas sin parentesco; y reconocer esta diversidad en la integración familiar abona a garantizar el derecho a vivir en familia de todas las personas.

Violencia en la vejez

Las personas mayores pueden vivir en condiciones que restringen su autonomía y el ejercicio pleno de sus derechos. No sólo el gobierno limita u obstaculiza sus derechos; también sus familias pueden ser las responsables de limitarlos. La violencia contra las personas mayores se expresa a través de actitudes y acciones que les causan daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o incluso la muerte; y se genera tanto en el ámbito público como en el privado.

Las formas de violencia más comunes que enfrentan las personas mayores son la física, la psicológica y la patrimonial. En el caso de la violencia física y la psicológica, con

⁴⁶ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Comunicado de prensa núm. 547/21, Estadísticas a propósito del Día internacional de las personas adultas mayores (1º de octubre), *doc. cit.*

frecuencia son ocasionadas por las parejas a través de golpes, maltrato y amenazas; en la patrimonial son las hijas y los hijos quienes les despojan de sus pertenencias: bienes, dinero, documentos personales e incluso su pensión.

Entre enero de 2021 y julio de 2022 el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México atendió a 31 832 personas mayores en la capital del país: 1 781 recibieron apoyo psicológico frente a problemas familiares o de pareja, ansiedad o depresión; 1 450 por violencia familiar en la que refirieron que los principales agresores eran hijas e hijos (en 54.8% de los casos), otros familiares (27.1%) y la pareja (11.8%); y entre quienes reportaron violencia física 6% mencionó el uso de algún objeto en la agresión.⁴⁷ En 2022, la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México reportó 4 652 carpetas de investigación por el delito de violencia familiar en donde la persona mayor fue víctima,⁴⁸ por lo que es primordial garantizar su protección, bienestar y acceso a una vida libre de violencia.

A nivel nacional se reconoce la existencia de distintas violencias contra este grupo de atención prioritaria en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores y se establece su derecho a una vida libre de violencia. A nivel local, la Ley de Reconocimiento de los Derechos de las Personas Mayores y del Sistema Integral para su Atención de la Ciudad de México observa su derecho a vivir en un entorno seguro y libre de cualquier tipo de violencia o maltrato. Además, para hacer frente a la violencia contra las personas mayores existe el Sistema Integral para la Atención de la Persona Mayor, mecanismo formado por autoridades locales, organismos autónomos y representantes de la sociedad civil que se instaló en 2021 y se encarga de atender y prevenir el abandono, el maltrato y la violencia hacia este grupo de población.

Sexualidad

La sexualidad es parte fundamental de la diversidad humana y se desarrolla en todo momento; por ejemplo, cuando se van perfilando y definiendo características de personalidad, comportamiento y afinidades que van moldeando paulatinamente la construcción integral del ser humano. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la sexualidad como:

⁴⁷ Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, *La época de oro. Necesidades de las y los adultos mayores. Reporte 2021-2022*, México, Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, 2022, p. 7, disponible en <<https://consejociudadanomx.org/pdf/la-epoca-de-oro/La%20%C3%89poca%20de%20Oro.pdf>>, página consultada el 24 de marzo de 2023.

⁴⁸ Portal de Datos Abiertos, "Víctimas en carpetas de investigación PGJ (archivo)", disponible en <<https://datos.cdmx.gob.mx/dataset/denuncias-victimas-pgj>>, página consultada el 27 de marzo de 2023.

un aspecto fundamental de la condición humana, presente a lo largo de su vida, y abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vivencia y se expresa por medio de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, papeles y relaciones; también está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.⁴⁹

Como podemos apreciar en la definición anterior, la sexualidad está presente y permea todas y cada una de las dimensiones, características y circunstancias que conforman la vida de las personas a lo largo de su existencia, pero no todas las dimensiones que la conforman están presentes o se expresan de manera idéntica.

La sexualidad en las personas mayores es socialmente un tema tabú, es decir un tema del que nadie quiere hablar. Se piensa que las personas mayores no ejercen su sexualidad, que han perdido el interés o que es un asunto exclusivo de personas adultas jóvenes debido a que permanece el estereotipo de que se tienen relaciones sexuales exclusivamente con fines reproductivos. El ejercicio de la sexualidad en general, y particularmente en la vejez, está determinado por el significado personal: sexo-corporalidad, identidad de género, relaciones afectivas, erotismo y cultura, entre otros aspectos.

Somos seres sexuales, por lo tanto la sexualidad no es exclusiva de una etapa de la vida y durante la vejez se tiene la capacidad de vivirla y disfrutarla. En tal sentido, es importante garantizar a las personas mayores sus derechos a la sexualidad y a la intimidad.

Retiro o jubilación

Las pensiones son un elemento fundamental del derecho a la seguridad social para las personas mayores, ya que el disfrute de sus derechos humanos puede verse amenazado por la falta de una pensión suficiente.

El retiro es considerado como una parte inevitable del ciclo de la vida. Jubilación proviene de *júbilo*; sin embargo, no todas las personas mayores tienen la posibilidad de retirarse del mercado laboral con una pensión, en especial las mujeres. En su caso no se garantiza el derecho a la seguridad social, ya que a lo largo de su vida

⁴⁹ Organización Mundial de la Salud, "Salud sexual", disponible en <https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2>, página consultada el 27 de marzo de 2023.

la mayoría de ellas realizaron tareas de cuidados no remuneradas, lo cual restringe sus posibilidades para que accedan a prestaciones que les garanticen servicios médicos y su ingreso a la vejez de manera segura.

Existen dos formas de afrontar la jubilación:

- La primera, al ser una transición sobre la salida de un puesto de trabajo, implica la redefinición de las propias personas, cambios de hábitos y adaptación. Esta decisión puede ocurrir de forma inmediata o considerando un tiempo.
- La segunda es cuando el retiro ocurre de manera involuntaria (por enfermedad, accidente o edad avanzada, entre otras), ante lo cual pueden desatarse reacciones de enojo, preocupación y temor; así como dificultades para adaptarse a la nueva situación o un inadecuado planteamiento del tiempo libre.

