



**Universidad Autónoma Metropolitana  
Iztapalapa**

(S)

**Reporte final del trabajo de investigación denominado:**

**"CUERPOS ENVEJECIDOS, CUERPOS ENVEJECIENTES, EL CUERPO  
COMO CONSTRUCTOR DE LA VEJEZ EN LA ÉPOCA  
CONTEMPORANEA"**

**A cargo del Alumno:**

**Cruces Rubin Joel**

**Bajo La dirección de:**

**Dra. Martha de Alba González**

**Fecha de entrega:  
02 De Abril del 2012**

*Martha de Alba G*

Universidad Autónoma Metropolitana - Unidad Iztapalapa  
División de Ciencias Sociales y Humanidades  
Departamento de Sociología  
Licenciatura en Psicología Social  
Av. San Rafael Atlixco 186  
Col. Vicentina  
09340 México, DF.  
Tel. 5804 4600

**INDICE:**

	Pág.
<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>01</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>04</b>
<b>JUSTIFICACION.....</b>	<b>05</b>
<b>ESTADO DEL ARTE.....</b>	<b>06</b>
<b>CAPITULO 1</b>	
<b>MARCO TEORICO</b>	
<b>1. TEORÍAS Y CONCEPTOS PSICOSOCIALES RELACIONADOS</b>	
<b>CON EL ENVEJECIMIENTO.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. TEORÍA DEL ROL.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2. AUTOCONCEPTO.....</b>	<b>12</b>
<b>1.3. TEORÍA DE LA DESVINCULACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>1.4. APOYO SOCIAL.....</b>	<b>14</b>
<b>CAPITULO II</b>	
<b>EXPLICANDO LA VEJEZ</b>	
<b>2. ASPECTOS GENERALES SOBRE LA VEJEZ.....</b>	<b>17</b>
<b>2.1. DEFINICIÓN DE VEJEZ.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2. MITOS Y REALIDADES SOBRE LA VEJEZ.....</b>	<b>21</b>
<b>2.3. CONCEPCIONES SOCIALES ACERCA DE LA VEJEZ.....</b>	<b>24</b>
<b>2.4. LA SOCIEDAD Y LA VEJEZ.....</b>	<b>25</b>
<b>CAPITULO III</b>	
<b>3.0 EL CUERPO HUMANO.....</b>	<b>26</b>
<b>3.1 CUERPO Y VEJEZ</b>	
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>32</b>
<b>4.1 TIPO DE ESTUDIO.....</b>	<b>32</b>
<b>4.2 POBLACION Y ESCENARIO.....</b>	<b>32</b>
<b>4.3 HERRAMIENTA.....</b>	<b>34</b>
<b>4.4 PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>35</b>

<b>4.5 INTERPRETACION DE DATOS.....</b>	<b>37</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>57</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXO 1.....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXO 2.....</b>	<b>69</b>
<b>ANEXO 3.....</b>	<b>70</b>



## INTRODUCCION

Este trabajo es un abordaje teórico-práctico, llevado a cabo desde la psicología social relacionado con el cuerpo y la vejez, parte de la idea de pensar al cuerpo como resultado de un complejo proceso sociocultural y no de una realidad exclusivamente orgánica y determinada, como algo dado y vinculado exclusivamente a lo genético, lo físico o biológico; orientado y desarrollado a partir de avances tecnológicos o médicos. Por el contrario, el cuerpo como una elaboración a partir del conjunto de sentidos sociales y culturales; de practicas, normas, comportamientos, interacciones, representaciones e imágenes y ¿por que no? Incluso de metáforas que nos hablan acerca de la configuración del ser humano en la actualidad.

Tomar la decisión de investigar en torno al cuerpo implica la aproximación a un universo cultural de construcciones, sentidos y significados atribuidos al cuerpo los cuales intervienen y tienen influencia en la manera en que vemos y experimentamos nuestro cuerpo y el de los otros. Si afirmamos que el cuerpo esta profundamente relacionado con un contexto social e histórico, que no es una realidad absoluta ni mucho menos objetiva, entonces es importante conocer que sentido, que significados le otorga nuestra sociedad al cuerpo y mas específicamente al cuerpo envejeciente y al envejecido.

Ahora bien, una realidad biológica inevitable es que el cuerpo humano se deteriora y envejece, lo cual forma parte de la vida misma, del denominado ciclo de vida, y se expresa en cambios físicos y biológicos, (canas arrugas cuerpo encorvado,) que tarde o temprano se presentan con el paso del tiempo. De igual manera, otro hecho es que la vejez existe como una construcción sociocultural, lo cual implica que sea la cultura, el principal contexto que determina el significado que las personas envejecientes dan a su experiencia de envejecimiento.



La vejez es pues, una etapa de la vida en la que se manifiesta en toda su complejidad el reconocimiento de nuestro cuerpo, las personas se hacen concientes de los cambios corporales que se producen con los años y aunque se intenten ocultar o retrasar con diversas medidas estos se hacen presentes. Otra característica de esta etapa, son los cambios de status y de rol asociados a ella, trayendo consigo modificaciones, construcciones o reconstrucciones de los sentidos y significados vitales con los que los individuos enfrentan su relación con el mundo, sus interacciones y su cotidianidad.

Existe una concepción del cuerpo en coexistencia con el alma y/o el espíritu, esta concepción separa la carne de su ser interno, esta postura dualista se observa en la modernidad, donde el sujeto es caracterizado por la separación; la disociación sujeto-cuerpo, por un lado lo material: el cuerpo y por otro el espíritu; lo inmaterial, teniendo como resultado un hombre en constante construcción, un ser inacabado, su "Ser" queda marginado a la corporalidad. Por lo tanto, bajo esta mirada el cuerpo de la modernidad exalta la belleza, la juventud y la vitalidad como valores últimos. (Le Bretón 2011)

Consideramos que para caracterizar a la sociedad y al individuo moderno, el punto de referencia más crucial es el consumo: "La verdadera revolución de la sociedad moderna se produjo," cuando la producción de masas y un fuerte consumo empezaron a transformar la vida de las clases medias" (Lipovetsky, 2000). Se comienza a consumir en nombre de lo "nuevo", para estar a la moda, y ello no suscita ninguna indignación, ya que todo es válido porque conducirá a la felicidad. Se da paso a valores hedonistas que animan a gastar, a disfrutar de la vida, a ceder ante cualquier impulso, a tener experiencias ilimitadas, a propiciar una sensibilidad desenfrenada. Un culto al cuerpo, a la belleza, a la juventud, se consume en nombre de ellos.

Derivado del consumo desenfrenado, surge una practica social denominada "individualismo" caracterizada en el sentido del vivir con la máxima intensidad, el



desenfreno de los sentidos, el seguir los propios impulsos e imaginación, y abrirse psicológica y emocionalmente a cualquier experiencia, "la cultura modernista es por excelencia una cultura de la personalidad. Tiene por el centro el yo" (Lipovetsky, 2000). Es decir, el consumo obliga al sujeto a hacerse cargo de sí mismo, él, es el único responsable de sus necesidades, gustos y modos de vida. Se manifiesta una permisividad al desarrollo de mis derechos, mis deseos y mis valores.

De la relación que rige al cuerpo con relación a los valores de la cultura moderna, señalamos que se muestra una obsesión por la salud, la belleza, la juventud, lo placentero, lo fuerte, lo inmediato. Así, cuando el cuerpo del individuo comienza a manifestar huellas de la edad y deja de ser considerado como joven y por lo tanto valioso, es decir, cuando se enfrenta al proceso de envejecimiento biológico y se observa como:

"el proceso de alteraciones bioquímicas que afectan el funcionamiento de órganos y sistemas, y por lo tanto, se incrementa la vulnerabilidad a la enfermedad, lo cual se asocia a las manifestaciones características del envejecimiento, tales como la pérdida de masa ósea y muscular, disminución de todos los sistemas, alteraciones en el oído, en la visión, y disminución en la elasticidad de la piel" (Mendoza, 2004) pag.

Tanto el cuerpo envejecido como el que envejece poseen, no solo una dimensión biológica sino también simbólica, es decir, hay un conjunto de ideas y creencias colectivas que van más allá de los individuos particulares y que poco a poco van formando parte del bagaje cultural de una sociedad, de modo que varios de ellos pueden coincidir en los significados contemporáneos atribuidos al envejecimiento.

Bien, hasta aquí hemos mencionado que el cuerpo humano se deteriora y envejece, lo cual se expresa en cambios físicos y biológicos, mencionamos también que el cuerpo está íntimamente relacionado con un contexto social e

fin de cuenta

histórico, y qué no es una realidad absoluta ni mucho menos objetiva; dijimos además que el contexto sociocultural en el que nos desarrollamos actualmente se encuentra enmarcado por valores contemporáneos tales como: consumismo individualismo, hedonismo, y la inmediatez; y que estos a su vez están representados en los conceptos de juventud, belleza y salud; por último señalamos que la vejez existe como una noción la cual se percibe como social y cultural.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Pensamos que el proceso de envejecimiento físico- biológico del ser humano- canas, piel arrugada, vista cansada, disminución de la actividad motriz, entre otras- es considerado en la actualidad como una condición ulterior del ser humano, a la cual se desea llegar lo más tarde posible, a la que se desea retardar o evitar en el mejor de los casos.

Igualmente consideramos que el deseo por evitar que los signos del proceso de envejecimiento se manifiesten, se debe en mucho a los conceptos y nociones a los que se asocia la etapa de la vejez humana en la sociedad contemporánea.

En la sociedad el proceso de envejecimiento es visto como un periodo de "retiro, de obsolescencia, de decadencia, en donde el ser humano se vuelve defectuoso, acabado, desgastado, inútil, incluso dentro del lenguaje popular podemos encontrar innumerables palabras, conceptos e ideas que dan cuenta de la condición de vejez, solo por nombrar algunas, mencionamos: viejo, arrugado, chocho, ruco, betarro, pasita, arcaico, primitivo, añejo. Todas con una carga despectiva e incluso discriminativa de la condición de vejez humana.

Esta manera de expresar la condición del cuerpo envejeciente lleva a formar creencias sociales con tendencia a homogenizar el proceso del envejecimiento y pensar que "todo mundo envejece igual", que todos los "viejitos" deben ocupar

¿en cita textual?



ciertos lugares y ciertos espacios por que pues ya vivieron y es hora del retiro, es decir los conceptos sociales tienden a homogenizar y estandarizar el proceso, estableciendo para ello ciertos parámetros contruidos ex profeso para el control social, pero que en nada ayudan y mucho menos definen el proceso de envejecimiento en las personas

Sentimos que esto no necesariamente es así, que existen elementos suficientes para considerar que proceso de envejecimiento y vejez son nociones distintas, que intentan definir un mismo fenómeno, lo cual creemos que es erróneo.

La sociedad actual con sus exigencias sociales, laborales, económicas, etc., parece no tener tiempo para voltear a ver que también es una sociedad en proceso de envejecimiento, si no ponemos atención a esta situación muy pronto nos enfrentaremos con enormes carencias de infraestructura de servicios si no también, carencias como seres humanos sensibles a la condición del adulto mayor.

Aquí, según nuestro parecer se desprenden algunas preguntas perfiladas a una inquietud por conocer qué pasa con el cuerpo en la etapa denominada vejez, ¿Qué ocurre con el cuerpo cuando ya se ha deteriorado o se encuentra en ese proceso? ¿Qué ocurre cuando se pierden funciones corporales a nivel físico-cognitivo, físico-motor y físico – estético? ¿Cómo son consideradas socialmente estas capacidades corporales?

## JUSTIFICACION

La modernidad tardía trae consigo el fin del cuerpo. Hoy se ve llegar con júbilo "el momento bendito" del tiempo post biológico, post evolucionista, post orgánico, es el adiós a ese artefacto lamentable de la historia humana, que la genética y la robótica o la informática deben reformar o eliminar". (Muñiz, en Le Bretón ,2011)

### La necesidad del trabajo con Adultos Mayores

Las Naciones Unidas considera "anciano" a toda persona mayor de 60 años, criterio dado para los países desarrollados (Asamblea General de las Naciones Unidas, Proclamación sobre los Ancianos, párrafo 2), existe una estimación del INEGI que nos dice que en México, para el año 2050 una de cada cuatro habitantes será mayor de sesenta años, somos un país envejeciente y dentro de poco un país que estará conformado en su mayoría por personas adultas mayores o ancianos. (INEGI, 2010)

Al mismo tiempo consideramos que para nuestra sociedad contemporánea, de manera cultural, la vejez es un estado del ser humano del cual hay que permanecer lo mas distante posible y el mayor tiempo que se pueda ~~pensamos~~ esta practica de ignorar y de quitar importancia a la cuestión del envejecimiento se deriva de tabúes vinculados a prejuicios y de mantener algunos mitos negativos sobre la vejez, que no responden a la realidad de la misma, al menos actualmente.

¿fuente?

Esto requiere en el presente, llevar a cabo esfuerzos en el sentido de comprender a la población adulta mayor, entender la necesidad de realizar investigación con el objetivo de generar nuevos saberes en torno a ella, y así estar en posibilidad de proponer programas de acción que favorezcan su continuo desarrollo, de superación y de mejora de la calidad de vida.

El trabajo con adultos mayores se presenta como respuesta a una necesidad y como un desafío al futuro.

## ESTADO DEL ARTE

A través de la búsqueda de información de apoyo al tema pudimos constatar que existe un gran número de investigaciones, bibliografía, ensayos, reportes y libros que nos hablan del fenómeno desde diversas ópticas.

¿cuál?

esto ya lo  
había señalado  
¿qué pasó?



— ¿cuál?

— El ~~envejecimiento~~ <sup>envejecimiento</sup> ~~ha sido~~ <sup>si</sup> bastante trabajado.

Pensamos que este tema como tal ha sido poco trabajado en México, aun cuando consideramos que en países como Estados Unidos, Chile, Argentina o España si existen muchas más investigaciones. Lo anterior derivado de la búsqueda bibliográfica realizada donde encontramos trabajos en su mayoría originarios de los países mencionados con anterioridad, si que hemos encontrado muchos trabajos, que van, desde la perspectiva gerontológica, la antropológica y sociológica hasta la psicosocial. El motivo obedece a que la vejez y el envejecimiento son fenómenos que pueden ser observados con una perspectiva multidisciplinar.

Sin embargo si hemos tenido contacto con trabajos muy relacionados al tema como los de la Dra. Elia Nora Arganis Juárez de la Universidad Nacional Autónoma de México, quien en su trabajo "La cana engaña, cuidados corporales en mujeres de 60 años", nos muestra diez estudios de caso, que viven en la delegación Iztapalapa en el Distrito Federal, donde han sido reconstruidas sus experiencias sobre los cuidados corporales que llevan a cabo en su vida cotidiana, a partir de entrevistas a profundidad dentro de sus domicilios y que forma parte de una investigación mas amplia realizada como parte de un proyecto donde son exploradas las representaciones y practicas sobre el envejecimiento en adultos mayores de 60 años que viven en sectores medios y populares de la Ciudad de México, (Memorias del IV congreso Internacional el cuerpo Descifrado., México, 2010)

Por otro lado, un estudio realizado por Ruiz, Scipioni y Lentini (2006) perteneciente al Proyecto de Investigación sobre vejez de la UNSL. (Universidad Nacional de San Luis) Argentina. "Vejez e Imaginario Socia"l: encontramos que se analizan los resultados obtenidos en una muestra de 63 adultos mayores que ingresaron al Programa de Educación Permanente a partir de la aplicación de un instrumento de recolección de datos construido ad hoc. Donde se ponen de manifiesto significaciones relativas a la vejez y al envejecimiento que dan cuenta de la presencia de prejuicios y estereotipos que, aunque presentes en diferentes



culturas y tiempos históricos, adquieren características particulares en el contexto de la posmodernidad. En ellos se adhieren a su vez, significaciones que revelan maneras diferenciales de vejez femenina y masculina. Esta manera de inscribirse en el imaginario social, se traduce en la producción de malestares específicos que definen conductas y actitudes.

Así mismo Perales y Ruiz (2002) nos presentan un informe denominado "La construcción social del envejecimiento", publicado en la revista latinoamericana de psicología donde se desarrollan dos posiciones fundamentales que aportan a la comprensión de la vejez: En la primera posición, la vida se ve como un proceso que concentra el tiempo vivido por las personas según el modo como ellos lo organizan social y culturalmente.

En este sentido, el envejecimiento se encuentra sometido a diversas valoraciones y miradas en el interior de un grupo cultural, que si bien puede ser una etapa positiva que conlleva sabiduría, también tiene la connotación negativa de desgaste físico de los individuos, que los deja en desventaja en relación con los demás miembros de la cultura que se encuentran en otros estadios de la vida.

En este caso, para el grupo de personas ancianas en situación de discapacidad y pobreza del estudio, la vejez implica un proceso de desgaste físico, ya que su vida ha estado organizada alrededor del trabajo, y esta comprensión los pone en desventaja frente a una sociedad que tiene una alta valoración de la juventud, la productividad y la belleza física.

La segunda posición se refiere al presupuesto de que no existe un único proceso de vida para todas las personas; dejando entrever que existen tantos procesos de vida, como maneras de envejecer, esto depende de la historia y la cultura. Adicionalmente, en la cultura se construye la imagen del cuerpo, que en el caso del envejecimiento conlleva una percepción y una valoración de los individuos en la sociedad.

*— no aparece en la bibliogr.*

Por otra parte del Dr. Alejandro de Haro Honrubia del área de Antropología Social de la Escuela Universitaria de Trabajo Social de Cuenca Universidad de Castilla, La Mancha. Encontramos un trabajo denominado: "Cuerpo, Género, Salud-Enfermedad, Juventud y Ancianidad: un análisis antropológico social y cultural";. Estudios que proceden del campo de la antropología de la salud y de la enfermedad, del género de la vejez o ancianidad y de la corporalidad, aunque también recogen algunas ideas pertenecientes al campo de la antropología filosófica, sociológica y cultural.

"Calidad de Vida en la vejez", es un trabajo terminal de licenciatura, realizado en 2003, por Suárez Olvera, de la Universidad Autónoma Metropolitana Iztapalapa, donde se realiza una investigación centrada en conocer los distintos elementos que intervienen en la calidad de vida de las personas en edad avanzada, poniendo énfasis en aspectos, que reafirman el valor, que las personas de edad avanzada tienen como seres humanos. Toma como base la aceptación de los cambios, deterioros y pérdidas que gradualmente van sufriendo tanto a nivel físico, como social y psicológico las personas de edad avanzada.

*— este autor no aparece en la biblio.*

Por su parte José Francisco Guzmán Luján publica: Aspectos Psicosociales del proceso de envejecimiento y su aplicación en el ámbito de la educación física donde se menciona que la vejez debe considerarse como proceso diferencial y no como un estado físico-biológico, se trata de un proceso gradual y universal en el que intervienen un gran número de variables de todo tipo que lo irán configurando. Destaca circunstancias socio-históricas, que actúan de una forma general y conocida, produciendo el llamado efecto generacional y las variables personales (experiencias vividas y percepción personal de éstas, como tipo de trabajo, etc.).

*¿auto?*

## **CAPITULO I.**

### **MARCO TEÓRICO.**



En este capítulo llevaremos a cabo la revisión de algunas de las principales teorías y conceptos que se han desarrollado para explicar desde diversos puntos los fenómenos de vejez y envejecimiento, la intención es ir conformando un marco teórico el cual nos permita dar una explicación a los fenómenos observados en nuestra investigación.

## 1. TEORÍAS Y CONCEPTOS PSICOSOCIALES RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO.

### 1.1. TEORÍA DEL ROL.

### 1.2. AUTOCONCEPTO.

### 1.3. TEORÍA DE LA DESVINCULACIÓN.

### 1.4. APOYO SOCIAL

## I. TEORÍAS Y CONCEPTOS PSICOSOCIALES RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO.

### 1.1 TEORIA DEL ROL.

La teoría del rol nos menciona que cuando una persona interactúa lo que hace es representar diferentes roles dependiendo del espacio social en el que se encuentre (familia, amigos, escuela, trabajo, etc.). El significado de esos roles está establecido socialmente y dicho significado lo aprendemos a través del proceso de socialización. El proceso de socialización no termina cuando acaba la infancia, sino que continúa a lo largo de los años adultos. "La socialización adulta se refiere a la socialización continua durante los años adultos, a la interiorización de nuevos valores y formas de conducta consistente y los cambios en las posiciones de los años adultos" (Rosow, 1965; citado por A. Kalish, 1996, p. 125).

Los roles suponen un papel o un conjunto de papeles que definen la forma en que una persona debe actuar en un determinado grupo social; pero a su vez, estos



papeles implican un lugar dentro de cada grupo al que el individuo pertenece en el que se juega un estatus que tiene que ver con los derechos y obligaciones que la persona tendrá dentro de ese grupo. Según esta teoría existen dos tipos de roles:

- EL rol atribuido; que tiene que ver más bien con los estereotipos que la sociedad atribuye a una determinada población o persona. "Los estereotipos son los esquemas socialmente compartidos que organizan el conocimiento sobre los rasgos, motivos y conductas asociadas a la pertenencia a grupos o categorías sociales. Los estereotipos se pueden considerar como los esquemas de rol más genéricos" (Morales, Moya, Reboloso, Fernández, Huici, M. Páez y Pérez, p. 162).

Si una persona no se comporta de acuerdo al rol que se le atribuye es socialmente sancionada. Por ejemplo, en el caso del estereotipo de que "las personas mayores son asexuales", y que, por lo tanto, ya no pueden iniciar una relación sentimental. La sociedad espera que las personas mayores se comporten conforme a este rol y cuando no lo hacen así lo que hace la sociedad es sancionar a esa persona con sus críticas; por ejemplo, "ya estas grande para eso", "eres un rabo verde", "ya se te pasó el tren", "deja esas cosas para los jóvenes", etc., con todos estos comentarios el adulto se siente incómodo, por lo que, muchas veces termina asumiendo este rol y se comporta entonces como una persona que aparentemente ya no está interesada en las relaciones sexuales, y éste es precisamente el rol que a continuación mencionaremos.

- Rol Asumido o Ejercido; es el que aprendemos a través de la interacción, y es nuestra propia respuesta ante las atribuciones que la sociedad nos hace. El rol ejercido es el que nosotros aceptamos, el que nos dice cómo tengo que comportarme yo y cómo tiene que comportarse el otro.

Los diferentes roles que una persona desempeña en la sociedad están relacionados entre sí; además de que cada persona representa un determinado rol



de diferente forma, pues esto tiene que ver más bien con cuestiones de la personalidad de cada individuo.

"La relación entre rol y personalidad es recíproca. Por un lado la personalidad de una persona puede predisponerla a ocupar ciertos status... Por otra parte, los valores y actitudes que se asocian con status particulares pueden ser incorporados a la estructura de la personalidad de un individuo y por consiguiente ejercer una penetrante influencia en todas sus interacciones sociales" (Deutsch, Morton y Krauss, Robert M., 1994, p. 169).

Por otro lado, el concepto que una persona tiene de "sí mismo" (self) está determinado en gran parte por la jerarquización y organización de los roles que desempeña. Es decir, que nuestro autoconcepto depende de los diferentes roles ejercidos y atribuidos. así por ejemplo observamos que hay personas que al rebasar los sesenta años no se consideran a sí mismos de manera automática como ancianos, ya que su autoconcepto non ha tenido modificaciones sustanciales, es decir aun continúan con un estilo de vida activo , trabajando y siendo lideres en su familia

En cuanto a los roles que actualmente se espera que las personas mayores presenten siguen siendo en gran medida negativos; pues se espera de ellos que sean tranquilos, inactivos, recatados, asexuales, desinteresados, solitarios, etc. en el caso de nuestra investigación consideramos que junto con la aparición de los signos del deterioro físico no necesariamente se asume el rol de anciano o anciana pasivo y receptivo de dicha condición.

## 1.2. AUTOCONCEPTO.

El autoconcepto es el conjunto de ideas y creencias que una persona tiene sobre ella misma; es decir, es el conjunto de esquemas de si mismo (Marcos y Wurf, 1987; citado por Myers, D, 2000). Los esquemas del yo son patrones mentales que organizan nuestro mundo, estos esquemas influyen en la forma como

percibimos, recordamos y evaluamos tanto a nosotros mismos como a los demás. (Myers, David, 2000)

“El autoconcepto es la imagen que el individuo tiene de sí mismo: refleja las experiencias actuales y los modos en que estas experiencias se interpretan. En gran parte el autoconcepto es un reflejo del modo en que los demás reaccionan hacia el individuo” (A. Kalish, 1996, p. 106)

El autoconcepto esta directamente relacionado con la autoestima de una persona. El que una persona de edad avanzada tenga un autoconcepto favorable (autoestima alta) puede ser la clave para que tenga una mejor calidad de vida; ya que le permitirá aceptar los diferentes cambios que gradualmente va teniendo, de igual forma le permitirá buscar diferentes alternativas que le permitan adaptarse a sus nuevas condiciones de vida.

En este sentido al autoconcepto se encuentra determinado socialmente. Nuestro comportamiento está basado en los roles que la sociedad nos impone, nos comportamos entonces como la sociedad espera que lo hagamos. A continuación se mencionaran algunos aspectos importantes en la formación del autoconcepto:

- La forma en como el individuo se percibe a sí mismo determina el comportamiento que va a tener frente a los demás.
- La forma en como el individuo percibe los comportamientos de los demás hacia propia persona determina su conducta.

Por el contrario una baja autoestima hará que una persona se sienta incapaz, inútil, que no le agrada a los demás, y en consecuencia se comportará conforme a este autoconcepto.

En tanto, que una persona con un autoconcepto favorable se sentirá menos afectada por los estereotipos que existen en la sociedad acerca de las personas de edad avanzada, teniendo de esta forma una vida satisfactoria.



Ferrey (1994) dice, que "la capacidad para encontrar placer por sí mismo disminuye y la propia imagen reflejada en los demás provoca un desmarcaje, es cada vez más difícil reunir los medios para el restablecimiento de las posiciones anteriores. Tarde o temprano la experiencia de la pérdida se consolida. Las diferencias dependerán de la capacidad para soportarla o para luchar contra el sentimiento doloroso de decadencia, la aptitud para formar una imagen digna de sí mismo, que cuente ante uno mismo como ante los demás." (Ferrey, 1994, p. 6). "La capacidad para restaurar una imagen de sí mismo depende de objetos internos muy caracterizados y de la calidad de un comercio afectivo con un tercero este funciona entonces como un yo auxiliar. Aun sería necesario que este yo auxiliar se controle lo suficiente para no reemplazar al yo principal." (Ferrey, 1994, p. 9).

### 1.3. TEORÍA DE LA DESVINCULACIÓN.

Se considera que ambas teorías tanto el autoconcepto como la desvinculación, se utilizan para dar un entendimiento acerca de cómo las personas, junto con el envejecimiento corporal

En los años setenta algunos investigadores decían que la mejor manera de adaptarse a la tercera edad era la desvinculación, la cual consiste en que el individuo se aparte de los roles sociales y reduzca sus contactos sociales. Al mismo tiempo que el individuo se va separando de la sociedad esta también lo hace. (Stassen y Thompson, 2000). "Cuniming y Henry, (1961) vieron el retiro como la condición universal del envejecimiento al sostener que la reducción del funcionamiento físico y la conciencia de la proximidad de la muerte originaba un alejamiento gradual e inevitable de los papeles sociales (trabajador, esposo, padre, etc.) y puesto que la sociedad deja de proporcionar papeles útiles al anciano ese alejamiento es mutuo. Se cree que el retiro esta acompañado de introspección y moderación de las emociones." (Papalia, Wendkos y Feldman, 2001, p. 684). Según los autores de la teoría de la desvinculación éste proceso era

el más conveniente para las personas de edad avanzada; ya que les permitía tener una vejez satisfactoria apartada de los acontecimientos que surgen a su alrededor y centrada más bien en su ambiente interior. (Stassen y Thompson, 2000).

Kalish (1996), dice que la desvinculación es elegida por muchos sujetos como una forma para apartarse de presiones sociales ocasionadas por:

- La pérdida de los roles familiares, de trabajo, de poder, etc., que obligan al individuo a reestructurar su vida.
- Los cambios orgánicos y las enfermedades que tienen lugar en este período de la vida se hacen evidentes, por lo que el individuo empieza cada vez a preocuparse más por lo que le pasa a él que por lo que pasa a su alrededor.

Sin embargo, investigaciones posteriores mostraron que la desvinculación en la 3ª edad no es un proceso que ocurre de forma natural y que garantiza una vejez satisfactoria, incluso la mayoría de los estudios longitudinales demuestran que son las personas con mayor actividad y contactos sociales las que viven más satisfactoriamente en comparación con aquellas que han reducido sus contactos sociales. Incluso algunos autores han propuesto la teoría de la actividad la cual postula que "la satisfacción de la vida gira en torno a la integración social y a un alto grado de implicación" (Stassen y Thompson, 2000, p. 206). "Según la teoría de la actividad, los papeles de un adulto son fuentes importantes de satisfacción; cuanto mayor sea la pérdida de responsabilidad debido al retiro, viudez, la distancia de los hijos o la enfermedad, menos satisfecha estará una persona. Las personas que envejecen bien realizan tantas actividades como pueden y descubren sustitutos para los papeles perdidos." (Neugarten, Havighurst y Tobin, 1968; citados por Papalia, Wendkos y Feldman, 2001, p. 685).

#### 1.4. APOYO SOCIAL.



"El apoyo social es la aportación de recursos materiales, de afecto o de ánimo que los grupos más próximos (como familia o amigos) o más amplios (como la comunidad) proporcionan a la persona. El apoyo social puede ser real (objetivo) o percibido (subjetivo)." (Huici, Mora, Gaviria, Nouvilas, López; 1999) "El apoyo social objetivo puede conceptualizarse en función de la estructura y frecuencia de los vínculos que la persona establece con su medio, de su integridad en la red social." (José Luis y Garrido Alicia; 1996, p. 400)

"El apoyo social subjetivo se define como la satisfacción o disponibilidad percibida de la ayuda instrumental, cognitiva y emocional del entorno social." (Álvaro, José Luis y Garrido Alicia; 1996, p. 400).

