

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Iztapalapa

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGÍA

LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

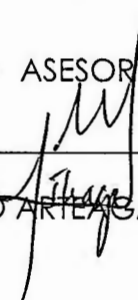
**"CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES NO LABORALMENTE
ACTIVOS".**

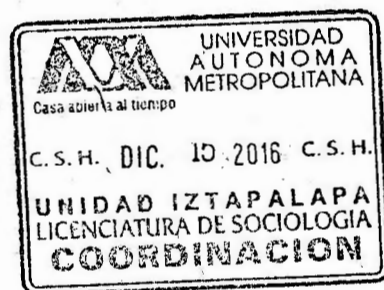
TESINA QUE PRESENTA

Macedo Rodríguez Elizabeth Magdalena

PARA OBTENER EL TÍTULO EN LA LICENCIATURA DE SOCIOLOGÍA

ASESOR


ARNULFO ARTEAGA GARCÍA



Trimestre: 16O.

Diciembre del 2016.

Contenido

Introducción	1
I. El adulto mayor; una mirada sociológica.	4
1.1 El adulto mayor y su rol a través del tiempo en México.....	5
1.2 El adulto mayor en Mesoamérica.....	6
III. Metodología.....	27
*Pregunta de investigación general:.....	29
*Preguntas de investigación específicas:.....	29
*Hipótesis.	30
*Objetivos.....	30
- General	30
- Específicos	30
* Sujetos.	31
Tipo de investigación.....	34
Procedimiento	34

Instrumento 36

Protocolo temático de la guía de entrevista 36

IV. Análisis de resultados. 37

V. Conclusiones. 69

VI. Bibliografía. 72

• Anexos: 75

Agradecimientos

A mis padres: Thelma y Ricardo les agradezco por todo el apoyo que me brindaron, sin ellos no hubiera podido lograr esta meta, gracias porque desde pequeña me inculcaron valores, a ser una persona responsable y si algo aprendí de ellos, es que la mejor herencia que me pueden dar es la oportunidad de que me haya superado.

A mi hermana: Que siempre me ha ayudado desde niña, es una persona que admiro y sé que siempre va estar apoyándome en todo, gracias por ser; mi amiga, hermana, mamá y compañera de clases. Hemos recorrido caminos juntas y este logro también se lo debo a ella, siempre confió en mí en que iba a lograr esto. Ella y su esposo siempre serán mi apoyo ante cualquier situación, porque me lo han demostrado.

A mi hermano: Gracias porque yo quería estudiar otra cosa y recuerdo que cuando hice mi examen para ingresar a la UAMI, él me propuso que estudiara Sociología, gracias a ese consejo estoy convencida que hice una buena elección que estoy en el lugar indicado porque amo esta carrera. Gracias a mi hermano porque es el mayor y ha sido un ejemplo a seguir.

A mi asesor Dr. Arnulfo Arteaga García: Gracias por ser tan tolerante y paciente conmigo, le agradezco que haya sido mi guía y brindarme su conocimiento. Gracias a usted podré cerrar este ciclo tan importante en mi vida. Fue un placer ser su alumna, lo admiro

y le agradezco que haya aceptado ser mi asesor. Valoro cada consejo que me dio tanto en cuestión escolar como en lecciones de vida.

A mi primo David y amigos: Porque en momentos difíciles siempre me motivaron.

A todo el grupo "Pioneros de Chinampac" por su colaboración, sin ellos esta investigación no hubiera sido posible. Son unas personas muy sabias y generosas; que me enseñaron a valorar muchas cosas en la vida, gracias por sus consejos y por permitir compartirles un poco de mi conocimiento.

Pero sobre todo esta investigación la quiero dedicar con mucho amor especialmente en memoria de mis abuelitos quienes fallecieron durante este proceso, me hubiese gustado hacer más para que su calidad de vida hubiera estado en mejores condiciones.

Isabel Jiménez Velázquez.

Nahúm Macedo Domínguez.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar la calidad de vida que tienen los adultos mayores, que ya no son laboralmente activos, la investigación se realizó a través del método descriptivo, mismo que permitió analizar la calidad de vida de los adultos mayores a través de diversos factores que implican que este grupo etario, no pueda sentirse pleno en esta etapa de su vida. El trabajo de campo se realizó en una de las casas de día para adultos mayores, la investigación tiene un corte de tipo cualitativo del cual se desprendió un análisis del tema en cuestión. El instrumento de trabajo que se empleó para la recolección de datos, fue por medio de entrevistas semiestructuradas, dichas entrevistas fueron aplicadas a nueve integrantes del grupo "*Pioneros de Chinampac*", (se optó por realizar observación participante durante tres meses, en la casa de día antes mencionada, antes de aplicar las entrevistas). De esta manera, la investigación incluye un marco teórico en el que se observa el contexto, antecedentes y dimensión de este hecho social, además de definir cada uno de los conceptos con base en fundamentos sustentados. Los resultados del análisis permiten detectar que factores afectan en la calidad del adulto mayor. Obteniendo como resultados que los adultos mayores después de jubilarse o dejar su empleo, tienen ciertas carencias por ejemplo su solvencia económica se ve afectada, su interacción social disminuye y su rutina diaria cambia por completo, buscan apoyos (gubernamentales y sociales) para cubrir sus necesidades.

Palabras clave

Adulto mayor, calidad de vida, solvencia económica, trayectoria laboral, vejez, redes sociales.

Introducción

La formación como perfil de sociólogo (a), implica tener la capacidad de comprender y analizar procesos sociales, además de podernos desempeñar en el campo de la investigación, enseñanza, promoción y organización social. Por lo antes mencionado el tema de *calidad de vida de los adultos mayores*, se puede abordar desde una perspectiva sociológica, ya que aplicando el conocimiento que nos brinda la sociología, se pueden detectar hechos sociales que requieren ser analizados como una problemática, que afecta a nuestra sociedad.

En esta investigación, se analizarán las condiciones de vida de los adultos mayores, que no son laboralmente activos, por lo cual fue necesario indagar algunos factores relacionados con la *calidad de vida de los adultos mayores*, concepto de interés para fines de esta investigación. Los datos se obtuvieron en una casa de día (estancia del gobierno) ubicada en la delegación Iztapalapa.

Para entender lo antes descrito, es importante considerar los factores que influyen en la calidad de vida de los adultos mayores, por lo tanto se planteó la siguiente hipótesis:

La calidad de vida de los adultos mayores no laboralmente activos, está relacionada con su trayectoria laboral, además de la convivencia familiar, las actividades cotidianas que realizan, redes sociales que construyen los adultos mayores, su ingreso económico y su estado de salud.

Las personas incluidas en el estudio tenían como requisito; ser adultos mayores y no ser laboralmente activos.

La presente investigación está integrada por los siguientes capítulos:

En el Capítulo I. Se presenta un breve panorama histórico de los adultos mayores, pero desde una mirada sociológica. Lo que nos lleva a un recorrido desde la época de las primeras civilizaciones en México hasta la época actual. El propósito es hacer un somero recuento de carácter histórico del tratamiento social a las personas mayores a lo largo del tiempo.

Capítulo II. Es el marco teórico, apoyado de una visión de diversos autores que permitió abordar el tema a partir de las dimensiones y variables relacionadas con el eje de la investigación a partir del concepto *calidad de vida del adulto mayor*, que depende entre otros aspectos, de servicios gubernamentales, hábitos alimenticios, de higiene y las enfermedades que padece el adulto mayor, redes sociales, derechos de los adultos mayores, trayectoria laboral, solvencia económica y convivencia familiar.

Capítulo III. En este capítulo, principalmente, se puede observar el procedimiento que se llevó a cabo para realizar esta investigación, conocer los objetivos y la importancia del tema, el método, descripción de la población de interés, y el instrumento que se utilizó para realizar las entrevistas y aplicarlas a los adultos mayores.

Capítulo IV. Se realizó el análisis de los resultados obtenidos durante el trabajo de campo. Donde algunos adultos mayores que fueron entrevistados compartieron parte de sus vivencias.

Por último, Capítulo V. Conclusiones, que arrojó la presente investigación así como la exposición de propuestas generadas a partir de las conclusiones obtenidas.

Por lo tanto, este trabajo pretende indagar e identificar cuáles son los factores más importantes, que determinan la *calidad de vida* que tienen los adultos mayores y buscar la manera que les permita tener una vida más plena en todos los sentidos, ya que, al no ser laboralmente activos, tienen que recurrir a ciertas modificaciones en su vida, que les permita sobrellevar las situaciones a las que se enfrentan en su cotidianidad.

*"Al mundo no le sobran personas mayores, le falta
humanidad".*

(Anónimo)

I. El adulto mayor; una mirada sociológica.

Hablar de vejez en el siglo XXI, es un tema que ha sido estudiado desde diferentes disciplinas; perspectivas que han contribuido para que este tema sea de suma importancia. Sin embargo, vale la pena analizarlo desde una mirada sociológica, ya que podemos entender y explicar, desde diferentes perspectivas teóricas y metodológicas, lo que está pasando con esta etapa de la vida.

Como primer punto, se puede observar un cambio significativo en la concepción que representa a personas de la tercera edad; es decir, que ha existido una transición en el significado al referirnos a este sector poblacional en un sentido peyorativo cuando hablamos de una persona adulta.

Por ejemplo, en ocasiones, al referirnos a un objeto que se encuentra en un mal estado, empleamos palabras asociadas con la vejez; viejo, anticuado, inservible, etc. podemos observar que el uso de estas palabras está en nuestra vida cotidiana; sin embargo, son las mismas palabras que solemos usar para referirnos a una persona mayor.

No obstante, en una rápida revisión veremos que esto no ha sido así en distintas épocas en la historia de México.

Se pueden observar cambios significantes, desde los cargos que ocupaban en la familia, tribu, el rol que tenían en ámbitos laborales y cómo las funciones y valores se han ido perdiendo; todo esto reflejado en la época actual.

1.1 El adulto mayor y su rol a través del tiempo en México.

Retomando el periodo preclásico, caracterizado principalmente por su sustento basado en la pesca, recolección, caza y agricultura, algunas aldeas se convirtieron en centros ceremoniales.¹

González (2010) explica la manera en que se comienzan a poblar las tierras bajas mayas, donde construyeron basamentos en Monte Albán, 200 a.C / 900 d. C. Otra de las características de este periodo era que los individuos se organizaban en tribus, las cuales determinaban la estructura social básica de convivencia, su objetivo principal era la supervivencia, luchas y; la cacería. Debido al estilo de vida que tenían, las dificultades al entorno en el que se desarrollaban y las enfermedades, la esperanza de vida era corta; por lo tanto, la proporción de población "anciana", era una muy reducida debido a las condiciones en el contexto histórico en el que se desarrollaron estas personas.

Considerando las características antes mencionadas; las personas ancianas eran consideradas como un valor especial "sobrenatural" con "protección divina".

Los ancianos del periodo preclásico, no dejaron registro de sus actividades o pensamientos; sin embargo, la longevidad era motivo de orgullo en esa época para el clan, ya que eran los depositarios del saber, la memoria que los conectaba con los antepasados. Muchos de ellos constituían

¹ Viaje por la Historia de México, Luis González y González. Instituto Nacional de Antropología e Historia (2010), Ed. CONACULTA.

verdaderos intermediarios entre el presente y el más allá. No es extraño que los brujos y chamanes fuesen hombres mayores. En esas sociedades no era raro que aquellos que ejercían labores importantes les denominaran "ancianos". Es decir que la vejez representaba sabiduría, el archivo histórico de la comunidad.

En la época preclásica, alcanzar edades avanzadas significaba un privilegio, una hazaña que no podía lograrse sin la ayuda de los dioses, por tanto, la longevidad semejaba a una recompensa divina dispensada a los justos.

Por lo tanto, los ancianos en las civilizaciones antiguas representaban:

- Respeto y admiración por la sencilla razón que ellos representaban el pasado, considerándolos como personas sabias.
- En el ámbito laboral ellos podían ejercer en cargos importantes como educadores o siendo jueces. Incluso también hacían funciones como brujos, sanaciones o chamanes.

A continuación, haré un breve recorrido por Mesoamérica, región que forma parte de lo que hoy es México en el periodo preclásico, para visualizar su organización y el rol del adulto mayor en estas.

1.2 El adulto mayor en Mesoamérica.

Con base en González (2010), en el mundo se conocen sólo seis lugares donde se originó la civilización. En Egipto, Mesopotamia, China e India, las ciudades crecieron a la orilla de los grandes ríos; en Mesoamérica y los Andes se fundaron en las regiones montañosas. Mesoamérica se extendía desde lo que es hoy Sinaloa y Zacatecas, en México, hasta Centroamérica. Es un área compleja y montañosa en la que se dan todos los climas y paisajes, de modo que la variedad de recursos era enorme. Además, los

valles con tierras fértiles y agua abundante eran numerosas y dieron sustento a una gran cantidad de personas.

Las diferentes regiones de Mesoamérica intercambiaban sus productos típicos; así, el contacto entre las diversas culturas facilitó la difusión de las ideas y los descubrimientos. Como resultado de lo antes mencionado, todos los pueblos de Mesoamérica compartieron creencias y costumbres parecidas con respecto a la religión, política y la organización de la sociedad.

Para la mayoría de los pueblos mesoamericanos el anciano fue considerado como la persona que conocía la verdad y la transmitía a aquellos que se encontraban cerca de él. En ellos está el recuerdo, el acto y la posibilidad del futuro.²

Asimismo, tenían la cualidad de que sus palabras tuvieran un gran impacto en la sociedad donde se encontraban, ya que se convertían en consejeros que encausaban el devenir de la vida, incluso de los mitos y de la historia. Sus arrugas eran el cúmulo de sus experiencias. El rol que desempeñaban en el entorno que se desarrollaban era sumamente importante, no solo como consejeros y guías de ceremonias y rituales, sino que en ocasiones encabezaban las siembras de las cosechas. Además entre sus cualidades, conocían el momento preciso en el que se debía actuar y aquel en que es mejor dar paso a la quietud.

Tan importante se consideró la imagen de un anciano durante las primeras civilizaciones en México, que forma parte de la literatura e incluso de algunas figuras representativas traducidas en esculturas. (De la Fuente, 2003).

² Antología de imagen social, La vejez en el arte mesoamericano CAPITULO 1. (2003) Beatriz de la Fuente. http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Antologia_de_Imagen_Social.pdf.

Los adultos mayores en la civilización Maya, específicamente; tenían un papel muy importante dentro de la cultura. Eran las personas con mayor conocimiento, tenían a su cargo transmitir las vastas y profundas tradiciones de esta civilización para que de esta manera fueran preservadas por las generaciones subsecuentes.

Cabe mencionar que en la mayoría de los asentamientos y comunidades mayas permaneció solamente el número mínimo de sabios ancianos, los cuales eran las personas de mayor importancia para que ejercieran el consejo al gobierno y la guía espiritual de las civilizaciones, posteriormente tuvo lugar la conquista por parte de los españoles a principios del siglo XVI. Dicha conquista se vio obstaculizada por su estado políticamente fragmentado, como resultado asesinaron a sus autoridades y de esta manera los conocimientos más puros, profundos y sabios de esta civilización quedaron fuera del alcance de las comunidades ya conquistadas.

A pesar de que esta investigación no es meramente histórica vale la pena haber hecho ese pequeño recorrido a las civilizaciones prehispánicas, la importancia de lo mencionado anteriormente se hizo con el objetivo de valorar la función que tenía el adulto mayor en esa etapa histórica y cómo esto ha ido cambiado a través de los años.

Esta reflexión a través del tiempo, da pauta para visualizar la figura del anciano donde era respetado, su imagen era sinónimo de sabiduría. En contraste actualmente el adulto mayor además de ser una persona que en ocasiones es poco valorada, las oportunidades que tiene para laborar son ofertas en los supermercados, empaquetando mercancía para dignificar un poco más su vida.

Por lo tanto, vale la pena reflexionar la situación de los adultos mayores relacionada con *la calidad de vida* que tienen actualmente, ya que las condiciones a las que se enfrentan día con día no son las más adecuadas para sobrevivir en un país como el nuestro.

II. Marco Teórico.

Esta investigación pretende explorar, conocer y analizar la calidad de vida de un grupo que en nuestro país es considerado como personas vulnerables.

Como primer punto, para hablar de adultos mayores debemos reconocer que esta población está clasificada, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), como personas cuya edad oscila entre- 60 y 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos.

A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta *persona de la tercera edad*. Pero además de esta clasificación por grupos etarios de las personas de tercera edad. Es importante examinar que no todos los adultos mayores tienen las mismas condiciones de existencia, la manera en que cubren sus necesidades también son diferentes, por lo tanto existen diversos factores que determinan su *calidad de vida*. Entendida ésta como un medio para determinar el nivel de ingresos, de comodidades y la manera en la que las personas o, un grupo familiar puedan tener para solventar sus gastos cotidianos. Además, el concepto de calidad de vida, tiene que ver en un sentido con elementos que hacen que esa vida sea digna, cómoda, agradable y satisfactoria.

Pueden ser tanto emotivos, como materiales y culturales. Por ejemplo, pueden ser el acceso a una vivienda digna, alimentos e incluso hábitos de

higiene, vida familiar, actividades cotidianas, salud física y mental, que efectivamente pueden ser objetivas y subjetivas. Todas estas cuestiones obviamente son necesarias para poder determinar la *calidad de vida* de una persona.

El proceso de envejecimiento, además de la importancia que tiene en cuánto a la *calidad de vida*, tiene ciertas características y factores. De acuerdo a un boletín del gobierno publicado en febrero de 2015, por parte del Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES)³. Se referían a la vejez como un proceso natural, gradual, continuo e irreversible de cambios a través del tiempo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, cultura y las condiciones socioeconómicas de los grupos y las personas. Por ello, la forma de envejecer de cada persona es diferente.

Los signos que determinan el envejecimiento de las personas, de acuerdo con el boletín en el año 2015 por INMUJERES son:

- La edad física: cambios físicos y biológicos que se representan a distintos ritmos, mismos que dependen del sexo, lugar de residencia, economía, cultural, alimentación, tipo de actividades desarrolladas y emociones.
- La edad psicológica: cambios en las emociones, sentimientos, pensamientos y el significado que para cada persona tiene la vejez. Adicionalmente se presentan cambios en los procesos psicológicos, como la memoria o el aprendizaje.
- La edad social: relacionada con los significados de la vejez, diferentes para cada grupo humano, según su historia, cultura y su organización social.

³ Instituto Nacional de Mujeres (INMUJERES), Boletín. Situación de las personas adultas mayores en México. Febrero; 2005.

Por todo lo mencionado, se puede decir que desde el punto de vista de la OMS se puede observar que la conceptualización de adulto mayor solo es una clasificación de números.

Etiquetan y nombran la etapa de la vida de acuerdo al número años que tenga la persona.