Por lo tanto, para la planificación de la jubilación es importante la preparación, la adaptación y el papel del apoyo social, incluso en un contexto de retiro voluntario, para que las personas mayores tengan acompañamiento durante la transición, lo que también implica la necesidad de adaptarse a un nuevo estilo de vida.⁵⁰

Adicionalmente, el Estado y las autoridades tienen la obligación de generar las acciones de política pública necesarias para garantizar que quienes hayan cumplido su deber de trabajo o por cualquier causa vean disminuida su capacidad de trabajar sigan contando con los recursos necesarios para vivir dignamente, es decir tener una pensión digna.

Viudez

Entre los cambios que ocurren en el envejecimiento puede haber variaciones en la situación conyugal, en particular el fallecimiento de un cónyuge; a dicho cambio se le denomina *viudez*. Ésta implica pasar por procesos físicos, mentales y emocionales, como el proceso de duelo, tristeza, mudanzas y cambios económicos; y se pueden transformar las actividades a partir de dicha pérdida, por ejemplo abandonar las actividades físicas y recreativas o participar en ellas.

En México, 24% de las personas mayores es viudo y es mayor el porcentaje de mujeres que de hombres en esta situación. El género en la viudez afecta de forma distinta a mujeres y a hombres debido a que subyace una serie de condiciones que

⁵⁰ Rita Chiesa y Guido Sarchielli, "Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad", en *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, vol. 24, núm. 3, Madrid, 2008, disponible en <https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622008000300006>, página consultada el 29 de marzo de 2023.

pueden llevar a desigualdades sociales. En el caso de las mujeres, como hemos visto a lo largo de este manual, existe un mayor riesgo de vulnerabilidad por factores económicos, sociales y culturales, y por falta de acceso a la seguridad social, a la salud y a la educación, entre otros.

Para vivir de manera íntegra esta etapa es importante el apoyo emocional y que las personas mayores identifiquen su proyecto de vida, es decir que definan su relación con ellas mismas y el mundo; además de que reconozcan su razón de ser como individuo en un contexto, la cual se nutre de intereses y metas para su consolidación.⁵¹

Salud mental

En la vejez las personas mayores pueden experimentar un estado de ánimo como la tristeza, por lo que es importante atender su estado emocional y su salud mental. La tristeza es la emoción que se caracteriza por sentimientos de melancolía, pérdida o aflicción que influyen en el bienestar psicológico de una persona. El estado de salud está influido por el estado de ánimo.

En la Ciudad de México, entre enero de 2021 y julio de 2022 el Consejo Ciudadano reportó que atendió a 1 781 personas mayores que recibieron terapia en los centros de Recuperación Emocional, principalmente por temas relacionados con problemas familiares, duelo, problemas de pareja, ruptura, ansiedad o depresión; de éstas, ocho de cada 10 personas eran mujeres.⁵²

La salud mental de las personas mayores puede mejorar mediante la promoción de hábitos activos y saludables; ello supone crear condiciones de vida y entornos que acrecienten el bienestar y propicien la adopción de modos de vida sanos. Asimismo, es indispensable contar con los recursos necesarios para satisfacer necesidades básicas como prevenir y tratar enfermedades, optimizar la salud física y psicológica, y tener el apoyo de personas cuidadoras.⁵³

⁵¹ Marian Cordero García, *Replanteamiento del proyecto de vida de tres mujeres adultas mayores ante el fallecimiento del cónyuge*, tesis para obtener el grado de licenciatura en Orientación, Costa Rica, Universidad de Costa Rica, abril de 2019, p. 18, disponible en <<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/15278/Replanteamiento%20del%20Proyecto%20de%20Vida%20de%20tres%20mujeres%20adultas%20mayores%20ante%20el%20fallecimiento%20del%20c%C3%B3nyuge.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>, página consultada el 29 de marzo de 2023.

⁵² Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, *op. cit.*, p. 7.

⁵³ Organización Mundial de la Salud, "La salud mental y los adultos mayores", 12 de diciembre de 2017, disponible en <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>>, página consultada el 31 de marzo de 2023.

Rol de abuelas o abuelos

Si bien no todas las personas mayores son abuelas o abuelos, para las personas mayores que sí lo son esto representa un elemento positivo en la formación y educación de las nietas y los nietos. Asumir este rol permite que las mujeres y los hombres mayores se mantengan activos y continúen participando en tareas gratificantes y satisfactorias. La relación con las y los hijos de sus hijas e hijos tiene un enorme significado simbólico y afectivo. A veces, cuando las abuelas y los abuelos se involucran en los cuidados, se mejora su situación económica y la de sus familias, ya que se distribuye el ingreso y los tiempos de cuidados y crianza; a la vez que se sienten importantes, acompañados y tomados en cuenta. Sin embargo, se conocen experiencias de deterioro económico, físico y emocional de personas mayores, mayoritariamente mujeres, que no tienen opción y se ven forzadas a cuidar, criar y educar de tiempo completo a las y los nietos en condiciones precarias y sin el apoyo de las y los responsables directos.

Reiteramos que hoy más que nunca las personas mayores juegan un papel como cuidadoras. Para muestra, en la Encuesta Nacional de Empleo y Seguridad Social se observa que 13.74% de las niñas y los niños de entre cero y seis años de edad son cuidados por sus abuelas o abuelos.⁵⁴ Éste es un claro ejemplo de la importancia de los trabajos de cuidados para el sostenimiento de la vida, las familias y la sociedad. Asimismo, coloca en el debate público el derecho al cuidado y, como mencionamos anteriormente, la necesidad de contar con un sistema nacional de cuidados que permita alcanzar la igualdad de oportunidades y el reconocimiento de esta labor; además de atenuar la responsabilidad de las mujeres mayores que han dedicado casi completamente su vida a atender y cuidar a otras personas, para otorgarles libertad y espacios de descanso, recreación, esparcimiento y autocuidado.

⁵⁴ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, "Encuesta Nacional de Empleo y Seguridad Social (ENESS) 2017. Tabulados", disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/eness/2017/#Tabulados>>, página consultada el 31 de marzo de 2023.

Plan de sesión: Roles y estereotipos de género en la vejez

1. Objetivos

- Reconocer los roles de género.
- Identificar los roles que tienen o pueden tener las personas mayores en la vejez.
- Analizar los cambios que conlleva la vejez.