Álvaro, J. L. y Garrido, Alicia (1996, p. 400-401), dicen que los efectos del apoyo social se pueden explicar mediante cuatro mecanismos.

1. El apoyo social inhibe conductas de riesgo y refuerza conductas de salud.
2. El apoyo emocional subjetivo y el afrontamiento adaptativo disminuyen el impacto del estrés. Este efecto amortiguador del estrés se puede dar mediante tres mecanismos: primero la existencia de apoyo social puede hacer que el hecho se evalúe como menos estresante; segundo el apoyo social puede disminuir las formas de afrontamiento negativas y reforzar las positivas, lo que permite regular la afectividad negativa y la ansiedad; tercero, la mera presencia de los otros disminuye el impacto fisiológico del estrés.
3. Un nivel alto de apoyo social subjetivo, en particular emocional, tiene efectos positivos en la autoestima y está asociado a una menor reactividad y mejor manejo ante situaciones negativas. El apoyo social y las formas de afrontamiento adaptativas asociadas a él permiten superar más

rápidamente el bajo estado de ánimo y la depresión, al tiempo de que fomentan la afectividad positiva.

4. Los sujetos aislados socialmente tienen dificultades para compartir y hablar sobre sus experiencias estresantes, por lo que tienden a inhibir sus vivencias negativas. La expresión de las emociones, cuando es apoyada y regulada por otros permite disminuir el desgaste fisiológico y el estrés asociado a la inhibición de la vivencia afectiva.

Algunas investigaciones han demostrado que la convivencia es importante para mantener una buena salud. "Quizás porque una red de apoyo nos ayude a evaluar y sobreponernos a eventos de estrés". (Taylor y Cols., 1997, tomado de Myers, D., 2000. p. 602).

"Las relaciones cercanas que brindan apoyo, en las que uno siente que agrada, en las que hay reafirmación y estímulo de los amigos íntimos y de la familia predicen la salud y la felicidad. Al comparárseles con quienes tienen pocos lazos sociales, los que tienen relaciones cercanas con amigos, parientes u otros miembros de organizaciones religiosas o comunitarias muy unidas, tienen menos probabilidades de morir prematuramente.

En este sentido las redes de apoyo que obtienen los adultos mayores al acudir a centros de de atención al adulto mayor tienen un amplio significado ya que en estos lugares los adultos mayores cultivan nueva amistades, las cuales son vistas en ocasiones como un sustituto de la familia o funcionan como un apoyo emocional

"La falta de apoyo genera soledad", Smith y Knowles (1991) distinguen entre la soledad emocional y la soledad social. La soledad emocional es ante la lejanía de lazos íntimos con el esposo, amante, padres o hijos; la soledad social se manifiesta por la ausencia de personas que integran la red de interacciones, como



amigos, vecinos y compañeros de trabajo. No obstante, aunque el apoyo social juega un papel muy importante en la vida de los individuos, también es cierto que puede tener efectos negativos, "por situaciones de dependencia que limiten la autonomía en las personas, por la sujeción de los individuos a grupos y normas que no respetan la individualidad propia" (Álvaro, José Luis y Garrido Alicia; 1996, p. 406).

## **CAPITULO II**

### **EXPLICANDO LA VEJEZ**

#### **2. ASPECTOS GENERALES SOBRE LA VEJEZ.**

##### **2.1. DEFINICIÓN DE VEJEZ.**

##### **2.2. MITOS Y REALIDADES SOBRE LA VEJEZ.**

##### **2.3. CONCEPCIONES SOCIALES ACERCA DE LA VEJEZ.**

##### **2.4. LA SOCIEDAD Y LA VEJEZ.**

#### **2. ASPECTOS GENERALES SOBRE LA VEJEZ.**

Con el paso del tiempo el organismo de los seres vivos va sufriendo una serie de transformaciones como el endurecimiento de los vasos sanguíneos, reducción de la flexibilidad de los tejidos, pérdida de algunas células nerviosas, disminución general del tono muscular, etcétera; sin embargo, el envejecimiento del ser humano no está determinado únicamente por los cambios orgánicos sino que también está influido por las circunstancias sociales y psicológicas de cada individuo.

La sociedad determina el significado que tiene para el individuo la vejez y, es esta la que determina los roles sociales que las personas de edad avanzada deben asumir. "A medida que asumimos un rol podemos inicialmente sentirnos conscientes de ese papel. No obstante, de manera gradual lo que comienza como la representación de un papel en el teatro de la vida se va incorporando a nuestra percepción del yo (autoconcepto). La actuación se convierte en realidad." (Myers,

2000, p.38). De este modo pensamos que las expectativas que existen actualmente en torno al envejecimiento no son del todo favorables, ya que se encuentran basadas en una serie de creencias que afectan la forma en la que la gente de edad avanzada vive esta etapa de su vida,.

Estos conceptos sociales acerca de la vejez; tales como Viejo, antiguo, arcaico, añejo, antaño, arrumbado, inservible, descompuesto, feo y arrugado, etc., influyen en la manera en que las personas de edad avanzada viven la experiencia de esta etapa de su vida; por lo tanto es importante que la persona en esta etapa de la vida se sienta querida, valorada, útil y necesitada por aquellas personas que se encuentran a su alrededor.

El apoyo social que la familia y los amigos brinden a las personas de edad avanzada es muy importante, pues para las personas es fundamental

El apoyo social en la vida de las personas adultas mayores; juega un papel muy importante en la disminución del estrés provocado por los cambios, deterioros y pérdidas a los que gradualmente se tienen que enfrentar en esta etapa de su vida.

El que una persona se sienta miembro de un grupo lo ayuda a evitar caer en el tedio y en los sentimientos de inutilidad e indiferencia; pues esto sólo los conduce al aislamiento, a la soledad y a sentir que no vale la pena seguir viviendo. Algunos autores dicen, que para combatir dichos sentimientos la mejor alternativa es interesarse en algo o por alguien,

También, es importante que las personas se sientan integradas; es decir, "que acepten la vida que han vivido sin mayores reproches, en vez de dejarse llevar por la desesperación de vivir de nuevo el pasado de manera diferente." (Erikson, 1985; citado por Papalia, Wendkos y Feldman, 2001).





**Universidad Autónoma Metropolitana  
Iztapalapa**

(S)

**Reporte final del trabajo de investigación denominado:**

**"CUERPOS ENVEJECIDOS, CUERPOS ENVEJECIENTES, EL CUERPO  
COMO CONSTRUCTOR DE LA VEJEZ EN LA ÉPOCA  
CONTEMPORANEA"**

**A cargo del Alumno:**

**Cruces Rubín Joel**

**Bajo La dirección de:**

**Dra. Martha de Alba González**

**Fecha de entrega:  
02 De Abril del 2012**

*Martha de Alba G*

Universidad Autónoma Metropolitana - Unidad Iztapalapa  
División de Ciencias Sociales y Humanidades  
Departamento de Sociología  
Licenciatura en Psicología Social  
Av. San Rafael Atlixco 186  
Col. Vicentina  
09340 México, DF.  
Tel. 5804 4600

A continuación se desarrollaran cada uno de estos factores; ya que intervienen directamente en la calidad de vida de las personas de edad avanzada y por lo tanto es importante prestar atención a cada uno de ellos.

## **2.1. DEFINICIÓN DE VEJEZ.**

Kastembaum (1980), dice que el envejecimiento es un conjunto de procesos naturales, de cambios y transformaciones graduales que nos acompañan a lo largo de nuestra vida, y que comienza mucho antes que la vejez; por lo tanto, envejecemos a través de los años.

Luna Torre, T. De Rubio y R. De Reyes (1980), catalogan al envejecimiento como un proceso universal irreversible, heterogéneo que implica cambios a nivel celular, tisular, funcional y orgánico.

Kolb (1981), define al envejecimiento como un proceso involutivo normal que aparece conforme avanza la edad, caracterizado por una pérdida progresiva de los recursos físicos y mentales. El envejecimiento, por tanto, es una etapa más en la vida de todo ser humano, que bien puede ser vivida de forma gratificante y con la sensación de que vale la pena vivirla y no como algo que deba lamentarse. La vejez, en tanto, es un concepto abstracto, debido a que esta etapa de la vida del ser humano no es definible por simple cronología, puesto que no se sabe con exactitud cuando comienza, ya que es un proceso individual, que tiene que ver con la situación física, mental, funcional y de salud en la que se encuentra la persona.

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas ([www.un.org/es/](http://www.un.org/es/)) con fines prácticos estableció la edad de 60 años como punto de partida de la vejez, misma que también coincide con el período de la jubilación. Tal vez esta definición de la



vejez en términos de edad sea la menos acertada, debido a que en este proceso están involucrados diferentes aspectos de la vida de cada persona. Kastembaum (1980), dice, que el envejecimiento es un estado mental. Se le define según normas exteriores como en el caso de la edad cronológica o bien según nuestro propio criterio. Es posible considerar a la vejez como algo terrible o deseable.

González León, (1980), afirma que hay una edad cronológica, una edad corporal y una edad social. La edad corporal esta marcada por los cambios del organismo que tienen lugar en el envejecimiento; la edad cronológica esta dada por el número de años, la edad social esta establecida por la sociedad en tanto, que, es a través de esta que se marcan ciertos roles y comportamientos específicos para cada edad, es a partir de la sociedad como el individuo aprende a comportarse de acuerdo a lo que sabe se espera de él. La sociedad, es por tanto, la que les asigna ciertos papeles, comportamientos, lugares, privilegios, etcétera, a las personas de edad avanzada.

Laforest (1991), dice que en la literatura gerontológica hay numerosas definiciones de la vejez, y que estas pueden ser reagrupadas en tres categorías:

a) Vejez Biológica, que tiene que ver con los cambios orgánicos que a través de los años experimenta el ser humano, como son los cambios en la apariencia física, la declinación gradual de la velocidad y capacidades de las funciones del organismo, así como de la fuerza corporal; por su parte la capacidad inmunológica del organismo también se reduce.

b) Vejez Legal o Cronológica; en la sociedad actual una persona es considerada legalmente mayor cuando ha llegado a la edad de 60 años, y por lo mismo se ve obligada a jubilarse Para Laforest (1991), "la vejez es la edad de la jubilación como consecuencia del declive biológico acarreado por el proceso de envejecimiento".



c) Vejez Social, se refiere a los roles y relaciones que van cambiando en el ámbito social de los individuos. "La definición social de la vejez, considera al individuo como miembro de un grupo y de una sociedad determinada; atiende, además, a las variaciones de las interrelaciones entre los distintos miembros del grupo y de la sociedad. De ahí que la edad social de una persona suele medirse por la capacidad funcional de contribuir al trabajo, a la protección del grupo o grupos a los que pertenece y de la sociedad que les acoge" (Rodríguez Carrajo, M., 1999)

Otros autores también mencionan la edad psicológica y la edad funcional: La Vejez Psicológica; tiene que ver con los cambios cognitivos y afectivos que se van dando con el paso del tiempo. Los cambios afectivos se refieren a la disminución de la capacidad de adaptación a los cambios ambientales; en tanto que, los cambios cognitivos tienen que ver con la disminución de la capacidad para asimilar la nueva información.

Vejez Funcional; según algunos autores las personas son viejas cuando sus funciones vitales son limitadas o esta incapacitado (Rodríguez C., M., 1999) difiere con respecto a lo anterior, pues, dice, que "la vejez no representa necesariamente incapacidad, ciertamente que la vejez en los humanos, como ocurre en cualquier otro organismo vivo, origina reducciones de la capacidad funcional debidas al transcurso del tiempo, pero estas limitaciones no le impiden desarrollar una vida plena como persona que vive no sólo en lo físico, sino sobre todo en lo psíquico y en lo social [...] Las barreras de la funcionalidad de los mayores son, con frecuencia, fruto de las deformaciones y mitos sobre la vejez más que reflejo de deficiencias reales" (Moragas Moragas, R., 1991, citado por Rodríguez Carrajo, M., 1999).

## **2.2. MITOS Y REALIDADES SOBRE LA VEJEZ.**

Alrededor de la vejez existen una serie de mitos y creencias socioculturales que muchas veces limitan e incluso impiden el desarrollo de una vejez satisfactoria. "Los estereotipos sobre la vejez afectan la forma en que la gente anciana vive,



pues influye en lo que esta espera de sí misma y en lo que los otros piensan de ella. La manera en que se caracteriza a las personas de edad avanzada contribuye en gran medida a crear la situación y condiciones sociales en las cuales éstos viven" (Sánchez Salgado, Carmen, 2000). Algunos de los mitos que existen en torno a la vejez son los siguientes:

- Todos los viejos son iguales; lo cual es un mito, ya que, si bien es cierto que existen cambios físicos, psicológicos y sociales, también es cierto que los individuos difieren en cuanto a las habilidades, experiencias y necesidades, y esto se debe a que cada uno construye su propia historia.
- Ser viejo es sinónimo de incapacidad y dependencia, pues con la vejez se pierden las habilidades físicas y mentales, además de que también se pierden posiciones sociales, la vejez, por tanto, es un período de deterioro general. Esto es sólo un prejuicio; ya que, el envejecimiento es parte del ciclo vital de los seres vivos y es necesario entender que el proceso del envejecimiento comienza desde el momento en el que nacemos, es decir, que nuestro organismo sufre de constantes transformaciones a través del tiempo.
- Las personas mayores prefieren aislarse de la sociedad y encerrarse en su propio mundo de recuerdos. Este mito está basado en la teoría de la desvinculación, que dice que las personas de edad avanzada tienen la necesidad de desprenderse de sus afectos. Sin embargo, esto no puede generalizarse en toda la población, pues si bien algunas personas mayores han decidido aislarse de la sociedad por decisión propia, otros son forzados a aislarse de la sociedad por distintas situaciones a las cuales se enfrentan (Sánchez Salgado, C., 2000). Por lo tanto, podemos decir que la decisión de adaptarse a los cambios y pérdidas de ésta etapa de la vida o de aislarse depende más bien de la historia de vida de la propia persona y de la situación que vive en la actualidad.

• Las personas de edad avanzada son inútiles e improductivas; en una sociedad en la que el valor de una persona está dado por aquello que produce y la ganancia material que obtiene por ello, minimiza el valor de una persona cuando llega a la edad de la jubilación. Sin embargo, no sólo el trabajo remunerado es valioso, la persona puede seguir siendo productiva y útil en el hogar, cuidando de sus nietos o bien realizando alguna actividad de beneficencia social.

• Las personas de edad avanzada no tienen la capacidad para aprender cosas nuevas además de que son poco creativas. Aunque es cierto que hay una disminución en la capacidad de atención que dificulta la habilidad para recordar algo reciente o para tomar decisiones, esto no impide que el aprendizaje se pueda dar, pues lo que disminuye es el tiempo de rapidez, pero no las habilidades cognitivas. Por tanto, lo que hay que hacer es diseñar un programa de aprendizaje diferente con un ritmo y recursos que se adapten a las necesidades de las personas de edad avanzada. Con respecto a la creatividad podemos decir que esta no disminuye con la edad, y para comprobarlo basta con ver al pasado y ver que existieron escritores, políticos, científicos y artistas que realizaron sus mejores trabajos ya entrados en años.

• Las personas de edad avanzada son asexuales, tienen pocas emociones y son incapaces de iniciar una relación romántica; si bien es cierto que con la edad hay cambios a nivel genital, esto no implica que las personas dejen de sentir deseos sexuales (la capacidad sexual es la misma). Es importante destacar que al hablar de sexualidad no nos referimos únicamente al acto sexogenital, sino a toda la parte afectiva y emocional (miradas, caricias, regalos, palabras tiernas, apoyo mutuo, etc).

• Las personas mayores deben tener poca o nula actividad, esto es falso; ya que, el sentirse útil es muy importante para las personas de edad avanzada, pues esto les motiva a vivir con mayor entusiasmo.



pues influye en lo que esta espera de sí misma y en lo que los otros piensan de ella. La manera en que se caracteriza a las personas de edad avanzada contribuye en gran medida a crear la situación y condiciones sociales en las cuales éstos viven" (Sánchez Salgado, Carmen, 2000). Algunos de los mitos que existen en torno a la vejez son los siguientes:

- Todos los viejos son iguales; lo cual es un mito, ya que, si bien es cierto que existen cambios físicos, psicológicos y sociales, también es cierto que los individuos difieren en cuanto a las habilidades, experiencias y necesidades, y esto se debe a que cada uno construye su propia historia.
- Ser viejo es sinónimo de incapacidad y dependencia, pues con la vejez se pierden las habilidades físicas y mentales, además de que también se pierden posiciones sociales, la vejez, por tanto, es un período de deterioro general. Esto es sólo un prejuicio; ya que, el envejecimiento es parte del ciclo vital de los seres vivos y es necesario entender que el proceso del envejecimiento comienza desde el momento en el que nacemos, es decir, que nuestro organismo sufre de constantes transformaciones a través del tiempo.
- Las personas mayores prefieren aislarse de la sociedad y encerrarse en su propio mundo de recuerdos. Este mito está basado en la teoría de la desvinculación, que dice que las personas de edad avanzada tienen la necesidad de desprenderse de sus afectos. Sin embargo, esto no puede generalizarse en toda la población, pues si bien algunas personas mayores han decidido aislarse de la sociedad por decisión propia, otros son forzados a aislarse de la sociedad por distintas situaciones a las cuales se enfrentan (Sánchez Salgado, C., 2000). Por lo tanto, podemos decir que la decisión de adaptarse a los cambios y pérdidas de ésta etapa de la vida o de aislarse depende más bien de la historia de vida de la propia persona y de la situación que vive en la actualidad.

- Las personas de edad avanzada son inútiles e improductivas; en una sociedad en la que el valor de una persona está dado por aquello que produce y la ganancia material que obtiene por ello, minimiza el valor de una persona cuando llega a la edad de la jubilación. Sin embargo, no sólo el trabajo remunerado es valioso, la persona puede seguir siendo productiva y útil en el hogar, cuidando de sus nietos o bien realizando alguna actividad de beneficencia social.

- Las personas de edad avanzada no tienen la capacidad para aprender cosas nuevas además de que son poco creativas. Aunque es cierto que hay una disminución en la capacidad de atención que dificulta la habilidad para recordar algo reciente o para tomar decisiones, esto no impide que el aprendizaje se pueda dar, pues lo que disminuye es el tiempo de rapidez, pero no las habilidades cognitivas. Por tanto, lo que hay que hacer es diseñar un programa de aprendizaje diferente con un ritmo y recursos que se adapten a las necesidades de las personas de edad avanzada. Con respecto a la creatividad podemos decir que esta no disminuye con la edad, y para comprobarlo basta con ver al pasado y ver que existieron escritores, políticos, científicos y artistas que realizaron sus mejores trabajos ya entrados en años.

- Las personas de edad avanzada son asexuales, tienen pocas emociones y son incapaces de iniciar una relación romántica; si bien es cierto que con la edad hay cambios a nivel genital, esto no implica que las personas dejen de sentir deseos sexuales (la capacidad sexual es la misma). Es importante destacar que al hablar de sexualidad no nos referimos únicamente al acto sexogenital, sino a toda la parte afectiva y emocional (miradas, caricias, regalos, palabras tiernas, apoyo mutuo, etc).

- Las personas mayores deben tener poca o nula actividad, esto es falso; ya que, el sentirse útil es muy importante para las personas de edad avanzada, pues esto les motiva a vivir con mayor entusiasmo.



- Las personas de edad avanzada son aburridas, hostiles, irritables y necias. Todos estos conceptos negativos acerca de la vejez influyen en la manera en que los personas de edad avanzada viven la experiencia de esta etapa de su vida. Esta forma negativa de ver a la vejez hace que los adultos de edad avanzada se sientan inútiles y excluidos de la sociedad, esto a veces se ve reflejado en el deterioro de su salud

### **2.3. CONCEPCIONES SOCIALES ACERCA DE LA VEJEZ.**

El significado del envejecimiento que se tuvo o que se tiene en la actualidad está determinado en gran parte por las características culturales de la sociedad en la que se vive; por ejemplo, en las culturas antiguas y aún en algunos países a los ancianos se les ve como personas sabias, que son dignas de veneración; pero hay otras culturas en las que se piensa en ellos como personas inútiles, que no tienen aspiraciones y que están con un pie en la sepultura.

A. Alfons (1995), dice que, mientras en las antiguas culturas trataban a los ancianos con respeto y reconocimiento, en la moderna sociedad industrial, caracterizada por la tecnología, el rendimiento y su orientación hacia el futuro, en la que, además, se idealizan la juventud y la vitalidad ha desarrollado un estereotipo claramente negativo de los ancianos que se difundió hasta bien entrados los años setenta. La vejez esta asociada con la pérdida de capacidades, con la decadencia. "La sociedad ha asignado a los ancianos un papel que consiste precisamente en no desempeñar ningún papel (la sociedad les da a los ancianos un no papel). La vejez ha sido socialmente desconectada, y, por lo tanto, marginada. Y si bien a los grupos marginales se les brinda ayuda, ya antes se les transmitió de diversas formas un sentimiento de subestimación y marginación" (Harfield, G., citado por A. Alfons).

En las modernas sociedades industrializadas ser viejo es sinónimo de estigmatización, de proximidad de la muerte, de miseria material, de

enfermedades indeseables, de soledad cotidiana y de otras realidades poco atractivas, en consecuencia nadie quiere llegar a viejo y, la gente mayor busca formas para ocultar los símbolos de la vejez (se tiñen el cabello para esconder las canas, se maquillan para disimular con ello las arrugas), porque éstos son símbolos de marginación y ningún grupo quiere aceptar la marginalidad si esta no reporta algún beneficio; es por esto que nadie quiere aceptar la vejez con toda su profundidad vital. (Fericgla, 1995).

#### **2.4. LA SOCIEDAD Y LA VEJEZ.**

El ser humano no puede pensarse a sí mismo si no es como miembro de una colectividad que constituye su grupo de referencia y su grupo de pertenencia. La misma definición del individuo depende del grupo que le rodea. la sociedad determina el significado que tiene la vejez para el individuo, y si esta experiencia es vivida de forma positiva o negativa (Sánchez Salgado, C., 2000).

Una vida con sentido es una vida que además de tener satisfechas las necesidades directamente biológicas (comida, protección, satisfacción sexual, salud, etc.), también, tiene satisfechas las tres necesidades sociales básicas:

- 1) de pertenencia a un grupo
- 2) de estar integrado en el mismo
- 3) estar identificado con él.

A continuación se presentaran algunos factores sociales que interviene directamente en la calidad de vida de las personas de edad avanzada.

Elsa Muñiz (2011) apunta que "la vejez es un hecho complejo pues no sólo sucede indefectiblemente si se dan las condiciones, dimensión ésta que tiene al cuerpo como actor principal, sino que estos cambios son significados en un proceso social que involucra al hombre como cuerpo y razón, como cuerpo y conciencia y como cuerpo en relación a otros cuerpos" (2011, p. 35).

Las señales de envejecimiento se registran tanto a nivel periférico (arrugas, canas, etc.) como a nivel cenestésico (fuerza, resistencia, velocidad, etc.). Ello se



convierte en un fuerte trauma que posee eficacia, puesto que en la actualidad, la próspera industria cosmetológica y farmacéutica están encaminadas a borrar toda huella que denote el paso del tiempo. Así el tiempo pasa a inscribirse en el cuerpo y este se encarga de advertir sobre el tiempo transcurrido más allá de que se intente disimularlo o enmascararlo. Pareciera ser que ahora un espejo refleja sólo los caracteres decepcionantes y esto sumado a que la idea de edad avanzada está asociada a achaques, declinación física, padecimientos, habitualmente indicadas como inherentes a este período de la vida provoca fuertes heridas narcisistas. (Le Bretón, 2011, p. 86).

Featherstone (1995) plantea que el hecho de que los viejos busquen la juvenilización en sus estilos de vida, practicando deportes, vistiéndose a la moda, frecuentando salones de baile, etc., puede explicarse porque estaríamos viviendo, en las sociedades contemporáneas, una transformación en el ciclo de la vida, en el cual las barreras entre juventud y vejez se estarían borrando y "ser joven" se situaría como un imperativo para los más viejos.

### **CAPITULO III**

#### **EL CUERPO HUMANO**

*"Cuerpo supernumerario al que el hombre le debe la precariedad y al que quiere volver impermeable a la vejez o a la muerte, al sufrimiento o a la enfermedad" (David Le Bretón)*

La noción de cuerpo es protagonista de un debate desde tiempos antiguos. Ocupa la producción de autores y creadores con enfoques de un amplísimo espectro en todas las épocas y culturas, que ha dado como resultado un volumen incalculable de posiciones teóricas, documentos y obras, generando nuevos discursos y nuevas prácticas.

A lo largo de la historia, el concepto de cuerpo, ha ido elaborándose a partir de la tensión generada entre polos contrapuestos: por un lado, las concepciones

dualistas, que separan la realidad material (cuerpo anatómico -fisiológico) de la inmaterial (espíritu, alma, mente). Del otro, las concepciones monistas, en las que el ser humano es considerado como una unidad indisoluble y no como un conjunto integrado de mayor o menor cantidad de partes. A ese panorama se agregan las concepciones sociales que se preocupan por el estudio de la construcción social y cultural del cuerpo y sus significados.

Refiriéndose al concepto de construcción social del cuerpo, algunos autores entre quienes destacamos Pierre Bourdieu (1986), Marcel Mauss (1979), Merleau Ponty (1992), David Le Bretón (1990), Michele Foucault (1987) Mary Douglas (1988) y Simone de Beauvoir (1989), entre otros, quienes plantean que la sociedad y la cultura contribuyen a dar forma a sus miembros como si se tratara de moldes para fabricar objetos.

Cada enfoque del cuerpo, obedece a una concepción del hombre, y a mayor escala, de lo que se piensa de una cultura o una sociedad. Ninguna postura es inocente y sus efectos se traducen en distintas prácticas sociales. Es importante recalcar que las visiones de cuerpo son productos históricos que han cambiado con los paradigmas de cada época.

Construimos nuestro cuerpo a partir de vivir en una sociedad y una cultura, y lo construimos con palabras, con actos, con significaciones.

Aunque se ha supuesto y se supone lo contrario, el cuerpo de los seres humanos no es natural, ni propio de cada individuo. Al hablar del cuerpo como una construcción social, David Le Bretón señala:

*"Cada sociedad esboza, en el interior de su visión del mundo, un saber singular sobre el cuerpo: sus contribuciones, sus usos, sus correspondencias, etcétera. Le*



*otorga sentido y valor. Las concepciones del cuerpo son tributarias de las concepciones de las personas"*

Las distintas sociedades con sus determinadas culturas tienen una manera diferente de construir su cuerpo, dándole sus propias significaciones y valores.

Donde cada persona e individuo fabrica su imagen de acuerdo con el lugar que tiene en la sociedad. Por ejemplo en relación a las clases sociales, los estratos elevados sueñan con las formas del cuerpo y su estética, mientras las clases populares lo piensan como una herramienta de producción y desean un cuerpo como el de las clases elevadas.

Es por eso que se puede decir, que el cuerpo se construye en base a lo cotidiano, lo que se vive día a día y por las significaciones culturales, y también de acuerdo al lugar donde una persona nace, se significa culturalmente en ese ambiente. Nuestra existencia es siempre corporal, las acciones que desplegamos en la vida cotidiana implican la intervención del cuerpo, y con la mediación de nuestro cuerpo nos insertamos activamente en un espacio social y cultural dado.

Este contexto cultural es determinante en la construcción social del cuerpo, y construcción del organismo. El cuerpo, entonces como realidad, desdibuja sus entornos individuales para verse como un cuerpo social del cual cada cuerpo singular es un ejemplo particular, particularmente construido en la confluencia de significados privados y sociales, familiares y culturales, sencillos y complejos, presentes y pasados; cuya historia comienza antes del nacimiento y se prolonga incluso más allá de la muerte no sólo en los términos que ha señalado el psicoanálisis sino en el sentido de un cuerpo cuya incorporación a la cultura le exige in-corporar en sí mismo a la cultura.

A través del lenguaje construimos y otorgamos significación a las cosas materiales, acciones, y a lo simbólico. El lenguaje nos permite relacionarnos socialmente e introducirnos en la cultura. Cuando nacemos y somos bebés

pequeños, son nuestras madres (o quienes ocupen su lugar), las que otorgan significado a nuestras acciones (por la imposibilidad de hablar con el lenguaje propiamente dicho). La familia es muy importante en la primera construcción de diferenciación del cuerpo, para la formación de la subjetividad e introducción de la cultura. Son los mismo niños, los que construyen su cuerpo y subjetividad a partir de la familia (Estando pendiente de lo que hace mamá, o papá, sus gestos, actitudes, opiniones, decisiones, etc.).

Para esta tesis interesa la definición que considera al cuerpo como representación construida socialmente. Así, Carballo, C. y Crespo B. nos hablan de dos maneras de interpretar teóricamente el cuerpo: "El hombre tiene un cuerpo, se experimenta a sí mismo como entidad que no es idéntica a su cuerpo, tiene un cuerpo a disposición... La experimentación que cada ser humano tiene de su cuerpo estará íntimamente relacionada con la trama sociocultural de su origen". Por otro lado, agregan los autores: "también puede decirse que el hombre es un cuerpo, en sentido biológico, un organismo unificado y organizado por la corteza cerebral, entendido como expresión del más alto grado de complejidad descubierta en la materia viva (Carballo, C. y Crespo, B., 2001 p. 8).