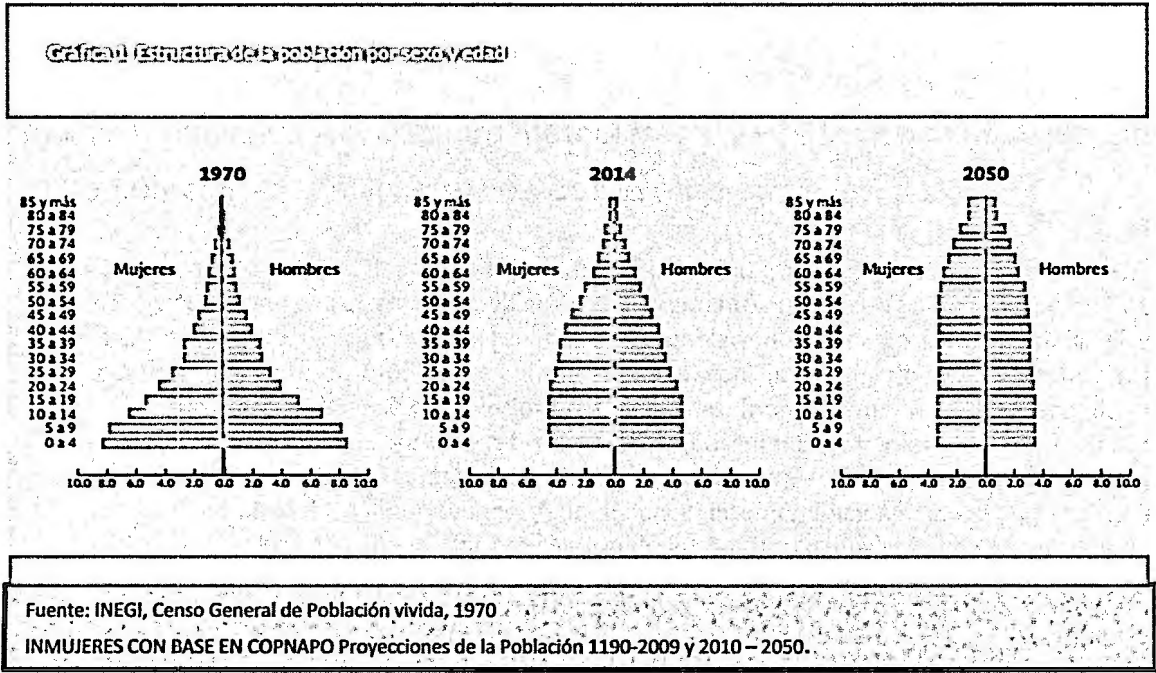
Por otro lado, la perspectiva de INMUJERES (2015), del adulto mayor se analizaba más allá de una cifra. Considera todos los cambios biológicos, cognitivos, emocionales y sociales que conllevan llegar a esa etapa de la vida.

De esta manera, hablar de la condición de vida del adulto mayor es multifactorial y no solo se refiere a las personas que tienen 60 años o más. Todo esto relacionado con la *calidad de vida* que tienen, ya que eso se verá reflejado en el estado emocional y en la esperanza de vida de la persona.

Dicho lo anterior, es importante conocer la realidad en la que se encuentra esta población, eso va a permitir entender la situación a la que se va a enfrentar nuestro país cuando la pirámide poblacional se invierta y predomine la población de adultos mayores.

México hace veinte años era otro, es decir, que como resultado de la dinámica de la natalidad y la mortalidad, hace veinte años la estructura de la población por grupos de edades comenzaba a cambiar de la pirámide de base ancha que antes la caracterizaba durante todo el siglo XX, a una con forma de un trompo invertido en la actualidad. La población mostraba ya que, apenas de modo incipiente, los inicios de un proceso de envejecimiento.

En la gráfica 1 se muestra el cambio poblacional que se ha ido reflejando en la distribución por grupos de edad y su proyección hacia el año 2050, cuando dicha pirámide se habrá transformado sustancialmente.



A la población de adultos mayores no se le ha dado la importancia social que merece. Además, el tema es relevante porque, como lo señala el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el censo poblacional 2010, la pirámide poblacional ha experimentado cambios importantes en cuanto a la acelerada transición demográfica por la que atraviesa el país, esto dio inicio en la década de los treinta con el descenso paulatino de la mortalidad. Fenómeno que se acentuó a mediados de los setenta con la declinación también de la tasa de fecundidad. Estas variaciones han implicado profundos cambios en la estructura por edad de la población, donde la cantidad relativa de

personas de mayor edad ha aumentado gradualmente, y la de niños y niñas tiende a disminuir.⁴

Es un largo periodo donde se constatan varios cambios. Primero, el boom de los años 50-60, el llamado "bono demográfico"⁵ y después la inversión de la pirámide poblacional. Vale la pena considerar una relación entre la calidad de vida, los cambios notables en la pirámide a los que nos enfrentamos y su vínculo, a su vez, con la esperanza de vida.

Si bien en los últimos 20 años la esperanza de vida al nacer de los mexicanos era de 69.7 a 75.4 y la mediana de edad de la población se incrementó en siete años, hasta llegar en 2010 a 26 años. Este envejecimiento relativo de la población repite, en cierta medida, el ya ocurrido con mayor profundidad en los países con una transición demográfica más avanzada; lo cual traerá repercusiones económicas (principalmente por el lado de un incremento de las pensiones de retiro), políticas (posiblemente con un avance gradual de posiciones más conservadoras y más reticentes al cambio), sociales (con una mayor carga socioeconómica sobre los jóvenes y un balance intergeneracional diferente), sobre el sistema de salud (por una mayor prevalencia de las enfermedades crónico degenerativas y, en consecuencia, mayores costos de atención a la salud per cápita), etcétera.⁶

Otros elementos que también tienen que ver con la calidad de vida que una persona lleva, son la posibilidad de tener una identidad (es decir, una nacionalidad), educación, que se respeten sus derechos civiles, religiosos y de género, no tener que soportar situaciones de agresión, violencia o discriminación, entre otros.

⁴ Los adultos mayores en México, Perfil Sociodemográfico al inicio del siglo XXI ed.2010 INEGI

⁵ El bono demográfico hace referencia a una fase en que el equilibrio entre edades resulta una oportunidad para el desarrollo. Ocurre cuando cambia favorablemente la relación de dependencia entre la población en edad productiva (jóvenes y adultos) y aquellas en edad dependiente (niños y personas mayores), con un mayor peso relativo de la primera en relación con la segunda. Una mayor proporción de trabajadores no sólo representaba una reducción del gasto en personas dependientes, sino que tiende a impulsar el crecimiento económico a través del incremento en el ingreso y la acumulación acelerada del capital. Los adultos mayores en México, Perfil Sociodemográfico al inicio del siglo XXI ed.2010 INEGI

⁶ POLIS, volumen 7, 1991 – 2011, aniversario 20. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA. Los futuros de México: encrucijada y clavos en el zapato. Concheiro Antonio Alonso.

Hablar de *calidad de vida*, además de lo antes mencionado (servicios de vivienda y bienestar) tiene que ver con la trayectoria laboral que el adulto mayor ejerció. Cuando no son laboralmente activos y en muchas ocasiones su fuente de ingresos no puede cubrir sus necesidades básicas, buscan estrategias para lograr mantener cierta calidad de vida e incluso seguir laborando por cuenta propia.

Para lograr el objetivo de esta investigación se va analizar la *calidad de vida* de los adultos mayores, a partir de las siguientes dimensiones, con las que se vincula nuestro concepto principal:

- **Hábitos de la vida cotidiana.**

En este punto, el objetivo del análisis es examinar cómo ocupan el tiempo los adultos mayores cuando se jubilan o que no son laboralmente activos. Revisando información del INEGI, encontré las siguientes cifras:

La Encuesta Nacional en cuanto al *uso del Tiempo* 2009 (ENUT 2009) registra que las personas de 60 años y más destinaban más de la mitad de su tiempo semanal a cubrir sus necesidades y cuidados personales (56.2%), 14.5% a trabajo doméstico, 13% a esparcimiento, cultura y convivencia y 8.8% a trabajo para el mercado.

A las actividades de dormir, comer, asearse y cuidarse, las mujeres adultas mayores le destinaban en promedio 73.3 horas a la semana y los hombres 72.2 horas. Se puede decir, que la diferencia en tiempo es poco significativa, en cambio, con respecto al tiempo destinado al trabajo para el hogar, las mujeres ocupaban en promedio 30.3 horas y los hombres 9.4 horas, dando como resultado una diferencia de casi 21 horas.

Esto nos podrá ayudar a tener una visión más clara, de la manera en cómo distribuyen los adultos mayores el tiempo, en diversas actividades cuando laboran, en contraste de los adultos mayores que ya no son laboralmente

activos y de esta manera analizar el impacto que causa este cambio respecto a su rutina diaria.

- **Fuente de ingresos.**

Esta dimensión es importante para analizar, de dónde o quién les proporciona un ingreso a los adultos mayores para cubrir sus necesidades, ya que, como se reflexionó en el principio del problema de la investigación, la mayor parte de los adultos mayores no cuentan con una pensión, y muchas veces quienes les ayudan a cubrir sus necesidades son sus familiares o personas cercanas. Por esta razón, el gobierno comenzó a otorgar ayuda.

Dentro de estos programas de ayuda encontramos la *pensión alimentaria*, que inicio en el año 2001 y se les otorgaba a los adultos mayores de 70 años de edad residentes en el DF. Poco más de dos años después, esta pensión se convirtió en un derecho mediante la aprobación de la ley que establece el Derecho a la Pensión Alimentaria.

Para diciembre de 2010, el total de derechohabientes de la pensión activos registrados en el padrón de los "Resultados de la encuesta de percepción de los derechohabientes de la pensión alimentaria del DF 2010". Menciona que existen 464,998 personas adultas mayores de 68 años beneficiadas con la tarjeta de pensión y de un monto de \$897.30 cada mes.⁷

- **Percepción de derechos sociales.**

Es importante como ciudadano conocer nuestros derechos humanos para poder hacerlos valer; por lo tanto, este apartado es significativo por el

⁷ Resultados de la encuesta de percepción de los derechohabientes de la pensión alimentaria del DF 2010
<http://www.adultomayor.df.gob.mx/encuestas/2010.pdf>.

hecho de que algunas personas no tienen conocimiento que existen los derechos de los adultos mayores (considerando los testimonios, que se verán más adelante en esta investigación, en el apartado de análisis de resultados). Esto puede generar consecuencias de desventajas para los adultos mayores, específicamente en situaciones donde se requiera el conocimiento de estos y que por falta de esta información se pueda cometer una injusticia. En los textos que recabé⁸ encontramos derechos específicos de los adultos mayores:

- asistencia social
- trabajo
- *vida de calidad*
- a la no discriminación-vida libre de violencia
- ser respetado en su persona
- ser protegido contra toda forma de explotación
- recibir protección por parte de su familia, sociedad e instituciones
- vivir en entornos seguros, dignos y decorosos
- vivir en el seno de una familia
- expresión de ideas libremente
- recibir por parte de las policías, ministerio público, jueces, un trato digno y apropiado
- recibir el apoyo de órganos
- contar con un representante legal y con asesoría jurídica gratuita

⁸ Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Distrito Federal. Publicación: GODF 7-Marzo-2000. Actualización: GODF 27-Enero-2012.

- acceso a los bienes y servicios
- servicios de salud
- recibir orientación y capacitación en materia de salud
- asociarse y reunirse
- recibir información
- recibir educación
- recreación
- a una pensión alimentaria

*** Políticas públicas para la atención de adultos mayores.**

La era de las pensiones de jubilación se puede considerar como un milagro del mundo moderno, aunque solo duró una minúscula fracción de la historia. Lo relevante de este asunto radica que el problema de las pensiones y de la jubilación no se diseñaron para lo que está sucediendo en el siglo XXI. Cuando en Estados Unidos se introdujo su plan de seguridad social (pensiones estatales) en 1935 para evitar la pobreza entre los ancianos, la edad de jubilación era de 65 años, mientras que la esperanza de vida mediana era de 62. Desde entonces la esperanza de vida ha aumentado a 78 años. Standing (2011) menciona que en el año de 1983 el Congreso estadounidense decidió elevar la edad de jubilación hasta los 67 años. Pero aun así la promesa de la pensión seguirá cubriendo muchos más años de jubilación que en la década de 1930 a menos que haya nuevos cambios.

Standing (2011), tiene la idea de que la jubilación desaparecerá y con ella las pensiones, por muy útiles que fueran durante la era industrial. La reacción de los Estados a su crisis fiscal ha sido retirar los planes de

jubilación anticipada y los subsidios de incapacidad relacionados con la edad, reducir las pensiones estatales, retrasar la edad a la que la gente puede reclamar una pensión estatal y la edad a la que puede reclamar una pensión plena, más para las mujeres que para los hombres.⁹

El panorama anterior es importante considerarlo en medida que esto ayuda a la investigación para conocer qué servicios gubernamentales frecuentan o cuentan los adultos mayores (ya que el futuro al que nos vamos a enfrentar no es el mejor y debemos tomar medidas de prevención y estar alertas e informarnos de la situación). Muchos de estos servicios considerados dentro de sus derechos los podemos clasificar en: servicios de salud y jurídicos. Retomando el primero encontramos las visitas médicas domiciliarias, IMSS, ISSTE, seguro popular, servicio gratuito de medicamentos, y para el segundo se retoma por ejemplo la tarjeta de pensión alimentaria y tarjeta INAPAM. A pesar que son servicios gratuitos nuestro país está atravesando por una problemática en beneficio a la salud del adulto mayor ya que cada vez crece la cantidad de ancianos, dando como resultado que la atención especializada sea rebasada, ya que solo hay 400 expertos registrados en el Instituto Mexicano de este sector, y no hay un incentivo para que los estudiantes se especialicen en geriatría.

Mientras la esperanza de vida aumenta (el promedio para la mujer es de 78 años y 73 para el hombre) el panorama médico se complica. La entidad que concentra el mayor número de adultos mayores en el país es la ciudad de México, con un millón de personas. También tienen una cifra importante de gente centenaria, aproximadamente 800. En parte se debe a una extensa gama de programas de salud y al avance tecnológico aplicado a estos servicios.

⁹ EL PRECARIADO, una nueva clase social, Ed. Pasado y presente, 2011. GUY STANDING. Pág. 138.

Por otro lado, en México no tenemos la cultura de asistir al geriatra, los médicos recomiendan acercarse al geriatra desde los 40. Pedro Valdés, coordinador de Geriatría del Instituto para la Atención de los Adultos Mayores, del gobierno capitalino apunta que *"es la edad en la que todavía tenemos la posibilidad de prevenir el desarrollo de ciertas enfermedades y es posible analizar qué problemas específicos de salud pueden estar bajo control desde el punto de vista geriátrico"*. Esta medida contrasta, por ejemplo, con Francia, donde a partir de los 18 años empiezan a visitar al especialista en geriatra.¹⁰

*** Actividad laboral y retiro.**

Otro punto que se debe considerar para el análisis de esta investigación es la *trayectoria laboral*. En la sociedad industrial, los jóvenes tenían que atender a las necesidades de sus hijos y no se preocupaban por sus padres porque estos estaban muertos o no se esperaba que siguieran vivos mucho tiempo, en cuyo caso tampoco solían ser muy exigentes. Pero en la situación actual, son muchos más los jóvenes que no contemplan en sus cálculos apoyar a sus padres, en particular porque esto podría prolongarse durante muchos años. Si consideramos que la edad en la que comienzan a tener hijos se ha pospuesto, se vuelve más preocupante el panorama de tener que mantener a sus hijos y padres ancianos al mismo tiempo.

Como resultado, Standing (2011) menciona que los adultos mayores están perdiendo la perspectiva del eventual apoyo de sus hijos. Esto está generando que más gente esté en el depósito de reserva de la fuerza de trabajo y a aceptar su inclusión en el precariado.

{Dd/Pq

¹⁰ Nota periodística, EL UNIVERSAL, 11 de junio 2012 por Roció Tapia Hernández. Consultado el día miércoles 5 de noviembre 2014, de, <http://www.eluniversal.com.mx/notas/852694.html>

Para plantear el problema de esta investigación es pertinente retomar estadísticas para conocer la situación de mercado de trabajo de adultos mayores; esto ayudará a comprender la justificación de por qué seleccioné la población de estudio, siendo esta la justificación para el análisis de la población de los adultos mayores no laboralmente activos.

Con base en el "Diagnóstico del Programa Pensión Para Adultos Mayores", llevado a cabo por la Secretaría de Desarrollo Social del GDF, en los países desarrollados, el ingreso por concepto de pensión o jubilación es la principal fuente de ingreso durante la vejez. De hecho, entre los factores que influyen en la decisión de los individuos de retirarse del mercado laboral se encuentra el tener acceso a la seguridad social y contar con un seguro de salud una vez que se deja de trabajar¹¹

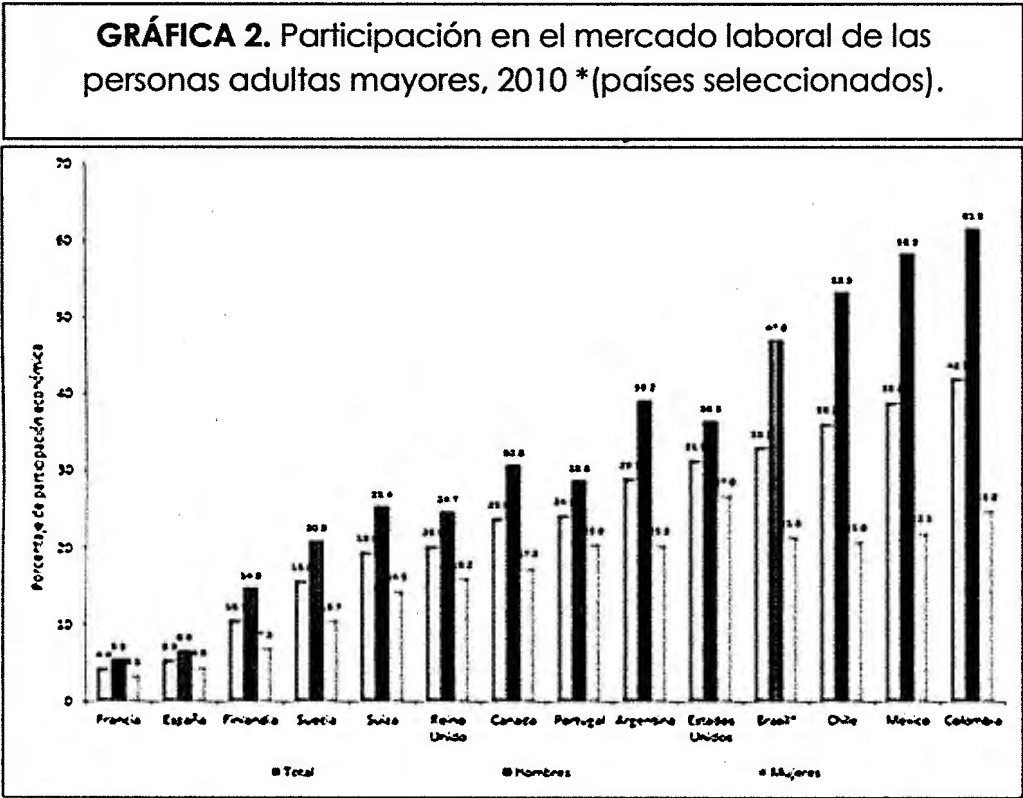
Además, el documento indica que en México y, en general, en América Latina, las tasas de participación de las personas adultas mayores en los mercados laborales son superiores a las observadas en los países desarrollados. De acuerdo con información de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en el 2010, en nuestro país la tasa de participación de las personas adultas mayores se ubicó en 39%.