2. Materiales

- Lista de cinco canciones.
- Grabadora o bocina.
- Impresión de las ocho imágenes del Anexo 1.
- Periódicos.
- Revistas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Dos hojas de rotafolio.
- Plumones para pizarrón.
- Plumaz para cada participante.

3. Iniciar la sesión

Tiempo aproximado: 15 minutos.

Una vez reunidas todas las personas integrantes del grupo, se inicia la sesión y se realizan las siguientes actividades:

- Se da la bienvenida.
- Se aplica la dinámica grupal Adivina la canción: previamente la persona facilitadora elige una lista de cinco canciones. En grupo se escucha cada una y se invita a las personas participantes a que adivinen el nombre de la canción y digan los pensamientos y recuerdos que tuvieron al oírla.

4. Espacio de reflexión

Tiempo aproximado: 10 minutos.

- I. En el lado derecho del pizarrón se colocan de forma aleatoria las ocho imágenes de hombres y mujeres del Anexo 1, sin poner sus nombres.
- II. En el lado izquierdo del pizarrón se escriben los números del 1 al 4, dejando espacio para colocar una imagen en cada uno de ellos.
- III. Se lee la descripción del perfil de las cuatro personas que han desempeñado roles de liderazgo que se encuentran en el Anexo 2.
- IV. Se pide a las personas participantes que conforme se va leyendo cada perfil escojan la imagen que corresponde.
- V. Después se colocan las imágenes reales en cada uno de los perfiles.
- VI. Se pregunta a las personas participantes si se viven en igualdad de condiciones los roles de género.

Posteriormente, se reflexionará acerca de los roles femenino y masculino y cómo en la sociedad se suelen categorizar los éxitos o roles de liderazgo con hombres y no con mujeres.

Finalmente se desarrollará el concepto de *estereotipos de género* y sus implicaciones.

5. Desarrollo del tema

Tiempo aproximado: 30 minutos.

Nombre de la dinámica: Periódico mural sobre roles de género y violencia en la vejez.

- I. Se pide a las personas participantes que busquen en periódicos y revistas imágenes en las que se representen los roles que actualmente desempeñan en la vejez, por ejemplo respecto de su situación conyugal, si realizan tareas de cuidados, roles en casa y temas como la jubilación y la sexualidad. También deben buscar noticias sobre mujeres o personas mayores que viven violencia.
- II. Por turnos, las personas participantes pegarán en el lado izquierdo de un papel de rotafolio las imágenes y en el lado derecho las noticias. Posteriormente, comentarán el rol que cada imagen representa para ellas en su vida cotidiana y las impresiones que tuvieron al ver el título y las imágenes de violencia de las notas.
- III. Al finalizar, se comentará la diversidad de experiencias que viven las personas mayores, los datos sobre dichos roles en la vejez, las cifras de violencia en las personas mayores y la importancia de derechos como al cuidado, a la autonomía, a un proyecto de vida, a la sexualidad, a la salud mental y a una vida libre de violencia, entre otros.

6. Para concluir

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Se realiza una lluvia de ideas en el pizarrón de acuerdo con las respuestas de las personas participantes a las siguientes preguntas:

- ¿A qué dificultades se han enfrentado con los roles de género en la vejez?
- ¿Consideran que ha permanecido o ha cambiado la forma de ver los roles de género?

Se leerá el siguiente testimonio de reflexión:

Tengo casi 68 años y tengo una hija que tiene dos niños. Ella y su esposo trabajan de tiempo completo, por lo que se les dificulta que alguien cuide a los niños, sobre todo por el costo que tienen las guarderías. Para ayudarles yo los cuido, pero en ocasiones me da pena decirles que yo me canso y que cuidar a dos criaturas es pesado, y más a mi edad porque ya no tengo tanta energía y paciencia. Los quiero mucho y son mi alegría, pero sí es pesado. Lo más difícil para mí es decirle a mi hija que se los podría cuidar algunos días, pero no diario.

7. Evaluación

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Se sugiere realizar la siguiente pregunta:

- ¿Qué te llevas de la sesión de hoy?

Otra manera de evaluar los aprendizajes es a través de los comentarios y las reflexiones que las personas participantes han realizado durante la sesión, con base en su realidad, sus creencias y su cotidianidad.

8. Sugerencias para la participación de la familia

Tiempo aproximado: cinco minutos.

Invite a las personas participantes a que busquen alguna noticia que represente los cambios que suceden en la vejez, ya sea en el ámbito personal, familiar o social. Posteriormente, compártanla con su familia y vincúlenla con sus experiencias con el objeto de visibilizar y sensibilizarla acerca de estos temas.

Anexo 1

Imagen 1



Fuente: Wikipedia, 2023.

Imagen 3



Fuente: Wikipedia, 2023.

Imagen 5



Fuente: Wikipedia, 2023.

Imagen 7



Fuente: Wikipedia, 2023.

Imagen 2



Fuente: Wikipedia, 2023.

Imagen 4



Fuente: Wikipedia, 2023.

Imagen 6



Fuente: Wikipedia, 2023.

Imagen 8

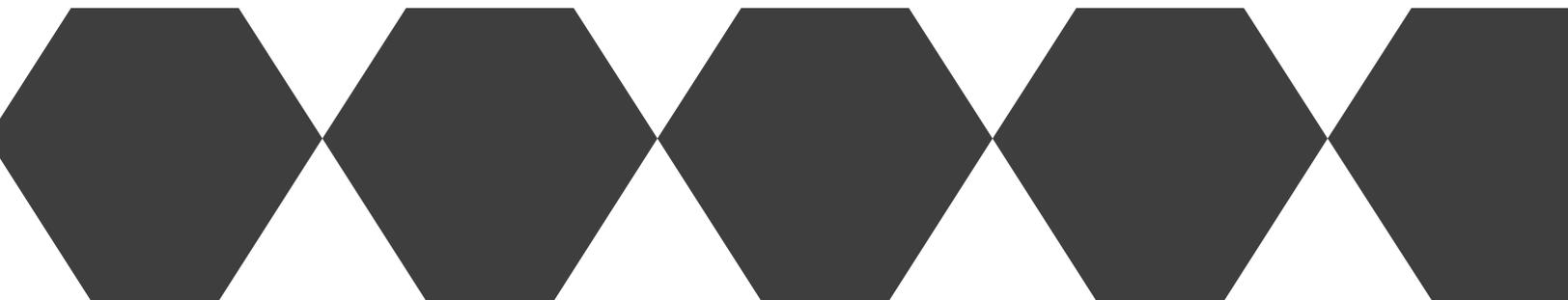


Fuente: Wikipedia, 2023.