En estas breves líneas no pretendemos abarcar todas las miradas ni agotar el tema; en cambio, nos detenemos simplemente en algunos autores que podrán contribuir en la reflexión sobre el proceso social de construcción del cuerpo, pero haciendo hincapié en la construcción social de la vejez a través del cuerpo.

Derivado de algunas de las anteriores reflexiones y de las reflexiones propias que surgen a través del trabajo realizado consideramos que la cultura actual sobrevalora la imagen física, pero no hace hincapié en que un cuerpo envejecido es también un cuerpo lleno de sensaciones, emociones, sentimientos y necesidades, un cuerpo que aun vibra y desea.

### **3.1 CUERPO Y VEJEZ**



*no aparece en la bibliogr.*

Para, Salvarezza, (1998) pensar el cuerpo en la vejez lleva a imaginar un cuerpo débil, enfermo y con deterioro de sus capacidades. Socialmente hablando, existe una representación de lo que es el cuerpo del anciano, basta con observar como es presentado en medios de comunicación la imagen de un adulto mayor, dicha imagen se observa como la de un cuerpo cansado, con arrugas, pelo blanco, bastón, cuerpo encorvado, lentes, con dentadura, achacosos (como término peyorativo) es decir con un sin fin de debilidades manifestadas en esa corporalidad.

Los conceptos entre cuerpo y vejez que hoy están presentes en nuestra sociedad, podemos rastrearlos y situarlos en dos vertientes culturales: los hebreos, a través de la Biblia y los griegos a través de su gran legado cultural, ambos fundan la civilización occidental, pero las versiones acerca de la temática que nos ocupa son singularmente distintas, y en cierta medida opuestas, (Salvarezza, 1998).

Los hebreos colocan a la vejez en el lugar de la sabiduría, el viejo es aquel que lleva en su historia experiencia, conocimiento, saber y el legado de la historia cultural; las enseñanzas que protegen y encaminan a su grupo social. Por tanto es concebido como un sujeto pensante; la idea de cuerpo queda a la sombra del despliegue intelectual. Con los griegos encontramos un referente muy significativo, ellos consideraban y valoraban un cuerpo fuerte y joven, como símbolo de belleza. He aquí que la estética surge como un mecanismo de control que buscará regular los cánones de belleza para sus sociedades, en relación con la imagen deseada, (Salvarezza, 1998).

Por tanto el cuerpo viejo, no respondía a los ideales estéticos. Podríamos decir que el envejecimiento es la aparición en lo social de un tipo de cuerpo que rompe la armonía de un ideal estético deseable (Butler, 1973).

De este modo el cuerpo del anciano queda relegado, fuera de campo de lo bello. Mirado como un lugar donde se coloca lo antiestético, lo burdo, lo desagradable, lo indeseable; como un referente simbólico en el imaginario social.

Al paso del tiempo, la vejez se vincula con otro referente más: "La enfermedad". Ahora bien si bien es cierto que el envejecimiento esta caracterizado por un decaimiento de las funciones corporales, consideramos que no puede entenderse esto como una relación causal con la enfermedad.

El cuerpo se encuentra en un continuo proceso de elaboraciones biológicas, químicas, físicas, pero también mentales y emocionales. Este proceso es constante hasta que el organismo no logra compensar aquello que se va perdiendo, y es aquí donde comienza el deterioro corporal y en consecuencia la vejez. Sin embargo; este momento es impreciso, y se determina de manera particular en relación con la alimentación, hábitos de vida, economía, educación, organización social y afectividad.

De tal modo que el prejuicio de "viejo igual a enfermo", al ser aceptado por la sociedad y por los propios viejos, produce la identificación de ellos mismos con ese lugar y se genera, de esta manera, la dificultad de poder dar cuenta de su padecer, subjetivamente vivido, más allá de lo corporal (Iacub, 1998).

Por otra parte mencionamos brevemente que las personas envejecientes al mismo tiempo también tienen la influencia de los medios de comunicación que muestran que lo corporal para la vejez es el camino de la enfermedad y como única posibilidad de "bienestar y calidad de vida" es el consumo de fármacos que den soporte a ese cuerpo vulnerable.

Ahora bien, la vejez es una etapa dinámica en la vida del ser humano,-decimos dinámica ya se esta llena de cambios y transformaciones, las cuales en la actualidad se observan más aceleradas-, y enfrenta al individuo envejeciente no



solamente en una relación con su cuerpo, sino además con su afectividad, motivación, productividad, intereses, capacidades, relaciones sociales etc., pues los cambios corporales en la vejez implican que el cuerpo no solo se haya ligado a las predisposiciones biológicas sino a las ligas afectivas que cada individuo haya internalizado en su propio cuerpo y que se manifestaran en la piel, en el caminar, el reír, en el hablar, en los órganos de nuestro interior y en cada fragmento del cuerpo.

Es indudable que el paso del tiempo deja huellas visibles: arrugas, manchas, pérdida de tersura entre otras, lo cual mostrara un cuerpo diferente del que se muestra como ideal y deseable en nuestra sociedad. En la medida que esto se acentúa la persona socialmente se va sintiendo cada vez menos apreciable, menos deseable.

Anteriormente planteábamos que el cuerpo es el representante íntimo de nuestra existencia y en él está escrita nuestra historia, y es el pergamino de nuestras vivencias, afectos, pensamientos, deseos etc. Entonces es también el cuerpo quien de alguna manera pone en evidencia todo aquello que somos, quien manifiesta de la manera más pura nuestras dolencias.

## **CAPITULO IV**

### **4 METODOLOGIA**

#### **4.1 TIPO DE ESTUDIO**

#### **4.2 POBLACION Y ESCENARIO**

#### **4.3 HERRAMIENTA**

#### **4.4 PROCEDIMIENTO**

#### **4.5 CATEGORIAS DE ANALISIS**

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 TIPO DE ESTUDIO**

Hemos realizado una investigación básicamente cualitativa, se ha realizado así ya que el fenómeno en cuestión es de orden subjetivo, es decir que no tenemos un parámetro exacto con cual medir la vejez y/o el envejecimiento, además de que la aproximación cualitativa, nos brinda la posibilidad de adentrarnos en el mundo de las personas y aproximarnos al conocimiento de las practicas corporales de este grupo poblacional. Institucionalmente por razones estrictamente cuantitativas con fines de políticas publicas, se han puesto a los 65 años como un limite de orden racional, nosotros nos apegaremos a este dato dado por el INEGI a partir del cual nos sirva como punto de partida desde donde comenzamos a elaborar nuestro discurso acerca del envejecimiento, el tiempo en que fue estimado este estudio fue de tres trimestres, tiempo del proyecto terminal de licenciatura.

### **4.2 POBLACION Y ESCENARIO**

#### **Población**

Personas Adultas Mayores, que corresponden a los grupos de edad que van de los 60 los 70 años de edad, por condiciones del estudio deberán ser grupos definidos por sexo es decir mujeres y hombres, que se encuentren inscritos en algún centro de atención al adulto mayor y que vivan en las siguientes delegaciones:

- 1) Iztapalapa
- 2) Venustiano Carranza

#### **Escenario**



Se trata de dos lugares dedicados exclusivamente a la atención a personas adultas mayores, el primero se ubica en la calle Benito Díaz León 73. Col. Parajes San Juan, delegación Iztapalapa en el D.F. y es operado por personal de la delegación, pertenece a un programa de combate a la pobreza denominado: Casas asistenciales para el adulto mayor "Huehucallis" y que como ya mencionamos forma parte de un programa público a nivel delegacional.

El lugar es una construcción que en apariencia fue construida específicamente para llevar a cabo el programa, cuenta con un acceso de puerta de cristal, una pequeña sala de recepción, dos salones amplios para desarrollar distintas actividades grupales, tres consultorios donde se proporcionan servicios de médico, odontólogo, y psicólogo, buena iluminación y ventilación.

El lugar abre sus puertas de lunes a viernes en un horario de 09:00 a 18:00 Hrs. tiempo durante el cual se desarrollan distintas actividades en horarios repartidos por horas y por días. Las actividades que se imparten son básicamente de baile y ejercicio, aunque hay actividades de manualidades y también se organizan salidas a distintos lugares como balnearios, museos, etc.

dentro de la observaciones etnográficas , podemos apreciar que las personas que acuden al centro son básicamente mujeres las cuales se concentran en mayor medida en los horarios de 09:00 a 12:00 ya que muchas de ellas aun cuentan con "obligaciones de la casa" y en muchos casos también se hacen cargo del cuidado de los nietos a los cuales hay que ir a recoger a la escuela, por lo que, una vez cumplido este horario en donde hay que dejar la casa limpia, recoger a los niños de la escuela, tener la comida para cuando lleguen los papas de los niños de trabajar, coman; y ya por la tarde algunas regresan al centro a actividades de menos ejercicio físico y de mas concentración mental o a actividades que tienen que ver con la religión.

El segundo Centro se ubica en la calle de Cucurpe Esq. Fray Servando Teresa de Mier, delegación Venustiano Carranza, es el Centro de atención al adulto mayor "Benito Juárez" aunque entre los vecinos y los usuarios es mas conocido como "la Casita", la casita es un edificio que albergo al una delegación del instituto para la mujer INMUJERES pero que al verse rebasado cambio sus instalaciones dejando paso a que se instalara como centro de atención al adulto mayor, el cual es gestionado por la delegación Venustiano Carranza.

A diferencia de la población que encontramos en la Huehuecalli Iztapalapa, en la Casita la población esta mas repartida entre hombres y mujeres, aunque sigue habiendo mas presencia femenina, aquí se observan mas hombres, las razones que se desprenden de la observación etnográfica nos revelan que posiblemente se deba a que la instalación se encuentra mejor ubicada, es mas céntrica, para llegar se cuenta con tres importantes vías de comunicación, y existen dos rutas de peseros, y cerca esta una estación del metro, es de mejor calidad y cuanta con mas y mejores espacios, además cuanta con un espacio acondicionado específicamente para jugar domino donde se hacen torneos de este juego con regularidad.

Aquí al igual que en el anterior centro, las actividades se proporcionan en diferentes días y horarios, destacando como en el caso anterior la demanda mayoritaria por la actividades que implican el movimiento fisico tales como el ejercicio en sus modalidades de Zumba, Aerobaile, Bailes de salón, Danzon, etc. aunque también existen las manualidades, servicios médicos, odontológicos, psicológicos, canto, computación, ingles, etc.

#### **4.3 HERRAMIENTA**

La herramienta seleccionada para la obtención de la información, son los grupos focales, acerca de ellos, Maritza Montero (2009) comenta que: "un grupo focal es una reunión con modalidad de entrevista grupal abierta y estructurada, en donde



se procura que un grupo de individuos seleccionados por el investigador, discutan y elaboren, desde la experiencia personal, una temática o hecho social objeto de la investigación.". De esta noción de grupo focal surge nuestro interés de aplicar la técnica, ya que también en las clases de seminario de investigación II pudimos observar que estas técnicas sirven para lograr obtener información que de otra manera, en una entrevista individual a profundidad por ejemplo, sería muy difícil de lograr, además se elaboró y aplicó el guión de entrevista (anexo 1) con el cual fueron conducidas las entrevistas grupales.

Se utiliza la técnica de entrevistas grupales, ya que no se reunieron las condiciones necesarias para llevar a cabo los grupos focales, debido a las dificultades para conjuntar los grupos focales, derivadas de la poca asistencia por desinterés, poca difusión, falta de tiempo, o mala aplicación de la técnica para realizar el grupo focal, el material de entrevista que se ha logrado obtener será manejado como técnica de entrevista grupal, para efectos de la investigación. Las entrevistas fueron realizadas en la delegación Iztapalapa y en la delegación Venustiano Carranza el material levantado en campo, consiste en entrevistas grupales por género.

#### **4.4 PROCEDIMIENTO:**

Para el desarrollo de las sesiones se hace indispensable contar con por lo menos un salón que cuente con sillas y una mesa para la comodidad de los participantes, tomacorriente para la conexión de los equipos de grabación de audio o video e iluminación, se trabaja un solo día por grupo en una sesión diseñada para durar al menos dos horas con un descanso de 10 minutos entre las dos horas. Para ello se hace una invitación a las personas quienes deseen o estén interesadas en participar, indicando fecha, lugar y hora de cada sesión y una breve explicación de que consiste el estudio y sus alcances. Se tiene estimado que a cada inicio de sesión se reproporcione una hoja de datos socioeconómicos a cada participante, y que será nuestro registro de asistencia.



Cada sesión se inicia con un saludo de bienvenida y un agradecimiento por la participación y la disponibilidad otorgadas, se solicita sea llenada la hoja de datos socioeconómicos, y se procede a la aplicación del guión de entrevista.

Se ha trabajado en dos centros de atención al adulto mayor, el primero fue el Huehucalli de la colonia paraje san Juan de la delegación Iztapalapa, aquí se llevaron a cabo dos sesiones de grupo focal de las cuales, la primera no se concreto totalmente por ser la primera vez que se trabajaba esta técnica y se enfrentaron algunas dificultades, sobre todo para meter al grupo en la dinámica de la discusión en donde no hablaran todos al mismo tiempo y la segunda ya se llevo a cabo con mas orden aunque cabe señalar que, aun cuando se les había comentado el tiempo de duración de la sesión a los participantes, pasada una hora y quince comenzaron a abandonar la sesión poco a poco algunas personas, hasta que a la hora con treinta y cinco ya casi se habían ido todas las señoras por que tenían que atender asuntos personales.

Esta primer sesión contó con la participación de 12 personas, todas ellas mujeres con un rango de edad de sesenta a setenta años y se grabo en video parcialmente y en audio en su totalidad, si embargo las dos grabaciones resultaron muy deficientes y lo que se alcanza a escuchar es poco entendible ya que las personas hablan en ocasiones tres o cuatro al mismo tiempo.

Las sesiones han sido realizadas en el siguiente orden

<b>Sesión N</b>	<b>Sexo y Numero de participantes</b>	<b>Edad</b>	<b>Delegación e Institución con la que se trabaja</b>
<b>Sesión 1</b>	<b>12 Mujeres</b>	<b>60 a 70</b>	<b>Huhuecalli Iztapalapa</b>
<b>Sesión 2</b>	<b>10 Mujeres</b>	<b>65 a 70</b>	<b>Huehucalli Iztapalapa</b>
<b>Sesión 3</b>	<b>04 Mujeres</b>	<b>65 a 70</b>	<b>"La casita" Venustiano C.</b>
<b>Sesión 4</b>	<b>02 Mujeres</b>	<b>65 a 70</b>	<b>"la casita" Venustiano C.</b>
<b>Sesión N</b>	<b>Sexo y</b>	<b>Edad</b>	<b>Delegación e Institución con la</b>



	Numero de participantes		que se trabaja
<b>Sesión 1</b>	<b>01 hombre</b>	<b>60 a 70</b>	<b>"la casita" Venustiano Carranza</b>
<b>Sesión 2</b>	<b>01 hombre</b>	<b>65 a 70</b>	<b>"La casita" Venustiano C</b>
<b>Sesión</b>	<b>01 hombre</b>	<b>65 a 70</b>	<b>"La casita" Venustiano C.</b>

Las Sesiones fueron grabadas en audio previa autorización de los participantes, para ello se garantizara en todo momento la confidencialidad de sus datos y opiniones vertidas.

Nos enfocamos en la dinámica abriendo una charla respecto a temas relacionados con la salud, vida cotidiana y vida familiar de los participantes, estas discusiones fueron dirigidas por un moderador o facilitador, el cual procuro apegarse en todo momento al guión de sesión, sin embargo cabe señalar que no siempre es posible, ya que las personas adultas mayores suelen tomar rumbos inadvertidos durante las conversaciones y que no tienen relación con la pregunta.

De la conversaciones llevadas a acabo en el formato de entrevista grupal se han realizado las transcripciones de cada una de ellas y se les ha dado un tratamiento con la herramienta de análisis del discurso, se ha realizado categorías y temas con respecto a los tópicos de nuestro interés y se ha llevada a cabo el análisis de las entrevistas (anexo 3)

#### **4.5 INTERPRETACION DE LOS DATOS**

Como resultado de las opiniones recabadas durante las entrevistas se comienza a observar que para las personas adultas mayores de nuestro estudio la **alimentación** es una de las prácticas cotidianas más importantes y que demandan cuidado y atención, ya que la alimentación es una de las cosas más importantes en la vida, según nos refieren.

*"Magos: de la alimentación pues llevamos una alimentación que sea sana ya que es una parte muy importante de nuestra vida, ya que si no la cuidamos a esta edad podemos enfermar con mas facilidad y tener mayores riesgos de salud."*

*"José Luis: sana nutritiva, yo en mi caso intento ahora comer mas sano por que me ayuda a mi cuerpo a sentirse mejor, a dormir mejor y así amanezco ya mas descansado, y hasta me paro a hacer de baño y por lógica pues me siento de mejor humor y hasta mas chavo."*

*"Magda: Bueno yo en mi caso, tiene como unos ocho meses, que me detectaron que tengo diabetes, entonces a raíz de ahí, he tratado de cambiar mi alimentaron en cuanto a, un poco menos de grasa, lógicamente las azucares es lo mismo ¿no? que si, que el pastelito de repente o algún antojito que lleve azúcar, pero es mí, ha sido mi cambio en la alimentación, las azucares y las grasas, no es posible la verdad, hay que ser honestos ¿no? no se puede pero si he cambiado, como mas vegetales ya"*

Como se aprecia, la categoría de alimentación a su vez se puede dividir en lo que denominaremos como subcategorías esto es, la subcategoría: alimentación sana, y la subcategoría: alimentación no sana.

La subcategoría *alimentación sana* se ubica como una practica de la alimentación consistente en la ingesta de alimentos frescos, naturales, con pocas grasas, con un alto valor nutricional y que sea de fácil ingesta y digestión, que además pueda ser suministrada a manera de dieta, esto es, de manera regular y cotidiana preferentemente, aquí encontramos alimentos como la frutas, las verduras, en algunos casos pescado o pollo, algunos derivados lácteos como lo pueden ser algunos tipos de queso o yogures.

Este tipo de alimentación es valorada como un elemento que coadyuva a mantener buenos niveles de salud física, disminución o control de enfermedades o evitación de las mismas, mayores niveles de concentración mental, disminución de



la condición de estrés, menores niveles de azúcar, colesterol y triglicéridos. En este sentido la alimentación se aprecia como el elemento principal para mantener un cuerpo sano, con vitalidad y fuerza, mejor respuesta cognitiva (memoria), y una piel más nutrida y humectada,

Su contraparte, la alimentación no sana, vendría representada sobre todo por todo tipo de comidas que contienen básicamente grasas o azúcar en exceso, sustancias que en teoría son elementos que condicionan enfermedades o bien contribuyen a su desarrollo, además de dificultar su tratamiento terapéutico. Aquí encontramos a los tamales, los sopos, las carnitas, la birria, el menudo, los refrescos embotellados, embutidos, carnes rojas, etc.

*José Luis: hay cosas que no se pueden comer ya, la leche no la acostumbra ya, no esté la soporta mi organismo, lácteos no, entonces a recurro a quesos y galletinas por ejemplo de lo demás de todo, carnitas y carne birria y pozole, bueno ya no con la misma cantidad que cuando tenía yo 30 años ni 20 ya hay cosas que me cuestan mucho trabajo digerir como las grasas de cerdo ¿no?, igual las pruebo pero no me gustan,...Y lo demás lo tradicional Caldo de olla, los tamales todo eso pues normal*

La alimentación no sana es percibida como un elemento que deteriora las capacidades corporales ya que puede ser generadora de enfermedades tales como la diabetes, artritis, obesidad, enfermedades cardíacas, y otras. Este tipo de alimentación es muy común ya que normalmente en las reuniones sociales a las que asisten nuestros individuos encuentran regularmente esta dieta. Además que llevar una dieta del tipo "sano" es más costoso económicamente.

En lo que respecta al ejercicio, este es considerado de manera muy parecida a la alimentación, solo que la alimentación, según nuestro parecer guarda mayor relación con el cuidado "interno" de la persona y se relaciona más a un bienestar del cuerpo, a sentir que se abastece al cuerpo con los nutrientes necesarios, no

solo para mantener los niveles de salud, sino para prevenir y en su caso combatir enfermedades.

*Adela: Bueno si trato de comer lo que más me sirve...pero si trato de comer mas verduras de comer menos grasa de comer a mis horas, ósea si cuido mucho mi comida por lo mismo que necesito alimentarme pues bien para sentirme bien, tener buena digestión y que mi cuerpo tenga los nutrientes que necesita a mi edad, para pensar bien, y pues estar hora si que bien alimentada y nutrida, yo por ejemplo como tengo mis enfermedades lo tengo que hacer, por que si no se me dispara el azúcar o si como demasiada grasa se me puede tapar una arteria del corazón.*

El ejercicio por su parte, también tiene un componente relacionado a la mejora interna del individuo, ya que se intenta cuidar órganos internos como el corazón o los riñones, o mejorar la circulación, aunque observamos que se lleva a cabo con un objetivo diferente y que se encuentra asociado a la parte emocional del individuo, ya que los entrevistados refieren sentirse de mejor animo, con mas energía y entusiasmo para llevar a cabo sus actividades y en general con mayor optimismo hacia sus vidas:

*Vero: Bueno en cuestión de ejercicio, toda mi vida he hecho ejercicio.... aerobics, Natación, caminar, bailar, últimamente bailo mas, el baile, el baile, yo es un ejercicio completo, yo lo hago por que me hace sentir bien, con ganas, con entusiasmo, es como decirle como una necesidad para sentirse bien con uno mismo, feliz.*

*Adela: pues a mi por la hipertensión el doctor me recomendó que lo hiciera, y para bajar de peso, por que también es bueno yo por decir, mi hija se va que al zumba, que esto m que lo otro y por decir a mi me dice ve mama, y yo si pero si de ejercicio si es bueno todo.*



*Esther: yo digo que todo es bueno por que ya sea que digas que un ejercicio es mejor que otro, yo pienso que sí todo es bueno, yo si lo hago, claro a la medida de mis alcances pero si también aquí con las muchachas y el maestro que viene*

La pérdida de masa muscular para el adulto mayor, es importante por la relación que tienen con la potencia muscular, la capacidad motora, y la función respiratoria. Por eso, el ejercicio es muy importante, ya que influye en los cambios en la composición corporal y en el mantenimiento de la masa ósea y el tejido muscular.

Finalmente Fitts (1988) define el ejercicio físico como una categoría de actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de ganar y mantener la estructura física. El ejercicio físico como anteriormente lo mencionamos es utilizado para mantener la salud, prevenir la enfermedad, el mejorar el desarrollo psicomotor de las personas adultas mayores de este estudio.

En la categoría de **arreglo personal** encontramos que todos coinciden en que una parte del arreglo personal es algo que se encuentra relacionado a la personalidad de cada quien; gustos por tal o cual ropa, la economía de la persona; calidad de la ropa y calzado que se pueden utilizar, la formación del buen o mal gusto para el vestir, ropa de colores chillantes, muy justa o escotada, que la ropa luzca planchada y sin manchas o rastros de comida, que se encuentre combinada, que el calzado se note aseado y que además sea lo mas cómodo posible; y a los hábitos de higiene con que se cuenta: ropa sucia, mal lavada, mal planchada, sin botones, calzado sucio, deteriorado, etc.

*Alfonso: no pues lo normal, se baña uno, se peina, yo por ejemplo uso la brillantina para el cabello, me rasuro, siempre bien, bien rasurado, ¿no? Y pues ocasionalmente mi loción, mis zapatos eso sí, siempre bien boleados, y pues mis uñas cortadas, no, pues por que uno se debe ver aseado, sino lo ven a uno y como dicen como te ven te tratan*



*Dolores:* , vaya me gusta mucho usar buenas cremas, pintura, uso poca pintura no uso tanta pintura, pero me pinto, pestañas, este, un poco de rubor , ya no me pinto tanto un poco de labial y ya ....yo una vez vi a una mujer, ya de muchos años y la vi digo, "a, ca" o se equivoco o no sé pero así, con una blusita pequeñita, o no se fijo, a lo mejor no se fijo, a mi me gustan los mallones, porque si me llego a poner mallones pero tengo suéteres largos, vaya cosa que le quede a una y que se vea bien vestida, trajes sastres....

Socorro: pues me voy a cortar mi pelo, sí, nada mas...pero es lo mismo por que les queda las delgaditas, yo antes pesaba setenta luego sesenta y ahora peso cuarenta y cinco

*Magos:* Yo siempre, desde que yo era soltera así como que, yo trabajaba, y siempre andaba arreglada siempre me gusto el arreglo , me case e igual, no por le hecho de que yo me haya casado ahí la fodonguez, no, yo pararme, bañarme , yo nunca; a mis hijos los iba a dejar a la escuela, yo ya iba bañada y arreglada a las siete y cuarto de la mañana, yo ya iba pero perfumadita, porque a mi siempre me han gustado mucho los perfumes ,mi perfume ahí lo traigo...?", yo temprano, sábado y domingo y todos los días yo temprano, me paro me baño y me arreglo por lo que pueda ofrecerse, yo agarro mis tiliches y vámonos, que vámonos aquí, que vámonos haya, yo ya estoy arreglada , siempre, siempre.

Otro punto de coincidencia del arreglo personal, es el aseo corporal, aquí la practica del baño diario es una constante, así como el aplicarse algún tipo de crema o bálsamo corporal para lubricar y humectar la piel, aunada a esta practica existen un sin numero de practicas mas , algunas ligadas directamente al genero, por ejemplo para el caso de los hombres es la afeitada diaria, de la zona de la barba y el bigote, para el caso de las mujeres el aseo de las "partes intimas", depilación del bello en distintas partes del cuerpo, retoque o aplicación de tintes para el cabello.



pero en ambos casos se dan por ejemplo practicas tales como el uso de diversos productos para aromatizar, lubricar, desinfectar y desodorizar el cuerpo , limar y suavizar callos de pies, corte de uñas en pies y manos, limpieza de oídos, cepillado dental, y casi en la mayoría de los participantes, la utilización de algún perfume corporal.

El arreglo personal en el adulto mayor tiene que ver con las practicas de autocuidado personal y corporal y los hábitos que a ese respecto hayan incorporado a lo largo de su vida nuestros adultos mayores, sin embargo también se observa una situación en relación a la autoestima, ya que como menciona Alfonso: ¡como te ven te tratan!

Acerca de la categoría de **jubilación**, mencionamos que: Se entiende por jubilación el hecho de que, al alcanzar los 65 años, con algunas variantes según el trabajo realizado, las personas, por ley, son arbitrariamente apartados de su trabajo, y tienen prohibido realizar trabajos remunerados, lo que no impide que se realice ocasionalmente de forma encubierta (Bazo, 1990).

Entendemos por jubilado un concepto sociocultural que en ningún momento se referirá a aspectos biológicos del individuo, a excepción de la edad natural, por ser la variable que determina la jubilación, y de algunos casos minoritarios como el de aquellas personas que por enfermedades crónicas, invalidez u otras causas médicas similares, quedan incluidas en la categoría de jubilado a pesar de no alcanzar los 65 o 70 años reglamentarios.

En una definición estricta los jubilados son aquellas personas que han trabajado en alguna colocación laboral hasta los 65 años y que, al llegar a esta edad natural, deben abandonar por decreto de ley el mundo laboral, pasando a depender económicamente de sus ahorros personales y/o de la pensión que perciben de alguna institución de seguridad social.



Podemos decir que nuestra población suele entenderla con referencia al trabajo, y el tipo y condiciones en que se desarrollo esté, y que estos aspectos influyen en la cantidad y calidad de la vida actual, para ellos hablar de jubilación es hablar de modos de vida, de formas de actuar, de la posibilidad de cubrir necesidades económicas, de derechos y sobre todo de seguridad social.

El aumento de la población anciana se traduce en mayores necesidades de servicios de salud, de asistencia, seguridad y protección social, a continuación mostramos un párrafo de una entrevista que nos narra su sentir tras la jubilación:

*Carmen: después de jubilarme me e sentido muy mal, muy extraña, por ejemplo ahorita no he sido libre de hacerlo lo que yo quiero, me gustaría desaparecerme de aquí pero no he podido, desparecerme no en el mal sentido sino yo cuando me iba a jubilar pensaba yo porque pasaba por un parque que se llama los venados que está ahí en coyoacán yo veía gente caminando en las mañanas cuando pasaba al trabajo y veía y dije así me voy a venir yo cuando me jubile me pongo mi pans y me vengo temprano a correr ósea yo me hacia mis ideas y me hacía mucha ilusión de mi casa no me tengo que levantar al trabajo...Y no se me dio porque hay veces nosotros aquí no vivíamos nosotros llegamos por arte del destino pero ni para acá pensábamos llegar hay veces que te da vueltas en la vida ni siquiera pensábamos todos que aquí fuéramos a vivir por acá...CE-Y en cuanto a su tiempo libre*

*C- me gustaría dedicarme a irme a algún lado a aprender cosas el olvidarme un poco de la casa el que no nos veamos todo el día porque entiendo que si lo harto por lo mismo que te digo que yo siento que afecta demasiado pero no es mi voluntad mi idea es quererme ir a aprender algo pintar no soy muy apegada a él mi idea es ir ayudar a un orfanatorio o un asilo o irme a prender mas hay lugares donde enseñan a uno dan conferencias peor muchas veces las conferencias son muy caras entonces peor eso es mi idea me encantaría prepararme...CE-Cuáles son los aspectos positivos de esta etapa de su vida*



C-De esta etapa pues yo no sé si tan positivos yo leo un libro me dicen que yo no debo de solventar o resolver los problemas de nuestros hijos o de los demás eso es lo que el estar pendiente de esto y lo tratar de resolverlo o no sé si sea positivo, el saber que estoy mal pero querer estar mejor se que falle libros a lo que sea necesario quiero ser mejor no quiero quedarme en la ignorancia de no saber qué hacer el buscar un camino hay muchas cosas positivas ¿CE-Entonces en esta etapa de su vida como se siente? C- Mal, si te digo que este tipo de situaciones siento que afecta a la familia si porque si es un problema hormonal peor de que soy feliz soy feliz en el sentido de que dios me ha dado mucho tanto moral como todo lo que es mi entorno mi familia mi esposo, mis hijos que para i porque dios me ayudo porque al estar solos pudo a ver un problema entonces para mí eso es bonito tengo una familia sana a dios gracias y eso es una cosa que estoy agradecida a dios .....CE-Pues yo la veo muy bien y cuidada C-Tu me ves pero yo me siento decaída será por mi estado de ánimo una señora que vino hay gente que tiene muchos conocimientos ella una gente muy sencilla que tiene muchos conocimientos sobre enfermedades me dijo tomate esto y esto y el medicamento que nos ha dado y recetado nos ha sanado yo confié mucho en ella es una forma de querer de cuidarte.