Si sólo se considera la tasa de participación de los varones en el mercado laboral, ésta alcanza 58.3%, cifra que resulta superior a las tasas de participación de las personas adultas mayores en Estados Unidos y Canadá, y muy por encima de las tasas correspondientes a Francia y España (Gráfica 2).

Las altas tasas de participación de las personas adultas mayores en los mercados laborales de América Latina, en comparación con las tasas de participación en los países desarrollados, se explican porque la edad de

¹¹ Conferencia Interamericana de Seguridad Social (2005), Mercado Laboral y Seguridad Social en Una Sociedad que Envejece: Un Resumen para México, Documento de Trabajo 0503, CISS, noviembre 2005.

jubilación en AL es mayor, los esquemas de pensiones son menos generosos y la cobertura de éstos es menor. Ante esta situación precaria, los individuos deciden permanecer todavía más tiempo en el mercado de trabajo.



*Nota: Para Brasil los datos corresponden al año 2009
Fuente: Dirección General de Análisis y Prospectiva de SEDESOL con datos de la Organización Internacional del Trabajo. ILOSTATS Database

Ahora reflexionando lo anterior y sumando que en México la población de 65 años y más en el año 2013, era de 891,488 adultos mayores, donde solo 243,252 estaban pensionados y 648,236 no contaban con una pensión (CONAPO), esas cifras reflejan que poco menos de la mitad de los adultos mayores, después de finalizar su vida laboral, no tenían acceso a una pensión para solventar sus gastos mínimos de manutención.

Como consecuencia del panorama anterior, los adultos mayores se ven obligados a laborar a pesar de su edad, aunque esto refuta el argumento del programa de pensión, el cual dice que la combinación de la entrega de una pensión, más la realización de acciones para aminorar el deterioro de la salud física y mental, mejoran efectivamente las condiciones de vida de los adultos mayores y como resultado permite avanzar como sociedad más incluyente.

De tal forma, las cifras muestran que los adultos mayores siguen laborando en nuestro país para tener un mayor ingreso y por ende una mejora en la calidad de vida, de esta manera México en el año (2010) se colocaba en el segundo país con un porcentaje mayor de adultos mayores que son laboralmente activos (gráfica 2).

La pensión para adultos mayores es únicamente para las personas que hayan tenido un historial laboral, que les haya permitido ser parte de un sistema de ahorro.; por lo tanto, no es accesible para todos¹².

Justamente esta problemática fue abordada en una conferencia de Joseph Stiglitz,¹³ en la que se mencionó que México se encuentra entre los países que tienen un mayor nivel de pobreza de adultos mayores, considerando que 8.6 millones de personas en ese grupo de edad representan dos tercios de los adultos mayores y no cuentan con ahorros para una pensión digna, mientras que un tercio, poco más de 4 millones de personas, viven en condición de pobreza.

Igualmente, señalo que en México uno de sus problemas importantes está relacionado con el mal diseño de los programas propuestos por el

¹² Factores asociados a la participación laboral de los adultos mayores mexiquenses. Beatriz MILLÁN – LEÓN. Universidad Autónoma del Estado de México. 2010. Véase en: <http://www.redalyc.org/pdf/112/11213747005.pdf>

¹³ Pobreza de personas mayores de 64 años, problema crítico de México: Stiglitz. Roberto González Amador. La Jornada , jueves 7 de mayo 2015, p.26

gobierno; por ejemplo las limitantes en el presupuesto con el que cuenta el país lo que es una desventaja para que los programas funcionen de manera adecuada. Una ley propuesta por el actual gobierno encabezado por Enrique Peña Nieto, tenía como finalidad proporcionar pensiones para aquellas personas que no cuentan con ella; al final no se pudo llevar a cabo esta propuesta por falta de presupuesto.

Asimismo, Stiglitz añadió que se requiere una política homogénea donde tanto el sector formal como el sector informal estén en equilibrio y además de que es importante que los individuos estén conscientes de los riesgos a los que se pueden enfrentar si no llevan a cabo un ahorro privado, para promover el crecimiento económico y un mejor desarrollo en el país.

- **Redes sociales.**

La sociedad requiere de interacción con las demás personas ya que la comunicación entre nosotros es fundamental para el desarrollo de nuestras vidas cotidianas. Es por eso que existen las redes sociales, que desempeñan un papel en nuestras conexiones como seres humanos, estas impactan de forma negativa o positiva en nuestra vida cotidiana. Las redes sociales difunden felicidad, generosidad y amor, es decir que tienen influencia en nuestras elecciones, acciones, pensamientos, sentimientos y deseos. De aquí la importancia de analizar las redes sociales en el adulto mayor; ya que nos ayuda a visualizar como en un determinado espacio la interacción entre las personas se puede convertir en lazos muy fuertes por la manera en la que se apoyan entre sí.

El concepto de *red social* se ha analizado desde diferentes perspectivas disciplinares como la psicología, la sociología o la antropología. Desde la sociología, Durkheim (citado por Forni, 2004) quien desde finales del siglo XIX señalaba la importancia de las relaciones sociales en la cooperación

como fuente fundamental de solidaridad en las sociedades modernas. Un concepto social "saludable" era aquel en el que los individuos mantenían múltiples y varias relaciones entre sí y compartían simultáneamente valores y sentimientos comunes hacia la sociedad como un todo.¹⁴

La red social se comprende como un grupo de personas que de forma agrupada o individual se relacionan entre sí y con otras personas de su medio. Las relaciones entre ellas pueden ser muy diversas y también pueden existir muchas o pocas personas en cada red.¹⁵

Por otro lado, Harrison C. White (1976, citado por Palacio y Madariaga 2008) estudia las redes desde las relaciones entre los objetos, no desde una perspectiva de atributos; es decir, que las características de las redes son a partir de:

1. Las estructuras de relaciones tienen un poder explicativo más que los atributos personales de los miembros que componen el sistema.
2. Las normas emergen en función de la localización en la estructura de relaciones existentes.
3. Las estructuras sociales determinan el funcionamiento de las relaciones diádicas.
4. El mundo está formado por redes y no por grupos.
5. Los métodos estructurales complementan y suplantán a los métodos individualistas.

¹⁴ Forni, P., Siles, M. Barreiro, L. (2004). ¿Qué es el Capital Social y cómo Analizarlo en contextos de Exclusión? Julián Samora Research Institute. JSRI Research Report #35, 32 págs. Disponible en: www.jsri.msu.edu

¹⁵ Psicología social. Teoría y práctica: psicología social aplicada y análisis de redes sociales. Jorge Palacio Sañudo y Camilo Madariaga Orozco; 2008.

Cabe mencionar que esta es una referencia que brinda utilidad para conocer la perspectiva de redes desde otro enfoque; sin embargo, en esta investigación el estudio de redes se va a analizar desde las relaciones que tienen los sujetos.

Los estudios sobre las redes sociales del adulto mayor en México han ocupado la atención de profesionales de las ciencias sociales y de la salud. Entre los estudios pioneros encontramos colaboraciones de algunos autores: Montes de Oca (2003 y 2004), Guzmán, Huenchuán y Montes de Oca (2003), Montes de Oca y Hebrero (2005), y De Vos, Solís y Montes de Oca (2004) por mencionar algunos.

Estos trabajos demuestran que las redes de apoyo social de los adultos mayores tienen un impacto significativo en su calidad de vida. En estos trabajos de investigación se evidencia que las relaciones y las transferencias que se establecen en las redes de apoyo al adulto mayor, cumplen un papel protector ante su deterioro físico, emocional y social.¹⁶

Retomando uno de los trabajos de Montes de Oca (2003), distingue las fuentes de apoyo de las personas mayores en:

Tabla 1.

Sistemas informal	Sistema formal de apoyo
TIPOS DE FUENTES: FAMILIA COMUNIDAD PERSONA	ESTADO

¹⁶ No es pecado envejecer; Pobreza y desigualdad social del adulto mayor, Gina Villagómez Valdés Ed. Universidad Autónoma de Yucatán, diciembre 2013.

AMIGOS

Constituido por redes personales y comunitarias no estructuradas como programas de apoyo.

Posee una organización burocrática, un objetivo específico en ciertas áreas determinadas y utilizan profesionales o voluntarios para garantizar sus metas.

También nos menciona que en estudios en poblaciones pobres de México ha encontrado que cuando los apoyos institucionales disminuyen o desaparecen, la red de apoyo informal, tiende a activarse y, del mismo modo, la red informal de apoyo tiende a desactivarse cuando existen apoyos institucionales. Sin embargo, en contextos de crisis graves, en las que la situación de los actores que intervienen en estas redes informales sufren mermas extremas en sus propios recursos, estas redes pueden verse dañadas dejando a los grupos vulnerables como es el caso de los mayores de edad en una situación altamente precaria.¹⁷

Por lo tanto, se puede considerar que las redes de apoyo social constituyen un elemento de protección para el adulto mayor, particularmente cuando se encuentran en situaciones vulnerables como pobreza o aislamiento. Estas redes, como formas de relación interpersonal y como sistema de transferencias, pueden proveer varios beneficios y retribuciones para las personas adultas mayores (Méndez y Cruz, 2008). El valor y la importancia de las redes sociales, para esta etapa de la vida se pueden considerar un campo de intercambio de relaciones, servicios y

¹⁷ Redes de apoyo social de personas mayores: marco teórico conceptual. José Miguel Guzmán, Sandra Huenchuan, CELADE- División de Población de la CEPAL. Verónica Montes de Oca. Universidad Autónoma de México, México. Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas. Participación, Ciudadana e Inclusión Social 51 Congreso Internacional de Americanistas Santiago Chile, 14 al 18 julio de 2003.

productos, a partir del cual se puede derivar seguridad primaria (satisfacción de las necesidades básicas), amparo y oportunidad para crecer como persona (Villagómez, 2013:96).

Las redes de apoyo además impactan en la calidad de vida del adulto mayor por el hecho de que además de proveer apoyos materiales, pueden mejorar las condiciones de vida. En este sentido las percepciones desarrolladas por este segmento poblacional que participa en estas redes sociales, respecto al desempeño de roles sociales significativos, generan un elemento clave en su calidad de vida. Lo cual es vital que estas redes sociales sigan de manera homogénea ya que los resultados pueden ser positivos desde mejoras en la salud de los adultos mayores hasta una motivación personal para superar algún problema o simplemente poder contar con otra persona que entienda lo que le pasa.

III. Metodología.

El Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2013-2018, tiene como objetivo establecer una cultura de vida saludable, con perspectiva de género, en las personas adultas mayores y en aquellas con patologías de mayor relevancia.

Este objetivo se planeó por la dinámica poblacional, ya que se espera que para el año 2050 haya una persona adulta mayor por cada cuatro personas. Esto conlleva a la necesidad de preparar a los profesionales de la salud y a la población en general, en los retos y desafíos que presentan las personas adultas mayores, es de gran relevancia, lograr la generación de una cultura de vida saludable, tanto para las personas adultas como sus familiares, además de sumar nuevas estrategias y la consolidación de las acciones educativas y de capacitación.

Dado que esta investigación se centra en el análisis de la *calidad de vida del adulto mayor no laboralmente activo*, es necesario reconocer que a partir de este concepto desde una perspectiva sociológica el panorama de lo que esto pasando es necesario considerar dimensiones como: Redes sociales, calidad de vida, trayectoria laboral, apoyo de servicios gubernamentales. Todas estas dimensiones consideradas y su operacionalización como base para la recolección e interpretación de los resultados.

Como primera dimensión, *los ingresos* con los que cuentan los adultos mayores, para saber cómo los distribuyen en sus gastos día con día y, por ende, qué necesidades pueden cubrir. Ya sea que obtengan estos ingresos por una pensión, ayuda familiar, programas de ayuda que ofrece el gobierno, etc.

La segunda dimensión es la *trayectoria laboral* de los adultos mayores, esto es indispensable de analizar ya que determina nuestro primer punto en el sentido que la mayoría de ellos trabajo desde muy pequeños por lo tanto el que dejaran de laborar tuvo un impacto en su rutina, en su calidad de vida, incluso en sus ingresos.

Por lo tanto nuestra tercera y cuarta dimensión van de la mano, porque el gobierno de la ciudad de México ofrece *programas de apoyo* para la comunidad; por ejemplo espacios donde los adultos mayores pueden acudir a realizar diversas actividades diarias, lo que les funciona como distracción o como apoyo para interactuar con personas que se encuentran en la misma etapa de la vejez y que por lo tanto pueden crearse *redes sociales* de apoyo en los grupos que se forman en ese lugar, suponiendo que comparten problemáticas similares, o simplemente sentimientos. Gracias a esto se podrá analizar, la interacción de los adultos

mayores en estos lugares y reflexionar qué impacto tiene en su vida asistir a estos lugares que ofrece el gobierno.

***Pregunta de investigación general:**

- ¿Qué relación tiene la trayectoria laboral de los adultos mayores no laboralmente activos, con su calidad de vida?

***Preguntas de investigación específicas:**

- ¿Los adultos mayores se ven afectados en su calidad de vida cuándo dejan de laborar?
- ¿Qué le da sentido a la vida de los adultos mayores cuando su rutina diaria se modifica cuando dejan de laborar?
- ¿Los programas sociales que ofrece el gobierno en apoyo a los adultos mayores son suficientes y equitativos?
- ¿Qué factores ayudan a tener una mejor calidad de vida en la etapa de la vejez?
- ¿Qué factores afectan la calidad de vida en la etapa de la vejez?
- ¿Qué tipo de actividades contribuyen al estado anímico de los adultos mayores?
- ¿Qué tipo de cuidados personales debe de tener un adulto mayor en beneficio a su salud?
- ¿Qué beneficio aportan las redes de apoyo (formales e informales) a los adultos mayores?
- ¿Qué estrategias utilizan los adultos mayores para solventar sus gastos?
- ¿Cómo es la relación que llevan los adultos mayores con sus familiares?

***Hipótesis.**

-General

LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES NO LABORALMENTE ACTIVOS ESTÁ RELACIONADA CON SU TRAYECTORIA LABORAL¹⁸, ADEMÁS DE LA CONVIVENCIA FAMILIAR, ACTIVIDADES COTIDIANAS QUE REALIZAN, REDES SOCIALES DE LOS ADULTOS MAYORES, SU INGRESO ECONÓMICO Y SU ESTADO DE SALUD.

***Objetivos.**

- General

ANALIZAR CUÁL ES LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES QUE YA NO SON LABORALMENTE ACTIVOS.

- Específicos

- Examinar los hábitos de la vida cotidiana de los adultos mayores cuando se jubilan o que no son laboralmente activos.
- Descubrir las estrategias que llevan los adultos mayores para cubrir sus necesidades.
- Conocer qué necesidades pueden cubrir por sí mismos.
- Conocer si cuentan con apoyo económico por parte de alguna persona cercana.

¹⁸ La trayectoria laboral implica, si como resultado de ella obtuvo una pensión y/o una jubilación, lo que le puede representar o no un ingreso en su condición de adulto mayor no activo laboralmente.

- Conocer con qué servicios gubernamentales cuentan los adultos mayores.
- Identificar si los adultos mayores conocen sus derechos.
- Conocer cómo interactúan con más personas adultas mayores.

*** Sujetos.**

Para llevar a cabo la investigación se tomó en cuenta a los adultos mayores no laboralmente activos, que se encuentren en espacios públicos retomando como fundamento el Artículo 6 fracción V de la Ley de Albergues Privados y públicos para Personas Adultas Mayores del Distrito Federal, que da a conocer un listado de albergues, casa hogar, casas del adulto mayor, casa de reposo, estancias, casas de día para adultos Mayores, donde solo tomé en cuenta las casas del día que ofrece el gobierno de la ciudad de México para realizar mi trabajo de campo.

Se realizó el trabajo de campo en una casa de día de la delegación Iztapalapa, la cual cuenta aproximadamente con 13 estancias para atención al adulto mayor, siendo la delegación más pobre con 727 mil 128 habitantes cuyo ingreso per cápita es menor a 2 mil 180 pesos, según el Consejo Nacional de Evaluación de la Política Social (CONEVAL), con cifras de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH).

Es importante reconocer que los grupos de adultos mayores que acuden a las casas de día en la delegación Iztapalapa no son homogéneos, ya que cada grupo tienen; servicios, organización, necesidades, horarios, y número de integrantes diferentes.

De acuerdo con el directorio de las casas de adultos mayores se ubican en seis zonas específicas intrínsecamente en la delegación Iztapalapa:

1. Aculco: *Tenolli, Aculco*

2. Cabeza de Juárez: *Cabeza de Juárez, Colonial, Chinampac de Juárez, La cabañita de constitución de 1917, lluvia de estrellas, modulo del adulto mayor "Ángeles Divinos"*

3. Centro: *Leyes de Reforma*

4. Ermita Zaragoza: *Benita Galeana*

5. Paraje San Juan: *Martha Reyna, Yoloxochitl*

6. San Lorenzo Tezonco; *Jardines de San Lorenzo.*

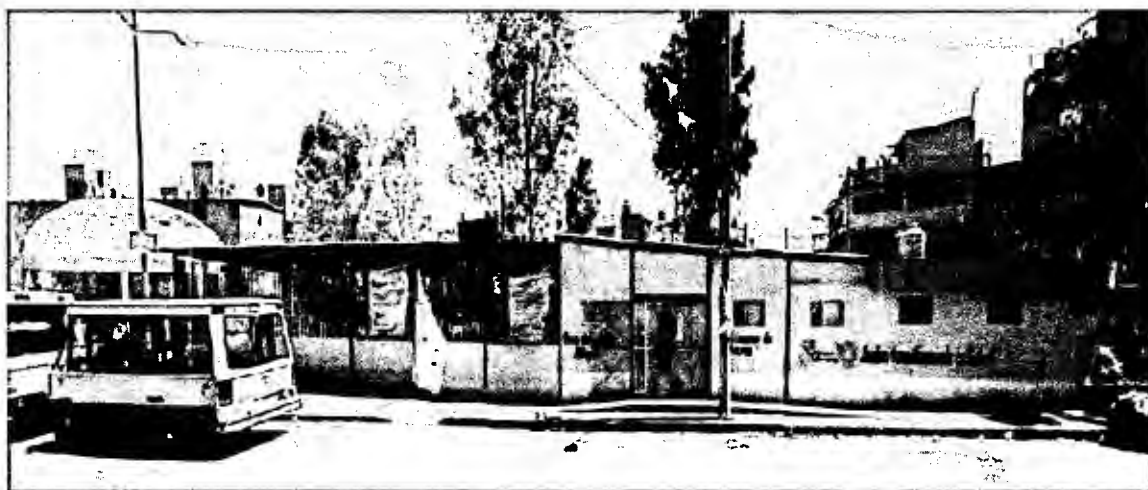
- Servicios que ofrecen en las casas de día, para adultos mayores en Iztapalapa :

Manualidades, psicología, clases de Tai chi, acondicionamiento físico, tejido, cerámica, maso-terapia, consultorio dental, zumba, asesoría jurídica, domino, activación física, médico general, quiropráctico, danza, cachi bol, yoga y alfabetización, excursiones.