Anexo 2

- a) Ganó el Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 2004, con Richard Axel, por su aporte en la investigación del sentido del olfato al ser los primeros en utilizar la metodología molecular para determinar el funcionamiento de este sentido. Trabaja en el Departamento de Neurobiología de la Universidad de Harvard (imagen 1).
- b) Atleta estadounidense que ha ganado varias medallas en atletismo, entre ellas siete veces en juegos olímpicos y 14 veces en campeonatos mundiales. Se retiró a los 36 años después de participar en el Campeonato Mundial de 2022 (imagen 2).
- c) Ganó un Oscar en mejor actuación en 2014. Es de Inglaterra. Actuó en la película musical *Los miserables*; y ha realizado teatro y diversas apariciones televisivas y en películas. Su primera obra fue en 2002 (imagen 3).
- d) Persona empresaria que ocupa el quinto lugar con mayor riqueza en México. Su abuelo fue cofundador del Grupo Modelo (imagen 4).

**Módulo IV.
Estrategias para
promover la igualdad
de género en la vejez**





La igualdad de género no significa que hombres y mujeres deban ser tratados como idénticos, sino que el acceso a oportunidades y el ejercicio de los derechos no dependan del sexo de las personas. La igualdad de oportunidades debe incidir directamente en el ejercicio efectivo de los derechos de las mujeres.

ONU MUJERES, 2015.⁵⁵

Como fue descrito anteriormente, los sistemas sexo-género son resultado de una construcción social de la cual se ha partido para *guiar* y condicionar el comportamiento de mujeres y hombres. Por ello se requiere reflexionar, colaborar, participar, debatir, cuestionar y exigir derechos para construir una sociedad en la que mujeres y hombres cuenten con las mismas oportunidades de desarrollo; así como promover la participación activa de ambos, realizar estrategias que transformen las relaciones de poder basadas en la subordinación de las mujeres y garantizar la igualdad de género.

Antes de continuar es importante reflexionar a partir de la siguiente pregunta:

¿Qué es la igualdad de género?

La igualdad de género se refiere a la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de mujeres, hombres, niñas y niños. La igualdad significa que los derechos, las responsabilidades y las oportunidades de las mujeres y los hombres no dependerán de su sexo asignado.

⁵⁵ ONU Mujeres, *La igualdad de género*, México, ONU Mujeres, 2015, p. 4, disponible en <<https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2015/01/foll%20igualdadG%208pp%20web%20ok2.pdf>>, página consultada el 3 de abril de 2023.

Así, la igualdad de género implica que los intereses, las necesidades y las prioridades de mujeres y hombres se toman en cuenta reconociendo la diversidad humana. No es un asunto sólo de mujeres jóvenes, de mujeres mayores o de mujeres indígenas sino que concierne e involucra también a los hombres en su totalidad, al igual que a las mujeres, y se considera una cuestión de derechos humanos.⁵⁶

El principio de igualdad se incorporó en el derecho internacional de los derechos humanos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948.⁵⁷ Sin embargo, no fue sino hasta los años setenta que se reconoció que históricamente las mujeres habían sido discriminadas, por lo que era necesario llevar a cabo acciones que eliminaran la desigualdad histórica y acortaran las brechas que la desigualdad había provocado entre mujeres y hombres, y que se tomara en cuenta la desigualdad que afrontan las mujeres considerando que puede agravarse en función de la edad, la raza, la pertenencia étnica, la orientación sexual y el nivel socioeconómico, entre otros.⁵⁸

Promoción de la igualdad de género

Para que en nuestra sociedad sea posible el derecho a la igualdad de trato y de oportunidades para mujeres y hombres necesitamos promover la igualdad de género en todos los ámbitos de la vida, desde la distribución equitativa de las tareas del hogar sin que éstas sean responsabilidad solamente de la madre o las hijas hasta romper con el binario de lo femenino y lo masculino en la sociedad.

Las creencias del género imperantes en la familia, la comunidad y la sociedad son aspectos centrales en el desarrollo de la identidad de cada persona. La identidad está definida por los rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracteriza frente a las demás personas; es la conciencia que una persona o un grupo de personas tienen de ser ellas mismas y de distinguirse de las demás.⁵⁹

Es importante promover la igualdad de género en nuestra comunidad impulsando acciones de concientización, reconociendo que los roles de género son culturales y pueden cambiar, y compartiendo que el trabajo de cuidados debe distribuirse

⁵⁶ ONU Mujeres, *Profundicemos en términos de género. Guía de terminología y uso de lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores*, op. cit., p. 63.

⁵⁷ Organización de las Naciones Unidas, "Igualdad de género", disponible en <<https://www.un.org/es/global-issues/gender-equality>>, página consultada el 31 de marzo de 2023.

⁵⁸ ONU Mujeres, *La igualdad de género*, op. cit., p. 3.

⁵⁹ "Identidad", en *Diccionario de la lengua española*, disponible en <<https://dle.rae.es/identidad>>, página consultada el 10 de abril de 2023.

entre mujeres y hombres de manera equitativa. Se requiere propiciar la participación, lo que implica el involucramiento de mujeres y hombres en todos los niveles de decisión, así como en la formulación, gestión, planeación y administración de los proyectos locales de desarrollo, impulsando acciones donde la participación organizada es esencial para que dichos proyectos se lleven a cabo en la comunidad.

Instrumentos internacionales para promover la igualdad de género

Fomentar la igualdad de género es imprescindible porque es un *derecho humano*: mujeres y hombres deben gozar de los mismos derechos sociales, económicos, culturales y políticos; así como recursos y oportunidades. Pero para que cuenten con los mismos derechos, todas y todos debemos tener la capacidad de participar en los procesos de toma de decisiones, construir nuevas relaciones sociales y lograr el empoderamiento de niñas, adolescentes y mujeres.