La jubilación constituye un anti-rito de paso, que desorganiza la trama vital de los individuos, hasta aquel momento situados en la etapa oficialmente activa y productiva de la vida. En este sentido la jubilación resulta más deseable para los empleados y trabajadores manuales que para los empresarios, ejecutivos o técnicos, aunque a nivel de ingresos sea también un factor decisivo a la hora de valorar los aspectos positivos de la jubilación. (Bazo, 1990).

El principal factor que las personas relacionan con la vejez son los cambios orgánicos que en este periodo de la vida se experimentan paulatinamente, de las 28 mujeres entrevistadas todas mencionaron en mayor o menor grado alguna preocupación por los cambios físicos que esta sufriendo su cuerpo, ya sea por alguna enfermedad o por el proceso natural del envejecimiento. Con lo que



podemos ver que la construcción de la noción de vejez de las personas de este grupo estaba más relacionada con su aspecto físico es decir con el cuerpo que con su aspecto interno.

Por tanto, los cambios corporales paulatinos que se gestan con los años en este grupo de mujeres son una forma en cómo determinan la entrada o no de la vejez corporal, esto se convierte en un factor importante que determina el concepto ellas van formando de sí mismas, es decir, refleja las experiencias actuales y los modos en que estas experiencias se interpretan.

**Vero:** Yo me siento, Como una vez se lo dije mi hija, "ya estoy viejita ya tengo muchas arrugas y muchas canas, pero me siento de veinte", me siento con mucha energía todavía, me dice si mamá ya te ves, cansada, pero que crees hija me siento de veinte y a mis nietos les he dicho yo soy la abuelita yeyé... Cuando no se aceptan... Si pero ya, en que momento nosotros sentimos que ya, nosotros envejecemos, ósea, nuestro cuerpo va, lógico los años no pasan en balde de la traqueteada que nos dimos toda la vida criando los hijos y todo eso nos vamos deteriorando, pero que asimilemos en que momento nosotros ya estamos, ya somos unos ancianos

**Raquel:** Bueno pues yo en lo mío, yo sigo siendo jovencita, pues yo ya viví y ahora pues ya quietecita yo, estoy mala también de mi corazón, No se, yo digo que no, ya cuando el señor dice "Vámonos ya" pues ya nos vamos, pero mientras no

**Magos:** Cuando uno se deja, cuando uno ya no tiene ilusión de nada, cuando uno ya no le hecha ganas para por ejemplo por ejemplo si tienes esto échale ganas para salir adelante o cuando una ya piensa que ya no puede.... aquí el adulto mayor es visto como algo que ya no funciona, yo creo, yo lo he visto.

**Gúera:** cuando ya no haces lo que quieres y te dejas abandonar



**Hortensia:** Que digan que vieja tan loca, ya estas grande

**María Luisa:** más bien depende ¿no? de la altura y elegancia de nuestra edad en la que estamos, hay personas que exageran y que en lugar de verse bien se ven vulgares y corrientes entonces todo eso aleja también a las demás personas a tu alrededor, dicen no pues con ella o con el pues ¿no? me junto ¿no? porque pues que aspecto, van a pensar que como ella se viste o como ella se expresa yo también, entonces tengo que buscar también lo que me queda ¿no? dice el dicho "de la moda lo que te acomoda" a la edad de cada quien porque pues a veces no, a veces como que exageramos en nuestro arreglo personal y en escotes cosa que pues por mucho ya no podemos lucirnos

**Susana:** yo para mí envejecer es que ya no tengo las fuerzas de antes, porque yo soy así muy movida y ya no le talla a la cocina así como antes así como me trepaba, cambiar focos tengo que andar pidiendo a los vecinos para que vayan, ya no me animo para subir , eso, eso es lo que es

**Lupita:** si se acaba todo

**Adela:** luego los años se le van cargando a uno que ya no puede moverse uno igual, pues todo eso fue para mí envejecer, porque yo decía yo soy feliz no importa pero ahorita sigo siendo feliz..... Bueno para mí el envejecer es como dice hortensia que ya no puede moverse uno igual

**Lupita;** Yo, este yo a veces si me da miedo cuando se me olvida algo y luego cuando ya me acuerde, hay me digo hay no ya estoy bien vieja (carcajadas)

**Yolanda:** es una etapa de la vida que te lleva a superarte pero que te lleva a disminuir tú capacidad física y mental de antemano ya se sabe que disminuye la masa encefálica,

**Carmen:** Varea hay gente muy grande y hay gente que muy joven empieza a envejecer ...el descuidarse, el aspecto físico de la persona lo ves luego luego nos vamos marchitando cuando uno va envejeciendo hay señoras ya muy grandes que se ven llenas de vida aunque sean ya ancianas no sea cual sea la palabra indicada aunque ya tengan una edad muy avanzada hay gente muy jovial aunque estén grandes pienso que esa es la forma de envejecer no lo se....si se cuida la persona si inclusive hay etapas muy hermosas aunque sea una persona ya grande hay con mucha personalidad cuando se cuidan cuando se dan lo que deben de darse porque no siempre hacemos eso siempre vemos alrededor pero nunca vemos hacia uno pero hay gente que si lo hace hacia ellos mismos que es lo que debe de ser y se cuidan y tiene una presentación magnífica hasta dicen que elegante ni le hace que sea tan grande o hasta anciana dicen que hermoso que una persona sea así porque se cuida, si se puede ser hermoso

En la sociedad actual se sobrevalúa la actividad y capacidad física, pues mientras más productiva sea una persona el rol social que ocupa en la sociedad será más virtuoso; quizá por eso las personas mayores valoran bastante su propia autonomía, pues piensan tal vez que en la medida en la que ellos puedan valerse por sí mismos los otros también los valoraran.

**Adela:** Yo estaba acostumbrada que como trabajaba pues mis tacones mi arreglo y llega el momento en que no puedo usar tacones por mi columna no puedo correr por mi corazón, ósea todo eso pues va diciendo pues ya no soy la misma ya envejecí ora le pone una los problemas, yo decía yo soy feliz no importa que ya no use los tacones, soy feliz y le bajo al tacón

**Luisa:** Como yo, yo nunca pensaba llegar a esa edad a este grado de edad pero pues llegue ahora lo que tengo que tratar de hacer es tratar de llevar una vida este de momentos dignos ¿no? porqué de no hacerlo yo así nadie se va a preocupar por mí entonces lo que tengo que hacer es a llevar esa vida a tratar de vivirla y a saberla entender y a saber adaptarme a ella a la edad que ya tengo.



A las personas mayores les preocupa bastante perder su independencia, tal vez porque con ello piensan que también pierden su valor o "utilidad" como personas, esto los entristece e incluso puede llevarlos a caer en un estado de depresivo.

**Magos:** pues hay ocasiones en que si por ejemplo yo quiero subirme a hacer eso por ejemplo subirme a un banco y ya lo pienso, esa es una de las partes porqué digo no tengo los mismos reflejos y la misma agilidad par subirte no entonces como que ya lo pienso he sentido que ya no puedo hacer mucho, de caminar y todo eso todavía si gracias a Dios, pero te digo que hay cosas que dices bueno si yo antes lo podía hacer y ahora como que ya me cuesta mas trabajo, como que antes me movía yo mas rápido y ahorita como que te vuelves mas torpe ya es mas lento, eso es lo que siento

Al respecto Papalia, Wendkos y Feldman, (2001) dicen, que es probable que los padres de edad avanzada se depriman cuando por enfermedad, carencia económica o cualquier otro motivo se ven en la necesidad de depender de la ayuda de sus hijos.

La dependencia puede ser desmoralizante pues los padres no desean ser una carga para los hijos, ni agotar los recursos de éstos. "Los padres también pueden deprimirse si sienten que sus hijos no los cuidaran." (G. R. Lee, Netzer y Coward, 1995; citados por Papalia y Wendkos y Feldman, 2001, p. 705).

Por otro lado, las personas mayores procuran evitar que las transformaciones que esta sufriendo su organismo sean muy notorias e incluso en muchas ocasiones niegan u ocultan sus padecimientos; ya que no desean que se les identifique con aquellos estereotipos (negativos) que la sociedad actual relaciona con la vejez.

Procuran disimular que se sienten cansados o enfermos.

- Si le das importancia a la edad te acabas más.

- Ahora me pongo todos los días mascarillas y uso cremas para las arrugas, antes no lo necesita y por eso no lo hacia pero ahora sí, porque si no mi cara se va a arrugar más rápido.
- Todos los días lo primero que hago al levantarme es bañarme, arreglarme y maquillarme para verme mejor, y no verme cansada ni mal.
- Yo sí me pinto las canas seguido, porque si no se me ve más la edad y no me gusta

Es importante mencionar que son varias las señoras que se tiñen el cabello de negro, incluso hay un señor que también se tiñe su pelo de negro, porque dice que así ya se siente todo un jovencito. Por cierto las señoras se maquillan muy bonito y se ven muy bien

- Si piensas que estas sana lo estas.
- Yo tengo diabetes pero no voy con el doctor porque eso me enferma más.
- Yo casi nunca me quejo, para que preocupar a los demás, no es bueno estar de achacosa
- Cuando me siento enferma me levanto, me arreglo y me vengo para acá, y aquí se me olvida porque platico, me río, aunque después llegue a mi casa a acostarme otra vez.
- Hay veces que me siento muy mal pero trato de que no se me note

"Los valores y actitudes que se asocian con status particulares pueden ser incorporados a la estructura de la personalidad de un individuo y por consiguiente ejercer una penetrante influencia en todas sus interacciones sociales." (Deutsch, Morton y Krauss, 1994). En la sociedad actual ser viejo es sinónimo de estigmatización, de proximidad de la muerte, de miseria material, de enfermedades indeseables, de soledad cotidiana y de otras realidades poco atractivas, en consecuencia nadie quiere llegar a viejo y, la gente mayor busca formas para ocultar los símbolos de la vejez, porque éstos son símbolos de



marginación; es por esto que nadie quiere aceptar la vejez con toda su profundidad vital. (Fericgla, 1995).

Sin embargo, resulta más conveniente que los adultos de edad avanzada vivan sin evitación ni negación todos los cambios que sufren en esta etapa de su vida; pues con ello es más probable que se adapten de mejor forma a las transformaciones que están sufriendo no sólo a nivel orgánico, sino también a los cambios que a nivel social y psicológico se enfrentan constantemente.

Uno de los aspectos importantes para que las personas mayores comiencen a aceptar dichos cambios es que se sientan parte de un grupo social; ya que es la sociedad la que determina el significado que tiene la vejez para el individuo y si esta experiencia es vivida de forma más o menos satisfactoria. (Sánchez, Salgado, 2000).

Por ejemplo cuando las personas se sienten rechazadas, poco valorada o no escuchadas por las personas con las que se relacionan experimentan la vejez como una experiencia poco satisfactoria. La indiferencia de sus familiares hace que las personas mayores se sientan solas, tristes e incluso deprimidas.

- Cuando le platico algo a mi hija nunca me da la razón porque dice que no la tengo, y eso me entristece mucho.
- Me entristece no tener con quien hablar, porque por ejemplo, cuando uno quiere hablar con los hijos ni nos hacen caso, parece que no nos oyen.

En cambio cuando las personas se sienten aceptadas, valoradas, queridas y comprendidas por su familia experimentan ésta etapa de su vida con mayor satisfacción.

Myers, D. (2000), dice que "las relaciones cercanas que brindan apoyo, en las que uno siente que agrada, en las que hay reafirmación y estímulo de los amigos

Íntimos y de la familia predicen la salud y la felicidad. Fericgla (1995), en tanto dice que la falta de amor, comprensión, aceptación y apoyo por parte de la familia y los amigos puede ocasionar que las personas se depriman, se aislen, se inactiven e incluso pueden llegar al suicidio. Por eso es importante que los adultos de edad avanzada se sientan valorados, queridos, aceptados y comprendidos dentro de los grupos sociales con los cuales tienen algún tipo de relación.

No obstante, que la familia representa el principal apoyo y grupo de pertenencia para las personas mayores, también representa una fuente importante de preocupación y tristeza; ya que los padres se sienten responsables del estilo de vida que sus hijos llevan y suelen sentirse culpables si estos experimentan algún fracaso o problema.

Pues aunque los padres procuran brindarles su apoyo a sus hijos, ya sea ayudándoles económicamente, cuidando de sus nietos, dándoles consejos, etc., si éstos no logran resolver sus problemas los padres experimentan aun más ansiedad, tristeza y preocupación, pues no saben o no encuentran otra forma de ayudar a sus hijos y sienten gran responsabilidad por dicha situación.

Al respecto Papalia, Wendkos y Feldman (2001), dicen que los padres de edad avanzada suelen sentirse preocupados por sus hijos y se deprimen cuando tienen grandes problemas, pues consideran tales problemas como signos de su propio fracaso.

Por otro lado, el entorno social en el que las personas de edad avanzada se desenvuelven es importante, debido a que es la sociedad la que les asigna ciertos papeles, comportamientos, lugares, privilegios, etcétera, a las personas de edad avanzada.

Incluso las actividades que las personas mayores realizan están íntimamente relacionadas con aquello que se espera de ellas; por ejemplo:



**Mercedes:** Los Domingos realmente no cambia nada, más que ir a misa y regresar y convivir con alguien que haya venido a visitarme, alguno de mis hijos, que tengo ocho hijos, entonces cuando no viene uno viene otro, y convivo con ellos porque yo ni guiso ni nada, mi nuera es la que hace la comida y pues así la paso el domingo...lo que me gusta hacer, porque no hago ni quehacer ni nada allá en la casa, pero me gusta encerrarme en mi cuarto

Lo anterior tal vez responde al mito de que las personas mayores ya no son activas, a que tienen que dedicarse únicamente a descansar, estar tranquilas para conservar su salud. Sin embargo, lo más conveniente es que las personas de edad avanzada permanezcan activos, con el fin de mantenerse sanos tanto física como psicológicamente. Es importante que las personas se mantengan ocupadas, ya sea en las labores domésticas cotidianas, o bien saliendo a visitar a familiares o amigos, asistiendo a un club para personas mayores, jugando, viendo televisión, leyendo, etcétera, lo más importante es que estas actividades despierten el interés y la motivación de las personas mayores.

Los roles que las personas mayores desempeñan dentro de los grupos sociales a los cuales pertenecen juegan un papel básico en el concepto que tienen de sí mismos; ya que este depende en gran parte de la jerarquización y organización de los diferentes roles atribuidos y ejercidos que las personas tienen dentro de los grupos a los que pertenecen. Sin embargo, aunque los otros funcionen como un "yo auxiliar" es importante cuidar de que éste no reemplace al "yo principal". (Ferrey, 1994).

Por ello es importante que se preste mayor atención a aquellos aspectos internos que sean de utilidad para que su autoestima mejore y con ello la percepción que tienen tanto de sí mismos como de su propio entorno; ya que esto les puede ayudar a adaptarse a su nuevo estilo de vida de una forma mucho más positiva.

Es conveniente, por tanto, propiciar la aceptación del sí mismo actual, con todos los cambios y pérdidas a los que se están enfrentando, pero también es muy importante que acepten al sí mismo que fueron. "Cuando una persona entra en la etapa final de la vida, dijo Erikson (1982), su tarea consiste en contemplar su vida en conjunto y con coherencia. Necesitan aceptar su propia vida y creer que lo hicieron lo mejor posible en sus circunstancias. Si tienen éxito en esta tarea, habrán desarrollado la integridad del ego" (Stassen y Thompson, 2000).

Hay que aceptar lo que se ha vivido, sin recriminaciones acerca de lo que pudo haber sido o de lo que debió de haberse hecho. Hay que aceptar tanto al sí mismo que se es actualmente como al que se fue en el pasado, con el fin de adaptarse de forma más positiva a los cambios, transformaciones y pérdidas que están teniendo en todos los niveles de su vida

Ahora bien por otra parte en torno a **La sexualidad** de las personas de edad avanzada observamos en esta categoría que existen una serie de mitos, como los siguientes:

- Erróneamente se cree que no existe interés ni actividad sexual en las personas de edad avanzada.
- El sexo, el amor y el romance son para los jóvenes. Por lo que no es de extrañar que cuando una persona de edad avanzada manifiesta sus deseos de casarse o de entablar una relación sentimental, inmediatamente sus familiares y amigos los cuestionan y les dicen que "ya no están para esas locuras". Vemos entonces, como sus actividades y aspiraciones sexuales son a menudo ridiculizadas.

Sin embargo, y aunque el declive natural de la actividad sexual en los adultos existe, como consecuencia de los cambios fisiológicos que tienen lugar en esta etapa de la vida, esto no significa que la actividad y el interés sexuales



desaparezcan. Por lo que si bien es cierto que el declive sexual es consecuencia de un proceso biológico, también es cierto que es una construcción sociocultural.

La desaprobación social de la sexualidad en las personas de edad avanzada, los hace sentirse incómodos con sus deseos sexuales, por lo que, en la mayoría de los casos optan por reprimirlos, pues temen que al no hacerlo la gente les diga que son "unos viejos verdes" por expresar sus deseos.

Estas son algunas de las razones por las que las personas de edad avanzada no viven con plenitud su sexualidad, y no hay que olvidar que a cualquier edad las personas continúan sintiendo la necesidad de amor, afecto, caricias, etc.

Es importante mencionar que al referirnos a la sexualidad se hace referencia al erotismo (afecto, las caricias, las palabras, etc.) y no sólo a la relación sexual que implica a la penetración.

Por lo que hace a la categoría de **La familia** encontramos que en las familias urbanas la situación de las personas de edad avanzada se encuentra marcada por los cambios sociales e industriales como son la migración del campo a la ciudad y la construcción cada vez mayor de departamentos con espacios reducidos, aunados a "el crecimiento de la población de edad avanzada especialmente de mujeres, su concentración en el área urbana y el fuerte cambio en los valores de respaldo familiar" (T. De Rubio, Luna Torre y R. De Reyes, 1996), han originado que las familias se reduzcan y que sólo este constituida por los padres y los hijos (familia nuclear), y que por tanto, las familias extensas (multigeneracionales) estén desapareciendo; con lo que los adultos de edad avanzada no tienen espacio dentro del hogar filial y cuando lo tienen se sienten incómodos por lo reducido del espacio (Carbajal Prieto, Julia, 1980).

Por lo que muchas veces se recurre a casas asistenciales cuando el adulto mayor ya no puede valerse por sí mismo o bien sufre del abandono de los hijos, aunque

esto último no sucede por lo regular; ya que, los hijos realmente sienten afecto hacia sus padres y por lo mismo buscan la forma de ayudarlos.

Es importante resaltar, que "una persona mayor que vive con su familia, está más estimulada, es más alegre y dinámica que aquella que vive sola o que está internada en un asilo o residencia para mayores". "De hecho las personas mayores que viven solas son las que más alteraciones psíquicas sufren y las que más expuestas están a las enfermedades, a la depresión y a los síntomas neuróticos". (Rodríguez Carrajo, Manuel, 1999).

Para las personas de edad avanzada la familia es muy importante, ya que para ellos es el principal referente y grupo de pertenencia, y por lo mismo es en la familia en la que los ancianos buscan ayuda, compañía, comprensión, relaciones sociales íntimas, cooperación, aceptación, afecto, etc. Las personas de edad avanzada buscan de diferentes formas que sus descendientes les presten la atención que creen merecer y esperan recibir.

Y precisamente es debido a la importancia de la familia en la vida de los ancianos, que es en esta en la que se originan los desajustes más profundos a los que las personas de edad avanzada se tienen que enfrentar, puesto que los restantes miembros de la familia regularmente no comparten las mismas expectativas de vida ni la misma disponibilidad de tiempo que éste grupo de personas (Fericgla, 1992).

La falta de afecto, comprensión y aceptación por parte de la familia hacia los adultos de edad avanzada que forman parte de su familia puede ocasionar el encierro, aislamiento, inmovilidad, depresión e incluso el suicidio de éstos últimos. Por eso es importante que los adultos de edad avanzada se sientan integrados, valorados, comprendidos amados y aceptados por su familia.



El principal factor que las personas relacionan con la vejez son los cambios orgánicos que en este periodo de la vida se experimentan paulatinamente.

Por ejemplo en los cuatro grupos en los que se intervino se mencionaba alguna preocupación por los cambios físicos que esta sufriendo su cuerpo, ya sea por alguna enfermedad o por el proceso natural del envejecimiento. con lo que podemos ver que el autoconcepto de las personas de estos grupos estaba más relacionado con su aspecto físico que con su aspecto interno.

Padecemos muchas enfermedades, Pero podemos seguir haciendo cosas

También ya hay arrugas, joroba

Somos menos activos, más cansados.

- Hay enfermedades
- Hay disminución del cuerpo
- Los dientes se caen, yo por eso casi no me río
- Las enfermedades que tienen son propias de la edad y no es cierto, pero tanto nos dicen que llegamos a creer que es cierto
- Tenemos que usar bastón aunque no nos guste
- La vista falla y hay que usar lentes
- Ya no se camina bien
- Ahora soy una inútil, ya no camino bien, me canso de todo
- Ya no tengo las mismas energías
- Con la edad hay muchos cambios como las arrugas, manchas en la piel,
- Caída de pelo
- Hay dolores musculares, presión alta
- Estamos agotados, cansados, como que la enfermedad pega más porque no hay actividades, que debe tener uno porque son lo que nos hace olvidar

Por tanto, el cómo se perciben físicamente es un factor importante que determina el autoconcepto que el individuo tiene de sí mismo; es decir, refleja las experiencias actuales y los modos en que estas experiencias se interpretan. Y es

precisamente de acuerdo a la propia percepción que el individuo tiene de sí mismo como se va a comportar públicamente.

"Me da miedo enfermarme, estar en cama. No sería justo que ate a mi hijo a mi enfermedad, porque yo sé que no me dejaría, porque siempre que me ve mal ahí esta conmigo, pero no, no sería justo. Por eso cuando me siento enferma me levanto, me arreglo y me vengo para acá, y aquí se me olvida porque platico, me río; aunque después llegue a mi casa a acostarme otra vez."

"Hay veces que me siento muy mal, pero trato de que no se me note para que mi hijo no se preocupe, pero hay veces que el venir me cuesta trabajo, y sí luego, luego voy con el doctor para que me revise, pero de todos modos."

En la sociedad actual se sobrevalúa la actividad y capacidad física, pues mientras más productiva sea una persona el rol social que ocupa en la sociedad será más virtuoso; quizá por eso las personas mayores valoran bastante su propia autonomía, pues piensan tal vez que en la medida en la que ellos puedan valerse por sí mismos los otros también los valoraran.

"La sangre no me circula bien y por eso hay veces que las piernas se me hinchan mucho y luego no puedo ni caminar y pues como vivo sola hay una vecina que siempre me ayuda a hacer las cosas que por mis enfermedades no puedo hacer, como por ejemplo cambiar las cortinas o bajar cosas".

Tengo mucho miedo de que mi mal empeore y que me deje más inútil de lo que estoy, y de que mi vecina se cambie de domicilio pues entonces a nadie me va a ayudar y no sé que será de mí, me da mucha tristeza estar así tan inútil, aunque trato de hacer todas mis cosas yo sola, pero de todos modos estar así me entristece mucho y hay veces que pienso que lo mejor es que Dios me recoja y me pongo a llorar"



## CONCLUSIONES

Por todo lo antes expuesto nos parece pertinente señalar algunas ideas a modo de conclusión con respecto a la población con la que trabajamos, producto de las entrevistas observamos que a las personas mayores les preocupa bastante perder su independencia, tal vez porque con ello piensan que también pierden su valor o "utilidad" como personas, esto los entristece e incluso puede llevarlos a caer en un estado de depresivo.

"No quiero ser un estorbo."

"Yo tampoco quiero que mi hijo cargue conmigo"

"Tengo miedo de caer, fracturarme y no poder valerme por mí misma"

Al respecto Papalia, Wendkos y Feldman, (2001) dicen, que es probable que los padres de edad avanzada se depriman cuando por enfermedad, carencia económica o cualquier otro motivo se ven en la necesidad de depender de la ayuda de sus hijos. "La dependencia puede ser desmoralizante pues los padres no desean ser una carga para los hijos, ni agotar los recursos de éstos. Los padres también pueden deprimirse si sienten que sus hijos no los cuidaran." (G. R. Lee, Netzer y Coward, 1995; citados por Papalia y Wendkos y Feldman, 2001, p. 705).

Por otro lado, mencionamos también que a las personas mayores procuran evitar que las transformaciones que esta sufriendo su organismo sean muy notorias e incluso en muchas ocasiones niegan u ocultan sus padecimientos; ya que no desean que se les identifique con aquellos estereotipos (negativos) que la sociedad actual relaciona con la vejez. Procuran disimular que se sienten cansados o enfermos.

"Si le das importancia a la edad te acabas más"

"Ahora me pongo todos los días mascarillas y uso cremas para las arrugas, antes no lo necesitaba y por eso no lo hacía pero ahora sí, porque si no mi cara se va a arrugar más rápido"

"Todos los días lo primero que hago al levantarme es bañarme, arreglarme y maquillarme para verme mejor, y no verme cansada ni mal"

"Yo si me pinto las canas seguido, porque si no se me ve más la edad y no me gusta"

Es importante mencionar que son varias las señoras que se tiñen el cabello de negro, incluso hay un señor que también se tiñe su pelo de negro, porque dice que así ya se siente todo un jovencito. Por cierto las señoras se maquillan muy bonito y se ven muy bien

"Sí piensas que estas sana lo estas Yo tengo diabetes pero no voy con el doctor porque eso me enferma más"

"Los valores y actitudes que se asocian con status particulares pueden ser incorporados a la estructura de la personalidad de un individuo y por consiguiente ejercer una penetrante influencia en todas sus interacciones sociales."(Deutsch, Morton y Krauss, 1994, p. 169).

En la sociedad actual ser viejo es sinónimo de estigmatización, de proximidad de la muerte, de miseria material, de enfermedades indeseables, de soledad cotidiana y de otras realidades poco atractivas, en consecuencia nadie quiere llegar a viejo y, la gente mayor busca formas para ocultar los símbolos de la vejez, porque éstos son símbolos de marginación; es por esto que nadie quiere aceptar la vejez con toda su profundidad vital. (Fericgla, 1995).



Sin embargo, resulta más conveniente que los adultos de edad avanzada vivan sin evitación ni negación todos los cambios que sufren en esta etapa de su vida; pues con ello es más probable que se adapten de mejor forma a las transformaciones que están sufriendo no sólo a nivel orgánico, sino también a los cambios que a nivel social y psicológico se enfrentan constantemente.

Uno de los aspectos importantes para que las personas mayores comiencen a aceptar dichos cambios es que se sientan parte de un grupo social; ya que es la sociedad la que determina el significado que tiene la vejez para el individuo y si esta experiencia es vivida de forma más o menos satisfactoria. (Sánchez, Salgado, 2000).

Por ejemplo cuando las personas se sienten rechazadas, poco valorada o no escuchadas por las personas con las que se relacionan experimentan la vejez como una experiencia poco satisfactoria. La indiferencia de sus familiares hace que las personas mayores se sientan solas, tristes e incluso deprimidas.

"Cuando le platico algo a mi hija nunca me da la razón porque dice que no la tengo, y eso me entristece mucho"

"Me entristece no tener con quien hablar, porque por ejemplo, cuando uno quiere hablar con los hijos ni nos hacen caso, parece que no nos oyen"

"Me entristece y me enoja que mis hijos y mis nietos sólo se acuerden de nosotros (refiriéndose a su esposa y a él mismo) cuando necesitan o quieren algo de nosotros, entonces ahí sí se acuerdan que existimos y cuando no nos ignoran, y aunque pasen junto a uno hacen como que no nos ven, como si ni nos conocieran"

En cambio cuando las personas se sienten aceptadas, valoradas, queridas y comprendidas por su familia experimentan ésta etapa de su vida con mayor satisfacción.

"Me siento feliz de tener la edad que tengo y tener y de tener hasta bisnietos que me quieren; además mis nietos, mi hija y mi yerno con los que vivo me quieren y me cuidan mucho. Yo me siento muy feliz y agradecida con Dios por permitirme vivir con esa familia tan hermosa"

"Siento que siempre di a mi esposo y a mis hijos todo mi cariño, la muestra es que mis hijos y nietos demuestran también el cariño que sienten por mí"

Finalmente consideramos que es conveniente que se preste atención a aquellos aspectos que propicien en las personas mayores la aceptación de todos los cambios a los que se enfrentan en esta etapa de su vida; ya que de esta forma les será más sencillo buscar alternativas que les permitan adaptarse su nuevo estilo de vida

Por lo tanto, es conveniente que se busquen estrategias que ayuden a propiciar esta aceptación interna, y propiciar que la persona se valore positivamente y vuelva a quererse y a confiar en sí misma, en sus capacidades y habilidades; ya que al mejorar la percepción que tienen sobre sí mismos también mejora la percepción que tiene sobre el entorno que los rodea, con lo que es muy probable que su comunicación con los demás mejore,

Es importante que se preste mayor atención a lo que piensan, sienten y creen acerca de sí mismos, para que a partir de esto se puedan buscar estrategias y alternativas que los motiven a buscar y mantener situaciones, pensamientos, actitudes y habilidades con las que mejoren su calidad de vida.