Los servicios que se ofrecen en las casas del adulto mayor van cambiando de acuerdo con los programas de apoyo, administración o personal con el que cuente la delegación. El área responsable de las casas de día para el adulto mayor es la Coordinación de Programas de Combate a la Pobreza dependiente de la Dirección General de Desarrollo Social.

El horario que ofrecen es independiente de acuerdo con las actividades que cuente cada casa. Se maneja por turno matutino/vespertino y pueden ser horarios a partir de las 9:00 am o actividades en un horario de 19:30 pm.

Casa del adulto mayor "Pioneros de Chinampac".



Casa de día, ubicada en cadena azul s/n, Chinampac de Juárez, Delegación Iztapalapa, CP. 09209, que está a cargo del lugar administradora C, Maribel Rojas G. La casa de día, cuenta con la asistencia de aproximadamente 24 personas (en su mayoría adultos mayores), quienes al día asisten de 8 a 12 personas según las ocupaciones que tengan que realizar fuera de la estancia.

El horario es de 9: 00 a.m. a 15:00 p.m. Las personas que asisten tienen un rango de edad de 55 -93 años. El grupo está integrado por 3 hombres y 21 mujeres.

Se realizan actividades recreativas todos los días, de lunes a viernes tienen a una maestra que los asesora para realizar manualidades y un maestro que los apoya para hacer ejercicios de bajo impacto. Los días miércoles asiste una maestra de Tai Chi y los días viernes acude una estilista.

Tipo de investigación

La investigación fue de corte cualitativo, ya que de ella se extraen descripciones de narraciones, observaciones y transcripciones de audio. Gracias a este tipo de análisis se pretende dar cuenta de un hecho social (calidad de vida de los adultos mayores no laboralmente activos). Según Lincoln y Denzin (1994-576), la investigación cualitativa es muchas cosas al mismo tiempo, multidisciplinar y que produce datos descriptivos de las palabras de las mismas personas. En ella se recoge la información de diferentes formas como lo son, la entrevista estructurada, semi-estructurada o abierta, observaciones, diarios de campo, observación participante, entre otros. Por esta razón se consideró más viable utilizar este método.

Procedimiento

Para recabar la información se realizaron entrevistas a profundidad semi-estructuradas, cuyo objetivo fue analizar las vivencias de los adultos mayores respecto a su calidad de vida; para lo cual es importante considerar sus hábitos alimenticios, hábitos de higiene, convivencia familiar, trayectoria laboral, los servicios gubernamentales con los que cuenta cada entrevistado, así como su solvencia económica. Todas las variables anteriores se tomaron en cuenta a que cada aspecto es indispensable para poder hacer un análisis adecuado para la calidad de vida de un adulto mayor.

Para poder elaborar y validar el instrumento adecuado para las entrevistas, se llevó a cabo una prueba piloto con el objetivo de poder hacer modificaciones a la guía de entrevista, y poder considerar variables que no se habían tomado en cuenta; asimismo, destacar la importancia de ciertas variables y minimizar o eliminar variables de menor relevancia.

Una vez que se aplicó la prueba piloto y haciendo el análisis de la misma, se procedió a realizar algunos ajustes y finalmente el instrumento se validó en seis secciones principales:

- DATOS GENERALES. Además de poder conocer la identidad de los adultos mayores, este apartado tiene la intención de clasificar a los entrevistados por su edad, sexo, estado civil y nivel educativo
- VIDA COTIDIANA. Este apartado se enfoca en analizar lo que el entrevistado hace en su rutina diaria, los hábitos de higiene, alimentación, con quién habita, las actividades que le gusta hacer, entre otras cosas.
- SERVICIOS GUBERNAMENTALES. Este apartado nos ayuda a conocer con qué tipo de servicios cuentan los entrevistados que son otorgados por el gobierno y que opinan de la eficiencia de estos.
- INGRESOS. Esta fase está vinculada con la anterior ya que el apoyo que reciben los adultos mayores, gracias a los servicios gubernamentales, son ineludibles en los entrevistados para poder cubrir los gastos en, salud, alimentación y vestido para los entrevistados.
- PERCEPCIÓN DE SUS DERECHOS. Esta fase es principalmente para saber qué tanto los entrevistados conocen sus derechos para que como ciudadanos, los puedan ejercer y en caso de alguna injusticia poder acudir con las autoridades correspondientes. Además, ayuda a conocer si los entrevistados saben que algunos servicios gubernamentales son parte de sus derechos como adultos mayores.
- TRAYECTORIA LABORAL. Esta fase nos permite realizar una comparación, para conocer la relación de cómo el entrevistado se encuentra en la actualidad y cómo fue el cambio en su vida cuando dejó de trabajar. También analizó si con sus ingresos que obtuvo durante su trayectoria laboral pueden cubrir sus necesidades actualmente.

Además de que los entrevistados en este apartado pueden expresar diversas experiencias que tuvieron en sus empleos, la manera de cómo interactuaban con las demás personas y qué tan eficientes se sentían.

Instrumento

La guía de entrevista consta de 70 preguntas para todos los entrevistados (el número de preguntas que se le aplicó a cada entrevistado puede variar dependiendo de su respuesta).

Las condiciones para poder responder la entrevista son; ser adulto mayor, asistir a la casa del adulto mayor grupo "*Pioneros de Chinampac*" y no tener empleo.

Protocolo temático de la guía de entrevista

Se trabajó con una guía, que enumeró el conjunto de preguntas en relación al tema tratado. La guía sirvió como una lista de control durante la entrevista, para asegurarse que se obtuviera la misma información de los adultos mayores que se entrevistaron.

Cabe mencionar que la guía se construyó a partir del concepto de "Calidad de vida" como eje central, la operacionalización de diversas dimensiones y variables se fueron considerando de acuerdo con la relación que tenían con el tema central, información que se muestran en dicha guía (véase en anexo II).

IV. Análisis de resultados.

Calidad de vida de los adultos mayores no laboralmente activos.

Después de tener el permiso que se solicitó en la delegación Iztapalapa que permitió tener acceso (a la muestra)¹⁹ a las personas seleccionadas, se aplicó el instrumento validado, dando como resultado la realización de 9 entrevistas a adultos mayores que cumplieron con los criterios que la investigación: (adulto mayor / no laboralmente activo). La aplicación se llevó a cabo en la Casa del adulto mayor "Pioneros de Chinampac".

El proceso a seguir fue: primero se realizó observación participante, por lo tanto, fue necesario establecer un vínculo de confianza entre el grupo de estudio, para que cuando se iniciara el procedimiento de recolección de resultados, obtuviera información más confiable.

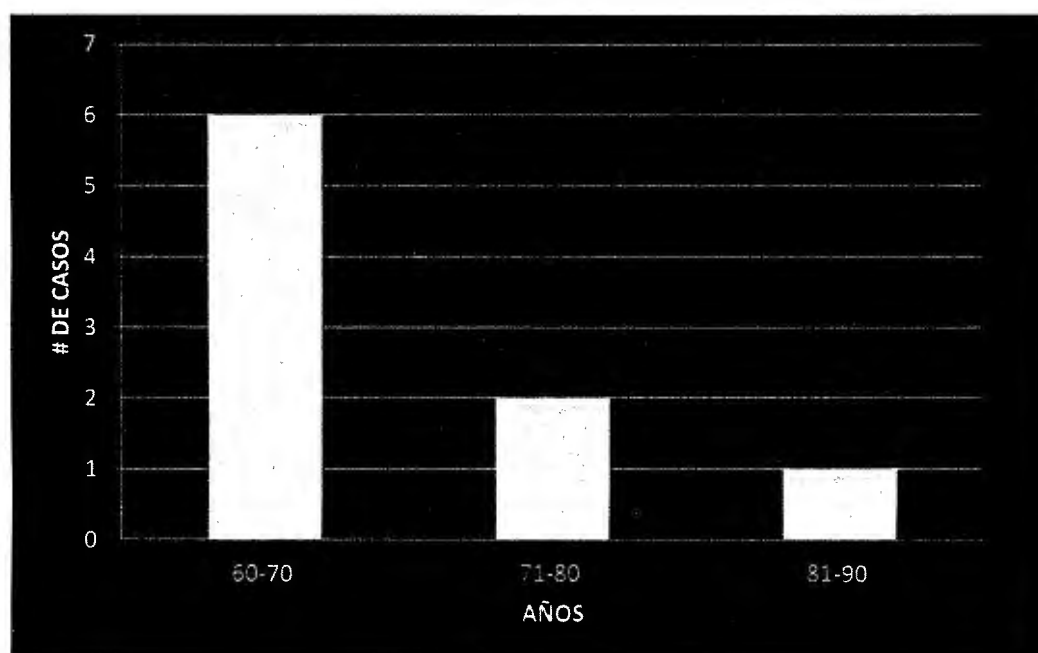
El día 18 de febrero de 2015 comencé a acudir a la casa del adulto mayor, ese día solo fui a observar a los adultos mayores. Posteriormente acudía en un horario de 9:00 am a 12:00 pm, los días miércoles y viernes.

El día 20 de febrero de 2015 les expliqué que mi estancia en la casa del adulto mayor era con fines académicos y que sería temporal.

El día 6 marzo se inició la aplicación del instrumento de trabajo. Se hizo la prueba piloto y posteriormente durante las siguientes tres semanas se fueron realizando las 9 entrevistas a profundidad con una duración aproximadamente de una hora cada una. Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

¹⁹ La muestra en la investigación no es representativa estadísticamente. Los datos cuantitativos obtenidos se presentan en las gráficas; para ilustrar las características generales del grupo de personas que fueron incluidas en la investigación cualitativa.

GRAFICA 3. EDAD DE LOS ENTREVISTADOS.

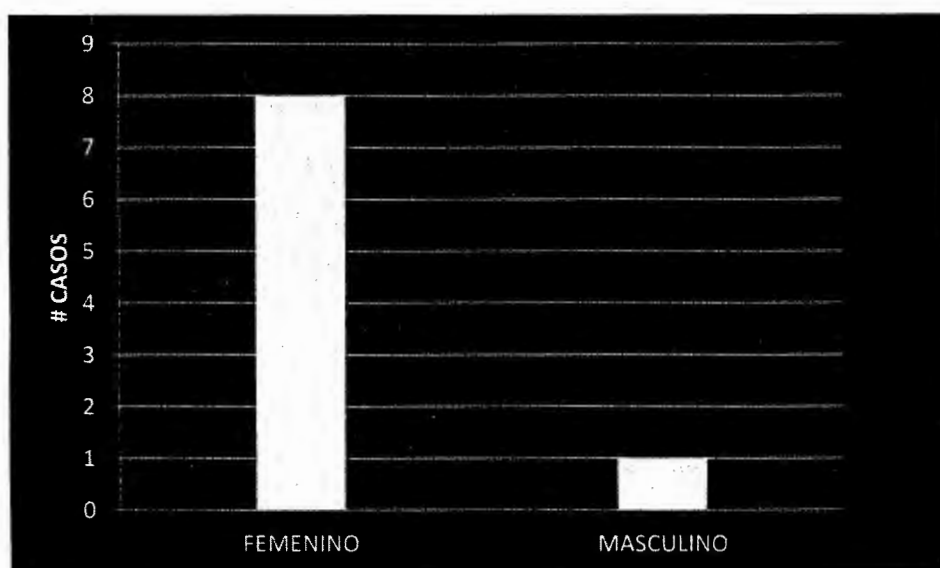


De acuerdo con los datos obtenidos podemos observar en la gráfica 3, que la edad de los entrevistados está en el rango de dos de las etapas representativas de los adultos mayores según la clasificación que proporciona la OMS (2010)²⁰; es decir, los entrevistados se encuentran entre edad avanzada y viejos.

Los resultados obtenidos son: el 66% son personas de edad avanzada y 33% están en la categoría de viejos.

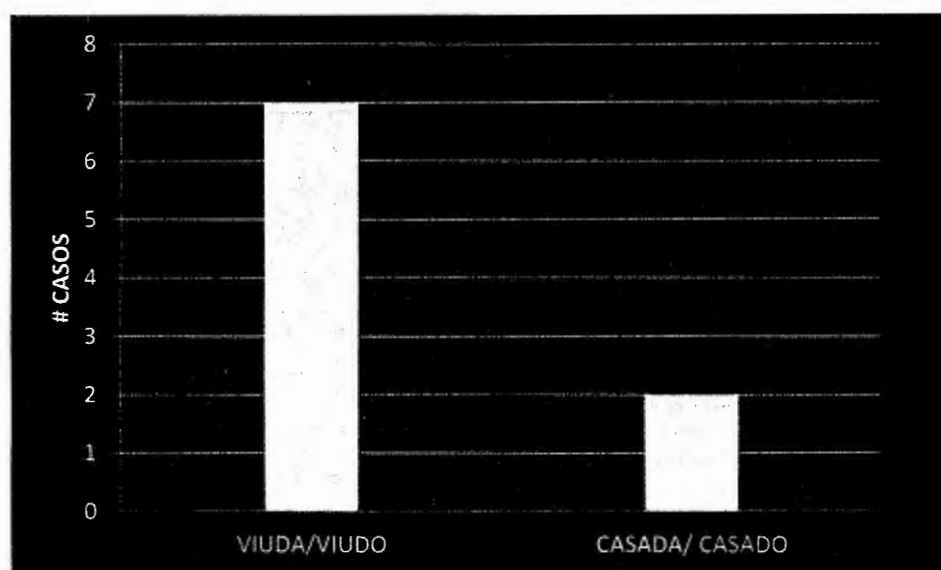
²⁰ INEGI. (2010) Los adultos mayores en México. Perfil Sociodemográfico al inicio del siglo XXI. Ed.2010

GRÁFICA 4. SEXO DE LOS ENTREVISTADOS



De acuerdo con la gráfica 4, podemos observar que en su mayoría los entrevistados fueron mujeres y, solo hay tres integrantes en la casa del adulto mayor de sexo masculino, pero dos de ellos laboran. Por lo tanto, solo uno de ellos cumplía con los requisitos para fines de esta investigación.

GRÁFICA 5. ESTADO CIVIL.



De acuerdo con los datos obtenidos, 7 personas son viudas/ viudos (77%) y dos son están casadas/ casados (22%). El análisis de esta variable va más allá de una compañía o de estar solo según sea el caso.

Hablar de viudez implica varios factores; por ejemplo, la esperanza de vida. Actualmente gracias a los avances médicos y la tecnología la esperanza de vida ha ido incrementando.

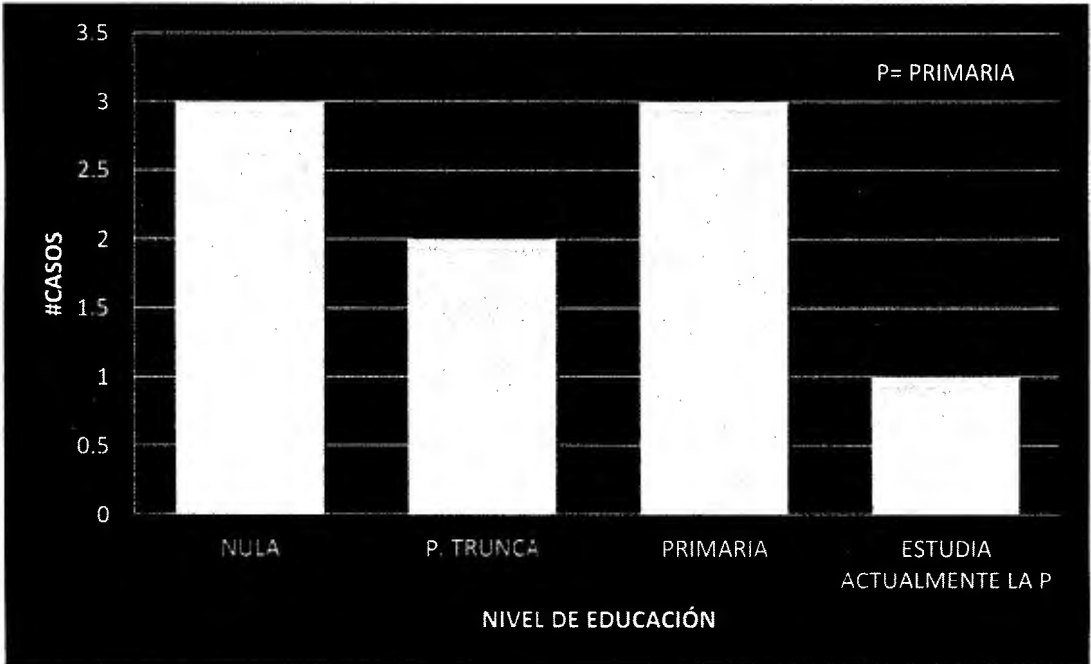
En el país, de acuerdo a datos estadísticos la viudez ocupa un lugar importante entre las personas de edad avanzada y se observa que el porcentaje de viudas casi triplica al de viudos (37.9%) de ellas y (13.7%) de ellos.

¿Pero qué pasa cuando en nuestra sociedad hay un caso de viudez?

Desde mi perspectiva, es probable en caso de que el hombre tenga el rol de viudo, considere buscar una pareja, en caso de que la mujer sea la viuda es más probable que ella quiera seguir en ese estado hasta su

muerte por motivos de "respeto" a su difunta pareja, o por no querer seguir sirviéndole a otra persona, decide mejor quedarse así. También existen parejas que deciden buscar una compañía después de que su pareja fallece; porque requieren de alguien para poder convivir, apoyarse o quizá también requieren de una persona, que los cuide en caso de que sean dependientes.

GRÁFICA 6. NIVEL EDUCATIVO.



Como se muestra en la gráfica 6 el nivel educativo más alto que alcanzan los sujetos entrevistados es la primaria. Sin embargo, las cifras son alarmantes ya que el 33% terminó sus estudios en la primaria, asimismo el 33% no cuenta con ningún nivel educativo, y un 22% no pudo terminar el ciclo de la educación primaria.

Esto es reflejo de que sus posibilidades de calidad de vida se encuentran en desventaja.