La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) fue el primer instrumento internacional en el que se consagraron y protegieron los derechos humanos y las libertades de las mujeres. Explícitamente, reconoce las condiciones estructurales de desventaja de las mujeres, considera las diferentes formas de discriminación que viven y establece parámetros de políticas públicas para transformar su realidad. México firmó esta Convención, por lo que el Estado y los gobiernos están obligados a garantizar los derechos establecidos en dicho ordenamiento.

Otro esfuerzo internacional es la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en Beijing en 1995. El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) adoptó el enfoque género como parte central de su actividad para lograr que las mujeres alcancen los espacios políticos, económicos y sociales a los que no podían acceder por su sexo, en todos los sectores y a todos los niveles, como dimensiones esenciales para lograr un bienestar equitativo y sustentable para toda la sociedad.

La conferencia marcó un importante punto de inflexión para la agenda mundial de la igualdad de género. La Declaración y Plataforma de Acción de Beijing fue adoptada por 189 países, incluido México, y constituye un programa en favor del empoderamiento de la mujer y el logro de la igualdad de género en 12 esferas cruciales:

- La mujer y la pobreza.
- Educación y capacitación de la mujer.
- La mujer y la salud.

- Violencia contra la mujer.
- La mujer y los conflictos armados.
- La mujer y la economía.
- La mujer en el ejercicio del poder y la toma de decisiones.
- Mecanismos institucionales para el adelanto de la mujer.
- Los derechos humanos de la mujer.
- La mujer y los medios de difusión.
- La mujer y el medio ambiente.
- La niña.⁶⁰

En julio de 2010 la Asamblea General de las Naciones Unidas creó la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres),⁶¹ que también tiene presencia en México.

De acuerdo con el informe quinquenal de cumplimiento de la CEDAW que México envió y que abarcó el periodo de 2014 a 2019, el cual fue elaborado por el Instituto Nacional de las Mujeres y la Secretaría de Relaciones Exteriores, nuestro país cuenta con un amplio y robusto marco jurídico e institucional para lograr la igualdad entre mujeres y hombres; prevenir y combatir la violencia y la discriminación; en la creación y el fortalecimiento de instituciones y mecanismos en materia de protección de los derechos humanos de las mujeres y las niñas; en el otorgamiento de recursos presupuestales etiquetados para acciones que beneficien a las mujeres; y en la construcción y el desarrollo de herramientas estadísticas para visibilizar las brechas de desigualdad entre hombres y mujeres. Sin embargo, se siguen teniendo graves problemas de violencia contra las mujeres, feminicidios y violación a sus derechos humanos, situaciones que aun con los instrumentos que tenemos no se han podido resolver y siguen siendo urgentes.⁶²

Un primer nivel de garantía de derechos en nuestro país se relaciona con las reformas legislativas que permiten la representación paritaria de género en órganos de decisión de voto popular y por designación en los tres órdenes de gobierno. Si bien

⁶⁰ Organización de las Naciones Unidas, “Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, 4 a 15 de septiembre de 1995, Beijing, China”, disponible en <<https://www.un.org/es/conferences/women/beijing1995>>, página consultada el 11 de abril de 2023.

⁶¹ Organización de las Naciones Unidas, “ONU-Mujeres: Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres”, disponible en <<https://www.un.org/youthenvoy/es/2013/07/onu-mujeres-entidad-de-las-naciones-unidas-para-la-igualdad-de-genero-y-el-empoderamiento-de-las-mujeres/>>, página consultada el 14 de abril de 2023.

⁶² Comisión Nacional de los Derechos Humanos, *Relatoría del Conversatorio: “Importancia de la 4ta. Conferencia Mundial de la Mujer, Beijing 1995, Avances y Retos”, Presentado por la Comisión Estatal de Derechos humanos de Jalisco (CEDHJ). 20 de octubre 2021*, México, CNDH, 2021, p. 23, disponible en <https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/Content/doc/Publicaciones/Relatoria_4ta_Conferencia_Beijing_Jalisco.pdf>, página consultada el 15 de abril de 2023.

el número de mujeres servidoras públicas en la administración pública federal ha aumentado de 39% en 2004 a 48.2% en 2020 y en la Ciudad de México las mujeres representan 42% de las más de 427 000 personas servidoras públicas, es necesario continuar construyendo, promoviendo y consolidando la igualdad de género que se traduzca en decisiones judiciales, administrativas y legislativas acordes con los derechos de las mujeres; además de incluir en dichos cargos a mujeres indígenas, afromexicanas o con discapacidad.⁶³ Sin embargo, para que la igualdad sea una realidad cotidiana para las mujeres se requiere presupuesto y políticas públicas que nivelen el piso y favorezcan que más mujeres accedan no sólo a sus derechos políticos o electorales sino que también mejoren su calidad de vida.

Estrategias para promover la igualdad de género en la vejez

Para lograr la igualdad entre mujeres y hombres es fundamental eliminar todas las formas de discriminación, violencia, trata, explotación sexual, matrimonio infantil y mutilación genital contra ellas; reconocer los cuidados y el trabajo doméstico no remunerado; asegurar a las mujeres la participación e igualdad de oportunidades de liderazgo en la vida política, económica y pública; el acceso universal a la salud sexual y reproductiva, y la igualdad de derechos a los recursos económicos; así como aprobar políticas y leyes para promover la igualdad de género, todo ello en los ámbitos público y privado y en todos los niveles.⁶⁴

Lo anterior significa erradicar las ideas, los prejuicios y los estereotipos que promueven y sostienen las diferencias que se han asignado a mujeres y a hombres para aprender nuevas actitudes y conocimientos del día a día, por ejemplo:

1. Reconocer e invertir en las tareas de cuidados.
2. Utilizar un lenguaje incluyente.
3. Fomentar en las mujeres la autonomía en la toma de decisiones.
4. Distribuir las tareas del hogar.
5. Impulsar la igualdad de género desde la comunidad.
6. Promover las relaciones intergeneracionales.

⁶³ Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, Boletín núm. 33/2023, Indispensable continuar impulso a la igualdad sustantiva entre hombres y mujeres en las decisiones de política pública que les afectan, como el sistema de cuidados, 23 de marzo de 2023.

⁶⁴ Organización de las Naciones Unidas, Objetivos de Desarrollo Sostenible, "Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas", disponible en <<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>>, página consultada el 19 de abril de 2023.