Es importante propiciar estrategias que les ayuden a estimular los sentimientos y pensamientos positivos acerca de ellos mismos para que de esta forma se sientan motivados a buscar y mantener su propia satisfacción.

## **BIBLIOGRAFIA**

- ACASO, MARIA, (2007), "Esto no son las Torres Gemelas, Como aprender a leer la televisión y otras imágenes". Ed. Catarata Madrid
- A. ALFONS (1995), "Envejecer bien: un estímulo ético, teológico", Ed. Herder, Barcelona.
- ALVARO, JOSÉ LUIS y GARRIDO, ALICIA (1996), "Psicología Social Aplicada", Ed. Mc Graw Hill, España.
- ANTUÑA, LIDIA (2001), "La vejez, una etapa del desarrollo humano", <http://www.geragogia.net/editoriali/vejez.html>.
- BAUDRILLARD, JEAN, (1975). "Cultura y simulacro", Ed. Kairos. Barcelona.
- BAUMAN, Z., (1999), "La globalización: consecuencias humanas", Ed. Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires.
- BAUMAN, Z., (1999). "Trabajo, Consumismo y Nuevos Pobres", Ed. Gedisa, Barcelona.
- BAZO, M. TERESA (1990), "La sociedad anciana", ed. Centro de Investigaciones Sociológicas y Siglo XXI, España.
- BROWN DORESS, PAULA y LASKIIN SIEGAL, DIANA, (COMPILADORAS), (1993), "Envejecer juntas. Las mujeres y el paso del tiempo" : Datos para afrontarlo con optimismo, conocimiento de causa y decisión, Ed. Piados, Barcelona.

- CALVO Prados, F. (2000), "Postmodernidad y medios de comunicación", Salamanca, Universidad Pontificia de Salamanca (Proyecto Terminal de carrera).  
scielounam.mx/pdf/peredu/v30n120/v30n
- CARBAJAL PRIETO, JULIA M. (1980), "La tercera edad", Ed. Troquel, Argentina.
- CARBALLO, C. y CRESPO, B. (2001). "Aproximaciones al Concepto de Cuerpo." En Revista Perspectiva, Vol. 21, N° 1, Enero-Junio de 2003.
- C., NICHOLAS, DAVISON, WILLIAM, WEBSTER STEPHEN (1990), "Geriatría", Ed. Manual Moderno, 3ª edición, México, Traducción de Dr. Rivera Alonso Hugo.
- DE DIOS, M. TERESA (1999), "Orientación, Longevidad y Calidad de Vida",  
<http://www.geocities.com/CollegePark/Den/8472/Longevidad.html>
- DEUTSCH, M, KRAUSS, R.M. (1994), "Teorías en Psicología Social", Ed. Paidós, México.
- DOMINGUEZ, LAURA (1999), "¿Yo, sí mismo o autovaloración?", en Revista Cubana de Psicología, Vol. 16, no.1, p.3-7.
- FEATHERSTONE, M. (2000) "El cuerpo en la cultura de consumo", Ed. Amorroutu, Buenos Aires,
- FEATHERSTONE, M. (1994) " El curso de la vida: el cuerpo, la cultura y la imaginación en el proceso de envejecimiento", Ed. Colección de Textos Didácticos, Buenos Aires.
- FERREY, G. (1994), "Psicopatología del Anciano", Ed. Masson S.A., Barcelona.
- FERICGLA, M. JOSEP (1992), "Una antropología de la ancianidad", Ed. Antropos, Barcelona.
- FERNANDEZ BALLESTEROS, (2000) "Gerontología Social", Ed. Pirámide. Madrid.
- FEATHERSTONE, M. (2000), "Cultura de consumo y Postmodernismo, Amorroutu, Buenos Aires.
- GARCIA, GASTELUM. M. CLARIBEL (2001), "Las voces de los ancianos del asilo San Vicente", Reporte desarrollado a partir del trabajo en servicio social para obtener el título de Licenciatura en comunicación, Universidad Iberoamericana, México,



- GOMEZ DE GIARUDO, M. TERESA (2000), "Psicogeriatría Preventiva" : Una forma de mejorar la calidad de vida y prevenir la institucionalización geriátrica, <http://www.salvador.edu.ar/ul1-9pub02-6-02.htm>
- GROUES, MAZO LILIA M. (1997), "La tercera edad: ¿Mito, fantasía o realidad?", en *Psicología Iberoamericana*, Vol.5, No. 2, México, p. 2-12.
- GONZALEZ, G. B., Pantoja, (1992) "La vejez: un estudio de imagen", en *Fundamentos y Crónicas de la Psicología Social Mexicana*, Año 5, Número 8.
- HERNANDEZ ZAMORA, ZOILA (1997), "Variables condicionantes en la calidad de vida de personas de la tercera edad", en *Psicología Iberoamericana*, Vol. 5, No. 2, México, p. 23
- HERNANDEZ ZAMORA, ZOILA (2001), "Por qué se deprimen los viejos, en *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Vol. III, No. 2 Art. 3, p. 31-38, México.
- HOFFMAN, L., PARIS, SCOTT, HALL, ELIZABETH (1996), "Psicología del desarrollo hoy", ed. Mc. Graw Hill, España.
- KALISH RICHARD (1996), "La vejez: Perspectiva sobre el desarrollo humano", Ed. Pirámide, Madrid.
- LIPOVETSKY G. (2003) "La era del vacío", Ed. Anagrama, Barcelona.
- LE BRETON D (1995). "Antropología del cuerpo y modernidad", Ed. Nueva visión, Buenos Aires.
- LE BRETON D. (2011), "Adiós al cuerpo". Ed. La cifra. México.
- LYOTARD JEAN. F. (2005) "La condición Postmoderna", Ed. Gedisa, Barcelona
- MENDOZA, NUÑEZ VICTOR MANUEL. (2004), "Gerontología comunitaria", UNAM, México.
- MUÑIZ, ELSA. (2007) "Registros Corporales", Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco, México.
- MUÑIZ, ELSA. (COORD), (2010) "Disciplinas y Practicas Corporales, una mirada a las sociedades contemporáneas", Antropos, UAM Azcapotzalco México.
- MUÑIZ, ELSA, (2007), "Pensar el cuerpo", Universidad Autónoma Metropolitana, México.

- MUÑIZ, ELSA. (2011), "La cirugía cosmética: ¿Un desafío a la "naturaleza"? belleza y perfección como norma", CONACYT, Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco, México.
- PAPALIA, D., WENDKOS, S. (1997), "Fundamentos de Desarrollo Humano", Ed., Mc Graw-Hill, Colombia.
- PAPALIA, D., WENDKOS, S. y FELDMAN, D. (2001), "Desarrollo Humano", Ed., Mc Graw-Hill, Colombia.
- REY. G. (1999), "Reflexiones sobre comunicación y envejecimiento", Ponencia presentada en el coloquio Periodismo para todas las edades. Bogotá, Colombia: AIG de Colombia, Naciones Unidas y Universidad Javeriana.
- REY. G. Y RESTREPO, J.D. (1996) "Desde las dos orillas", Ministerio de Comunicaciones, Bogotá. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80534209.pdf>
- SANCHEZ SALGADO, C. D. (2000), "Gerontología Social", Espacio, Argentina.
- STASSEN, BERGER KAHLEEN; THOMPSON ROSS, (2000), "Psicología del Desarrollo: Adulterez y Vejez", 4a.Edición, ed. Médica Panamericana, España.



**ANEXOS****ANEXO 1**

Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA *Iztapalapa***DOCUMENTO DE PRESENTACION****Presentación a Instituciones****Objetivo, Justificación, población, herramientas y procedimientos de investigación****Solicitud de Cooperación****Para el desarrollo del estudio denominado:****"CUERPOS ENVEJECIDOS, CUERPOS ENVEJECIENTES, EL CUERPO COMO CONSTRUCTOR DE LA VEJEZ EN LA ÉPOCA CONTEMPORANEA"****A cargo del Alumno:****Cruces Rubin Joel****Bajo La dirección de:****Dra. Martha de Alba González**

Universidad Autónoma Metropolitana - Unidad Iztapalapa  
División de Ciencias Sociales y Humanidades  
Departamento de Sociología  
Licenciatura en Psicología Social  
Av. San Rafael Atlixco 186  
Col. Vicentina  
09340 México, DF.  
Tel. 5804 4600



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA *Iztapalapa*

México DF. 18 de Noviembre de 2011

Al (a):

Lic. Patricia de Lourdes Gómez Bolaños

Jefa de la Unidad del Departamento de apoyo personas de la tercera edad

De la Delegación Benito Juárez

El portador de la presente, Joel Cruces Rubín, estudiante de la Licenciatura en Psicología Social de la Universidad Autónoma Metropolitana plantel Iztapalapa, Se encuentra realizando su trabajo terminal de carrera (tesis) bajo la dirección de la Dra. Martha de Alba González, el cuál requiere de realizar estudios e investigación fuera de la universidad.

Por este motivo y a través de este medio, deseamos solicitar su amable colaboración a fin de proporcionar las facilidades a Joel Cruces Rubín para que realice en su institución trabajo de investigación, concerniente a la situación de los adultos mayores en la ciudad de México.

El tema de investigación gira en torno a la imagen del envejecimiento en personas adultas mayores a 65 años, ahondando en aspectos de salud, vida cotidiana y familiar, por lo que le suplicamos permitirle el acceso a sus instalaciones para contactar la población de estudio y eventualmente realizar entrevistas grupales.

La situación social del adulto mayor en la actualidad amerita el esfuerzo para apoyar investigaciones que contribuyan a enriquecer el campo de estudio en este tema, principalmente en lo referente la salud, con el fin de que el trabajo académico ayude a la concientización de un mejor trato a esta población, así como al diseño de mejores y mas acertadas políticas publicas. Motivo por el cuál, insistimos en su valiosísima cooperación para que Joel Cruces Rubín pueda llevar a buen término su trabajo de Tesis

Agradeciendo la atención prestada a la presente nos ponemos a su disposición en los teléfonos de a coordinación de psicología social de la UAM-I 58044790 para cualquier aclaración a respecto

Atentamente.

Dr. Juan Manuel Herrera Caballero  
Coordinador de la Licenciatura en Psicología Social  
Licenciatura en Psicología Social  
Departamento de Sociología

Dra. Martha De Alba González  
Profesora-Investigadora  
Licenciatura en Psicología Social  
Departamento de Sociología

**UNIDAD IZTAPALAPA**

Av. San Rafael Atlixco 186 Col. Vicentina, Del. Iztapalapa CP 09340, Mexico DF Tel. 5804-4600



**Objetivo:**

Recabar información de primera mano, a través de un estudio enfocado a personas del grupo etario de 65 a 75 años de edad, dicho estudio denominado "La construcción de la imagen del envejecimiento en adultos mayores", consiste en obtener información directa del grupo etario en cuestión mediante la técnica de grupos focales, con la intención de conocer sus opiniones y pensamientos con respecto a temas de salud, vida cotidiana y familiar. El estudio, busca además, realizar una contrastación en diferentes niveles socioeconómicos del distrito Federal, por ello se busca captar poblaciones de diferentes delegaciones políticas y que contrasten en el nivel socioeconómico de su población.

**Justificación:**

La importancia de este tipo de estudios radica en la generación de datos actuales y reales, información que nos brinda la oportunidad de conocer con mayor claridad algunos de los fenómenos sociales relacionados con esta población, y así estar en posibilidad de generar información que ayude a proporcionar mejores niveles de atención y bienestar en un sector de la población de adultos mayores.

En las próximas décadas, el Distrito Federal se adentrará en la fase final de la transición demográfica, con una dinámica de crecimiento cada vez más reducida, por lo que la pirámide de la población se verá transformada, con un estrechamiento de su base y una ampliación de su cúspide, lo cual tendrá profundas consecuencias en las demandas sociales de adultos mayores.

**Población**

Personas Adultas Mayores, que corresponden a los grupos de edad que van de los 64 a los 69 años y de los 70 a 75 años de edad, por condiciones del estudio deberán ser grupos definidos por sexo, es decir 20 mujeres y 20 hombres. Que correspondan a las siguientes delegaciones:

- 1) Iztapalapa
- 2) Benito Juárez

## Herramienta

La herramienta seleccionada para la obtención de la información, son los grupos focales, al respecto

Maritza Montero (2009) nos dice que: *Grupo focal es una reunión con modalidad de entrevista grupal abierta y estructurada, en donde se procura que un grupo de individuos seleccionados por el investigador, discutan y elaboren, desde la experiencia personal, una temática o hecho social objeto de la investigación.*

### Procedimiento:

Una condición del estudio es reunir a un mínimo de 40 participantes, de las delegaciones ya mencionadas, 20 de cada una, es importante mencionar que en el caso de su institución solo se contactara a 20 personas, 10 hombres y 10 mujeres y solo se trabajara un solo día, dos sesiones, una por grupo, para ello se le hará una invitación personal para que participe, indicando fecha, lugar y hora de cada sesión y una breve explicación de que consiste el estudio y sus alcances.

Se requiere de un espacio que pueda albergar con comodidad a 15 personas, con equipamiento para realizar una discusión grupal, es deseable que cuente tomacorriente, fácil acceso, ventilación e iluminación.

Para el total del estudio se realizaran 4 sesiones una por grupo con un mínimo de 10 integrantes y una duración de 90 a 150 minutos cada sesión, el tiempo esta en función de la participación y la disposición del grupo

Se realizaran dos sesiones con hombres y dos sesiones con mujeres, en el siguiente orden:

Sesión N	Sexo	Edad	Delegación e Institución con la que se trabaja
Sesión 1	10 Mujeres	64 a 69	Iztapalapa
Sesión 2	10 Hombres	64 a 69	Iztapalapa
Sesión 3	10 Mujeres	65 a 70	Benito Juárez
Sesión 4	10 Hombres	65 a 70	Benito Juárez

Las Sesiones serán grabadas en audio y deseablemente en video previa autorización de los participantes, para ello se garantizara en todo momento la confidencialidad de sus datos y opiniones vertidas.

La sesiones consistirán en llevar a cabo algunas dinámicas proyectivas, con el objetivo de obtener a través de ellas datos que no se obtienen mediante la entrevista, posteriormente se abre una charla respecto a temas relacionados con la salud, vida cotidiana y vida familiar de los participantes, estas discusiones serán dirigidas por un moderador o facilitador, el cual intentará apegarse en todo momento al guión de sesión, eventualmente se aplicaran algunas dinámicas proyectivas, una para "romper el hielo" con la intención de crear un clima de confianza en los participantes, y otra que nos permitan obtener información mas detallada que durante la discusiones no salta a la luz.



**En todo momento se buscará el respeto a la opinión de cada participante, es importante hacer notar que se intentara en todo momento apegarse a los temas de interés del estudio, sin ahondar en aspectos que nada tienen que ver con el.**

**Las sesiones serán llevadas a cabo por un moderador y eventualmente con la ayuda de una asistente**

**El moderador será en todo momento responsable de la evolución de las sesiones, así como del material, instalaciones y equipo de audio y video utilizado para las sesiones**

**Se proporcionara servicio de café y te a los participantes**

**Al finalizar se otorgara un diploma de participación a cada uno de los asistentes**

**Informe de resultados**

**Se procurara proporcionar un informe detallado con los resultados obtenidos por el estudio con la intención de crear y fortalecer un vínculo de información útil para quienes participan en el proyecto y la institución Involucrada.**

## INVITACION

Hola buenos días

Somos alumnos de la licenciatura en psicología social de la Universidad Autónoma Metropolitana

Nos encontramos llevando a cabo un sondeo de opinión con respecto a algunos aspectos de salud, alimentación y ejercicio, que tienen que ver con el adulto mayor

Por ello le invitamos a participar en una amena charla en donde usted podrá participar expresando sus ideas y opiniones acerca de estos aspectos tan importantes en la vida del adulto mayor

La cita es en:

Lugar

Fecha

Hora

El tiempo estimado que dura la charla es de dos horas y media, habrá servicio de café y se llevará a cabo una entrega de reconocimientos por su participación.

¡Para una vida adulta mayor plena y con derecho a opinar, lo importante es actuar

Participa!



## PRESENTACION DEL GRUPO FOCAL

*Presentación breve a cargo del moderador 5 minutos*

Hola buenos días

Antes que nada deseamos agradecer su presencia y su disponibilidad, esperamos que se sientan cómodos y en confianza, pero sobre todo esperamos que se pasen un rato a gusto platicándonos de sus vivencias y puedan expresarse con tranquilidad y con la confianza de que lo que aquí sea expresado será respetado y no saldrá de aquí, así que comenzamos.

*A continuación se presenta cada uno de los participantes máximo 10 min.*

### REGLAS

*Se les mencionan las reglas bajo las cuales se llevara a cabo la sesión, el objetivo de ello es mantener un clima de respeto y orden y que sean respetados los tiempos para cada actividad así como para cada uno de los temas*

- 1.- Es muy importante apegarnos a los tiempos para cada actividad
- 2.- Todos participamos
- 3.- No podemos hablar todos al mismo tiempo
- 4.- Nadie se adueña de la palabra
- 5.- Puedo expresarme con total libertad y confianza
- 6.- La opinión de mi compañero es tan importante como la mía
- 7.- lo que aquí sea expresado aquí se queda

¿QUIEN SOY?

YO SOY

Mi nombre es: \_\_\_\_\_, Actualmente tengo \_\_\_\_\_ años, Nací  
en: \_\_\_\_\_ y tengo \_\_\_\_\_ hijos, Vivo en la colonia  
\_\_\_\_\_ de la delegación \_\_\_\_\_, Vivo con  
\_\_\_\_\_ y actualmente me dedico  
a \_\_\_\_\_, de salud me  
encuentro \_\_\_\_\_ padezco los siguientes problemas de salud

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Por favor lea atentamente las instrucciones, si tiene alguna duda pregunte por favor.**

**A continuación dibuje a una persona (como usted quiera, no importa si no sabe dibujar, como le quede estará bien) al terminar de dibujarla en la parte de atrás escriba una historia relacionada con la persona que dibujo**

Tiempo estimado 10 minutos

**Ahora dibuje por favor a una persona adulta mayor, en esta ocasión sin escribir ninguna historia**

Tiempo estimado 10 Minutos



A continuación escriba delante de cada oración las palabras que vengan mas rápido a su mente ya que solo tiene 5 minutos, ¡gracias!

ENVEJECER ES: \_\_\_\_\_

ENVEJECER ES: \_\_\_\_\_

ENVEJECER SIGNIFICA: \_\_\_\_\_

ENVEJECER SIGNIFICA: \_\_\_\_\_

ENVEJECER TIENE: \_\_\_\_\_

ENVEJECER TIENE: \_\_\_\_\_

AL ENVEJECER YO: \_\_\_\_\_

AL ENVEJECER YO: \_\_\_\_\_

A continuación encontrarán en el centro de la mesa algunas revistas, veanlas y recorten las imágenes que a su parecer les ayuden a realizar la imagen de una persona adulta mayor, pueden recortar cualquier cosa que les sirva (sacos, sombreros, zapatos, etc.) una vez que hayan terminados los recortes pueden empezar a formar su figura valiéndose del pegamento y la hoja que se les han proporcionado.

Tiempo estimado 20 min.



**Lista de Materiales, Accesorios e insumos necesarios par llevar a cabo las sesiones****Materiales para llevar a cabo las sesiones**

100 hojas blancas de papel bond tamaño carta  
12 tijeras  
12 lápices c/goma  
12 plumas tinta negra  
03 sacapuntas  
03 pegamentos Prit  
01 plumón de agua  
01 Diurex  
50 tarjetas de cartón para nombre

**Dispositivos para la grabación de las sesiones**

03 grabadoras de audio  
01 grabadora de video  
01 PC  
02 Extensión de luz c/ contacto múltiple

01 paquete de vasos desechables  
01 cafetera  
01 garrafón con agua  
01 paquete de cucharas desechables  
01 sobre de café y/o te  
01 paquete de servilletas chico  
01 caja de galletas

Al final de la sesiones se les otorgara u reconocimiento tipo diploma a cada uno de los participantes.

**ANEXO II****GUIÓN DE ENTREVISTA**

- 1.- A quien le gustaría comenzar, platicándonos, como es un día común y corriente de su vida, desde que se levanta hasta que se acuesta. Primero entre semana y también como es en fin de semana
- 2.- Bien, ahora nos pueden comentar sobre su salud, ¿qué tal andamos de salud? a ver a quien le gustaría comenzar
- 3.- ¿Que hacemos, para cuidar nuestra salud?
- 4.- ¿Qué hacemos para cuidar nuestro cuerpo?
- 5.- OK, y ahora pasemos al tema de la nutrición ¿como llevamos a cabo nuestra alimentación?, ¿quién de ustedes lleva una dieta para cuidar la alimentación?, ¿en qué consiste?
- 6.- Y el ejercicio, en donde lo dejamos, que tipo de ejercicio hacemos, cuando lo hacemos es solo o acompañados, ¿en dónde lo practicamos?
- 7.- Bien ahora platiquemos que hacemos a la hora de ponernos guapos(o bonitas en el caso de las mujeres), cuéntenos ¿Qué podemos hacer para ponernos guapos o bonitas?
- 7.- Existen una serie de productos comerciales y de técnicas estéticas, las cuales proponen mantener un aspecto mas joven y una mejor salud, ¿cuales de ellos conocen? ¿Alguno de ustedes los utiliza, que opinan de ellos?
- 8.- nos pueden dar su opinión acerca del envejecimiento, ¿en que consiste envejecer?**
- 9.- Según su parecer ¿en qué momento se considera que una persona comienza a envejecer?
- 10.- ¿Cuales consideran que son los aspectos positivos del envejecimiento?
- 11.- ¿Cuáles consideran que son los aspectos negativos del envejecimiento?
- 12.- ¿De ser posible desearían detener el envejecimiento, si ¿como?
- 13.- No ¿por qué?
- 14.- ¿que opinión tienen del momento actual en el que viven, que ven diferente de esta época con otra pasada?



## ANEXO III

## ENTREVISTAS CATEGORIZADAS Y POR TEMAS

## 1.- ¿Qué hacemos para cuidar nuestra salud y nuestra alimentación?

## A) con respecto a la alimentación:

*La comida a alimentar. Verd. pescados  
te a base de la.*

*La mala: carne, leche.*

**Alfonso:** Digamos la parte de alimentación en su pobre casa se compone a base de verduras la mayor parte de alimentación a base de verduras bueno lo que es la leche el pan digamos carne la como una o dos veces a la semana como pollo pescado si muy poco eh la verdad, pero atún sardinas todo ese tipo de alimentación esa es la que llevo acabo...nos levantamos a las 3:30 yo me voy directamente a la cocina a prepararlo lo que es el desayuno lo que vallamos a traer de desayuno regularmente es mi café con leche y ella se toma un té que lo toma para no subir ni bajar de peso ósea para mantenerse a base de puras hierbas y el pan lo que vallamos a traer...bájele a las carnes no pues no como carnes

**José Luis:** sana nutritiva, hay dietas porque Hay cosas que no se pueden comer ya, la leche no la acostumbra ya, no esté la soporta mi organismo, lácteos no, entonces a recorro a quesos y galletinas por ejemplo de lo demás de todo, carnitas y carne birria y pozole, bueno ya no con la misma cantidad que cuando tenía yo 30 años ni 20 ya hay cosas que me cuestan mucho trabajo digerir como las grasas de cerdo no, igual las pruebo pero no me gustan como mariscos...Y lo demás lo tradicional Caldo de olla, los tamales todo eso pues normal

**Magda:** Bueno yo en mi caso, tiene como unos ocho meses, que me detectaron que tengo diabetes, entonces a raíz de ahí, he tratado de cambiar mi alimentaron en cuanto a, un poco menos de grasa, lógicamente las azucares es lo mismo ¿no? que si, que el pastelito de repente o algún antojito que lleve azúcar, pero es mi, ha sido mi cambio en la alimentación, las azucares y las grasas, no es posible la verdad, hay que ser honestos ¿no? no se puede pero si he cambiado, como mas vegetales ya... mi hijo, mi hijo mide casi 1,90 y esta muy embarnecido, claro estoy sobre de él ¿no? sobre grasas y esto, que no le gusta que le diga

**Vero:** Yo la verdad, soy una, eh, no cuido mi alimentación, como lo que puedo, no soy apegada a que las verduras que la carne que esto, lo que puedo como, se me antoja, ando en la calle casi la mayor parte de mi tiempo ando en la calle, entonces consumo ya sea que



los taquitos, que se me antoja una comida y pues una comida, no cuido mi alimentación, soy muy mala para cuidar mi alimentación, la verdad soy una papa

Raquel: Yo este, yo pienso que el peso, este, cuenta, nada mas peso cuarenta y cuatro, me dan vitaminas y este, cuido mi este, porque me quitaron un cacho de tripa, entonces no, no ingiero bien los alimentos, si, entonces tomó leche de bebe que me la mandaron, y mi verdura, carne no porqué por este por la artritis,

**Dolores:** Pues mire soy una persona sana, la verdad soy una persona sana no padezco de nada, me hago estudios dos veces al año, he sido siempre he sido una gente ordenada para comer, pues yo se que so hoy como cosas grasosas y eso, pues ya se que para mañana tengo que comer verduras, frutas, soy ordenada, no soy, no soy ni muy e que me guste comer mucho pan y esas cosas soy ordenada muy ordenada para comer...si ella es muy ordenada para comer, de repente si come cosas pero es, le gusta, es muy sana, muy sana para comer, muy , muy sana y hace mucho ejercicio, corre, este, hace muchas actividades su trabajo es muy, es muy activo

**Magos:** de la alimentación pues llevamos una alimentación pues, más o menos, en la mañana, es, me tomo un vaso de agua un yogurt con granola, un café con leche y pan porqué el almuerzo no, no...Llegamos a la casa comemos una fruta manzana, plátano, una naranja y ya doy margen a que llegue la hora de la comida que estoy guisando, como una jicama un pepino

**Güera:** ella si es ordenada para comer, yo no...: lo que pasa es que ahí en el trabajo , cada hora teníamos derecho a salir diez minutitos, entonces la que no le invita un café, cada hora entonces el café, las galletas, entonces cualquier chuchería, pero ya ahora que ya deje de trabajar, ya me he vuelto mas ordenada, el mismo dentista me decía no es que usted no debe de comer a cada hora señora- le digo es que si no me invita una me invita la otra y a mi se me hace feo decirles no- y si yo les digo no me dicen hay no seas payasa, ahorita estabas con quien sabe quien echándote tu cafecito, ahora te invito yo uno, -le digo bueno échamelo

**Hilda:** Yo la verdad yo no llevo nada de eso, pero tampoco me fijo en lo que tengo, yo como lo que sea y nada mas le digo: "Diosito Bendice estos alimentos que voy a tomar", porque yo aunque quiera muchas veces la verdura pues no me gusta, si me dan un caldo con



verduras en otro lado pues me lo como por que ni modo que agarre y le diga hay no me gusta, pero que yo lleve una dieta, no, no

**Lupita:** no yo tampoco

**Susana:** Yo como lo que tengo y lo que hay

**Adela:** Bueno no especial pero si trato de comer lo que más me sirve...pero si trato de comer mas verduras de comer menos grasa de comer a mis horas, ósea si cuido mucho mi comida por lo mismo

**Yolanda:** Porque antes no, bueno de por sí que por el hecho de que yo salgo a trabajar como lo que encuentro verdad pero trato de comer este, de llevar una dieta mas en base a calcio

**Raquel:** No realmente no llevo dieta

**Carmen:** procuro tomar mis alimentos que es verdura que es agua y cuidarme con el medico

#### **b) Con respecto al Ejercicio:**

**Alfonso:** si me acaban de hacer un estudio apenas la semana pasada aquí nada menos en la plancha del zócalo estuvieron unos camiones me sacaron sangre entonces yo fui y siendo de todo estoy bien gracias a dios...este, tuve un poquito alto el colesterol me dijo el doctor y aquí también las doctoras como le digo aquí en la delegación pues mi esposa va ahí con ella porque van ahí checar con ella vieron los resultados mire no es cosa para alarmarse son 273 de colesterol y lo que se debe de manejar es 200 pero bájele a las carnes no pues no como carnes ahora tocante al ejercicio si lo hago diario porque yo

*Sabuel*  
*ejercicio*

ahorita mi actividad que yo tengo después de pensionado yo entreno chamaquitos jóvenes y boxeadores profesionales entonces yo llego a las 9:30 ahí al gimnasio y llegan jóvenes nuevos que no saben nada de box entonces tengo que estarles diciendo como y ya es un ejercicio que sin querer lo hago ejemplo en este caso ahora nos llego un muchacho nuevecito que ya había entrenado en otro gimnasio aquí se trabaja así entonces aquí vamos a hacer un poco de barra series de 5 barra y luego 10 lagartijas entonces yo tengo que ponerle una muestra a ese muchacho y ya como no queriendo ahí hice digamos 10 de barra y 20 lagartijas independientemente que le digo pega así levanta las manos muévete así estoy activo me mantengo en mi peso yo mido 174 y mi peso es de 72 kilos estoy bien entonces por ese lado ahí

**José Luis:** bueno yo en realidad pues si procuro comer lo que me indica el doctor, por lo de la digestión por que luego de que por ejemplo si me voy a costar y que por decir no hice caso y me fui a comer unos tacos, por decir, y ya no puedo dormir por que la grasa no me deja, no me , me provoca muchas molestias, entonces procuro comer saludable, ¿no? pocas grasas y sin lácteos, sustitutos, y visitar el doctor pues ahí cada ves que me acuerdo, de ejercicio, pues, caminar, nada mas es todo lo que hago , caminar

*eliminar  
trascial*

**Vero:** Bueno en cuestión de ejercicio, toda mi vida he hecho ejercicio.... Aerobics, Natación, caminar, bailar, últimamente bailo mas, el baile, el baile, yo es un ejercicio completo

**Raquel:** Así que me tengo que cuidar, yo fui a natación, la yoga, los ejercicios

**Dolores:** Si Camino mucho, hago muchas cosas en mi casa me gusta hacer ejercicio también

**Magda:** Pues yo hubo un tiempo que fue a principios del otro año como en estas fechas donde tuve una etapa de depresión por situaciones de mi hijo que se estaba separando este mi hija que ya mama soltera, llego una etapa que ya hasta ni quería venir aquí, trate de encerrarme,

*↓ Salud*



**Güera:** "Pues ejercicio"...ibas al ejercicio yo no me acuerdo de ti que yo te viera...y yo llegaba a mi ejercicio terminaba y vámonos para mi casa..es lo que me comenta el doctor no señora por que se deprime, su usted puede andar por si sola, no depende de nadie, échele ganas señora usted puede, no tiene diabetes, después de tanto estudios que me hizo; ..y ya cuando fui a hablar con el siquiatra si me hizo ver muchas cosas no la sobreproteja señora, ya usted dedíquese a usted , si ellos tienen o no tienen, déjelos, ellos tienen que caerse y volverse a levantar y volverse a caer y volverse a levantar y ya cuando Salí con el siquiatra dije si es cierto yo me estoy acabando , bueno, con perdón de la palabra, decía "por pendeja " ellos lingo li lingo cuando están con su pinché viejo bien contentos nomás están de, peleando con ellos entonces si , y ahí vienen con a chingar a la madre , vayan a la chingada dije, no, si, y le dije un día a mis , no, vayan a la chingad, cada quien el pedazo que les corresponde , me dicen ¿porqué mama? si, les digo, de hoy en adelante, primero, después yo, y hasta el ultimo yo y olvídate de tu madre ya no me busquen yo ya me voy a dedicar a mi me voy a dedicar a pasear , pa que al rato se anden peleando por lo que dejo, ¡chingen a su madre! de hoy en adelante me voy a dedicar a pasear

**Magos:** ejercicio es lo que hacemos... me vengo al ejercicio de 11 a 12.30..... yo por ejemplo, yo estaba; hace muchos años atrás yo no hacia ejercicio..Magos: yo no, yo nunca me enfermo, ahorita acabo de ir porque me dio una diarrea que yo no supe de donde, no tenia dolor de cabeza, no me dolía el estomago, no, nomás la diarrea; pero yo así al doctor y todo, es raro que nos enfermemos ¿verdad?...JC: ¿Entonces no comentan que son muy sanas, no tienen diabetes, ni hipertensión, tampoco sobrepeso, y no tienen necesidad de estar en el medico? Mago: No de nada bendito se dios

**Yolanda:** y ya nada mas mis ejercicios que ahora si ya todos los días hago ejercicios porque antes no hacia ejercicio. Antes me la pasaba yo pero si, el ejercicio que hacíamos era ir a jugar tenis los sábados mi esposo y yo, pero nada mas

**Raquel:** ejercicio

**Lupita:** pues mis ejercicios también



**Leonor:** si también, ya que el ejercicio, si me ayuda, por decir, de que me siento mejor

**Concepción:** aquí en el centro nos dan tres días, no, cuatro, nos vienen y nos dan el ejercicio, si yo por eso si de que estoy aquí si lo he echo más

**Vero:** pues si por que es muy saludable, aunque a veces no siempre se puede verdad, pero cuando tengo la oportunidad, si para que uno siga estando bien

**Adela:** pues a mi por la hipertensión el doctor me recomendó que lo hiciera, y para bajar de peso, por que también es bueno yo por decir, mi hija se va que al zumba, que esto m que lo otro y por decir a mi me dice ve mama, y yo si pero si de ejercicio si es bueno todo.