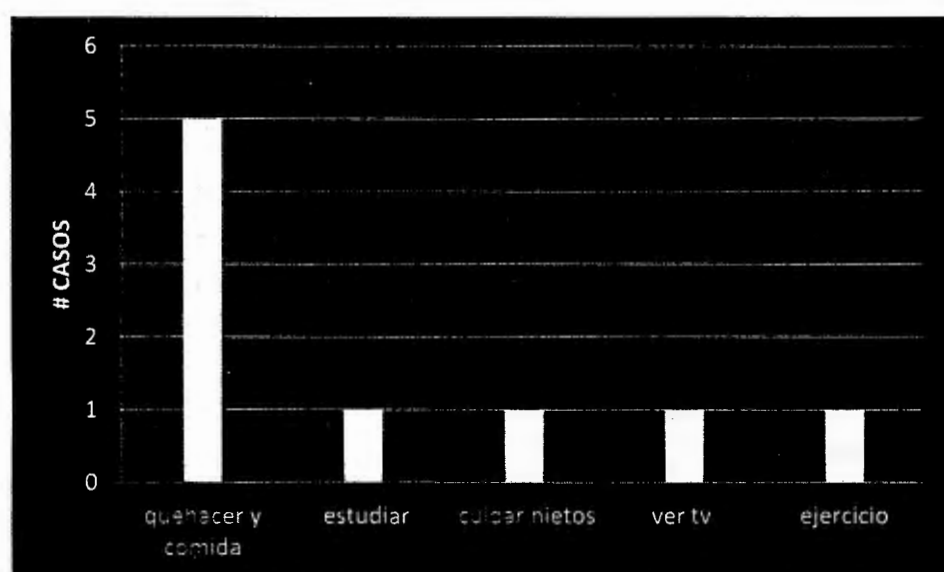
Actualmente, para insertarse en el ámbito laboral, como requisito mínimo en algunos empleos piden la certificación de estudios a nivel bachillerato; por lo tanto, se enfrentan a menos posibilidades de encontrar un empleo estable, con prestaciones y seguro, y menos una remuneración al momento de jubilarse.

Las consecuencias de que no hayan tenido la oportunidad de estudiar son: discriminación, falta de información (en este caso son más susceptibles a que sus derechos sean violados), desventajas económicas, no contar con un apoyo para su jubilación.

Hablando en términos generales, en la casa de adultos mayores donde se llevó a cabo la investigación, las cifras de analfabetismo son altas. Encontramos que un 34% de nuestra población de estudio es analfabeta, solo un 33% terminó sus estudios de primaria y un 22% no pudo concluir sus estudios de primaria, lo que nos da como resultado una población donde más del 50% su nivel educativo más alto es la primaria.

Considero importante, reconocer que existen alternativas para seguir estudiando; como es el caso de la señora Brígida, que cuando la entrevisté comentaba que estaba estudiando la primaria en la casa del adulto mayor a sus 71 años de edad. Actualmente la señora cuenta con su certificado de secundaria y quiere seguir estudiando el bachillerato. Lo que me demuestra este testimonio; es que no hay un límite de edad para seguir aprendiendo y superarse.

GRÁFICA 7. ACTIVIDADES COTIDIANAS.



La gente de edad avanzada puede dedicarse a una amplia variedad de actividades recreativas o vitales en su vida diaria que pueden llevar a cabo sin ayuda de nadie. Debemos tener en cuenta el proceso biológico, sea cual sea nuestra etapa de vida (niñez, pubertad, juventud, adulto y vejez), cada una posee cambios físicos, ventajas peculiares y recompensas propias; del mismo modo que tiene sus propias penas y problemas.²¹

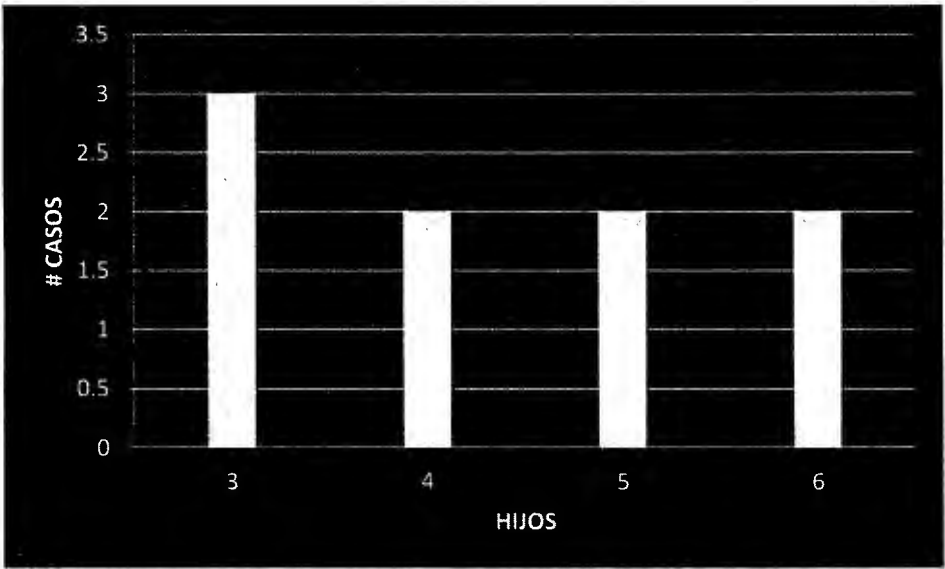
Como se puede apreciar en la gráfica 7, la mayoría de los casos realiza actividades similares; no obstante, predomina el trabajo en el hogar entre las ocupaciones diarias del adulto mayor.

Esto es preocupante porque en México, necesitamos de adultos mayores activos que tengan planes a futuro, que se fijen metas, que quieran seguir aprendiendo, que puedan salir a pasear, que convivan con más generaciones, que se ejerciten para evitar muchas enfermedades, que sean libres de elegir actividades cotidianas positivas. Tenemos que

²¹ Como disfrutar una vida larga: expectativas para la vejez. Pyke, Magnus 1992.

considerar y hacerles entender de manera muy clara que es para su beneficio. También el país se puede ver beneficiado con esas propuestas, porque podría ahorrar gastos en atención médica, si los adultos mayores son sanos y productivos.

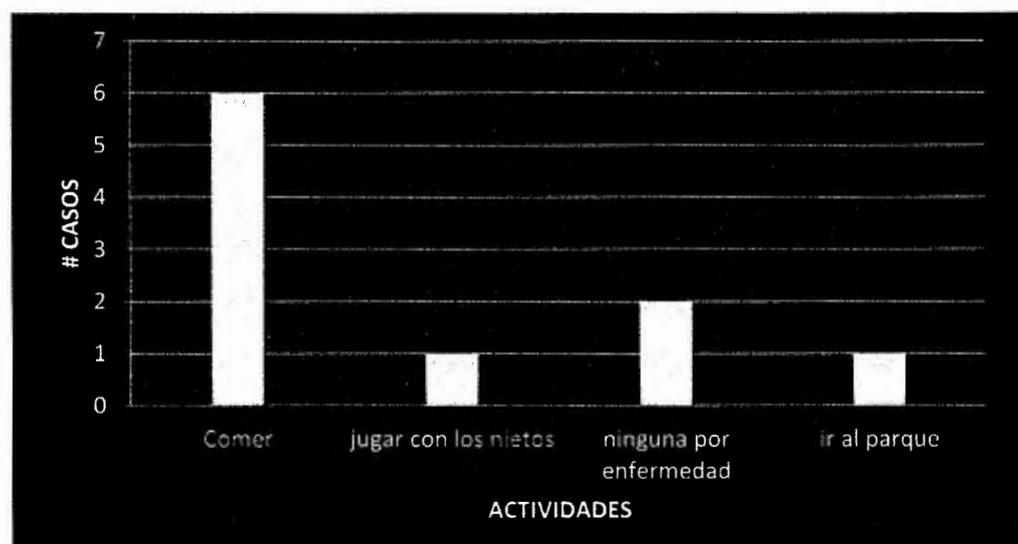
GRÁFICAS 8. NÚMERO DE HIJOS DEL ADULTO MAYOR.



GRÁFICA 9. FRECUENCIA DE VISITAS DE LA FAMILIA DEL ADULTO MAYOR.



GRÁFICA 10. ACTIVIDADES QUE REALIZAN LOS ADULTOS MAYORES CON SU FAMILIA.



Se puede observar en la gráfica 8 que en promedio el número de hijos que tienen los entrevistados es de 3. No obstante, la mayoría de ellos comenta que, cuando se trata de estar en contacto con la familia, son ellos los que visitan a sus hijos o hijas y no solo eso, la actividad que más realizan cuándo van de visita es comer (gráfica 9). El poder convivir y comer en familia para el adulto mayor puede ser algo muy significativo, considero que podrían realizar diversas actividades, que ayuden en el desarrollo físico y emocional en el adulto mayor y se sienta pleno; es decir, ellos podrían aprovechar la convivencia familiar plenamente. Hay tantos espacios públicos que pueden aprovechar para realizar diversas actividades en familia, y esto haría que los lazos sean más afectivos.

Creo que vale la pena hacer una revisión a nivel estatal, congresos locales han aprobado diversas iniciativas a favor de los adultos mayores que han dado por resultado la creación de Leyes que proporcionan los marcos jurídicos que deben proteger los derechos de los senescentes en varias

estados del país. Entre ellos se encuentran Campeche, Jalisco, Morelos, Tamaulipas, Estado de México y Ciudad de México; de acuerdo con lo establecido en la legislación respectiva, tener acceso a la tutela del Estado y, en general, a todas las actividades, programas o servicios que permitan el desarrollo de sus capacidades físicas, mentales, sociales y culturales.

Las obligaciones de los familiares establecidas en la ley, para la atención del adulto mayor son:²²

- I. Procurar la permanencia de sus familiares en edad senescente dentro del núcleo familiar; salvo los casos en los que por enfermedad o cualquier otra causa grave se requiera su inmediata atención en alguna institución de salud.
- II. Proporcionarles alimento, vestido y atención médica, en la medida de las posibilidades económicas de las familias y de acuerdo con las características particulares de las personas en edad senescente.
- III. Proporcionarles un trato adecuado, respetuoso y sin ningún tipo de discriminación.
- IV. Presentarles el cuidado y la atención que permitan satisfacer sus necesidades personales básicas.
- V. Exponer su queja ante la autoridad que corresponda cuando observen alguna irregularidad o anomalía en la aplicación de lo estipulado en esta ley.
- VI. Procurar obtener toda la información y orientación necesaria para la correcta atención de las personas de edad senescente.

²² No es pecado envejecer; Pobreza y desigualdad social del adulto mayor, Gina Villagómez Valdés Ed. Universidad Autónoma de Yucatán, diciembre 2013.

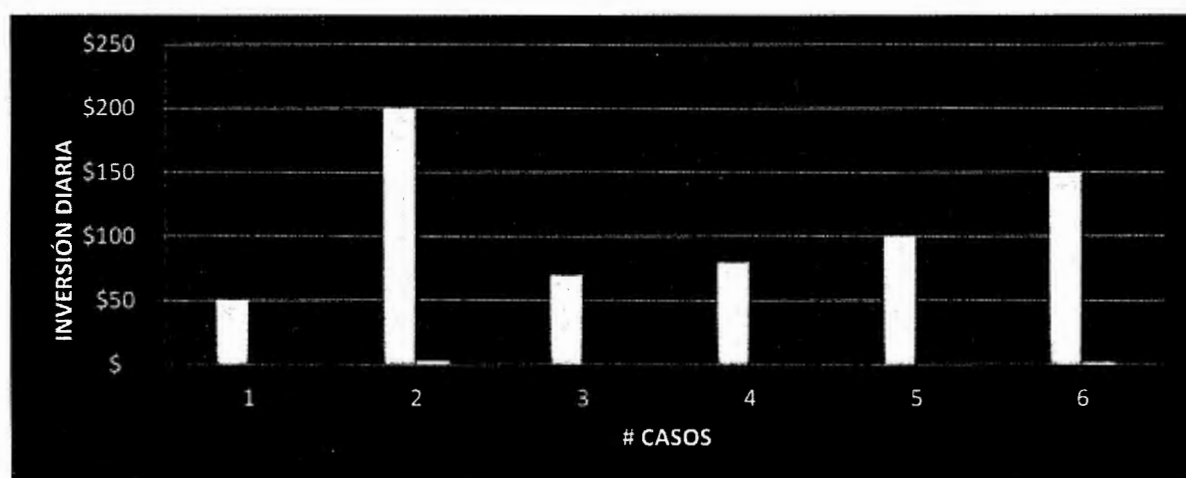
VII. Realizar todas aquellas actividades que impliquen un mejoramiento en las condiciones de vida del familiar en edad senescente, y

VIII. Los demás que señalen otros ordenamientos legales aplicables.

Debemos de considerar lo que está pasando con la responsabilidades que debe tener la familia con el adulto mayor, de acuerdo con los resultados (gráfica 9), si además de que los adultos mayores son los que visitan a las hijas o hijos, todavía preparan la comida para todos (según testimonios de los entrevistados), valdría la pena cuestionar si en realidad a eso se le podría llamar una visita. Considero con base a lo que estipula la ley, de las obligaciones que debe de tener la familia con los adultos mayores, los resultados reflejan que esas condiciones no aplican y está lejos de la realidad de nuestra población de estudio.

Otro aspecto importante, ajeno a mi investigación es la pérdida de un ser querido. En este caso, 4 de los entrevistados dijeron que perdieron a uno de sus hijos, en el momento que se tocó ese tema ellos mencionaron que eso afectó y cambió mucho sus vidas, esto no se consideró como una variable que afecte en la calidad de vida de los adultos mayores, pero podría abrir pauta para considerarse en un futuro.

GRÁFICA 11. DINERO QUE INVIERTEN AL DÍA PARA LA ELABORACIÓN DE SUS ALIMENTOS.



De acuerdo a los datos obtenidos se puede decir que los adultos mayores gastan al día para preparar sus alimentos entre \$50 y \$200. Lo que nos da un promedio de \$83 al día, pero si esta cantidad la consideramos en el gasto que hacen mensualmente, nos da un total de \$2,573.

Si asociamos esto con el apoyo que el gobierno les proporciona, (tarjeta de pensión alimentaria) y que todos los entrevistados dijeron que cuentan con ella, la cual proporciona un monto de \$1,049.25 mensualmente, es evidente que con la ayuda que les proporciona el gobierno no pueden cubrir en su totalidad sus necesidades alimenticias, por lo tanto, esto puede traer consecuencias en su calidad de vida.

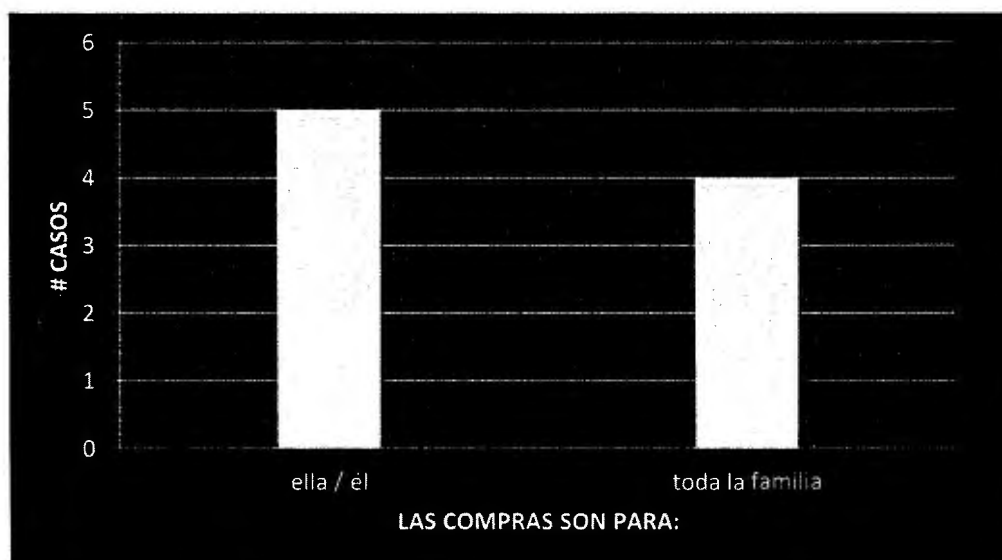
Las siguientes líneas exponen la historia del señor Alfredo Ortiz, quien es un adulto mayor de 70 años que vive solo en casa;

"La verdad, como me siento solo no me da hambre. Antes, cuando me daba de comer nos sentábamos todos en familia y me daban ánimos de comer, pero yo solo no. Yo he pasado por muchas cosas por mal pasadas y por mucha pobreza, muchas veces yo no tenía que comer, y luego cuando perdí la visión de un ojo por el esfuerzo que hacía donde trabajaba, yo me dedique a trabajos muy pesados toda mi vida a trabajar con máquinas. Luego cuando me quería servir una taza de café ponía el vaso en la mesa y según me estaba sirviendo y ya cuando veía todo mi

café estaba regado en el piso de que yo no veía y si me daba coraje porque era lo único que iba a comer”

En este caso es evidente que el señor no está en condiciones para vivir solo en casa, él requiere de una persona que lo apoye. Es lamentable que su familia no lo pueda apoyar, ya que atestigua que ha tenido problemas con su hija y yerno a tal grado que le querían quitar su casa. Esta es solo uno de los casos sobre la realidad que enfrentan.

GRÁFICA 12. COMPRAS QUE REALIZAN CON SU TARJETA DE PENSIÓN ALIMENTARIA.



Con la tarjeta de pensión alimentaria los adultos mayores pueden hacer la compra de sus alimentos en supermercados, como se muestra en la gráfica 12. Un 45% de los entrevistados menciona que cuando hacen sus compras, contribuyen con la familia comprando lo que haga falta en el

hogar, lo cual quizá a ellos les parezca gratificante el poder apoyar con algún artículo en la despensa y que la familia pueda gozar de ello.

Sin embargo, como se puede ver en la gráfica 11. El apoyo que reciben mensualmente no es suficiente para sus gastos personales, pero aun así casi la mitad de los entrevistados deciden cooperar.

GRAFICA 13 Y 14. HIGIENE PERSONAL.



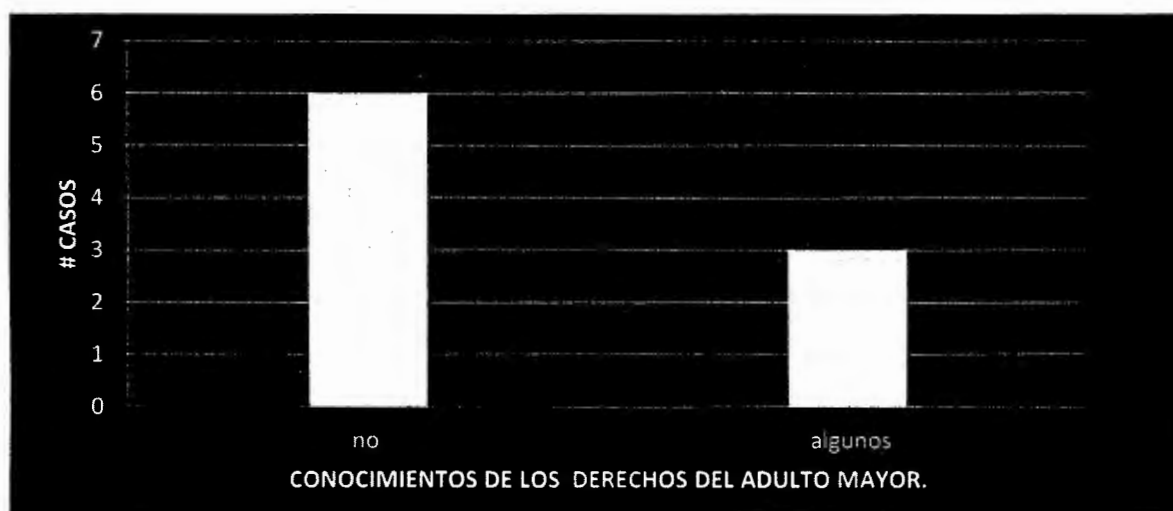
De acuerdo con la información proporcionada, se puede analizar que en general los entrevistados tienen una higiene personal adecuada, ya que la mayoría se baña diario, lava sus dientes tres veces al día e igual el cambio de ropa todos lo hacen diario.