1. Reconocer e invertir en las tareas de cuidados

La responsabilidad del cuidado debe ser compartida entre la familia, la comunidad, el sector privado, el Estado y los gobiernos. Las tareas de cuidados que realizan las mujeres mayores son una labor esencial. En situaciones de crisis como la provocada por la pandemia de COVID-19 se incrementó la carga de tareas de cuidados y a pesar de que la Constitución Política de la Ciudad de México es la única que reconoce el derecho al cuidado de las personas mayores, aún no se cuenta con una ley local en la materia que establezca los mecanismos para garantizar los derechos tanto a ser cuidado como a cuidar y al autocuidado.

AUTOCUIDADO

Según la OMS “el autocuidado es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover y mantener la salud; prevenir y hacer frente a enfermedades, así como discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud”.⁶⁵ Para lograrlo se necesitan herramientas como medicamentos, dispositivos, pruebas de diagnóstico, capacidades, profesionalización, redes de apoyo, servicios de salud efectivos para su atención, etcétera.

En tal sentido, para garantizar un envejecimiento saludable el autocuidado implica:

- *El cuidado del cuerpo:* ejercicio y actividad física, alimentación saludable, sueño y descanso.
- *El cuidado de la salud mental:* compartir pensamientos y sentimientos con otras personas y pedir ayuda cuando las emociones como la tristeza y el enojo sean una constante.
- *El cuidado de las relaciones personales:* convivir con otras personas y ejercer la sexualidad.⁶⁶

En México es común que el hombre mayor cuide poco de sí mismo, no se plantee tomar medidas de prevención de enfermedades, rehúya las revisiones médicas y evite los controles y restricciones alimentarios, entre otros. Ello implica que eluda incorporar el autocuidado como parte de su identidad masculina, se aferre a su papel de *hombre proveedor de la familia* y se resista a aprender un nuevo papel en

⁶⁵ Organización Mundial de la Salud, *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022. Resumen ejecutivo*, Ginebra, OMS, 2022, p. 3, disponible en <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357180/9789240052253-spa.pdf?sequence=1>>, página consultada el 20 de abril de 2023.

⁶⁶ Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, “Autocuidado: clave para envejecer saludablemente”, 23 de marzo de 2022, disponible en <<https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente>>, página consultada el 21 de abril de 2023.

el entorno privado donde pueda experimentar sus propias emociones, cuestionarse sus saberes, y compartir su experiencia y conocimientos con las demás personas con las que cohabita. Esto muchas veces suele ocasionarles enfermedades prevenibles que terminan siendo una carga de cuidados para las mujeres a su alrededor.

Por ello, los hombres mayores deben esforzarse para incorporar el autocuidado de su salud física y mental, y deben apoyar y acompañar el cuidado de las mujeres de su familia.

PERSONAS CUIDADORAS

El trabajo de cuidados abarca “actividades destinadas al bienestar cotidiano de las personas, incluye la provisión de bienes esenciales para la vida como la alimentación, el abrigo, la limpieza, la salud y el acompañamiento, hasta el apoyo y la transmisión de conocimientos, valores sociales y prácticas mediante procesos relacionados con la crianza”.⁶⁷ Así, las personas cuidadoras pueden cubrir de manera total o parcial las necesidades de cuidados y pueden ser personas activas que cuentan con recursos o quienes proveen esos cuidados de forma no remunerada.

Las dinámicas del cuidado se pueden desarrollar en relaciones diversas, por ejemplo con vínculos de parentesco familiar, de amistad, comunitarios o laborales. El cuidado de personas mayores debe promover su autonomía e independencia.

SER CUIDADO O CUIDADA

El concepto de *cuidado* abarca la gestión cotidiana del bienestar propio y ajeno que conlleva actividades de transformación directa del entorno y también de vigilancia. Si bien no todas las personas mayores son dependientes, en la vejez se “puede experimentar la necesidad de recibir cuidados por situaciones físicas, psíquicas o por las condiciones de su entorno”.⁶⁸ Tan sólo en 2019 la población de 12 años y más destinó casi tres horas semanales de su tiempo a realizar trabajos de cuidados no remunerados para personas de 60 años u otros integrantes del hogar.⁶⁹

⁶⁷ Comisión Económica para América Latina y el Caribe, “Sobre el cuidado y las políticas de cuidado”, disponible en <<https://www.cepal.org/es/sobre-el-cuidado-y-las-politicas-de-cuidado#>>, página consultada el 21 de abril de 2023.

⁶⁸ ONU Mujeres, *El trabajo de cuidados: una cuestión de derechos humanos y políticas públicas*, México, ONU Mujeres, mayo de 2018, p. 139, disponible en <<https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2018/mayo-2018/mayo/publicacion-de-cuidados>>, página consultada el 24 de abril de 2023.

⁶⁹ Instituto Nacional de Estadística y Geografía, “Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT) 2019. Tabulados”, disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2019/#Tabulados>>, página consultada el 24 de abril de 2023.

La percepción de que las mujeres son mejores que los hombres para brindar cuidados sólo seguirá reforzando las desigualdades de género, por eso es necesario que todas y todos asumamos que el género no define quién posee mejores cualidades para otorgar cuidados. Si transformamos los estereotipos y roles podremos construir sociedades y familias en las que los hombres desarrollen diversas tareas de cuidados con diligencia y profesionalismo.

2. Utilizar un lenguaje incluyente

Adoptar un lenguaje incluyente o lenguaje de género es expresarse oralmente y por escrito sin discriminación. Esto puede ser en relación con el género, la identidad de género o algunas otras características como la edad o las discapacidades.⁷⁰ Es una forma importante de promover la igualdad y para ello es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- En castellano se utiliza el genérico masculino para referirse a un grupo que incluye tanto a mujeres como a hombres, niñas y niños, lo cual invisibiliza a mujeres y personas no binarias. Por ello se sugiere expresarse de manera neutral.
- Utilizar pronombres neutros que se refieran a mujeres y hombres por igual.
- Optar por pares femeninos y masculinos.