**Esther:** yo digo que todo es bueno por que ya sea que digas que un ejercicio es mejor que otro, yo pienso que si todo es bueno, yo si lo hago, claro a la medida de mis alcances pero si también aquí con las muchachas y el maestro que viene

**Meche:** son tres veces a la semana que si, por que yo para mi si, ya que nos, siempre nos han visto que si es saludable y aquí con el maestro y unas platicas que nos da, si, si hacemos nuestro ejercicio

**Carmen:** Actualmente ya camino, hago mis caminatas

## 2.- ¿Y a la hora de ponernos bonitas o guapos que hacemos para "vernors bien"?

**Alfonso:** no pues lo normal, se baña uno, se peina, yo por ejemplo uso la brillantina para el cabello, me rasuro, siempre bien, bien rasuradito, ¿no? Y pues ocasionalmente mi loción, mis zapatos eso si, siempre bien boleados, y pues mis uñas cortadas, no, pues por que uno se debe ver aseadito, sino lo ven a uno y como dicen como te ven te tratan

**José Luis:** Respondiendo a la siguiente pregunta ¿entonces que hace cuando lo invita a cenar Se pone guapo se arregla?- Nos ponemos de etiqueta...Me peino nada más...Lo normal Me baño para no apestar

**Vero:** Primero nos bañamos, jajá, jajá, nos emperifollamos, nos arreglamos, si ya no se pinta una como hay la foto aquella de hace treinta años tan bonita pero tratamos, las



arruguitas no nos hacen mella, no al contrario son unos adornos bonitos ...Vero: Son bonitas porque yo a mis amigas, hay unas mas grandes que yo, y les digo, hay esta vida es solo, nos pintamos tantito, que el lapicito, que esto y lo otro, estamos bonitas, nos van a ver un poquito mas..ah, no, sí, claro / yo siento que son etapas, ¿no?, porque cuando eres jovencita, pues te arreglas que aquí, que la faldita, que aquí, que halla, y ahora pues procuramos que no se nos vea la lonjita, que esto y lo otro, un vestidito que se nos vea mas o menos, coquetonas, coquetonas...ah si, tratamos de cuidarla mas, porque, como la otra ves me dice, uno de mis nietos, "abuelita me dame chichita", sáquese que, semejante chamaca, que no se que, le digo ya nos son chichitas, "ya son guajes"...jajajajaja, ósea yo siempre lo hago a la broma, si le digo la broma, que no aguellita, no que; Será cupón, será quien sabe que pero "no" , entons, entonces quiere decir que no me siento tan mal de mi cuerpo, porque van siendo las etapas, ósea ya me sirvió en aquella época, si, entonces todo tiene su función, y ahora pues cuido, me veo y digo, pues almenos les di a esos chamacos de comer y mi marido pues le guste y ahora pues va a ser otro al que le guste ¿no? ahora va a ser otro al que le va a gustar, mis canitas, mis arruguitas, mis lonjitas, ¿como no?, para que se entretenga jajá jajá, entonces digo, asimilar conforme vamos como decía, las etapas y aceptarnos porque si no nos aceptamos, yo me , hay, bueno pues vamos a ponernos a ver, a chulearnos en la foto, y ya y no porqué si, si nos empezamos: "jijo, tengo esto tengo lo otro" nos vamos pa bajo, nos vamos para abajo, la verdad he , yo he visto personas adultas ya mas grandes que yo que traen sus tacones y digo:"que padre yo no puedo, hay ni modo, pero pus ahí me iré con zapatitos de piso, que esto y lo otro pero pues, a lo mejor mi vestidito, ósea buscarle otro, otro idea ¿no? , y , y a veces mirar, hay traen sus vestidito de tirantitos, no , yo me siento, porque yo estoy acostumbrada a otro tipo de cómo yo me vestía, entonces yo las veo y digo hay que tal si yo me pruebo, y digo no, no me va a quedar igual, entonces me dice mi hija, "pues hazlo" y le digo no mano que tal si..., no, mejor no, así estoy bien, entonces digo, si me gustaría porque siempre nos va a gustar a lo mejor fulanita como se viste, como es , y esto y lo otro ¿no? pero pues, nos acostumbramos a otra forma y no nos atrevemos tal ves y hay quienes si se atreven a eso retos..Si ya siendo adultas ahí se ve su, no se ve tanta flacidez del cuerpo, y lucen, y digamos, huy que padre, pero volvemos a lo mismo, No todas somos iguales pero para que....Son bonitas, aunque últimamente esos pantalones que usan últimamente las jovencitas que tienen mucho abdomen que tienen mucha cadera y entonces usan esos pantalones que nada mas les cubren la parte de abajo y entonces se les ven bolas por donde quiera...(respuesta a la pregunta de las modas actuales)...Delgado, delgado; no escultural, delgado, porqué

Imaginar  
reflexión

Crucero



esculturales ahí están como modelos, claro que hay a quien le van a quedar un montón de cosas pero que hay chicas delgadas, porque si, si hay una, chicas, que están gorditas y si están usando y digo, a veces, pues esta bien no, porque no se acomplejan de su cuerpo, eso es un paso también que no se acomplejan, pero si la verdad se las ven las estrías, se les ve aquí, se les cuelga y digo pues ¡no inventen! ...No y las que usan pantalones blancos y digo están bonitos pero no yo no me ponía uno así para andar haciendo ridículos

**Dolores:** ah, no, ella (hace referencia a Magda) siempre ha sido muy arreglada, siempre muy maquillada, si tiene muy buen color y muy buena piel, pero se les ven bolas porqué no usan la ropa como debe de ser (respuesta a la pregunta acerca de las modas actuales)...No, o son chicas, que, como dicen? moda lo que te acomoda, ¿verdad? por que hay, hay chicas que se ven, y ahora yo veo a mi hija que se pone todo el tiempo pantalones a la cadera y a mi no me gustan ella se pone todo el tiempo pantalones a la cader, pero tiene una figura bastante buena, pues se ve muy bien, jovencita, delgadita...hay pues hago muchas cosas, vaya me gusta mucho usar buenas cremas, pintura, uso poca pintura no uso tanta pintura, pero me pinto, pestañas, este, un poco de rubor, ya no me pinto tanto un poco de labial y ya ...yo una vez vi a una mujer, ya de muchos años y la vi digo, "a, ca" o se equivoco o no sé pero así, con una blusita pequeñita, o no se fijo, a lo mejor no se fijo, a mi me gustan los mallones, porqué si me llego a poner mallones pero tengo suéteres largos, vaya cosa que le quede a una y que se vea bien vestida, trajes sastres....

Socorro: pues me voy a cortar mi pelo, si, nada mas...pero es lo mismo por que les queda las delgaditas, yo antes pesaba setenta luego sesenta y ahora peso cuarenta y cinco

**Magda:** si era lo que les decía hace rato de mi hija, es muy delgadita, ayer traía precisamente sus mallones, sus botas y su bluson largo, hay le digo, como es muy delgadita mi hija, lo contrario de mi hijo, mi hijo mide casi 1,90 y esta muy embarneado...pero, este, como dice la compañera, la moda ahorita, debería de ser un poquito, un poco mas formal porque hay muchachas que no le quedan esos tipos de pantalones, que las lonjas, que, y yo digo hay en mi época trataba yo de cuidarme...ahorita bueno pues, es nada mas de levantarse a bañar, y yo a raíz de que tuve una quemazón hace como cuarenta años, en el boiler me dio un flamazo, que era cuando se usaban boilers de combustible, este, acá con mi mama, da el flamazo, me quemo, afortunadamente no me paso nada en la cara, pero se me quemaron mis cejas y me quede con unos pelitos ahí apenas, nunca me volvieron a crecer....me dice mi hija: "hay pues tatúatela" y le digo no ya me acostumbre así hija, je, je,



je, pero me crecieron pestañas y cejas no, entonces por eso me paro y lo primero, hasta para ir a tirar la basura, lo primero que hago es pararme a bañar, porqué el hábito queda ¿no? desde cuando esta uno chica y luego cuando uno trabaja y yo lo primero, aunque me salgo en todo el día, me paro me baño y me pinto mi ceja y salgo a tirar mi basura a hacer mi quehacer, lo que tenga que hacer ¿no? pero ya es un habito de diario ...a mi me ha tocado ver en el metro a chicas que van muy apretadas y de aquí se les sale (señala el abdomen)...no, no, es verdad y lo que se ha puesto, yo te he visto que, nada de llantas, no la verdad, la verdad hay que reconocer.

**Güera:** JC: hemos observado que ustedes y sobre todo ustedes que son mujeres muy guapas, que gustan de arreglarse mucho y verse así muy guapas ...**Güera:** eso si, no me gusta andar sin arreglo yo lo primero que hago es bañarme y arreglarme, para cualquier cosa y órale vámonos...**Güera:** no yo de eso, si, no, yo mi mascarilla y...**JC:** Otra pregunta que de repente me gustaría hacerles es, ¿si pudiera regresar el tiempo, si pudieran regresar a la juventud, lo harían?... **Güera,** pero, pero ya es muy difícil..**Güera:** Bueno es que siempre una persona joven, bueno, yo si estuviera joven, me quitaría veinte años, yo creo que tendría novios, jajaja, ahorita digo, si me da pena, digo, pues ya, ya, no, no, no, a esta alturas de la vida, no pues porqué ya la carne no es la misma de una, ya se vuelve una mas flácida, a mi me daría pena ya desnudarme delante de una persona, hay no, no....**Guera:** es que arregladas cambian...**Guera:** si es que arregladas dan el cambiazo...**Guera:** yo es lo que veo que cada ves mas me cuesta mas trabajo agacharme a recoger las cosas, hay que coraje me da que se me caigan las cosas porque yo no se si por mi problema de la columna para agacharme, para levantarme, hay

**Magos:** Yo siempre, desde que yo era soltera así como que, yo trabajaba, y siempre andaba arreglada siempre me gusto el arreglo , me case e igual, no por le hecho de que yo me haya casado ahí la fodonguez, no, yo pararme, bañarme , yo nunca; a mis hijos los iba a dejar a la escuela, yo ya iba bañada y arreglada a las siete y cuarto de la mañana, yo ya iba pero perfumadita, porqué a mi siempre me han gustado mucho los perfumes ,mi perfume ahí lo traigo...?", yo temprano, sábado y domingo y todos los días yo temprano, me paro me baño y me arreglo por lo que pueda ofrecerse, yo agarro mis tiliches y vámonos, que vámonos aquí, que vámonos haya, yo ya estoy arreglada , siempre, siempre, verdad...**JC:** Otra pregunta que de repente me gustaría hacerles es, ¿si pudiera regresar el tiempo, si pudieran



regresar a la juventud, lo harían? Mago: hay, la juventud, ¿quien no?..Magos: una belleza interna que tiene uno, ¿no?, dice una comadre que tengo, -aparte de la que tengo muchos años de conocerla, esta también es muy buena persona- "somos viejitas pero bonitas eh", siempre, siempre, mi comadre siempre anda arreglada, Mago: si por eso decían, hay mira quien será es de ahí, pues es fulana, ah, no pues es que arregladas cambian...Magos: se dieron no una manita de gato se dieron un zarpazo.. JC: ¿si pero y en el baile? ...Magos: jajaja hay si no mas no...Magos: y fijate que yo tengo una hernia en la quinta, en la quinta vértebra de la columna esa es la que gobierna el movimiento de piernas la quinta vértebra, entonces hay veces que a mí cuando me duele, augh me dan unas dolencias, pero es lo único, pero fijate que a traves de esto y con el ejercicio y con todo pues nos hemos mantenido bien"

**Esther:** Es igual, nada mas que como decía mi abuelita "agarrate cinco minutos para ti y los demás que rueden"

**Lupita:** Por que el domingo, si me pongo mi faldita, me peino y ¡nos vamos a bailar! ja ja ja ja...No, no este, casi nunca me he pintado...Lupita: yo no uso nada, nada mas me baño mi cremita y ya

**Concepción:** Y a mi me dicen, a mi me dicen, que soy muy extravagante en vestir, en vestir, ósea me gusta mí, a pesar de que mi edad que tengo me gusta el estilo muy ... raro, me gusta ponerme un sombrero, me gusta ponerme una flor o así , o un clavel , cuando voy con un vestido amarillo me pongo aretes amarillos, un collar amarillo o negro, los zapatos también me fijo que me combinen con la ropa y entonces ahí en el baile siempre me están diciendo, siempre me dicen, tu eres la única pero la única que vienes bien elegante, siempre vienes bien elegante, le digo hay este gracias, y así con cualquiera que yo , alguna persona de este de los hombres que yo bailo dice" Mimi, dice este, bienes muy arreglada" dice "cuando vienes para acá vienes muy arreglada" , le digo hay mucha gracias le digo , siempre me ha gustado arreglarme, siempre, en los bailes igual, cuando voy a unos quince años me visto de lo mas que se pueda tener así mas o menos mas presentable, es con lo que yo llevo...Concepción: Pues este trato de ponerme lo que a mí gusta para que, ps a lo mejor como le digo, a lo mejor a la gente no le gusta , hay personas que , no le gusta no, yo , yo



este trato de ir lo mas presentable que yo pueda...Concepción: Yo lo que trato de hacer es comprar fajas, fajas me acostumbre a las fajas

**Meche:** Si este me arreglo...**Mercedes:** no mucho pero si , cuando Estoy bien , cuando yo estoy bien , cuando no me duele nada, cuando no tengo depresión, cuando no, este me gusta mucho arreglarme, también me gusta pintarme, ponerme muchas cosas en la cabeza en las manos , los aretes, nada mas que a cada rato pierdo uno, mejor ya no me pongo nada, siempre pierdo uno,

**Ma. Luisa:** Antes que nada es el baño, que huela uno rico, que tenga uno tacto para tratar a los señores..**María Luisa:** más bien depende ¿no? de la altura y elegancia de nuestra edad en la que estamos, hay personas que exageran y que en lugar de verse bien se ven vulgares y corrientes entonces todo eso aleja también a las demás personas a tu alrededor, dicen no pues con ella o con el pues ¿no? me junto ¿no? porque pues que aspecto, van a pensar que como ella se viste o como ella se expresa yo también, entonces tengo que buscar también lo que me queda ¿no? dice el dicho "de la moda lo que te acomoda" a la edad de cada quien porque pues a veces no, a veces como que exageramos en nuestro arreglo personal y en escotes cosa que pues por mucho ya no podemos lucirnos ...**María Luisa:** yo no yo aunque me pinte cuando me bañe, no más me dejo caerse el agua..**María Luisa:** Todo eso, no me alcanza para la célula master, no me alcanza para eso si lo tomaría no tanto para regenerar la piel sino el organismo

**Adela:** Si bueno yo vendí mucho tiempo esos cosméticos y los frecuento...**Adela:** yo este, ami me gustaba mucho y me gusta todavía maquillarme y pintarme, uso de las mejores cremas de Jafra, por que, si usos mi cremas solares

**Hilda:** yo no porque yo me pongo una faja y luego siento que hay mi pancita

**Carmen:** Me puedo cuidar, compro mis cremas, pinto mi pelo me cuido ahorita no me lo pinte porque voy a cambiar de mi tono de pelo entonces yo requiero de dejar que salga un poquito el negro pero este para ponerse bella hay muchas cosas pero la principal es la alimentación que lleves el que te cuides por el ejercicio hacerlo porque no siempre lo



hacemos es una forma de cuidarte de quererte

### 3.- platíquenos un poco acerca de su familia

**Alfonso:** E: Se reúnen en las navidades? Nos reunimos nada menos el 24 la pasamos juntos todos juntos..E-y con ella Nunca quiso tener familia? no, con eso que teníamos estaba bien, por muchas razones primeramente ya tener un hijo digamos a las 35 38 años es muy complicado porque los años se viene encima el problema que yo andaba en la calle y no sabía yo salía de mi casa pero no sabía si iba a regresar entonces hay que pensar en los niños porque si me pasa algo ella se queda con los niños chiquitos la niña y siempre la verdad hace falta el padre y la madre aunque lo digan que no hacen falta los dos o no..yo por ejemplo ayer que nos fuimos a la función de box siempre el sábado e dijo sabes que mañana tenemos función de box no le gustaba pero ahora ya le gusta ya hasta sabe un poco no pues que le faltaba esto y que le faltaba esto y que el falta otro... Ahora hace como tres meses aquí al salón Marbel de la chiquita Gonzáles y dice oye como pelea como es que o noquea si pero el otro estaba más pesado pero pelea muy rápido muy fuerte si ella da...Regularmente a mis hijos el tiempo que tuve porque fue poco la verdad lo compartí con ello yo salía muy temprano y llegaba muy tarde a veces no los veía y estaban durmiendo me iba y estaban durmiendo el domingo quería descansar un poco más porque estaban duras andar en la moto estaba difícil y luego en temporadas de aguas en fin, entonces bueno no disfrute a mis hijos pero disfruto a mis nietos

**José Luis:** Desde niño yo me acuerdo mi mama siempre nos ponía sopita, guisadito, frijoles postre y todo...- Yo soy le mayor cinco hombre tres mujeres...¿5 hombres tres mujeres Y Actualmente con quien vive ? con mi esposa nada mas, y tengo cinco hijos tres hombres dos mujeres, tengo 20 nietos pero todos cada quien en su casa...No pues Unos hijos grandisimos ...juegan basquetbol todos son atletas, La mujer psicóloga es la más atleta tiene 41 y todavía se avienta sus partidos de basquetbol...Y ella si desarrolla todo el potencial que tiene de la carrera de psicología...es coordinadora aunque trabaja en las oficinas no directamente con los pacientes es la que hace los discursos y los mensajes para



los lugares seleccionados donde van... Mis hijos son mis hijos están a parte no son mi familia mis hijos ya no son mi familia mis hijos son mis parientes claro ellos tiene a su familia. La familia de mi hijo es su esposa y sus hijos y párale de contar los demás son parientes y metiches... tantos los suegros como los nadie se debe de meter es una célula independiente y cada hijo igual no hay que meterse ni en lo económico ni nada, mi familia es mi esposa y yo.... a mis hijos les di todo a los tres ya tenían coche todos fueron a escuela, prepa a lugares algo exclusivos tenía ganaba para darles, un internado tenían buena comida un nivel mejor que el mío los hijos buscan ese nivel yo creo son profesionistas por ejemplo una es licenciada en informática en estados unidos, otro es maestro de educación física maestro medicinal deportiva y le gusta mucho de monterrey la psicóloga de alguna manera tiene sus hijos y su profesión activa, el cuarto es maestro bilingüe da clases en estados unidos ya lleva 4 años halla y se regreso añorando México pero sus hijos porque aquí puros descabezados, tiene la oportunidad va para allá, el otro es comerciante el más chico estudio la carrera de negocios licenciado en administración de empresas y termino la carrera y todo total que vende computadoras si populares y gana más lo que quiero decir con esto todos buscaron un nivel estudiaron y eso es personal ....por ejemplo porque hace falta lana y no me atrevo a pedirla tengo que pedir yo pienso que saben que me tiene que dar pues porque así fui yo pero nada más se los voy a decir una vez sabes que dame un lana y si no me la dan no voy a decir más. Lo estoy pensando, porque mi esposa que conmigo no vienes yo te doy, no es igual no hay como lo de uno....y cuando hay un reproche de te di, yo no quiero te di era mi obligación, la agarro contento porque era mi obligación no es su obligación de ellos pero si no lo ven así...

**Vero:** Si puede que sea eso puede que no me quiera, si que no me quiera yo, tal vez eso pueda ser, pero todos tenemos "X" factores que... ¿no? a eso vamos, de que si, es sentir satisfecho, ahorita una de mis hijas esta mas delgada que mis hijas, y yo lo que yo no hago para mi, a mis hijas les digo, mira hija cuídate aquí cuídate allá, y esto y lo otro ósea a ellas si estoy todo el tiempo diciéndoles a ellas, pero en mi no, la verdad, no...Vero: porque se han enfermado un poquito más, ahorita la mayor tiene un problema intestinal, uno de mis nietos que le digo como es posible que ustedes que están mas jóvenes y tengan que pasar problemas y yo que estoy mas grande que ustedes nunca he padecido ese tipo de problemas..La segunda, todas ya son casados la mayor ya es abuelita los otros todavía no, pero sus hijos ya están mas o menos ya están grandecitos y este la segunda pues también, ella se dedica, es muy, al trabajo adicta también al trabajo porque también hay su, la otra es



mas , mas a casa y la chica mas adicta al trabajo, este no tiene tiempo porque tiene que hacer esto, que porque tiene que estar en el trabajo, entonces es, casi no hace ejercicio, todos mis hijo son muy distintos, el otro el barón este, esta obeso, pero el ha absorbido muchos problemas que ha tenido y veo que es un factor para él que empieza a subir, entons, igual le he dicho, ve con un sicólogo que te ayude que esto que lo otro porque te esta afectando, no te quieres, piensa que yo no voy a ver a tus hijos y tu tienes que ver todavía por tus hijos porque están pequeños, tienes que cuidarte tu mismo para que los puedas cuidar, por eso le digo que lo que no aplico conmigo lo aplico con él.

Mi hijo chico es padre soltero, ahorita tiene a sus niñas, cuida a su papa, su papa tiene una enfermedad, bueno tiene una enfermedad que ahorita que tiene ahorita esta con enfisema pulmonar, el señor ya esta hasta con oxigeno y todo eso, ...entonces pues ya ahorita pues ya me metí a ayudarlos a apoyarlos, entonces es lo que estaba yo platicando con mi amiga, porque te paras, yo me paro bien temprano, 6.30 voy, paso por la leche, ahí a la casa de ellos las niñas se paran las preparo, vengo para acá y luego mas tarde me voy a las doce me voy a hacer el quehacer de la otra la comida todo lo que se tiene que hacer los niños y luego ya como a las siete ocho de la noche vete a descansar, por eso le digo, si hago mi vida es muy activa, tengo un hermano, tengo un hermano que tiene problemas psicológicos, tiene epilepsia, eh yo soy responsable de él soy la tutora de él , tuve mucho problemas con él (llanto), ahora me lo cuidan los domingos voy por él, me lo llevo a pasear , le llevo ropa limpia ,para arriba y no se que, y lo ocupo, el domingo es para él para nadie mas que para él, por que tengo que verlo también a él,..mi familia, ósea , me ha costado mucho daño, porque yo soy sola mis hijo y yo, ah de lo de mi hermano, mis hermanos me dijeron y, no, yo no lo puedo cuidar hazte cargo de él, ahí va, y órale; dije: ándele pues, que suave, entonces yo le eh dicho a mi hermano, somos tu y yo, y a mis hijo, como pude los saque adelante no¿? y él ,él es mi hijo el mas pequeño, mi hermano para mi es mi hijo mas pequeño, entonces les digo a mis hijos: "tengo que ver por él, y estoy apoyándolo, y buscando alternativas de para el día que yo ya no pueda estar con él, para que él se pueda valer por él mismo o que alguien lo ayude, ¿en que cuestión? buscándole ayuda por parte del gobierno, o que traiga gafete o esto o lo otro , porqué pienso que no le voy a ser eterna como mi madre lo fue eterna para él, que se "va" bueno ya se fue no hay problema pero que tal si yo me voy primero, el va a quedar solo y estoy conciente que mis hermanos no lo van a ver y mis hijos tal ves un ratito y no quiero dejarles carga a nadie, entonces a él le digo recuerda que yo estoy cada día mas viejita y me tienes que ayudar , entonces Lugo cuando



yo estoy con él le pido, "ayúdame a bajar" entonces le hago que él sienta que él es un apoyo para mí, ¿Por qué? por que él ya ha tenido tres intentos de suicidio, ya se me ha perdido varias veces

**Dolores:** Tengo una hija de veintitrés años...si ella es muy ordenada para comer, de repente si come cosas pero es, le gusta, es muy sana, muy sana para comer, muy, muy sana y hace mucho ejercicio, corre, este, hace muchas actividades su trabajo es muy, es muy activo...hay mucha, hay mucha ropa de que antes se usaba, que, que ahora se esta usando dice mi hija, como no me guardaste zapatos, como no me guardaste un pantalón...