Es importante que el adulto mayor no deje de llevar acabo estos hábitos de rutina diaria, no solo por recomendación de estética, también, es necesario por cuestión de salud.

El adulto mayor debe de tener, una buena higiene bucal o de lo contrario se va a encontrar con dificultades como la perdida de piezas dentales, lo cual no le va permitir tener una buena masticación del bolo alimenticio, lo que posteriormente trae consigo una mala digestión.

Tener buena higiene corporal es necesaria ya que algunos son diabéticos y tienen que tener una buena higiene, y aunque no padezcan esta enfermedad la piel en el adulto mayor se va haciendo más delgada a lo largo de los años sin embargo con cuidados y recomendaciones específicas, así como una higiene adecuada, el adulto mayor puede tener una piel hidratada y en buen estado. Por ejemplo puede hacer uso de jabones neutros en su baño, cremas de almendras, o usar vaselina, así como el uso de protector solar es necesario.

GRÁFICA 15. DERECHOS DEL ADULTO MAYOR.



De acuerdo a los datos obtenidos (gráfica 15), podemos observar que más de la mitad (66%) tienen una carencia de información en cuanto a sus derechos que pueden ejercer como adulto mayor. Esto es una realidad preocupante ya que es necesario que los conozcan para que los adultos mayores tengan herramientas para hacerlos valer, y en caso de que sea violado alguno de sus derechos, puedan hacer algo al respecto.

TABLA 2.

ESCOLARIDAD	CONOCIMIENTO DERECHOS AM
Caso 1. PRIMARIA	NO
Caso 2. PRIMARIA TÉCNICA	Seguro y la pensión alimentaria
Caso 3. PRIMARIA	NO
Caso 4. PRIMARIA	SERVICIO MÉDICO, VIVIENDA, ALIMENTACIÓN.
Caso 5. PRIMARIA	NO
Caso 6. PRIMARIA	NO

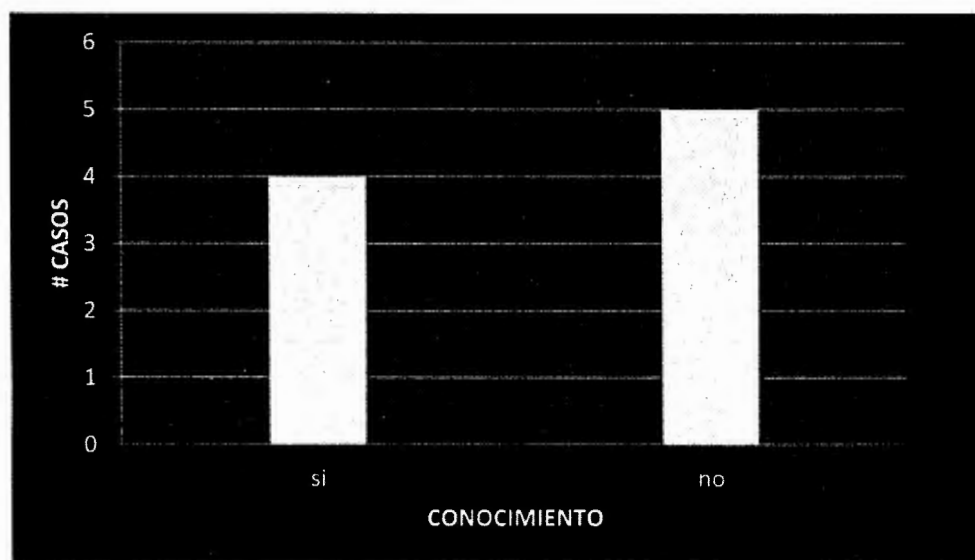
Caso 7. ESTUDIANTE DE PRIMARIA	NO
Caso 8. PRIMARIA	NO
Caso 9. PRIMARIA	Atención médica, transporte gratis, apoyo por discapacidad.

Sin embargo, como se muestra en la (gráfica 6), el nivel educativo de los entrevistados es: (33%,) en el nivel básico, un (22%) no concluyo sus estudios de primaria y un (33%) es analfabeta. Con eso no digo que para saber nuestros derechos como ciudadanos se necesite ser un profesionista sin embargo, esta gente muchas veces solo vive al día sin preocuparse por obtener información de este tipo. Para sustentar que la educación influye en el desconocimiento de la información, de acuerdo con la información que proporcionaron los entrevistados (tabla 2) podemos observar que existe una relación entre la escolaridad nula y el desconocimiento de los derechos del adulto mayor.

Por lo tanto, es necesario que las instituciones responsables de los adultos mayores se acerquen más a la comunidad en general y difundan la información no solo a los adultos mayores, para que la población haga conciencia de que tenemos que respetar a los adultos mayores porque hay derechos e instituciones que los respaldan.

Como aportación a la investigación de acuerdo con los resultados obtenidos, y sabiendo que es necesario que los adultos mayores conozcan sus derechos, se hizo una dinámica en el grupo donde se llevó a cabo el trabajo de campo (véase en anexos).

GRÁFICA 16. PENSIÓN ALIMENTARIA COMO DERECHO A.M.



Es muy importante buscar estrategias informativas al alcance de los adultos mayores, ya que existe una mala información como la siguiente anécdota que hizo la señora Teresa, cuando se le preguntó si conocía sus derechos. Aún existe la creencia que López Obrador proporciona esta ayuda y no lo perciben como parte de sus derechos y en ningún momento debe ser condicionada.

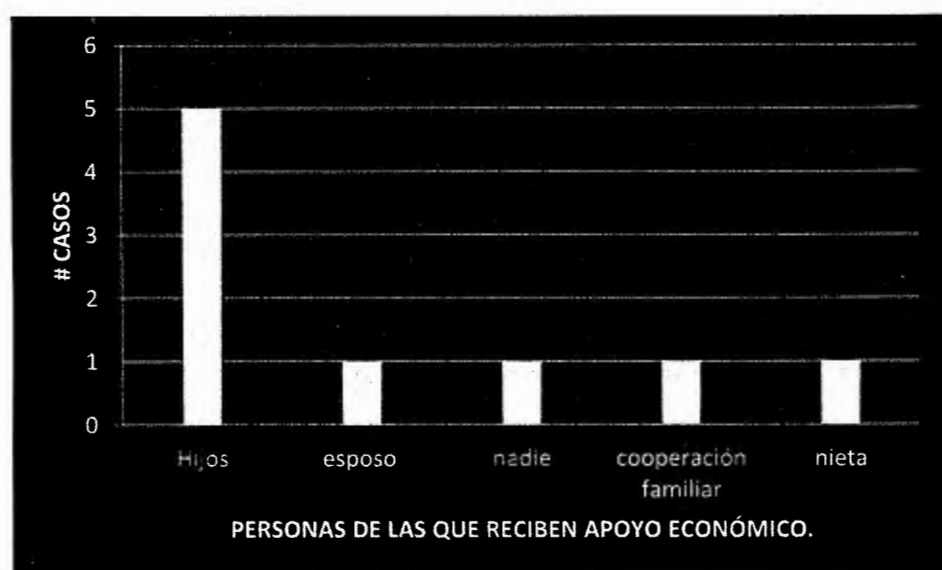
"Pues yo le digo que le damos gracias a Dios y a López Obrador, que nos da de comer a mucha gente, por López Obrador ¡he!"

De acuerdo a una nota periodística, del día 9 de junio de 2016²³ menciona: que más de 520 mil adultos mayores reciben pensión alimentaria, de esta cifra de derechohabientes, 322 mil 599 son mujeres y 197 mil 433 hombres. Y que siguen en su labor de entregar más. Por ejemplo en ese mes se entregaron 750 tarjetas en Iztapalapa.

²³ NOTA PERODISTICA: EXCELSIOR. 09/06/2016, por Luis Pérez Courtade. Sección. COMUNIDAD. Adultos mayores reciben pensión alimentaria.

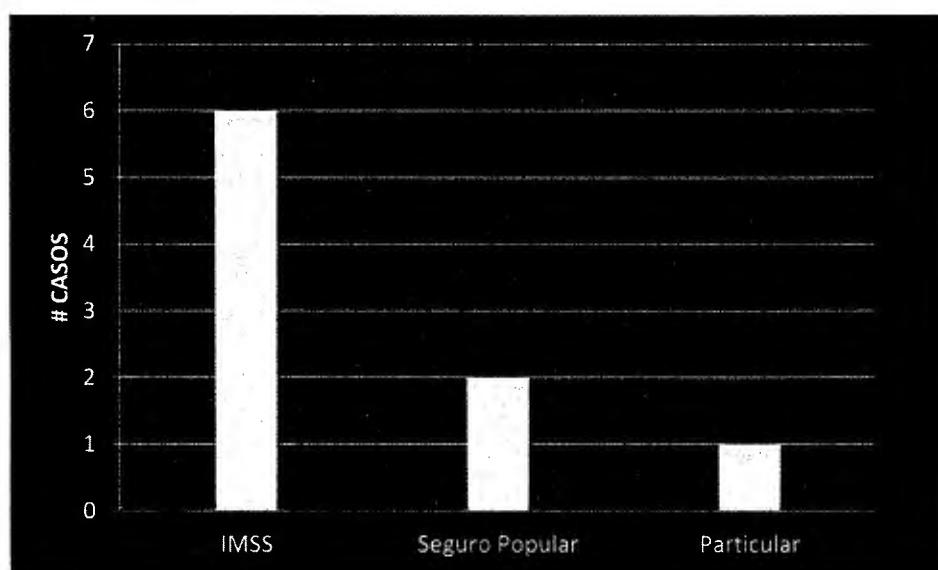
Es evidente que este apoyo se ha incrementado y que le es de mucha ayuda para algunos adultos mayores, sin embargo, como ya se dijo anteriormente, los adultos mayores están viviendo una situación de pobreza y se requiere más que una tarjeta alimenticia.

GRAFICA 17. APOYO ECONÓMICO.



Retomando las obligaciones que debe tener la familia con el adulto mayor, (véase en grafica 10), podemos ver, de acuerdo a los datos obtenidos, que el 90% de los adultos mayores reciben un ingreso monetario para que puedan cubrir sus necesidades; en promedio reciben de 1000 a 2000 pesos mensuales. Es necesario que esta ayuda siga en pie siempre y cuando la familia, en este caso los hijos, tengan la posibilidad de cumplir con esta obligación. Esto refleja que la familia sí tiene un interés por colaborar en los gastos de los adultos mayores.

GRÁFICA 18. SERVICIO MÉDICO.



Podemos detectar que, de las personas que fueron entrevistadas afortunadamente la mayoría cuenta con un seguro médico (IMSS), y un porcentaje más bajo con seguro popular (22%). Y mencionan que el trato que se les da cuando asisten a consultas médicas es bueno.

Las enfermedades que los adultos mayores mencionaron que padecen o padecieron son:

Diabetes, hipertensión, cáncer, reumatismo, problemas en la columna y piernas, osteoporosis, pérdida de la visión, alcoholismo, hipotiroidismo, vitíligo, angina de pecho, colitis y gastritis.

Con ese panorama nos estamos enfrentando a lo siguiente:

Como primer punto a un asunto de polifarmacia, considerado como un asunto de la vejez debido que aumenta la frecuencia de enfermedades crónicas y de dificultades funcionales. Por lo tanto, hay una relación

directa entre el número de medicamentos y el riesgo de efectos indeseados.

La OMS describe este hecho como un síndrome geriátrico que envuelve el uso concomitante de tres o más fármacos.

En la actualidad, uno de los mayores problemas de los adultos mayores es la polifarmacia, de acuerdo con la OMS²⁴, alrededor del 50% de los pacientes no toma de manera adecuada sus medicamentos y 50% de los medicamentos se prescriben, administran o venden inapropiadamente.

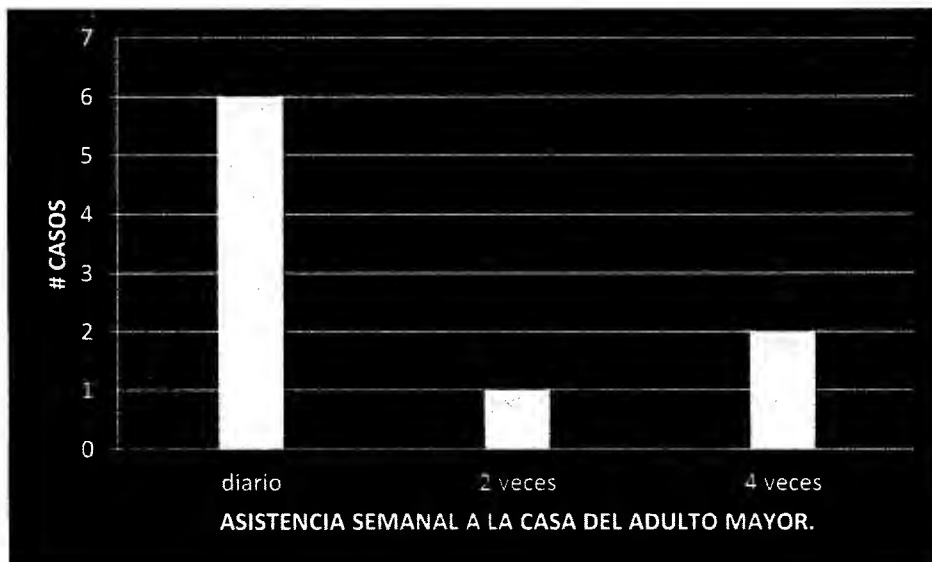
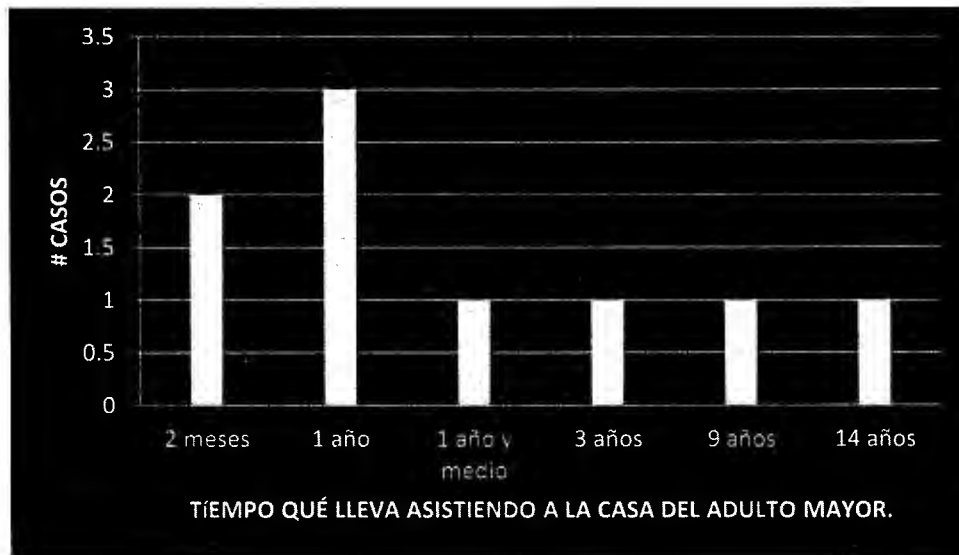
Además de la problemática de polifarmacia, el que un adulto mayor padezca ciertas enfermedades provoca que su calidad de vida disminuya si es que no tiene los cuidados adecuados. Si el adulto mayor no se cuida es más propenso a que se deteriore física y mentalmente.

La polifarmacia y enfermedades que padecen algunos adultos mayores, pueden ser motivo para que busquen redes de apoyo; gubernamentales; en hospitales o clínicas a través de una revisión médica para controlar sus enfermedades, así mismo se pueden forjar redes sociales con familiares y amigos; en caso que el adulto mayor requiera de algún cuidador o compañía,

El adulto mayor puede ser independiente, pero como ser social requiere de redes de apoyo; para tener un sustento económico y emocional de otras personas.

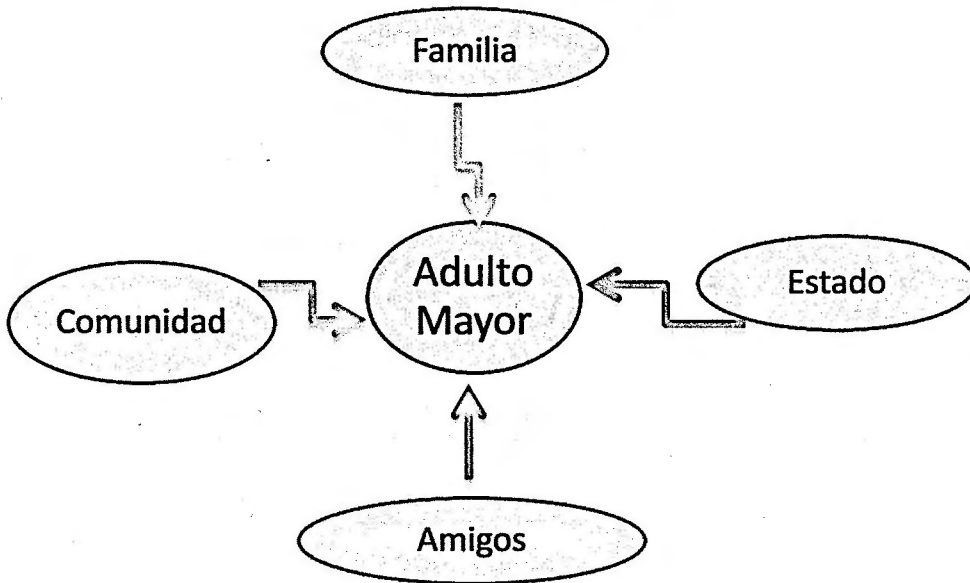
²⁴ Cruz. M. POLIFARMACIA, PRESCRIPCIÓN INADECUADA EN LOS ADULTOS MAYORES. Obtenido de facmed.unam.mx.

GRÁFICA 19 y 20. REDES SOCIALES



Esquema 1.

PINCIPALES REDES SOCIALES DE APOYO PARA EL ADULTO MAYOR.



El grupo “*pioneros de Chinampac*” han fortalecido lazos de apoyo desde hace 15 años, ellos comenzaron a reunirse en la calle cerca de un módulo de atención. Y así inició una convivencia entre ellos. Y más allá de una amistad se consideran una familia.