Cuadro IV.1 Propuesta de términos en lenguaje inclusivo

Expresiones cotidianas	Alternativas en lenguaje de género
Los profesores	El profesorado
Los niños	La niñez o las infancias
Los ciudadanos	La ciudadanía
Los directores	La dirección
El interesado	La persona interesada
Los discapacitados	Las personas con discapacidad
Los diputados	Las diputadas y los diputados
Los ancianos, los viejos o los abuelitos	Las personas mayores

Fuente: Elaboración propia a partir de ONU Mujeres, "Guía para el uso de un lenguaje inclusivo al género. Promover la igualdad de género a través del idioma", pp. 2 y 3, disponible en <<https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Gender-inclusive%20language/Guidelines-on-gender-inclusive-language-es.pdf>>, página consultada el 25 de abril de 2023.

⁷⁰ Organización de las Naciones Unidas, "Lenguaje inclusivo en cuanto al género", disponible en <<https://www.un.org/es/gender-inclusive-language/>>, página consultada el 25 de abril de 2023.

Además, para promover el respeto y la igualdad con el lenguaje, en el hogar hay que evitar expresiones con connotaciones negativas que nacen de una concepción de los géneros, por ejemplo “los hombres no lloran”, “actúa como niña”, “se comporta como un hombre”, “parece mujercita”, “es fuerte como un hombre” o “maneja tan mal que tiene que ser mujer”, entre otras.

3. Fomentar en las mujeres la autonomía en la toma de decisiones

Se refiere a la presencia de mujeres en los distintos niveles de los poderes del Estado y a las medidas orientadas a promover su participación plena y en igualdad de condiciones.⁷¹ La presencia de las mujeres en los puestos de toma de decisiones políticas es clave para avanzar en la igualdad de género e incorporar propuestas y demandas de mujeres para transformarlas en normas y leyes e incidir en políticas públicas.⁷²

Asimismo, cuando hablamos de autonomía en la vejez estamos resaltando un derecho que tienen las personas mayores a ser independientes, es decir a que tomen sus propias decisiones y que puedan definir su plan de vida y desarrollarlo de acuerdo con su voluntad, preferencias y creencias. Por ejemplo, ejercer sus derechos patrimoniales y decidir libremente la disposición de sus bienes, decidir su lugar de residencia y con quién vivir, o decidir si desean recibir tutela o apoyo de alguna persona de su familia o ajena a ella para realizar su vida cotidiana y resolver diversos asuntos, en caso de vivir con alguna condición que les genere dependencia o discapacidad.

Es indispensable fomentar la autonomía de las mujeres mayores en la toma de decisiones en sus familias, la comunidad y la vida pública del país; así como eliminar todas las barreras ideológicas, culturales y discriminatorias que restringen su participación en todos los ámbitos de la vida social.

4. Distribuir las tareas del hogar

Estas tareas incluyen el ejercicio de la paternidad y la maternidad corresponsable, así como las labores de cuidados no remuneradas, la preparación de alimentos y la limpieza del hogar.

⁷¹ Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe, “Autonomía en la toma de decisiones”, disponible en <<https://oig.cepal.org/es/autonomias/autonomia-la-toma-decisiones>>, página consultada el 25 de abril de 2023.

⁷² Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe, Participación de las mujeres en la toma de decisiones en América Latina y el Caribe, Cepal, 8 de marzo de 2023, p. 2, disponible en <https://oig.cepal.org/sites/default/files/participacion_de_las_mujeres_en_la_toma_de_decisiones_en_america_latina_y_el_caribe.pdf>, página consultada el 25 de abril de 2023.

Además, en el hogar se pueden realizar las siguientes acciones para fomentar la igualdad de género:

Promueve la participación en las tareas del hogar

En tu casa invita a todas las personas a participar por igual en las tareas del hogar. Las mujeres y los hombres pueden realizar actividades en la cocina, lavar y hacer el aseo. No hay trabajos exclusivamente masculinos ni femeninos; todos los trabajos son responsabilidad de todas y todos.

Fomenta juegos para la igualdad de género

Las niñas sí pueden jugar con herramientas, carritos y pelotas. Los niños pueden participar en juegos de muñecas. En tu casa, tanto niñas como niños deben tener el derecho a divertirse con todos los juguetes y si juegan juntos, mejor.

5. Impulsar la igualdad de género desde la comunidad

Para que la igualdad de género se convierta en una forma de vida en la comunidad es necesario llevar a cabo a las siguientes acciones:

- Promover el respeto por las personas, sus iniciativas, opiniones y decisiones relacionadas con algún problema o situación que se busca afrontar.
- Reiterar que todos tienen los mismos derechos y que las mujeres también tienen derecho a expresarse.
- Impulsar el desarrollo de las capacidades de la mujer y facilitar su acceso a oportunidades económicas, educativas, políticas, sociales y culturales en la comunidad.
- Propiciar que las mujeres ocupen cargos de representación en los comités o asociaciones locales que se constituyan para luchar por sus intereses.
- Promover el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y de estereotipos de género.
- Divulgar información en materia de no discriminación de las mujeres y promover valores de respeto, igualdad, solidaridad y empatía.
- Denunciar la violencia de género en cualquiera de sus formas y prevenir el abuso y el maltrato.

6. Promover las relaciones intergeneracionales

En una comunidad es común encontrar personas de todas las edades; pueden pertenecer a un grupo o no, pero lo importante es incluirlas a todas en el trabajo comunitario, identificando la riqueza de cada una, sin que la edad sea una condición para participar. Con esta visión podemos promover distintas acciones que favorezcan la igualdad de género.

“El espacio social permite la interacción de varias generaciones en el despliegue de distintos roles y funciones que adquieren significatividad justamente a partir de esa relación”. Padres, madres, niñas, niños, jóvenes, personas mayores, estudiantes, docentes y personas cuidadoras, entre otros, “son roles posibles a partir de la situación relación-generacional. Pensar las generaciones desde el punto de vista relacional, promoviendo acciones, programas y políticas intergeneracionales, convoca a rescatar la riqueza del encuentro de personas que están en distintos momentos del ciclo vital”.⁷³

⁷³ Sylvia Korotky y Lida Blanc, “Relaciones intergeneracionales y derechos de las personas adultas mayores”, en *Envejecimiento con dignidad y derechos. Desafío de Cáritas*, Lima, Aster Studio, 2012, p. 120.