**Magda:** ¿no? Incluso yo misma me sentí, ¿si ya no quiero vivir? ya mi hijo con sus problemas, yo trato de, ni quieren ni que me meta y yo ya me sentía así como muy relegada como que no le apoyaba, como que si le trataba de que yo le iba a solucionar sus problemas y no pues es lógico ya son adultos y pus me deprimí mucho por lo de mi hijo con mi nuera, ante todo por mis nietos yo decía hay mis nietos, pero bueno entonces llego un momento en que dije por lo mismo de las separaciones duelen y el como adulto y ella, mi nuera son problemas que ellos solitos se tienen que si les va bien o mal ya separados y ante todo por lo inútil, hubo una persona una psicóloga de la clínica del ISSSTE que me dijo sabe que señora los niños son sus nietos, los hijos ya los tienen que ver , usted tuvo sus hijos, usted los peino les dio lo que quiso todo como usted a usted tenia que haber hecho, ahora ya son problemas de ellos, ya no se involucre, le digo me duele porque mi hijo incluso, esta incluso en viviendo en la casa esta viviendo con nosotros ahora en te comillas porqué parece que ya hay reconciliación, los fines de semana se va para allá, yo entre mi , ya, porque su casa esta lejos esta allá en Tecámac entonces con el pretexto de que ella esta con su mama y el esta conmigo, se juntan los fines de semana los viernes y se van para su casa con todo y sus tres hijos y eso para mí es una alegría por que yo se que el día de mañana que me vaya que me muera ya quiero estar tranquila en que mis hijos ya están con su familia estables..Lo mismo mi hija, mi hija a la fecha bueno, fue una depresión para ella que bajo mucho de peso, tu la conoces que delgadita esta, es una varita mi hija entonces no se ha podido reponer físicamente porque por lo mismo de su problema, entonces yo todo eso yo lo absorbo tanto en lo económico como en su este su estabilidad emocional de ella, entonces todo eso para mí como que me avejentó, ya no quería ir ni a juntas me estaba yo cerrando mi mundo llego un momento que no que dije hay no...y este y si ya mi hijo ya como ya esta mas estable con su situación y espero que ya se logre que ya totalmente ya tenga



totalmente otra idea de su plan familiar y mi hija bueno ya esta viendo al papa del niño ya le esta pasando su pensión y espero, que, he, ya todos los domingos se va con el y la mama de el entonces de eso a mi también me da gusto por que espero que el día de mañana que también ella también ya bueno , va formando una familia con el muchacho, con mi nietecita y hasta me dijo mi hija un día hay mama pero fijate que me quedo con un pendiente, yo este ya, el día de mañana mi case y me voy con esta muchacho y estamos bien y tu te vas a quedar sola y le dije no, para mi va a ser la alegría mas grande saber que tu ya tienes una familia aunque estés en la punta del cerro en un cuarto con él, de verdad eso el lo que yo mi intención, tu formes bien a tu familia que tu llevaste bien estable con los niño y con pepe y no te preocupes porque yo estoy sola...una de mis hermanas, -la que vino a buscarme-, ella me dijo, este, no un día muchos días, hasta que de plano ya me solté a llorar porque me dijo:"hay, -dice-, que bárbara te ves bien demacrada, ¿Qué te sigues sintiendo mal?". No....que bárbara te ves ya bien mal, día que te veo, estas bajando rapidísimo de peso, esta bien que bajes por tu diabetes pero, en la cara que mal te ves". Entonces, un día escucha mi hija me dice: "hay mama, tu ya ni le contestas nada, cada que, y todo lo que te esta diciendo, cada que la ves, te esta," y que mal, y mira tu cara ""y mira tus manos" porqué hasta que como que, para eso, nosotros somos chinas ¿no? entonces yo trato de ponerme mucho enjuague para que no se me haga chino, y esa ves me dijo, y ya no te pongas tanto enjuague porqué de todos modos tu pelo ya se te esta poniendo lacio por lo mismo de la misma diabetes , yyy, y entonces siendo mi hermana....Entonces, como es, aunque yo no venga a verla, porque no vivimos, yo no vivo por acá, entonces ella siempre me busca, entonces pues las veces, tantas veces que nos vemos era, de estarme diciendo, hasta que un día le digo, sabes que Maru ya no me digas, por que yo me veo al espejo y digo, de verdad llega un momento que digo, que yo misma ya me estaba sintiendo así como ella me decía, que mírate la cara, mírate la piel como ya se te esta colgando, mírate los ojos, y llego un momento en que de verdad que yo llegue y hay, no se , si tienes razón Magos, que bárbara, yo tenia como mes y medio que me habían detectado la diabetes , yo ya me sentía como que tenia diez años con diabetes, para eso como a mi mama, murió de diabetes, en una situación muy fuerte de salud , de infarto, le quitaron una pierna, perdió la vista, entonces todo eso , con mi hermana que me empieza a decir todo esto, cuando supo ella y se entero por casualidad porque yo no quería que mis hermanas se enteraran, les dije a mis hijos procuren que esto se quede aquí, y no por que yo no quiera que sepan que todo mundo sepa que yo tengo diabetes ,es una enfermedad que desgraciadamente, pues nos ataca no a una sino a miles y a millones de personas, pero yo lo que no quiero es que las



personas de familia por alguna razón anden, hay , hay pobrecita de ti, entonces yo no quería eso, ¿no? que se compadecieran, por casualidad una de mis primas se entera y a raíz de eso lo comenta, llego un momento en que dije , como mago dice, si , no si, y ya hasta el pantalón baje y baje ,de verdad fue hasta cuando mi hija me dijo, "mama, no permitas que mi tía , te este, cada que te ve te dice, y se le dije hasta enfrente de su esposo, te pido un favor maru me veas como me vaya , yo trato de que, ya no me lo digas porque haces que me deprima y cada que llego a mi casa y me veo digo, hay si tienen razón, ya por acá, ya por acá, ahí no, si eso me esta haciendo daño maru, dice "ha bueno, yo te lo digo, pues para que te cuides". A raíz de que hable con ella ya no me lo vuelve a decir, afortunadamente....

**Guera:** bueno para la casa de mi hija porque yo no vivo ahí yo vivo en Neza...no mama va ser peor si se jubila...y ya me vine para acá con ella ya tengo aquí como tres años y dice – no , no se jubile mama a lo mejor va a ser peor- le digo "no yo ya no quier trabajar"...**Guera:** yo mi hija también con la que vivo ya se que me va ir a dejar también ella a aeropuerto o al camión le digo no, no me lleves ahora va a venir Margarita y uno de sus hijos por mi, Margarita es una amiguita que conocí...**Guera:** Es que como le digo a margarita, mis hijas ya todas se casaron yo tengo tres hija y un hombre pero mi hijo como que es como muy seco, como muy despegado y la chica tuvo problemas con el marido, y se fue para allá para el Estado, le digo –pues vete para allá, allá esta la casa y esta sola, vete para allá por que yo estoy acá con otra de mis hijas, bueno, hay estuvieron viviendo los dos y como que me daba tristeza que mis hijos comenzaron a tener distancia entre ellos , a mi eso me entristecía, digo , ahora en diciembre ya no los puedo juntar porque unos se hablen otros no, y mis hija mas grandes se enojaron también con la mas chica, porqué ahí anduve con lo del marido, fui y me peleé con él y no dimos de trancazos francamente, yo soy bien alebrestada también y...es que, ella lo demando, que cree, los niños se los prestaba cada ocho días o cada quince días, y esa vez le dijo que no se los iba a dar, y me habla, todavía estaba yo trabajando

-¡Mama, este Gustavo no me quiere dar los niños!

- ha no te los quiere dar

y ahí voy, me retiro del trabajo y ahí voy,

-como que no te los va a dar, si fue un acuerdo te los tiene que dar-

y mi hija la de aquí

-no mama no vaya usted, ya le hable a la Beatriz, usted no vaya déjela, mire con el acta que tiene usted vaya por una patrulla y se los da...le digo-no ahorita voy para allá. Vete pera allá



y voy y te alcanzo- y yo la alcance haya en la casa de los suegros y yo le digo; ya salio él, estaba tocando y no me abrían- ya salio él y le dice:

-Dame a los niños-

-No. no te los voy a dar-

-le digo, Gustavo, por favor déle los niños-

Dice

-No. no se los voy a dar y usted ni se meta-

ah, dije, ¿Cómo?, y que jala a mi hija; ¡hijos!, uh no lo hubiera hecho ...y ahorita ver de a como nos toca, y no empezamos a jalonear bien feo,(14) él llamo , como es policía, llamo unos amigos, llamo una patrulla y ahí llegaron todos, ¡a mi hija le dieron una tranquiza!, y yo me jale a los niños y me los lleve(15), nada mas el chiquito se quedo con él y yo me salí con los niños, para que no vieran todo eso , dije, ¿no? vámonos y nos dimos la vuelta y ahí estábamos parados y ya mi hija la de aquí con la que vivo, dice hay mama , le digo, no, ¡fíjate que ya se puso grueso esto! y ya a laura se la vean a llevar, le pegaron y,- no mama-. Y estoy yo a la vuelta y va la patrulla ahí atrás y yo creo me alcanzo a ver y – ahí esta con los niños- y que me para la patrulla,-¡Súbase!-,

- pues no me subo, -

-¡Súbase!-

-¿y por que me voy a subir?

-¡Por que trae los niños!

Pues porqué yo no quería que los niños vieran lo que estaban viendo, y mi hija toda sangrada, pues yo la deje ahí y dije, no, pues yo me voy, y ahí vamos a la delegación y hay van mi hija y mi yerno, les dicen –no pues va a quedar detenidos- y mi hija dice, no, mi mama no se va a quedar detenida, si usted manda a atraer a su mama, a su hermana, a su hermano y todos los que se metieron se queda mi mama pero mi mama no se queda, dijo, haber de a como nos toca ahora, si, porqué también es muy alebrestada, quiera o no, pues también estudio licenciada en derecho penal, dijo, no, no te quedas, y tiene amigos, entonces le hablo a uno y dijo. No, no se preocupen ahorita voy para allá. Y se hizo el fandango, y él no estaba nada de acuerdo –no, que los niños que se los lleven, le decían los policías, -no Gustavo pero ve que los niños- y los niños empezaron a llore y llore, que se los iban a llevar a un DIF y ya pues ellos dijeron que no y él que si y los niños ya llore y llore y le digo ¿Qué no le duele lo que están pasando sus hijos?, dijo –no pues que se los lleven- le digo. Órale pues que se los lleven, pero va a mandar traer a su mama, a su papa, a su hermano, a su hermana por que todos entramos ahí, y luego ya le dijo el juez ¿esta de



acuerdo?, si no van a tener que pagar quince mil pesos por cada uno, y dice mi hija, si, si los pago por mi mama; y ellos eran el papa, la mama, el hermano, ha de haber dicho no pues es un montón de donde vamos a sacar tanto y pues ya ahí se arreglo el asunto, estuvimos alegando y todo-¡Súbase!-,

- pues no me subo, -

-¡Súbase!-

-¿y por que me voy a subir?

-¡Por que trae los niños!

Pues porqué yo no quería que los niños vieran lo que estaban viendo, y mi hija toda sangrada, pues yo la deje ahí y dije, no, pues yo me voy, y ahí vamos a la delegación y hay van mi hija y mi yerno, les dicen –no pues va a quedar detenidos- y mi hija dice, no, mi mama no se va a quedar detenida, si usted manda a atraer a su mama, a su hermana, a su hermano y todos los que se metieron se queda mi mama pero mi mama no se queda, dijo, haber de a como nos toca ahora, si, porqué también es muy alebrestada, quiera o no, pues también estudio licenciada en derecho penal, dijo, no, no te quedas, y tiene amigos, entonces le hablo a uno y dijo. No, no se preocupen ahorita voy para allá. Y se hizo el fandango, y él no estaba nada de acuerdo –no, que los niños que se los lleven, le decían los policías, -no Gustavo pero ve que los niños- y los niños empezaron a llorar y llorar, que se los iban a llevar a un DIF y ya pues ellos dijeron que no y él que si y los niños ya llorar y llorar y le digo ¿Qué no le duele lo que están pasando sus hijos?, dijo –no pues que se los lleven- le digo. Órale pues que se los lleven, pero va a mandar traer a su mama, a su papa, a su hermano, a su hermana por que todos entramos ahí, y luego ya le dijo el juez ¿esta de acuerdo?, si no van a tener que pagar quince mil pesos por cada uno, y dice mi hija, si, si los pago por mi mama; y ellos eran el papa, la mama, el hermano, ha de haber dicho no pues es un montón de donde vamos a sacar tanto y pues ya ahí se arreglo el asunto, estuvimos alegando y todo....Guera: dije ¿Guera que te pasa?, no se no puedo explicarme pero me siento triste desesperada, yo quiero morir como desesperada, yo no hallaba que hacer dije, ¿ya que hago aquí?, ellos ya hicieron su vida, si le digo me quiero morir, le digo a una de mis hijas, hay ya no quiero vivir, -no mama pero porque-, y ya estos se pelearon con mi hija, - ya ves por tu culpa todas las broncas que haz ocasionado y todo-....dijo- ya ve por que no la queríamos jubilada.....no como cree, si nosotros también somos sus hijos, no nada mas ella; porque ellos toda la vida "es que usted le ha dado toda la atención a ella y le ha dado mucho, por eso ella así les hace"; ...Guera: e igual, yo con mis hijas, les digo, no porqué se casaron van a andar todas fodongas, fíjense, primero báñense, y arréglense,y así



son mis hijas, tempranito se paran y se bañan a mi no me gusta que anden fodongas, greñudas, verdad, porqué el hombre se fastidia rápido de la mujer y, si las ven todas fodongas, pues mas rápido vuelan...un día que nos invitaron a cenar en diciembre a magos y a mi sus hijos: -"no Guera no se deje"...pues yo digo, que, será que yo me acostumbre mucho al papa de mis hijos, como nunca me dejaba andar sola yo estaba muy apegada a él, cuando falleció, hay yo sentía que a mi se me cerraba el mundo...) yo recuerdo que cuando yo empecé a venir aquí a teléfonos a hacer examen me la pasaba, hay, me iba caminando, mi hermana vivía aquí en victoria y balderas y de ahí me iba caminando al sindicato y de ahí me iba llore y llore, ah como lloraba,,Guera: y es que mis papas fueron muy bailadores...Guera: yo no, como no tengo ni perro ni gato que me chille, dice mi hija - "sálgase mama, yo prefiero que se salga a que este aquí encerrada, pues no me dice dos veces ...le digo a mi yerno ya voy papa allá, eh si quieren acuéstense nada mas no me cierren la puerta por que la de afuera la abro muy bien la otra me cuesta trabajo...Guera: no yo mi hijo es muy celoso y me dice hay mama, es que no le da pena? ya esta grande, y si, antes que estaban mis hijos chicos, me decían "-hay usted va a una fiesta y no se quiere ni sentar ahí se queda en la pista"- le digo , ese es mi vicio y no me lo vas a quitar, así ande yo con un pinché bastón -le digo- voy a andar bailando así es que ni te enojas , ese es mi vicio y no me los vas a quitar, y mis hijas "- es que porque te enojas flaco, mi mama, ese es su vicio el baile ¿Qué quieres? o que ¿prefieres que ande de, ahí con los viejos?"- ah nó,- ¿entonces...le decía a mi hija hay quisiera tener una pistola y ya darme un balazo ya, me dice -"hay mama es que usted"- mi hija la mas chica según me dicen " es que ella se la esta acabando, ella ya se caso, déjela ...Y Magos me dijo esta bien Guera, diviértete, si tu lo trabajaste diviértete, paséate lo bailado ¿Quién te lo va a quitar? después tu hijo ahí se van a estar hasta matando, y como ya vi mi hija la chica , así como estuvo viviendo mi hija la chica en la casa y mi hijo vive ahí mismo conmigo, muy independiente, si , pero ya se andaban peleando que por la casa , les dice mi hija la de aquí y eso que mi mama vive ahorita y ya se están medio matando cuando mi mama no este se van amatar ellos dos dijo no dijo ya ve mama venda su casa y venda la otra y si quiere usted darnos y si no vaya se usted a pasear y...crea que ahorita ando, ya hasta ni me acuerdo de los hijos ya ando feliz de la vida , ahora que me fui ala paseo a argentina y chile hay si, si y yo dije como que cargue pilas ,,,, Guera: hay sí, nos decía mi papa, no sean mensas, disfruten la vida , vayan a los bailes, bailen , nada mas no habrán las patotas con el primer canijo que las busque y mi papa si fue muy abierto con nosotros



Magos: mi hijo paco es como tu, su salsa sus tortillas y ya esta del otro lado. Un día nos invita, por que yo tengo un hijo que cerquita, verdad, nos separan dos casas, yo vivo en y el en el 14, nos invita luego a comer y nos dice. "Oye, oye y los frijoles"; -pero si te voy a dar pescado- tu no te fijes a mi dame frijoles...: Entonces fíjate cuando yo se las presente, era cumpleaños de mi niño verdad...convivimos, fuimos otra vez a Acapulco, nos fuimos otra vez con mis hijos ¿te acuerdas?...: dice mi hijo, por que el día que yo me fui con ella - ¿con quien te vas a ir mama? le digo -con una amiguita que conozco- vive acá atrás, dice bueno esta bien, yo te llevo mama, porque ellos son los que me llevan y me ponen en el aeropuerto, me ponen en los camiones, jajaja; y ya este, - dile a tu amiga que pasamos por ella a tales horas, que este ya lista- y ya le ayuda mi hijo a meter su maleta, y para donde vamos, porqué aquí salían los camiones de aquí nos fuimos, -no se apuren yo voy a recogerlas nada mas me avisan-...Magos: y entonces nos fuimos en la camioneta y les cayo muy bien a mis hijo, congenio muy bien y desde entonces - ¿y la Guera?, y ¿donde esta la Guera mama?.....Magos: de mis hijos, ninguno baila, verdad Güera...Magos: el único, yo tengo un hijo en Campeche, allá se fue a vivir hace como tres años allá se caso como me dice mi hijo a mí -"mama, tu nos has dado buen ejemplo" mama, porque tu cuando se murió mi papa, nunca metiste a nadie mas aquí a la casa, por eso te queremos tanto por ser papa y mama. Por eso el día del padre me festejan, porque fui padre y madre, y son buenos, ¿verdad que son buenos?...y todos, el casado de allá, el casado de acá, el casado de acá que es el que mas ha durado, es, como muy seco, yo creo que es su trabajo y todo que ah sido a si, pero es buena onda,,, y allá todo, es el único que mas o menos...pero, estos de acá, el que vive en la casa, el papa de mis nietos que vienen, me dice-"hay si no soy oso para que me bailen" 80 - y mi nieta, la chiquita va a cumplir cinco años esa es, va ser, le gusta colgarse el collar, sus labios se pinta su brillo, -échame perfume-, y le gusta el baile pero que bueno,,, también mis papas fueron muy bailadores, yo hasta le decía a mi mama, "¿oye mama que no nací yo en un salón de baile?"...Magos: yo todavía tengo a mis hijos...Yo, de joven trabaje, yo dure muchísimos años en una constructora yo estude hasta tercero de comercio yo trabaje muchos años y de ahí salí para casarme ....: Me dedique al hogar, luego después de que murió mi esposo me dedique otra vez a trabajar, pero ya no, en ese tiempo, ya era muy difícil encontrar trabajo en oficinas y me metí a trabajar en restaurante, ósea que trabaje quince años, en restaurante trabaje toda mi vida, entraba de la ocho de la mañana y salía a las nueve de la noche, Lugo ya mis hijos empezaron a trabajar, yo le pague, yo les hable mucho con la verdad y si ya no vas a seguir estudiando vete a trabajar porque yo no tengo porque estar echándole dinero bueno al malo y quien quiera



estar así en la casa y si no la puerta esta muy ancha, si vamos a jalar la riata parejo o ahí le paramos, si alguno, si alguno...no quiere la puerta esta muy ancha y ahorita es el momento de hacerlo...Yo no voy a trabajar o a estar buscando trabajo, para estarlos manteniendo y que ustedes hagan lo que quieren, no me salieron una peritas en dulce pero son muy buenos hijos; con decirle que yo los dejaba todo el día, uno ya estaba en la prepa, dos en la prepa, y los tuve de paga eh, luego el otro se quedo en la secundaria, el mas chico, no termino la secundaria cuando se murió mi esposo, el otro hizo la prepa aquí en la cinco aquí en la viga, ese no es muy , muy jijo, muy canijo...si el Paco, a pesar de eso, todos jalábamos juntos, todos, íbamos llegando en la noche, ellos llegaban y calentaban la comida, hacían tareas llegaba yo revisaba, y no se me hicieron, ni borrachos, ni viciosos, ni amigueros, ni nada, con el favor de Dios, dios me ayudo mucho para sacarlos, tengo un Licenciado, es abogado en... si apenas se recibió en marzo del año pasado, el año pasado presento su tesis y llego "-mama, aquí esta el titulo que tanto pediste"- , tarde pero me lo entrego; yo asistí a su prueba la ultima del examen fue el año pasado ...Mucho orgullo, tengo el otro que esta en Campeche, estudio Veterinaria y estudio Administración de Empresas y luego los otros me dijeron "la prepa y ya " , y pues la prepa y ya, y ellos por su cuenta a vender esto y lo otro y van aquí van allá, ahorita tengo uno de ellos que esta trabajando en las salchichas kir, ya tiene cuatro años, el de la casa, el otro, también llega y entrega mercancía y van esto y van el otro; y se han sabido, porqué dicen que son perritos de la calle y se han sabido mover, y que voy a entregar esto y que voy a entregar lo otro y que salio esto y que lo otro, siempre ha sido así mi hijo y bendito sea dios, si no ahí esta el otro que es el papa de los niños que dice cada mes "Madre ¿Cómo estas , como te sientes?- le digo bien, -"¿ no necesitas nada? -le digo, no- ahí esta y me deja dinero para lo que necesite, cada mes, aquí esta, para lo que se necesite..

**Lupita:** jeje je, pues mis hijas que luego, pues una tiene una tiendita y es,"mama vamos a la central" o "mama vamos al centro" y esto, o la otra acompáñame al mercado y ahí me voy con ella, y así ando hasta cuido al nieto también. y así se me va el día.

**Concepción:** Es mas hasta mis hijos, luego porque, "Mama , es que yo nunca te había visto con un pantalón de mezclilla , como se te ocurre, a tu edad" le digo que y que tiene.

**Leonor :** Yo siento que, yo digo que los problemas que aunque a veces los problemas no son de uno y no quisiera uno tomarlos en cuenta los toma uno en cuenta porque son sus



hijos de uno y dicen aunque dicen la vida es aparte bueno sus vidas de ellos ya son aparte, pues lo siento en el alma pero yo a mi ver me siento mal, no me preguntan, ahorita tengo uno que se opero de la nariz yo se que es ligero, a lo mejor no es nada , pero para mi si porque pienso, en la economía y pues ni modo esa enfermedad que se tuvo que operar porque las hemorragia seguían muy fuertes muy dilatadas, y ahorita pues ahí que darle la mano y se preocupa uno en ellos, aunque no quiera uno, que ni ven..., no pus gracias a dios en lo que me tomen en cuenta por que si yo no voy a decir que me desprecian, que no me llaman, porque hasta la navidad y año nuevo ya se están apuntando con quien voy y luego a la hora de la hora de mi, hay hora no tengo ganas de ir a ningún lado mejor me quedo aquí en mi casa, y van por mi a la hora que sea, tocan y vámonos

**Adela:** pero luego este, se enferma mi papa se viene mi mama a vivir conmigo esos son problemas que aparte de mi salud estar con la responsabilidad de ellos dos se muere mi papa se queda mi mama conmigo , pues todo eso pues ya no es lo mismo Luego

**Carmen:** CE- tiene hijos C- si tres ya grandes dos hombres y una mujer CE- viven con usted C-Ninguno vive conmigo uno porque trabaja aquí abajo hay convivencia y mi hija también pero no viven aquí ..CE- tiene nietecitos..C- si tengo siete...CE-Y ahora que se jubilo que cambios ha experimentado de antes que trabajaba y ahora...Afecta mucho mi hija estaba acostumbrada a vivir sola yo me levantaba y al trabajo a cuando era chica ella se quedaba ahí o iba a la escuela ya llegaba yo y comíamos que tareas todo pero ya cuando llega el momento de jubilación cuando ya estas con ella quieres implantar tus leyes porque aunque yo tenía una ley es muy diferente por ejemplo hay veces que llegas a pensar ni que ella te conoce a ti ni tú a ella y así con los demás hasta con el mismo esposo porque yo con mi esposo por ejemplo el salía en la mañana me dejaba en el trabajo o x cosa y nos y nos veíamos hasta en la noche ósea que conocimiento teníamos uno del otro ya nos encontramos y ya nos vemos nuestros defectos tanto el los míos como yo los de él igual si yo quiero imponer leyes a mi hija porque hay una cosa que no me pareciera como tú me vienes a imponer algo si yo toda mi vida he estado aparte ósea vamos juntos y separados ósea juntos porque si nos veíamos pero separados porque no había tal convivencia como ahorita en la que nos podemos dar cuenta de muchas cosas entonces afecta demasiado entonces es cuando vienen los pleitos porque no estás acostumbrada o ellos no están acostumbrados a vivir contigo y llegas y quieres implantar leyes no puede ser porque ellos ya están formados ya están independientes a uno se hicieron independientes a uno y nunca



me fallaron por nada ni de los hombres ni por la mujer que dijéramos....

**4.- ¿ y de pareja como estamos, platíquenos de su esposo o esposa, novio o de quien es su pareja ene este momento, o si por el contrario encuentran solos?**

Alfonso: E-Vive nada más con su pareja don Alfonso? Si, ¿E-Hijos de ella no viven con usted ni hijos de usted tampoco? No cada quien vive ósea sus hijos de ella ya son casados los míos también ya son casados, Si mas no recuerdo dijo desde hace veintitantos años son pareja...pues que le puedo decir que es una persona mucho muy en todo los aspectos guapa pero mejor ustedes me darán su opinión, a ver si traía yo su foto no mas que...Pues si Le digo es la suerte no yo enviude la conocí bueno yo estaba solo ella se acaba de divorciar ella yo la conocí cosa curiosa como cree que la conocí, ahí en periférico su carro se quedo sin gasolina adentro de los carriles centrales y llegue yo.....la sigueinte respuesta fue dada por la manera en que el señor alfonso conocio a su esposa actual: Llegue yo con la moto que le paso señorita En ese tiempo se veía joven ahorita tiene 62 años que le paso señorita mi carro que se descompuso a ver échalo andar no le digo también camina con gasolina, y traía un opelito estaba bueno su carro le digo a ver súbase y este y lo dirige yo lo voy a sacar pero como con un empujón yo la voy a sacar no enfrene porque me va quebrar la pierna, en ese tiempo este los motociclistas le daban solución a todo ahora ya no le dan a nada más me subí a mi moto y con el pie la saque ella y ya ella en ese tiempo trabajaba en ecuatoriana de aviación en líneas aéreas entonces le digo a ver ahorita le voy a dar tantita gasolina halla adelante esta la gasolinera fue ahí en periférico donde está la defensa la secretaria de la defensa haya adelantito hay una vaya a cargar gasolina ya le digo deme su nombre una mentira sabe que yo tengo que llevar un parte y su teléfono porque me lo van pedir, es parte del oficio no Y sabe que ya le hable por teléfono como ha estado no pues bien, oiga le invito un café, oiga que paso. un café, y bueno la vi otra vez, estuvimos como dos años de así una amistad, una amistad pero bien bonita eh porque ella me platicaba sus cosas yo le platicaba también las mías que era triste y todo yo acababa de enviudar mis hijos y todo y es que es muy difícil ahora veo a mis



hijos no pues has esto has lo otro aconséjalos así gracias a dios ella saco adelante los suyos yo saque adelante los míos ellos me conocen y ellos las conocen a ella también y la llevan muy bien la llevamos muy bien ósea como le diré muy civilizados porque ellos dicen yo tengo una hija que era lo más difícil que puede haber una hija cela mucho al papa entonces al principio mi hija como que la rechazaba y ya empezaron a tratarse y ahora la llevan muy bien hola como esta señora Irma muy bien mi papa esta si ahorita se lo paso no yo quiero platicar con usted y ya platican cuando hablan por teléfono ¿E- nunca quiso tener familia? no, con eso que teníamos estaba bien, por muchas razones primeramente ya tener un hijo digamos a las 35 38 años es muy complicado porque los años se viene encima el problema que yo andaba en la calle y no sabía yo salía de mi casa pero no sabía si iba a regresar entonces hay que pensar en los niños porque si me pasa algo ella se queda con los niños chiquitos la niña y siempre la verdad hace falta el padre y la madre aunque lo digan que no hacen falta los dos o no...Nosotros lo pensamos así sabes que no y no nos arrepentimos porque tenemos nietos de un lado y tenemos nietos de otro que por ejemplo uno de mis nietos mi consentido no se lo digo porque se va a crecer se llama Yael el le dice tía entonces que bueno y también haya me dicen ton sus nietos

La llevamos muy bien y ya es muy difícil que ya se llegue a haber un rompimiento andamos siempre juntos ...E-¿Fijese en este sentido como se torna cuando uno va llegando a cierta edad como se torna la vida intima se torna más bonita?yo creo que si le voy a decir porque con perdón de la señorita el sexo no lo es todo el sexo hay disfrutarlo los dos, los dos entonces cuando llegamos a tener sexo es porque los dos los deseamos y felices de la vida nada más "

**José Luis:** Ah bien, bien Y de casado cuantos años lleva? -47 voy a cumplir ¿Que tal la relación con la esposa? Pues,difícil Nadie entiende a nadie pensamos que somos únicos que las equivocadas son las mujeres y luego nos damos cuenta que a veces tienen muchos aciertos ellas mis respetos para las que crían hijos y todo eso no...no le echo la culpa ni a mí ni a nadie se dan las cosas..Bien somos solos,Si nos llevamos bien -¿Salen a pasear todavía la invita a comer la invita a cenar? Ella me invita a mí..Ella me mantiene prácticamente....Cada año cada dos años tenía un hijo y cada vez se ponía mas guapetona era natural, para eso están hechas...Mi esposa nunca trabajo Siempre estuvo en la casa cuidando a los hijos, Amamantando a los hijos dándole su chicharrón para que crecieran grandes y fuertes.....El romanticismo como parte del, de pues del ser humano no...Pues el sentir el sexo opuesto es una adrenalina ahora sabemos cómo se maneja todo eso