Las redes pueden proporcionar transferencias materiales tales como son: dinero, alojamiento, comida, ropa y pagos de servicios; las transferencias instrumentales: cuidado, transporte y labores del hogar. Transferencias emocionales: afectos, compañía, empatía, reconocimiento y escucha, y transferencias cognitivas: que hacen referencia al intercambio de experiencias, información y consejos.²⁵

En este caso el grupo que asiste a la casa de día tiene una transferencia de tipo emocional, al estar rodeados con personas de la misma etapa en

²⁵ No es pecado envejecer; Pobreza y desigualdad social del adulto mayor, Gina Villagómez Valdés Ed. Universidad Autónoma de Yucatán, diciembre 2013.

la que se encuentran ellos, se genera un ambiente de confianza, de apoyo, de compartir vivencias y de sentirse escuchados por alguien que quizá ha tenido experiencias parecidas.

Ellos asisten a la casa de día con el objetivo de sentirse en familia y convivir. Porque ellos no quieren estar en casa solos o encerrados.

Independientemente de las problemáticas que puedan surgir entre ellos saben que siempre existe ese apoyo.

Además, otro de los beneficios que ellos mencionaron durante la entrevista son las actividades que se llevan a cabo, por ejemplo, las manualidades y ejercicio físico y, por supuesto, los programas de educación. Esto es algo que los motiva a ir y mantenerse activos.

Estos centros de día que ofrece el gobierno se han convertido en una muy buena opción para que los adultos mayores desarrollen sus capacidades y mejore su calidad de vida. La satisfacción se puede ver reflejada en el número de asistencias que tienen a la semana en este lugar y el tiempo que llevan asistiendo.

Obvio existen algunas inconformidades por parte de los adultos mayores en cuanto a la infraestructura o les gustaría que les dieran más opciones en las actividades que realizan en la casa del adulto mayor.

TABLA 3.

CASO	Tiempo que llevan asistiendo a la casa del A.M.	Razones por las que acude a la casa de día	Hábitos de limpieza/higiene corporal.	Actividades que realizan fuera de la casa de día
1	14 años	Fue pionera	Diario	Quehacer y comida
2	2 meses	Distracción	Diario	Quehacer y comida

3	9 años	Distracción y sentirse en familia	1 o 2 días a la semana	Quehacer y comida
4	3 años	Convivencia familiar y poder estudiar	3 días a la semana	Estudiar
5	1 año	Conocer más gente	3 días a la semana	Quehacer y comida
6	2 meses	Para no estar en casa	Diario	Cuidar nietos
7	1 año	Recomendación psicológica	Diario	Quehacer y comida
8	1 año	Distracción y depresión	Diario	Ver TV
9	1 año	Para no estar en casa	Diario	Quehacer y comida

SERVICIOS GUBERNAMENTALES Y CONVIVENCIA FAMILIAR

De acuerdo a los datos obtenidos, y considerando la relación que existe entre redes sociales y otras dimensiones, es necesario primero analizar que las tres principales esferas de redes sociales que tienen los entrevistados son:

- Convivencia familiar: este primer punto lo podemos analizar a partir de la importancia de las redes sociales relacionando el rol que debe de tener la familia con el adulto mayor. De acuerdo con la (gráfica 9,) la mayoría de los entrevistados mencionan que ellos visitan a sus familiares y que las actividades que realizan cuando los ven es comer en familia. Por lo tanto, los adultos mayores tienen que buscar alternativas para convivir con más personas ya que no están en constante convivencia con su familia y es por eso que acuden a los espacios que ofrece en gobierno, en este caso la casa de día.
- Servicios gubernamentales: estos servicios han sido de ayuda para los adultos mayores. Ellos dicen que el dinero que obtienen de las tarjetas es

una estrategia que utilizan para complementar sus gastos y poder cooperar en casa; por ejemplo, al comprar la despensa o cosas que necesiten.

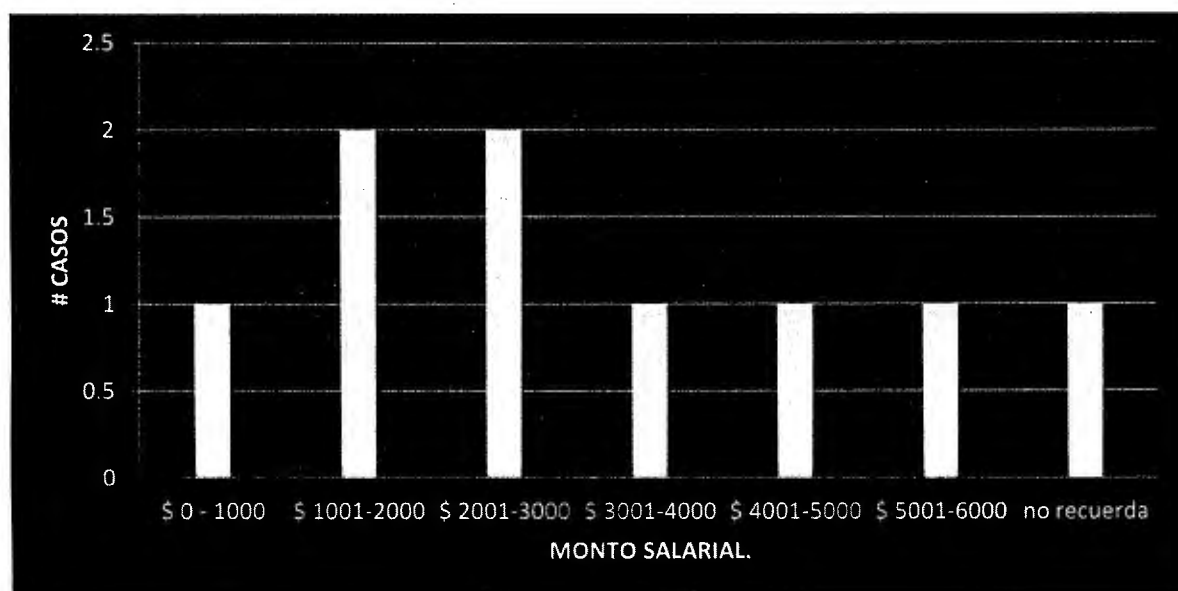
Si consideramos esta red social que proporciona el gobierno y la ayuda monetaria que la familia le proporciona al adulto mayor para solventar algunos de sus gastos, son un impacto positivo que se puede reflejar en su calidad de vida.

-Grupo Pioneros de Chinampac: esta red social tiene como resultado la articulación de más factores como se muestra en la (tabla 3). El estar en un grupo implica para los entrevistados que la convivencia entre los integrantes sea un apoyo en primera para no estar solo en casa y, en segunda, porque para ellos el estar interaccionando con esas personas diario ha dado pauta a considerarlos como parte de su familia.

Al estar en el grupo con adultos mayores además de convivir pueden realizar diversas dinámicas grupales, ejercicios, manualidades, entre otras. Por lo tanto este puede ser un incentivo para que sus hábitos de limpieza sean adecuados, porque es necesario tener una convivencia saludable en todos los sentidos.

Estos espacios son una alternativa para incrementar su calidad de vida. De acuerdo con los resultados obtenidos, podemos determinar que este tipo de redes sociales favorecen al adulto mayor para que su rutina diaria no sea solo hacer quehacer, comida o cuidar a los nietos.

GRÁFICA 21.INGRESO MENSUAL CUANDO LABORABAN.



De acuerdo con los entrevistados, su trayectoria laboral fue de empleos que califican como "pesados", entre los que están:

Campesinos, trabajadoras del hogar, cocineras, vendedor ambulante, en un laboratorio, asistente en un comedor, lavandería en el Hospital Dalinde, niñera, policía auxiliar, comerciante, albañil, perforista en el metro, pintor y carpintero. La mayoría de estos empleos no brindaba prestaciones al trabajador, por lo tanto, el salario que percibían era para cubrir sus necesidades diarias. Como consecuencia de esto, cuando se retiraron o decidieron dejar de laboral, el empleo al que le entregaron esfuerzo y tiempo no les proporciono una pensión.

En cuanto a los ingresos que se pueden analizar en la gráfica 21, los salarios que percibían son muy variados desde \$2.40 pesos diarios (esto considerando que la entrevistada menciona que eso ganaba hace 50

años), hasta un salario de \$2,800 quincenales. Lo que valdría la pena aquí considerar es, si con el dinero que lograron obtener durante su trayectoria laboral, tenían la oportunidad de hacer un fondo de ahorro para poder enfrentar su retiro con los mejores beneficios posibles

El 44% de los entrevistados están acostumbrados a trabajar desde su niñez en el campo, pero parte de su trayectoria laboral fue haciendo limpieza; además, aunque están jubilados siguen haciendo esta labor. Desafortunadamente esta actividad es considerada no económica, es decir donde pocas veces se valora por ser casi invisibles a los ojos de gran parte de la población, además de no tener retribución económica.

GRÁFICA 22. EL CAMBIO EN SU VIDA CUANDO DEJAN DE LABORAR LOS ADULTOS MAYORES.



¿Qué pasa cuando la mayor parte de tu vida has estado laboralmente activo y de repente la rutina diaria cambia? Tus compañeros de trabajo ya no son parte de tu convivencia diaria, ya no tienes un horario de entrada, comida y salida, ya no tienes un salario que ayude a solventar tus gastos.

El cambio al que se enfrentan los adultos mayores cuando dejan de laborar afecta su estado de ánimo, pero hablando de una manera más general, afecta su calidad de vida desde la falta de un sustento económico, hasta las actividades de su rutina diaria.

Por ejemplo, el testimonio de la señora Amparo de 86 años de edad, quien trabajó como asistente en una cafetería de un laboratorio, nos cuenta su experiencia cuando dejó de trabajar:

"sentía que yo me moría. Todo se me vino abajo, yo extrañaba mucho trabajar y a pesar que yo ya estaba súper enferma, era de puro llorar y llorar. Yo sentía mucha nostalgia. Veía y ya eran las 11 y sentía que ya venían a comer y cual (se ríe). Mi vida cambió totalmente y nunca podré olvidar mi trabajo. Fíjate, yo trabajé en un laboratorio y nos daban muchas prestaciones. Era muy bonita la convivencia, hacíamos intercambios en navidad, extraño todo eso porque ha sido lo más bonito de mi vida.

Las posibilidades con las que no contaron los adultos mayores en su trayectoria laboral como, por ejemplo, las prestaciones adecuadas para poder generar un fondo de ahorro y en el momento de jubilarse poder contar con ese estímulo económico para poder cubrir sus necesidades en el momento que decidieron o fue necesario retirarse.

Los adultos mayores, pueden insertarse al ámbito laboral si es que así lo desean. El gobierno ofrece un Programa de Vinculación Productiva que lleva a cabo el INAPAM²⁶. Se ha mantenido una relación con las empresas que desean incorporar a las personas de 60 y más años de edad.

Las empresas reconocen la experiencia de las personas adultas mayores que han experimentado alguna dificultad para competir en el mercado laboral, ya sea por sus competencias educativas/ o régimen de jubilación al que pertenecen por lo tanto, les brindan:

- Sueldo base

²⁶ Página oficial del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores
http://www.inapam.gob.mx/es/INAPAM/Empleo_para_adultos_mayores#vinculacion

- Prestaciones de Ley
- Contrataciones por hora, por jornada o por proyecto y/o servicios
- En algunos casos prestaciones superiores a las de la Ley

Sistema de Empacado Voluntario de Mercancías:

Se promueve la Inclusión Social de las personas adultas mayores que desean servir en una actividad voluntaria.

Los requisitos de INAPAM, para que un adulto mayor pueda laborar empacando mercancías son:

Tener 60 y más años de edad

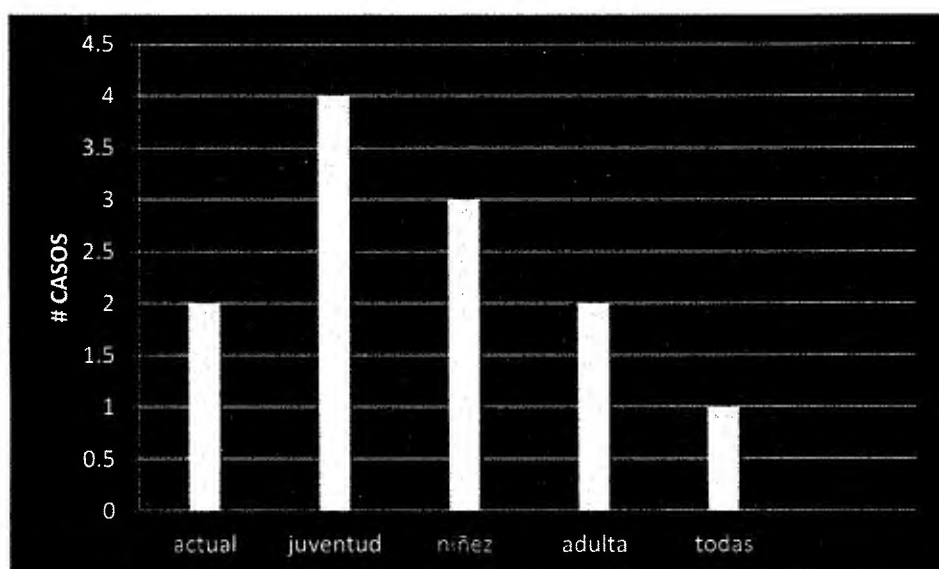
Tarjeta INAPAM (original)

Identificación oficial con fotografía (original)

CURP

Sin más, las consecuencias de que no hayan tenido la oportunidad de estudiar son: discriminación, falta de información (en este caso son más susceptibles a que sus derechos sean violados), desventajas económicas, no contar con un apoyo para su jubilación.

GRÁFICA 23. ETAPA MÁS GRATIFICANTE DEL ADULTO MAYOR.



Los adultos mayores son el cúmulo de experiencias. Sabiduría que a través de los años van experimentando y no se trata solo de los cambios físicos y biológicos que se presentan.

A continuación, la señora Adela Peña nos cuenta parte de su etapa que fue más significativa:

"Yo creo que cada etapa tiene algo bonito. Por ejemplo en mi adolescencia y mi niñez; fue bonita porque mi abuelo, pues cuando éramos niños, él tenía un rancho muy bonito allá en Veracruz. Mi abuela nos platicaba que cuando se casaron eran muy pobres. Mi abuelo era un hombre muy trabajador y recto; era agricultor sembraba las frutas de temporadas. Se hizo después un hombre muy rico con ganado y fue produciendo poco a poco. Yo recuerdo eso y me gusta. Ya después en mi adolescencia yo viví muchos años en el puerto de Veracruz, hasta que mi abuela vendió el rancho, recuerdo que nos íbamos a la playa...

Lo que a mí me gustaba más eran los desfiles que se hacían en villa mar; nos amanecíamos bailando con mis primas y de grande igual. Pues yo creo que las etapas de mi vida me han gustado mucho, ahorita ya por mis dolencias no puedo hacer muchas cosas, pero mi familia me dice: párate a sacudir la polilla, deja de estar sentada y sí les hago caso y me levanto, porque si uno está sentado en la casa encerrado se siente peor y si andas activo se olvida uno de los malestares. Mi vida no ha sido de lo mejor pero tampoco de lo peor. Así es la vida, son etapas que vamos pasando de alegrías y tristezas... (Comienza a llorar la entrevistada). Mira, yo ahora de

que me siento tan mal hay ratos que me siento triste y digo Dios mío dame fuerzas porque mientras yo esté aquí debo de cuidarme y echarle ganas, y Dios es maravilloso; me da fuerzas para seguir luchando porque él como dador de vida dispone de cuánto tiempo estaremos, aquí y aunque estemos enfermos tenemos que echarle ganas. Todo por servir se acaba no nos podemos sentir como éramos jóvenes, pero tenemos que tratar de estar bien"

Cada etapa en la vida tiene sus complicaciones. La infancia es una etapa difícil de aprendizaje, cuando desconoces completamente el mundo y tienes dificultades para comunicarte o simplemente para hacer tareas tan banales como ir al baño, comer y caminar.

La adolescencia es; una etapa que se siente que nadie te comprende y quieres conocer cosas nuevas, disfrutar todo lo que te rodea, te crees indestructible y tu única preocupación es experimentar.

Ser adulto implica responsabilidades comenzar a madurar fijarte metas y alcanzar todos tus planes que te propongas, el hecho de trabajar, fracasar y aprender de tus errores.

Cuando llegas a la etapa de adulto mayor te enfrentas a las consecuencias que pudo prevenir en sus etapas anteriores de vida; por ejemplo, llevar una vida más sana. Pero en esta etapa ya se conoció y experimentaron muchas cosas. Tantos recuerdos guardan que se convierten en consejeros, en esa persona que ha tenido la dicha de celebrar quizá 65 o hasta 100 años de edad.

Como se muestra en la gráfica 23 la mayoría menciona que le gusto más su etapa de juventud, cuando contaban esto, su rostro se iluminaba y brotaba una sonrisa. El recordar los buenos momentos que vivieron están presentes y compartir esas vivencias con las demás personas para ellos significa mucho.

V. Conclusiones.

De acuerdo con el primer alcance que se obtuvo en esta investigación, se puede concluir que cuando hablamos de vejez, nos podemos percatar de los cambios biológicos y físicos que se van haciendo notorios en nuestro cuerpo. Sin embargo hablar de la calidad de vida que tiene un adulto mayor, va más allá de cambios biológicos; tiene que ver con diversos factores que involucran; hábitos alimenticios, de salud, programas gubernamentales, convivencia familiar, su trayectoria laboral, entre otros. Estos elementos fueron clave para conocer cómo enfrentan los cambios en su vida los adultos mayores a partir de cuándo dejan de laborar. Los resultados fueron los siguientes:

- Los adultos mayores no realizan actividades que puedan fortalecer su mente y cuerpo ya que están sumergidos en la rutina diaria y limitados a veces por sus enfermedades, apatía y falta de motivación, porque creen que a su edad ya no vale la pena o no les interesa experimentar nuevas cosas.
- Los adultos mayores requieren de los servicios gubernamentales que ofrece el gobierno y del apoyo de sus hijos o hijas para poder cubrir sus necesidades, porque la mayoría no cuenta con un retiro de jubilación. Como consecuencia de ello, a veces el dinero que tienen no es suficiente para cubrir sus necesidades básicas como comer adecuadamente, llevar a cabo actividades recreativas o comprar los medicamentos que necesitan en caso de tener alguna enfermedad.
- La trayectoria laboral es parte fundamental de su calidad de vida, en el sentido que los adultos mayores no tienen una solvencia económica estable cuando dejan de laborar. Además sienten que

pierden utilidad y no les es fácil adaptarse al cambio de estar en un área de trabajo a estar en casa.

- Es importante que los adultos mayores busquen alternativas de redes sociales; por ejemplo, las casas de día que ofrece el gobierno, ya que tiene un impacto positivo en su calidad de vida para mejorar su desarrollo emocional, físico y educativo. (véase en anexo).

Se requiere trabajar en conjunto, la sociedad civil e instituciones, para buscar estrategias en beneficio de los adultos mayores. Nos urge una cultura de vejez donde el respeto y apoyo por estas personas no se pierda y podamos reflexionar que todos quizás algún día lleguemos a ser adultos mayores.