Plan de sesión: Estrategias para promover la igualdad de género en la vejez

1. Objetivos

- Analizar la importancia de promover el derecho a la igualdad de género en la vejez.
- Reconocer algunos instrumentos internacionales obligatorios para impulsar la igualdad de género.
- Identificar estrategias para promover la igualdad de género.

2. Materiales

- Etiquetas.
- Cinco hojas de rotafolio.
- Plumas.
- Plumones.
- Proyector.
- Computadora.

3. Iniciar la sesión

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Una vez reunidas todas las personas integrantes del grupo, se inicia la sesión y se realizan las siguientes actividades:

- Se da la bienvenida.
- Se entrega una etiqueta a cada persona participante para que anote su nombre y lo coloque en un lugar visible.
- Se aplica la dinámica grupal El cartero: las personas participantes se colocan formando un círculo. La persona facilitadora dirá al oído de una de ellas el siguiente mensaje: “el logro de la igualdad de género requiere de la participación de mujeres, hombres, niñas y niños; es nuestra responsabilidad”. Ésta, a su vez, tiene que pasar el mensaje a la persona de su derecha y así sucesivamente hasta llegar a la última persona del círculo, quien tendrá que decir el mensaje en voz alta. Se analizará el mensaje final y se preguntará a las personas participantes qué piensan de la frase y si ya habían escuchado sobre la igualdad de género.

4. Espacio de reflexión

Tiempo aproximado: 15 minutos.

Todas las personas participantes se sentarán en un círculo y cada una dirá palabras sinónimas de *igualdad*, las cuales se irán anotando en el pizarrón.

Posteriormente, se explicará qué es la igualdad de género y se hilará junto con las palabras que dijeron las personas participantes. También se explicará el término *igualdad de género* junto con los instrumentos internacionales para promoverla: Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer y Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer de Beijing.

5. Desarrollo del tema

Tiempo aproximado: 30 minutos.

Nombre de la dinámica: Conferencia Mundial de la Mujer.

- I. Se pide a las y los participantes que formen equipos de cinco personas.
- II. Se explica el propósito de la Organización de las Naciones Unidas y su Asamblea General, y relacionarlo con los instrumentos internacionales antes mencionados que son parte de las Naciones Unidas.
- III. Luego se pide a cada equipo que piense en los problemas que hoy en día viven las mujeres mayores (discriminación, violencia patrimonial, violencia física, abandono, etcétera).
- IV. Después las personas participantes dialogarán como si fuesen la Asamblea General de las Naciones Unidas para proponer soluciones a dichos problemas como Estado y en particular en la familia y la comunidad.
- V. Dichas soluciones serán plasmadas en una hoja de rotafolio y las expondrán frente al grupo.
- VI. Dependiendo del tema expuesto, la persona facilitadora puede incluir los siguientes temas como estrategias para incorporar la igualdad de género: reconocimiento de las tareas de cuidados, la utilización de un lenguaje incluyente, el fomentar la toma de decisiones en las mujeres, y el compartir las tareas del hogar.

6. Para concluir

Tiempo aproximado: 15 minutos.

Se verá el video *He for She*, de la campaña de ONU Mujeres en favor de la igualdad de género, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=3TVKnLbwW_M>.

Al finalizar, se pregunta a las personas participantes qué mensaje les dejó el video y qué acciones realizan en su cotidianidad para promover la igualdad de género.

Se leerá el siguiente testimonio de reflexión:

Desde hace más de 10 años coordino un grupo comunitario de personas mayores. Ha sido un proceso que como grupo nos ha llevado al crecimiento, sobre todo cuando entendimos la importancia de la educación durante la vejez.

El grupo en su mayoría lo conformamos mujeres de entre 60 y 93 años; todas somos de distintas generaciones, pero enfrentamos casi las mismas cosas. A lo largo de los años hemos entendido que ser mujeres mayores en una sociedad como la nuestra es todo un reto, sobre todo para romper con los mitos y estereotipos que hay acerca del papel que como mujeres mayores o abuelas tenemos que cumplir: tejer; estar en la casa; y cuidar al esposo las que aún lo tienen, a los hijos sin importar que ya sean mayores, a los nietos e incluso cuidar la casa.

Como mujeres mayores estamos en el momento de aprender a vivir con la mujer que somos hoy construyendo a la mujer que queremos ser. Participar en los grupos nos da nuevas herramientas para tener una vejez más libre.

7. Evaluación del tema

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Se sugiere realizar la siguiente pregunta:

- ¿Qué estrategias puedes realizar en tu casa, con tu familia, en el trabajo o en la calle para promover la igualdad de género?

8. Sugerencias para la participación de la familia

Tiempo aproximado: cinco minutos.

Invite a las personas participantes a que con su familia o personas de la comunidad realicen un cinedebate sobre la película *Talentos ocultos*. Al final de la película contesten las siguientes preguntas para su discusión:

- ¿Tienen hombres y mujeres igualdad de oportunidades?
- ¿Qué formas de violencia o maltrato puedes identificar en la película?
- ¿Cómo afectan los estereotipos y roles de género en el desempeño de las actividades laborales de las mujeres?
- ¿Qué reflexión en particular te dejó la película?
- ¿Qué harías para cambiar esta realidad y promover la igualdad de género?

Manual de género y vejez
se terminó de editar en agosto de 2024.
Para su composición se utilizó el tipo Montserrat.

Comprometida con la ecología y el cuidado del planeta,
la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México edita
este material en versión electrónica para reducir el consumo de recursos
naturales, la generación de residuos y los problemas de contaminación.



Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Sede

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla,
demarcación territorial Álvaro Obregón,
01030 Ciudad de México. **Teléfono:** 55 5229 5600.

Delegaciones de la CDHCM en las alcaldías

Consulta el directorio en <https://piensadh.cdhcm.org.mx/index.php/folletoser/2024-delegaciones>

Horarios de atención en sede las 24 horas de los 365 días del año.
Servicios gratuitos.

Página web

<https://cdhcm.org.mx>

Correo electrónico

cdhcm@cdhcm.org.mx

Consulta las publicaciones de la CDHCM

<https://piensadh.cdhcm.org.mx>



 /CDHCMX

 @CDHCMX

 @CDHCMX