Asimismo, se requiere de adultos mayores que sean independientes, que tengan metas y sueños aun por cumplir que cuiden su mente y cuerpo, que se motiven a realizar cosas nuevas que tengan una mentalidad de superación y no limitación, que se informen de sus derechos que pueden ejercer, que sean fuertes y puedan llegar a su edad máxima en las mejores condiciones.

Aún tenemos mucho por hacer y más en nuestro país, ya que nos estamos enfrentando a un cambio demográfico donde cada 3 segundos una persona cumple 60 años. Estamos envejeciendo y lo que tenemos o hemos hecho hasta ahorita no es suficiente, para lo que nos vamos a enfrentar en un futuro.

Otros aspectos que son importantes y que no fueron considerados durante la investigación y que tienen que ver con la calidad de vida del adulto mayor son:

El adulto mayor y su sexualidad. Mucho se habla de la sexualidad en jóvenes, pero en adultos mayores es un tema con tabúes, y ellos como cualquier persona tienen derecho a tener una vida sexual sin importar la edad que tengan. Por lo tanto, se debe comenzar a informar sobre estas prácticas, dejar de un lado el morbo y tabúes, porque no necesariamente hablar de ejercer la sexualidad implica un acto sexual, se puede expresar de diversas formas, por medio de caricias, cariños o simplemente la compañía de otra persona son cosas elementales para cualquier ser vivo.

Otro aspecto importante, es considerar hablar de *fragilidad*, ya que por diversos factores como, por ejemplo: discapacidad, mala alimentación o enfermedades muchos de los adultos se encuentran en esta situación que los especialistas denominan como fragilidad. Por lo tanto, el adulto mayor comienza a tener muchas dificultades hasta el punto de no poder hacer cosas por sí mismo, como consecuencia de eso tiene que depender de un cuidador y requerir cuidados especiales. Estar en esa situación impacta por completo en su calidad de vida.

Y, por último. También sería conveniente conocer estrategias que llevan a cabo en otros países para poder retomar cosas que puedan funcionar y aplicarlas en nuestro país, ya que si bien son diferentes culturas hay que considerar alternativas y tomar iniciativas que ya han sido probadas y han tenido éxito.

Por lo tanto, creo que esos tres puntos abren pauta a que esta investigación se pueda ampliar más adelante. Es necesario no dejar como olvido a nuestros adultos mayores porque finalmente algún día llegaremos a esa etapa de la vida y lo más conveniente es llegar en las mejores condiciones, teniendo realmente una vida de calidad.

VI. Bibliografía.

- Bazo María Teresa. (1992), La nueva sociología de la vejez de la teoría a los métodos. pág. 76, 78. Ed. Universidad del país Vasco.
- Conferencia Interamericana de Seguridad Social (Noviembre, 2005), Mercado Laboral y Seguridad Social en Una Sociedad que Envejece: Un Resumen para México, Documento de Trabajo 0503, CISS,
- Concheiro A. REVISTA POLIS, volumen 7, (1991 – 2011), Los futuros de México: encrucijada y clavos en el zapato. Aniversario 20. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA. Ed. CONACYT. Pág.: 15-40.
- De la Fuente B. (2003) Antología de imagen social, La vejez en el arte mesoamericano CAPITULO 1. Véase en:
http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Antologia_de_Imagen_Social.pdf.
- Forni, P., Siles, M. Barreiro, L. (2004). ¿Qué es el Capital Social y cómo Analizarlo en contextos de Exclusión? Julián Samora Research Institute. JSRI Research Report #35, 32 págs. Disponible en: www.jsri.msu.edu
- González A. (jueves 7 de mayo de 2015). Nota Periodística. La Jornada, Pobreza de personas mayores de 64 años, problema crítico de México, p.26.
- González L. (2010). Viaje por la Historia de México, Instituto Nacional de Antropología e Historia Ed. CONACULTA .pág. 6, 7.
- Huenchuan; Sandra. (2012). CEPAL. Los derechos de las personas mayores en el siglo XXI; situación, experiencias y desafíos. Ed. Ciudad de México.

- Hernández T. Nota periodística, EL UNIVERSAL, (11 de junio de 2012). Consultado el día miércoles 5 de noviembre de 2014, <http://www.eluniversal.com.mx/notas/852694.html>
- INEGI. (2010). Los adultos mayores en México, Perfil Sociodemográfico al inicio del siglo XXI. Ed.2010.
- Instituto Nacional de Mujeres (INMUJERES), (Febrero 2005) Boletín. Situación de las personas adultas mayores en México.
- Ley de los Derechos de Personas Adultas Mayores en el Distrito Federal Publicación: GODF 7 marzo- 2000. Actualización: GODF 27-enero-2012.
- "LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ARTICULO 3º fragmento I"
- Magnus P. (1992). Como disfrutar una vida larga: expectativas para la vejez. Pág.14, 15. Ed. Fondo de la cultura. México.
- MILLÁN L (2010). Factores asociados a la participación laboral de los adultos mayores mexiquenses. Universidad Autónoma del Estado de México. Véase en: <http://www.redalyc.org/pdf/112/11213747005.pdf>.
- Montes de Oca. (2003). Redes de apoyo social de personas mayores: marco teórico conceptual. José Miguel Guzmán, Sandra Huenchuan, CELADE- División de Población de la CEPAL. Universidad Autónoma de México, México. Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas. Participación, Ciudadana e Inclusión Social 51 Congreso Internacional de Americanistas Santiago Chile, 14 al 18 julio de 2003.
- Palacio S. y Orozco M; (2008). Psicología social. Teoría y práctica: psicología social aplicada y análisis de redes sociales. Ed. UNINORTE. Pág. 103-116.7.

- Pérez C. (09- junio 2016). Nota periodística, EXCELSIOR, Sección. COMUNIDAD. Adultos mayores reciben pensión alimentaria.
- Pyke M. (1992). Como disfrutar una vida larga: expectativas para la vejez. Ed. Fondo de Cultura Económica. México.
- Resultados de la encuesta de percepción de los derechohabientes de la pensión alimentaria del DF. (Marzo 2008) véase en: http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/estadisticas/adultos_mayores/ENCUESTA_ADULTO_MAYOR_2007.pdf.
- SEDESOL. Diagnóstico del programa Pensión para Adultos Mayores. 1.1.2 Bajos ingresos laborales de las personas adultas mayores. Pág. 16, 17 visto en http://www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Sedesol/sppe/dgap/diagnostico/Diagnostico_PAM_2013.pdf.
- STANDING G. (2011). EL PRECARIADO, una nueva clase social, Ed. Pasado y presente, Pág. 138. Barcelona.
- Villagómez, V. (diciembre, 2013). No es pecado envejecer; Pobreza y desigualdad social del adulto mayor. Ed. Universidad Autónoma de Yucatán. México.

- **Anexos:**

Anexo I

De acuerdo con mi experiencia en esta investigación, tuve la oportunidad de conocer a los integrantes del grupo *Pioneros de Chinampac*, y posteriormente acudir a otras casas del adulto mayor ubicadas en la delegación Iztapalapa. Lo que pude observar fue que quizás existen diferencias entre los grupos. Se puede notar que existe un nivel económico diferente entre una y otra, que existe una mejor organización en un grupo y que el otro carece de eso; por ello surgen problemas constantemente. También se puede notar que el nivel educativo se refleja más alto en un grupo que en el otro. Quizás estas diferencias son notorias ya que los adultos mayores no son homogéneos.

Pero algo que tenían en común los dos grupos a los que acudí es el desconocimiento de los derechos que pueden ejercer como adultos mayores. Esa herramienta tan necesaria, para poder defenderse ante cualquier abuso y no quedarse callado ante cualquier violación de alguno de sus derechos. Independientemente de que existen instituciones encargadas de proporcionar información esto nos debe de competir a más profesionistas. Es necesario llevar esta información a las personas adecuadas y con un lenguaje simple.

Por lo tanto, elabore una dinámica grupal con los integrantes de las casas de día. Les proporcioné la información de sus derechos con la intención que todos la entendieran de manera adecuada y simple, fue necesario utilizar estrategias y el procedimiento que utilice es el siguiente:

1. Se pidió un salón en las casas de día para que se llevara a cabo la exposición.

2. Se les repartió a los integrantes por equipos unas tarjetas que contenían imágenes de los derechos de los adultos mayores.
3. Se les pidió que dijeran qué visualizaban en la tarjeta o qué interpretación le daban.
4. Se les dijo cada uno de sus derechos como adulto mayor que pueden ejercer de manera que fuera entendible con un lenguaje común, preguntando si había alguna duda constantemente.
5. Posteriormente por equipos tenían que decir que tarjeta tenían y que derecho estaba relacionado con la ilustración.
6. Al final se les proporcionó información de números telefónicos o dirección en caso de que requieran ayuda si algún derecho fuese violado.

ANEXO II.



Esta entrevista es parte de la investigación que estoy haciendo para la elaboración de la Tesina, para acreditar la Licenciatura en Sociología. Tiene como objetivo analizar la calidad de vida de los adultos mayores, no laboralmente activos.

Quisiera pedir su ayuda para que conteste algunas preguntas. Sus respuestas serán confidenciales y anónimas.

Es importante destacar que no hay respuestas correctas e incorrectas, solo quiero saber su opinión. Le pido que conteste con la mayor sinceridad posible.

Para llevar a cabo la entrevista, le sugiero que se ponga cómodo. Si no entiende alguna pregunta me lo haga saber.

***Calidad de vida de los Adultos Mayores no laboralmente activos.**

***¿Cómo se llama?**

***EDAD**

***ESTADO CIVIL**

***NIVEL EDUCATIVO**

***¿Me podría contar las actividades que usualmente realiza en un día?**

1. VIDA COTIDIANA

1.1 Vivienda

***¿Cuántos hijos tiene?**

***¿Con quién vive?**

-residentes en casa de reposo

-independiente (solo/ a)

-cónyuge

***-familiares ¿Quiénes?**

1.2 Actividades cotidianas

1.2.1 Familiares

***¿Su familia con qué frecuencia lo visita?**

-Diario

-Semanalmente

-Al mes

-Ocasionalmente

-No lo visitan

*¿Realiza alguna actividad con sus familiares?

-Salidas a.... comer, parque, cine, excursiones, vacaciones, fiestas, teatro, museos, exposiciones, etc.

1.2.2 Actividades recreativas.

*¿Realiza alguna actividad deportiva/ cultural? -Deportiva

-Yoga

-Baile

-Pintar

-Manualidades

-Otras

*¿En dónde realiza o lleva a cabo estas actividades?

*¿Cada cuánto realiza estas actividades?

*¿Cómo se siente al realizar esas actividades?

*¿Le gustaría realizar otra actividad?

*¿Por qué?

1.3 Hábitos alimenticios

*¿Cuántas comidas hace al día?

*¿Qué alimentos consume usualmente?

-Frutas, verduras, leguminosas, cereales, productos de origen animal, comida enlatada

*¿Cuánto dinero gasta aproximadamente al día para la preparación de los alimentos?

*¿Quién elabora la comida?

-Familiar, persona cercana, compra

1.4 Hábitos de limpieza

*¿Cuántas veces al día cepilla sus dientes?

*¿Cuántos días a la semana se baña?

*¿Requiere ayuda/ lo hace por si solo?

2. SERVICIOS GUBERNAMENTALES

El Gobierno del Distrito Federal, ha creado programas que benefician a los adultos mayores como por ejemplo la tarjeta alimentaria.

*¿Cuenta con algún servicio gubernamental? ¿Cuál?

-tarjeta: pensión alimentaria, INAPAM

*¿Qué ofrece o qué beneficios le otorga?

-Visitas médicas domiciliarias, descuentos

*¿Cómo se siente con ese beneficio?

*¿Cree que los servicios gubernamentales son suficientes para cubrir sus necesidades?

*En caso de contar con pensión alimentaria o con alguna otra tarjeta ²⁷

*¿Sabe que la pensión alimentaria para adulto mayor es un derecho?

*¿Considera que el Gobierno del Distrito Federal se preocupa por atender y apoyar a las personas mayores? (cuenten o no con tarjeta alimentaria)

*¿Le han solicitado cooperación o le han condicionado la entrega de la tarjeta?

*¿Generalmente quién hace las compras?

*¿Quién decide qué comprar con su tarjeta?

*¿Dónde acostumbra realizar sus compras con su tarjeta de la pensión? (o con otra tarjeta)

-Tienda de autoservicio, farmacia, otro

*¿Tener la pensión en qué sentido le beneficio?

-Relaciones familiares, cubrir necesidades

2.1 Servicio médico

*¿Cuenta con algún servicio médico?

-ISSTE, IMSS, (no, pero acude a consultorios médicos similares, centro de salud, particular u otro).

*¿Padece de alguna enfermedad?

*¿Cree que el servicio médico, que recibe es eficaz?

²⁷ Para llevar a cabo el instrumento en el apartado 2.2 se retomaron las preguntas de los resultados, de la encuesta de percepción de los derechohabientes del D, F 2010, por el Instituto para la atención de los Adultos mayores del D.F.(véase en anexo)

*¿Qué opina de la atención que le brindan los médicos cuando acude a alguno de estos servicios médicos?

*¿Cuándo requiere medicamento quién se lo otorga?

3. PERCEPCIÓN DE SUS DERECHOS

3.1 ¿Qué derechos conoce que puede ejercer como ciudadano/a (adulto mayor)?

4. INGRESOS

4.1 De quién reciben un ingreso

*¿Quién le otorga ayuda para solventar sus gastos?

-Alguna persona cercana

-Retiro de jubilación

4.2 Gastos

*¿Cuáles son sus gastos más comunes?

-Destina su dinero a...

-Hogar (impuestos)

-Alimentación, actividades recreativas, transporte, medicamento, otros.

*¿Cada cuándo recibe ayuda económica?

*¿Qué monto recibe?

*¿Usted administra su dinero?

5. PERCEPCIÓN DE IDENTIDAD EN EL GRUPO

(Ahora se le harán unas preguntas respecto a la casa del adulto mayor)

- *¿Sabe cuál es el nombre oficial o representativo que tiene el grupo?
- *¿Conoce el reglamento de la casa del adulto mayor?
- *En caso de saber ¿Está de acuerdo con esas normas?
- *¿Por qué decidió integrarse al grupo?
- *¿Desde cuándo asiste a la casa del adulto mayor?
- *¿Qué beneficio cree que le ha proporcionado estar aquí en la casa del adulto mayor?
- *¿Cuántos días viene a la semana y por qué?
- *¿Alguna vez se ha sentido incomodo (a)?
- *¿Siente que la relación que tiene con los demás integrantes es buena?

6. TRAYECTORIA LABORAL

- *¿Usted trabajaba?
- *¿Hace cuánto tiempo dejó de laborar?
- *¿Cuál era su oficio?
- *¿Dónde trabajaba?
- *¿Qué actividad realizaba en su trabajo?
- *¿De cuántas horas era su jornada laboral?

- *¿Cuánto tiempo laboró en su último empleo?
- *¿Qué monto salarial tenía cuando laboraba?
- *¿Comía en el trabajo?
- *¿Cuántos trabajos tuvo? (los que recuerde)
- *¿En qué sentido cambió su vida, cuando dejó de trabajar?
- *¿Extraña trabajar?
- *¿Qué opina que está establecido que las personas de la tercera edad tienen derecho a un empleo?
- *¿Cuál etapa de su vida ha sido más significativa, grata para usted? ¿Por qué?
- *Le gustaría agregar algo o hacer algún comentario final...GRACIAS....

ANEXO III.

Es importante mencionar que en la prueba piloto no se consideró hacer preguntas a los entrevistados relacionadas con la percepción que tienen del grupo, la convivencia entre sus compañeros, la identidad del grupo, las actividades que hacían allí, entre otras cosas.

Posteriormente se hicieron ajustes y se consideraron esos aspectos, sin embargo, en primer momento, la finalidad era saber la percepción que tenían del lugar.

Se agregó el apartado número 5 en la guía de entrevista.

5. PERCEPCIÓN DE IDENTIDAD EN EL GRUPO.

(Ahora se le harán unas preguntas respecto a la casa del adulto mayor)

- *¿Sabe cuál es el nombre oficial o representativo que tiene el grupo?
- *¿Conoce el reglamento de la casa del adulto mayor?
- *en caso de saber ¿Está de acuerdo con esas normas?
- *¿Por qué decidió integrarse al grupo?
- *¿Desde cuándo asiste a la casa del adulto mayor?
- *¿Qué beneficio cree que le ha proporcionado estar aquí en la casa del adulto mayor?
- *¿Cuántos días viene a la semana y por qué?
- *¿Alguna vez se ha sentido incomodo (a)?
- *¿Siente que la relación que tiene con los demás integrantes es buena?

De acuerdo con los resultados obtenidos y la experiencia que tuve al convivir con ellos durante un año, creí conveniente darle más importancia a este punto, de manera que pude analizar que para ellos estar en la casa de día es algo importante, no es solo ir y conocer gente o el simple hecho de convivir.

El estar en ese lugar y apoyarse entre sí, se ha convertido en su segunda casa, en un lugar donde sus compañeros ya son parte de su familia y que los lazos que han creado durante 15 años con esas personas son motivación para ellos ya que en muchas ocasiones esa motivación no la encuentran en sus hogares.

Por lo tanto, decidí que en su calidad de vida es importante esto y por eso fue necesario considerar la dimensión de redes sociales.

Anexo IV.

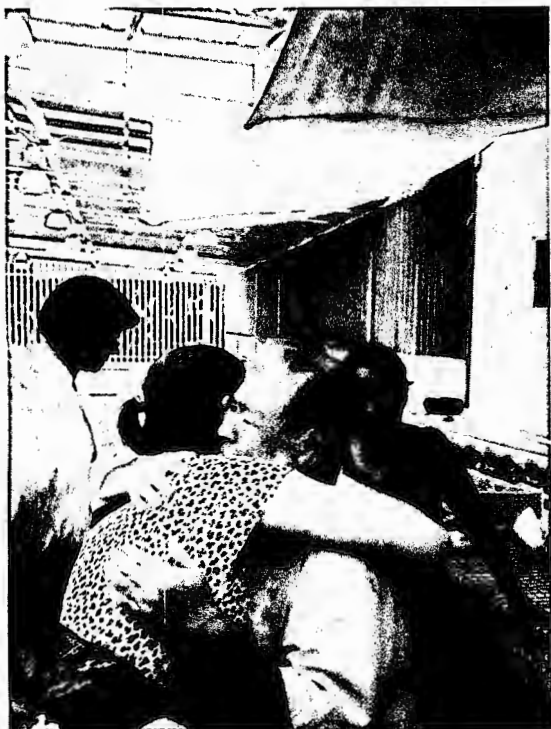
Fotos de la experiencia que tuve en esta investigación.



Actividad recreativa 13 /09/ 2016. Grupo "pioneros de Chinampac"



Actividad cultural, 31/noviembre /2016.



Intervención social; dinámica grupal de emociones 13 /08/2016.



Taller informativo; derechos de los adultos mayores 12/05/2016.