E-Nos puede platicar un poco de como la enamoro como la enamoro usted? Pues fue por la canción..-Eso no ha cambiado, ah el impacto del primero y no dura mucho Si no la aprovechas se acabo se perdió, después se viene los hijos y los hijos si porque Estas formando un grupo entonces nos interesa a los dos es lo que nos une el romanticismo después viene el deseo sexual el deseo natural y de ahí viene todo E-¿Y cuando ya no están los hijos todavía hay deseo sexual? Si para ser franco ya no, no como al principio pues ya es uno coscolino sobre todo de hombre,, -A Gente más joven....no Mi esposa es guapa pero no es eso ahí andan muchas cosas...Porque en el romanticismo puede ser ficticio, ósea aparente pero ya me enfermo veo que se preocupa no veía que se preocupara hace años de esa manera no ni yo. Entonces yo la acompaño voy con ella porque por ejemplo tuvo un accidente hace 10 años la operaron de la tiroides tiene sus enfermedades naturales de la mujer ahora que me enterado de las enfermedades de la mujer son muchas...Desde las naturales que comienzan en la pubertad no las muchachas siempre se meten en muchas broncas por eso no le damos el mismo no valor sino nosotros nos comprar pantalones no nos preocupamos de nada la mujer empieza con su preparación para ser madres y desde ahí ya tiene problemas hormonales y nosotros no.... Después teniendo la menopausia ahora que me he fijado no digamos ya de casado de un tiempo que puse atención la mujer padece de muchas cosas la mexicana es más fuerte que los hombres hasta emocionalmente. Es un privilegio ser mujer nada más que me toco ser hombre...Pero se llevan las palmas las mujeres, No voy a decir como decía uno nadas mas mis hermanas y mi mama...¿E-Risas, Oiga que interesante, oiga y este entonces en este aspecto que le comentaba acerca del romanticismo con su esposa entonces se deja un poco de lado y ahora la relación es de forma diferente mas de compromiso?.....Si somos como, como podríamos decir , Es difícil de explicar pero somos dos en uno, Parte mía además no tengo a nadie más que ella...estamos hablando concienzudamente es mi compañera y todo...siempre ha existido lo mismo ha tenido los mismo sentimientos hacia con ella...¿E-y me dice que ella no trabajo todo el tiempo se la pasó en casa ? -no y últimamente que sentía que la casa que ya no, te quieres ir a trabajar ve, órale pues no necesitas ir pero si quieres ir pues ve, y entonces ya no hubo celos ni nada ...no pero yo creo que un celo natural, no me vas decir que si tu novia baila con otro ...aunque digas no a mi no me interesa...- el tiempo que dure es el que le toca, hay que aprovechar a lo máximo si porque de cualquiera de los dos si, Entonces el tiempo que te toque y si nos basamos en mucha disciplina si un matrimonio no funciona porque no funciona se puede cortar no hay problema digo vale intentarlo otra vez, si pero es lo que todos quieren hacer entonces



ya no vale porque fue con premeditación la verdad las cosas normal que se hable, no hay nada tajante no hay nada escrito uno va a hacer su historia que sea consiente yo nunca pensé llegar tantos años veo a mis hijos, veo a mis nietos digo pues son muchos años pero sí me toca mas mi abuela vivió 104

"

**Dolores:** yo no le puedo decir porque yo no tengo pareja ...: pues, no, soy muy, estoy muy centrada en mi misma y estoy muy a gusto, la verdad así que como cuando se me acerca alguien así como que mm mm , no , no me interesa, estoy muy a gusto, estoy muy a gusto conmigo misma, puedo ir mis cursos, puedo ir a, todo lo que hago lo puedo hacer y me levanto a la hora que quiero, soy dueña de mi tiempo...tengo amistades, tengo amistades, y , pero que me haga falta una gente, pues no

**Magda:** pues yo tengo trece años de separada y lo mismo, no,.. me siento tan libre de mi tiempo de mi persona que no me gustaría volver a tener un compromiso, yo también siento que estoy muy contenta, será por todos los años que yo conviví con una persona con problemas, que, muchas cosas, entonces ahorita , a raíz de que tengo, ya voy para catorce años de separada , me siento bien, y que él , lo veo constante porque ve a sus hijos ya que órale que los muchachos, que los nietos, que los cumpleaños, y ya estuvo un rato, y "ya me voy", ándale adiós que te vaya bien. Pero que yo tenga esas ganas de volver a tener un compromiso, yo, quede muy lastimada en ese aspecto y entonces por situaciones económicas, por engaños y demás yo dije hay no ya no, cuándo tuvimos esa situación de separarnos dije por que trabajo, me siento muy libre y estaba también ya en una época en que tenía la posibilidad de jubilarme y yo decía hay me va ir mal, no al contrario, muy feliz muy contenta....ha claro que si, mientras se tenga conciencia de lo que se va a hacer en nuestro cuerpo y con la persona que se quiere, la verdad no importa, bueno ese es mi punto de vista, que en mi caso o como el de ella o como el de muchos casaos que no se ha presentado o que no queremos, también es muy respetable ¿no? pero las personas que lo tienen, que bueno, que bueno. a mi se me presento hace como cuatro años uno de mis excompañeros, a mi hermana me dice un día fijate que va a ver una reunión de los excompañeros vamos a ir mucho de aquella época, que no se que, yo sabia que ahí iba a ir uno , un compañero que fue mi novio y que nos quisimos mucho, por razones difíciles que tuvimos, el hizo su vida y yo hice la mía

**Raquel:** no yo estoy solterita, novio, pues no ahorita no



**Vero:** sin comentarios, ja ja ja ja , se van a espantar...yo no he sido estable, tal ves mi carácter porque yo dejo mucho tiempo a mi familia y todo eso, pero de que yo voy a estar sola, no, yo se lo he dicho a mis hijos, eh, yo no voy a estar sola, yo voy a tener a mi viejito, que así lo he dicho, me llevo, una persona desgraciadamente me duro poco tiempo, falleció, este salí, de este, pensé que él iba a ser ya yo era para él , ya, para vivir toda la vida los dos juntos, desafortunadamente dios se lo lleva y he tratado de recuperarme de esa perdida. Y tengo muchos amigos, si, si tengo muchos amigos , se han acercado a mi sentimentalmente, quise hacer un intento , pero se volvió muy posesivo y dije no a estas alturas del partido y ya siendo personas adultas que nos portemos así, pues como que no, mejor como cuates si quieres si no pues nada, oiga yo siempre he sido muy abierta y les he dicho "lo que no te parezca, vámonos", de vivir con ellos no, como el joven dice, si tener, si, si , por que no yo si he tenido relaciones , porqué?, porque me he sentido plena satisfecha, para mi yo siento que todavía el sexo vale hasta mas , pues te rejuvenece también, porque pienso que mi capacidad, ya ahorita yo puedo todavía dar, y decidir , si, entonces, hay una pareja que fue también mi pareja hace muchos años, entonces estamos viendo que, sin comentarios de su vida, sin comentarios de mi vida, eso fue lo que dijimos, entonces de aquí pa acá, lo que paso de aquí p acá tu vida lo que hiciste a mi me vale y lo que yo halla hecho te vale, aquí somos dos y si hay cuando te voy a ver, entonces cada vez que nos puédamos ver, si , si tu puedes y me hablas, que esto que lo otro, oye; ahorita estoy muy contenta porque tengo una boda que voy a ir con él , "eh, te vas a vestir de vestido de noche, te voy a dar dinero para que te vayas al salón de belleza", y digo quiere verme bonita, quiere lucirme , entonces digo, y dice y quiero que estemos todo el día juntos, y le digo tengo que llevarme doble ropa y dice si "si gorda, no te preocupes" , tu, dime donde te veo antes , de que me acababa de hablar de que anda en Chilpancingo, entregando una entrega y le digo si corazón , cuídate mucho y todo si no lo veo mañana o pasado no importa porque se que lo voy a ver otro día, entonces ni lo absorbo a él ni lo estoy friegue y friegue, ni el me esta friegue y friegue y cuando nos vemos y bonito, pero si entonces eso para mi y como le digo, yo lo disfruto, no se el día de mañana, como ahorita ya me hablo y todo y digo ojala se pueda presentar para esa fecha ¿no? ya tengo yo una ilusión y me tiene presente en eso , si no se llega no importa,. yo estoy feliz porque ahorita yo estoy disfrutando eso si no se da no importa, ya lo disfrute, es como hemos dicho, ósea yo le voy a platicar otras cosas también. ay no que me llevo a un hotel y todo , le digo , sabes que no es feo que te llevaran al hotel, pero yo estoy disfrutando a mi pareja mucho antes de entrar a un hotel porque estoy con él,



estoy conviviendo con él, le digo, ya después ok esta el otro paso, y no es que llegues y como decimos, con otras personas yo voy a hacerlo, no le digo, es como te estén tratando y esto , cuando ya estés en la cama, ya es la culminación desde todo lo que fuiste haciendo poco a poco, le digo y muchos no, creen que con, ya me llevo y llegan y , no es cierto no lo disfrutan , porque el disfrutar todo eso es un proceso que desde que estas con tu pareja platicando, hablando, en la forma en que te agarra de la mano, en la forma en que te esta viendo, te abraza , ya uno lo esta disfrutando llegamos al final es lo mas hermoso, claro que si y muchos no, no lo saben , no lo toman en cuenta, no saben creen que ya me llevo y ay, manita, no sabes disfrutar, platica con tu pareja , ya somos personas adultas, es a lo que voy, ya no vamos a salir embarazadas, ya no vamos a tener eso, tenemos las precauciones, porque debemos tener las precauciones, si, pero ya no vamos con el temor de que hay me vaya yo a, hay , y esto y lo otro, ahora vamos disfrutando, mucho mas, mucho mas y tener mas certeza de lo que estamos haciendo.

por eso les digo a mis amigas, chicas disfruten, dios no me vaya a pensar que soy una loca, a estas alturas del partido y todavía con cosas, mire, mi nieto, mi nieto, ósea, yo convivo con el papa de mis hijos , precisamente hoy por la mañana le di de desayunar, somos buenos amigos y él sabe que yo me voy a bailar, tenemos treinta años de separados, treinta años ....CE: ¿y cuanto duraron casados? diez años, bien poquito pero esos diez años ha sido solo yo no se que haya he dicho yo como le digo cástate no seas tonto, después de eso, como dice ella, me pidió perdón, ahora que este enfermo y se lo he dicho, somos los grandes cuates, eres el padre de mis hijos y yo la madre de tus hijos y soy la abuela de tus nietos y punto te ayudo y te apoyo, y hasta donde pueda....**¿en este sentido la vida afectiva que sentidos cobra?** Vero: para mi seria que me están, este que me están presionando mucho, que me están checando, son posesivos, sí, a veces dice una hay que bonito que me esta cuidando, ¿no?, porque después ya se va adentrando mucho a que , que no veas aquí, que no hagas esto , entonces digo a estas alturas como que no, que haya ese compañerismo esa confianza sobre todo la confianza en la pareja en ese aspecto ¿no? de que tenga su espacio él , que tenga mi espacio yo, que el día que no pueda, tengo que estar con mis hijos , tengo cosas que hacer, perfecto, pero yo he visto a muchas personas que son tan posesivas que matan por ser así , por que la pareja, que porque esto, hay no, dios mío no saben el daño que se hacen a ellos mismos entonces yo pienso que si la persona esta conmigo es por que me quiere y por que se siente a gusto, pero si la tiene uno a fuerza nos va a odiar y el odio yo la verdad yo no quiero tenerlo en mi vida...pero yo, en mi vida cuando yo me separe de mi esposo que tuvimos mucho problemas



**Güera:** no yo que de viuda como de treinta años, veintiséis o veintiocho años

**JC:** ¿Ya no volvió a casarse? **Güera:** no **JC:** ni volvió a tener pareja **Güera:** Si anduve con una persona, pero me tocan hombres tan celosos y posesivos que dije no, sabes que mejor vete, déjame, estoy muy a gusto sola y ya prefiero andar sola..**JC:** ¿canto tiene de eso, así sin pareja **Güera?**, **Güera:** tengo como unos diecisiete años **JC:** ¿no se le ha vuelto a acercar nadie, no la ha buscado nadie? **Güera:** no que cree que ya como que me molestan los hombres, porqué ya no mas lo que quieren es joder, le digo ,no pus como, apenas conocen a uno y ya luego , luego le quieren llevar haya donde les platique, (27) ¿Cómo? primero deben de saberle llegar a uno, yo no digo que no, que me cuide como una señorita, porqué luego -"hay es que te cuidas como si fueras una señorita- no le digo, pero primero que me ganen y luego...le digo, y entre a trabajar y mi esposo fue muy celoso, nunca me dejaba andar sola, siempre con él y los niños, decía mi mama – hay usted la cuida como si, esto- , bueno porqué mis hijos usaban pañales de franela, yo luego, luego enjugaba le pañal y lo subía a tender cuando íbamos a ver a mi mama, por decir en esta cuadra Vivian mis suegros, y en esta cuadra pasando la esquina Vivian mis papas, y cuando íbamos a verlos , ya comenzaba, ¿y la Guera? –Anda arriba tendiendo- , ahí iba arriba a ver si estaba tendiendo, y luego ya nada mas me quería tener a un lado de él y luego los niños igual...le digo hay , no. y luego se murió, él murió en un accidente, lo asaltaron o no se que paso, y me quedo yo sola y digo ¿Qué hago , con mis hijos y yo sin trabajar sin saber hacer nada?, nunca me dejó trabajar, yo dije, yo sentía que se me acababa el mundo,también, huy como lloraba yo, me decía mi papa no te preocupes vas a entrar a trabajar a teléfonos que ahí trabajaban mis hermanas , me dice una de ellas , no, ya te saque la presolicitud, ¡vamos!, porque yo empecé a trabajar con una de mis cuñadas , tenía una electrónica y ya fue a buscarme a neza y le dice a mi mama, ¿y nacho?,-porque ella siempre me decía "nacho"- no pues ya se fue con tu tía a trabajar, -yo tenia quince días que me había aliviado de la ultima bebe- y dice – ¿hay pero como va a trabajar ahí co tu cuñada?- pues si , ella dice que quiere trabajar, le digo, pues si , apoco voy a estar con mis papas todo el tiempo pidiéndoles o a mis suegros, no... **JC:** ¿pero esa parte romántica, esa parte romántica de pareja, así bonita, ya no se busca?**Guera:** si ya cree uno que ya para que..**Guera:** yo le digo a margarita que había un señor que antes, "hay Guera que vamos a salir y que esto" – OK- , y le digo, hay, este, bueno, este, yo te hablo, ...porqué el hombre se fastidia rápido de la mujer y, si las



ven todas fodongas, pues mas rápido vuelan (parte de la respuesta a la pregunta acerca del arreglo personal..., -"aunque no lo creas, siente uno relajamiento, cómo ya no tienes tu una relación, a lo mejor es eso, -le digo-, no, aunque ya no es eso, ya no lo deseo, como yo quise mucho a mi esposo, aunque era muy canijito muy celoso pero pues yo lo quise mucho, yo digo no, pues a poco me voy a ir a acostar con otro que ni conozco, no ...me decía uno de mis yernos,-"no suegra es que usted necesita una pareja para desahogarse, porqué los hijo son los hijos y ahí no se puede usted desahogarse decirles lo que usted siente verdad y en cambio con una pareja le ayudaría, además usted necesita su necesidad" y le digo: hay y quien el dijo a usted que yo quiero estar con un hombre, yo me enojaba, le digo "hay no este fregando", le dije, pues que cree que eso es muy esencial o que , - pues aunque usted no lo crea suegra-, no le digo, todo tiene su tiempo, cuando fui joven a lo mejor si, pero ahorita ya a estas alturas de la vida yo creo que ya no...ese doctos como que quería, y luego, pues si esta guapa señora búsquese una persona que -hay no le digo- ¿pero le gusta el baile no?- huy me requetencanta, le digo.: no, no eh encontrado, porque que cree que yo la otra persona con la que anduve, por eso me gusto porque sabia bailar de todo y nos acoplamos, pero que dice, no pues que vamos a vivir juntos, ay pero, ya empezó con sus celos, dije mejor, "vete, déjame " , tu dijiste que ibamos a andar para acá y para allá y ahora te digo vamos a tal lado y empieza, hay no, es que tu eres muy picada Guera , tu no te gusta estar un ratito,- no, a mi me gusta amanecer, ami no me gusta ir un ratito...este señor se ponía celoso ,-"que casualidad que te atienden muy bien, a lo mejor andas con ellos"- le digo no inventes son como mis hijos oye, son de la edad de mis hijos ,!que te pasa! le digo: hay, si ya no quieres ir, no vayas, ahí te ves , yo me voy-¿ te vas a ir?"- si yo me voy, yo no voy a estar no mas trabajando en casa, ps, están locos, tu dijiste que ibas a andar para donde quiera conmigo, no quieres ir ps quédate los siento mucho; y ya mi hija la chica me decía, -"déjalo mama vámonos"- y lo dejaba-ahí te ves-, ¿si te vas a ir?, si me voy

**Magos:** si yo tengo veintiséis años, yo quede viuda de cuarenta y seis años pero volverme a casar no, ni loca, si cabo de salir de una para que me meto en otra, ni loca..JC: ¿y ya tampoco tuvo pareja? Magos: No yo dije no ya pa que me busco uno ..JC: ¿ni novio? Magos: tuve un novio que todavía hasta la fecha JC: ¿todavía tiene a su novio? Magos: no, haya de ves en cundo me habla por teléfono ..Magos: Se quería casar conmigo, fue a hablar con mis hijos y todo, y le digo, - No, estas mal, le digo, eres mi amigo pero no ; pero es una persona muy atenta, no se, muy, muy detallista, viaja mucho, pero no, no yo dije buscame una persona que venga y me interrumpa mis actividades , ni loca, si algún día, por hechos de la vida que me quiera gritar o decir, y yo, ah y este por que me grita a mi por que...: JC:



¿pero esa parte romántica, esa parte romántica de pareja, así bonita, ya no se busca? ya no, ya para mí ya no... Magos: ya no, -dice una- "mas vale sola que mal acompañada", francamente yo ya no, tantas cosas que veo, tantas cosas que, no y ya a estas alturas menos... Magda. A mí me busco un maestro también, el de "repujado", "que vamos a comer, vamos a comer", y dije pa saber, no mejor le di largas, no, digo, yo ya no me confío a eso, después de vejes viruelas, esta mujer esta mas joven que yo, ella tiene sesenta y dos, yo tengo setenta y dos... Magda: como que todo tiene su principio y su fin ¿no?

**María Luisa:** que tenga uno tacto para tratar a los señores y no faltara una parejita por ahí que nos invite un café, que nos invite a salir y ps tener trato no, quitar esos tabus que hay de pena de muchas cosas no, claro no todas pensamos igual, hay quienes son felices solas, hay quienes no somos felices solas y necesitamos de la compañía de alguien para irnos a divertir, bueno las que son solteras, las que son casadas no necesitan ¿verdad?... María Luisa: El que dirán, el que te digan eso no se hace, eso es pecado, eso esta mal hecho... ya estas vieja para esas cosas, pero no me voy a buscar un muchachito de cuarenta verdad, con uno de mi edad, bueno un poquito mas chico de sesenta (carcajadas)

**Lupita:** ay mira, hay quien tiene su marido y, yo por decir yo que me voy a bailar y mi marido se queda ahí, oye que tu marido que dice, pos aunque diga algo yo me voy (carcajadas)

**Carmen:** Bueno mira tengo un esposo magnifico pero tiene su forma de querer cómo te diré tiene su forma ya hecha y a nadie lo puedes cambiar nadie dicen que puede mejorar mas no cambiar pero a mi edad no sé si sea la menopausia lo que me está haciendo que choquemos entonces yo misma entiendo que eso lo debo de cuidar yo entonces si yo no me cuido eso de la menopausia que yo no sabía que tenía puedo causar estragos por mi comportamiento que no es algo que yo quiera no quiero, porque esto es un infierno de tener eso has de cuenta que no te parece nada cuando ya te pasa tu coraje dices y por eso me estoy enojando peor es algo que tú no puedes controlar entonces perjudica tu relación porque cansas a la persona a veces hay cosas que si te las pueden dar peor a veces hartas a la gente llega un momento que dicen no , digo si vamos a una terapia donde nos ayuden el va a entender que yo requiero de apoyo moral pero si no hay una persona profesional que se lo diga a él, él no lo va entender si porque para mí eso no es capricho es algo que nace solito..tenemos 38 años casados...CE-como es la vida íntima de pareja en



estos momentos de su vida C-Se pierde, te voy a decir por qué razón no porque yo quiera si no a veces por enfermedades ahorita mi esposo tuvo un problema muy grande donde no fácilmente puede tener la relación sexual si la tiene si la hay pero no tan fácil y al fin de cuentas a mi cuando me quitaron mi matriz no me afecto no es tan necesario a lo mejor mi cuerpo si o su cuerpo si lo requiere debe de ser a fuerzas pero te haces a la idea a lo mejor es necesario para salud no lo sé pero ya me acato por las necesidades de la enfermedad hay veces que pienso que si podemos hacer algo ambos también el digo yo pienso por él y a lo mejor por mí no lo sé pero en alguna ocasión me dijo sabes que no porque me va afectar yo por mi estoy bien no me afecta pero si hay veces que digo como oye platicas de gente que esta normal dices bueno a lo mejor podríamos ser normales pero si no se puede no a lo mejor eso me afecta en mi estado de ánimo o a lo mejor a él, Fíjate que a veces con la rutina que tienes hay veces que te levantas con la idea de hacer algo a benéfico de ambas personas pero la rutina te hace olvidarte hay veces que dices esto y ya cuando ves es mas hasta con tu misma salud llega a pasar eso dices me voy a levantar y me tomo mi jarrito de agua y se te presenta algo que tu no esperas y ya no hiciste ya no hiciste lo que tenias que haber hecho digo no sé si sea fuerza de voluntad para hacerlo o verdaderamente no queremos.

##### 5.- ¿Y nos encontramos enfermos de algo?

**Alfonso:** de todo estoy bien gracias a dios...este, tuve un poquito alto el colesterol me dijo el doctor y aquí también las doctoras como le digo aquí en la delegación pues mi esposa va ahí con ella porque van a checar con ella vieron los resultados mire no es cosa para alarmarse son 273 de colesterol y lo que se debe de manejar es 200 pero bájele a las carnes, y el oído izquierdo que me falla bastante, debido a todos los años que pase en la moto, y pues que ya no puedes hacer las cosas con la misma agilidad que antes por que ya te duele una cosa ya la otra

**José Luis:** pues me hice unos estudios hace poco y Salí un poco alto del colesterol, pero de ahí en fuera, ha y también un poco la vista que ya la tengo cansada, , pues en realidad dejas uno de hacer cosas por que el cuerpo ya no te responde igual, pero una enfermedad como tal, por decir, la diabetes no no tengo, a bueno también que pues ya no digieres los



alimentos igual que antes, yo por ejemplo ahora como algunas gelatinas y eso por que me cuesta trabajo digerir algunas cosas

**Vero:** si tengo yo, como ella dice, problemas con mi columna...

**Raquel:** se me deformaron mis huesitos de mis pies y luego traigo fierros en la columna...si, pero ahorita no puedo, pero si hay veces que voy cuando me siento bien, como ahorita ya me tronaron las rodillas de la bicicleta pus ya no las hago..

**Magda:** bueno el año pasado a raíz de que me detectaron que tengo diabetes

**Guera:** desde antes de dejar de trabajar empecé con muchas depresiones- entonces por eso me jubile, le dije hay ya me voy a jubilar... como que andaba yo bien desubicada..Guera: Bueno yo de ahora que anduve con la depresión, si, mis estudios de todo porque es que no se que tengo,(40) como muy desesperada, le digo al doctor y todo me molesta...Guera: Pues que cree que yo ya no hallaba mi lugar y le digo al doctor, yo quería hacer muchas cosas y no hacia nada (87) , no me daban ganas ya ni de lavar mi ropa, ni de arreglarme , nomás me bañaba pero no me arreglaba,..., tuve que ir con el neurólogo, tuve que ir con el siquiátra...ese es neurólogo,(56) y ya me dijo: "no señorita, esta usted muy bien de su cerebro,,,me dice el doctor, lloró ya tanto que ya no tiene ganas de llorar, le digo; que cree, que tengo ganas de llorar pero ya no puedo llorar, dice, a lo mejor ya lloró mucho usted por eso ya no puede llorar, pues yo creo , pero yo siento algo aquí, pero no puedo llorar, dice si tiene ganas de llorar llore, le digo pero no puedo doctor, no puedo, yo quisiera llorar par desahogarme...y le digo, pues mira, como yo ya todos se casaron y pues yo me siento sola...

**Margarita:** pues yo tengo un problemita en la columna, la quinta lumbar, que es la del movimiento, y que luego para agacharme, hay jijos como me cuesta, pero no tengo, ni colesterol, no diabetes, escucho y veo bien, un poco que bueno ya no te subes y te bajas como antes, así de que escaleras y eso pero no ninguna enfermedad

**Adela:** porque yo trabaje mucho tiempo y por ir a trabajar por llegar pronto, por no, me descuide mucho y mi salud se deterioro mucho, entonces yo soy, tengo cardiopatía esquemica, entonces este pues debo de cuidarme por el corazón, y por mas que hago de



bajar de peso , no bajo porque pues soy una persona de muy buen apetito...y como ando mal de mi columna pues también para no este no del peso no subir tanto y ahorita estoy en una terapias para lo de mi columna y para mis piernas porque también ando mal de las piernas porque le digo por tanto que me descuide de cuando trabajaba ahora todo pues me esta resultando

**Yolanda:** porque yo tengo un problema del pie, pero fuera de eso pues no padezco ninguna otra cosa, no tengo ni presión ni diabetes ni nada entonces no me preocupa nada mas que so,

**Esther:** Yo soy diabética...**Esther:** si, se me subió la presión por lo mismo que me dio parálisis y tuve una de esta, ¿Cómo se llama? una ulcera gástrica y todo eso, pero ya, cuando caí como en depresión que se fue mi hija para su casa y dije, no pues ya, ahí fue donde sufrí la depresión y dije, pus bueno, si puedo seguir este la azúcar, la subí ..

**Meche:** Pues yo apenas estoy saliendo de una depresión, tenia mucho problemas con la familia con quien estoy y por eso busque este lugar, tengo como un mes que estoy aquí y este ya estaba cayendo en la depresión porqué nomás me la pasaba yo durmiendo y llorando , durmiendo , llorando, y no quería yo saber nada...**Mercedes:** Si, anduve buscando el psicólogo por todas partes y encontré uno del hospital militar y otro de aquí del vergel y aquí también estuve con la psicóloga, gracias a dios me vuelvo a sentir viva, porque me sentía yo muerta...

**Carmen:** Si por eso porque tengo del corazón problemas me dicen que tengo problemas de la menopausia también me dicen del corazón de las varices creo que es eso...**CE-Usted** acude al doctor regularmente **C-No** voy cuando me siento mal acabo de ir porque me puse mal del corazón me atendió me dijo que me tenia que cuidar mucho porque las cosas no estaba tan bien que ejercicio que mi agüita siempre me he cuidado pero siempre hay antojos siempre hay cosas malas que luego cuando uno ve Chin no hubiera comido eso, el doctor me dijo se ve que eres ordenada digo no sé porque me lo dijo vio el colesterol no lo sé llevas un orden pero te tienes que cuidar.

**7.-** ahora bien nos gustaría que nos comentara en sus propias palabras, para usted ¿que es envejecer, cuando considera que una persona ha envejecido?



**Alfonso:** envejecer yo creo que es psicológico ese es mi punto de vista porque si usted yo he visto otros casos con otros compañeros que dicen hay ya me voy a jubilar porque ya estoy viejo y se jubilan se pensionan y a los dos años se mueren porque no tienen actividad sabe que yo me salgo cuando voy a cobrar a buena vista haya esta la caja porque a mi no me paga el Issste de halla me vengo caminando o me voy al gimnasio ahí por donde está el museo de cera ahí en las calle de Londres y desde buena vista me voy caminando....a mí me gusta caminar y a veces me he venido desde eje central caminando para acá mucho entonces si usted se comienza a sentir viejo como dice usted viejo la palabra la aplicamos es que ya me siento viejo ya me siento cansado es mental. Es una opinión muy personal y es mental yo lo puedo hacer todavía como yo le digo llego un chamaco le digo vas a pegarle así al costal a ver has la mano y entonces yo sin vendarme sin nada agarro nada pas y pas o pues hazlo

**José Luis:** les voy a dar una opinión muy especial, yo tengo una ventana un poco más grande que esto y tengo una jardinera y Me dio una lección importante yo digo que la jardinera Se ve bien de flores no, entonces al abrir la cortina vi el nacimiento de una rosa y como yo Me encargaba de echarle agua mi esposa fue la que tenía una rosa blanca pero una rosa así de tanto tamaño, preciosa cuando llego a su juventud sus pétalos así como que eran hasta unas gotitas de rocío tenía, preciosa y siempre la veía todos las mañanas y la vi nacer y luego vi como Se fue marchitando a y luego así es la vida exactamente una flor dura poquito, pero nuestra vida también dura poquito, y y cuando ya estamos entrados en estamos en un sistema solar que hay planetas que así nacieron y algún día Se tiene que morir estamos todo que explosiono la tierra por un asteroide porque Se acaba el equilibrio interno solar Se acaba todo Se tiene que acabar pero hay que hacer conciencia y Me lo enseñó esa flor, es inevitable...yo ya lo sabía pero no lo había visto ustedes lo han visto, no se ustedes como lo estén tomando pero un ejemplo de lo que es la vida me lo enseñó la naturaleza a vivo y a todo color nada mas que fue blanco porque era blanca la rosa...E-¿entonces en su opinión cuando la gente comienza a marchitarse es cuando ya comienza el proceso?...los 74 soy muy activo todavía soy muy activa todavía soy querendón todavía escucho música todavía ven que me ando peleando con los chavos...Con la banda este, pero si las fuerzas menguan, ya no corro las escaleras como lo hacía antes este muchos detallitos la alimentación ya no puedo comer lo mismo iba al huarache azteca y dame dos



huaraches y una costilla por cierto ayer fui con mi hermano pero ya nada más me comí uno por lo menos ya no hay delito verdad....de acuerdo al ejercicio que hagas es la gasolina que gasta el coche no...estaba platicando ayer sale un señor y una señora vecina de muchos años de ese lugar Netzhuacoyotl y me dice oye güero ven pa ca ahorita que nosotros estamos viejos, Viejos tu yo porque....-bueno yo les puse un ejemplo de la rosa literalmente a si son y a cualquier edad pero como gente adulta es como un carro anda esplendoroso sin darse cuenta ya le empieza a fallar la salpicadera, las llantas lisas, un faro ya se fundió, la gasolina medio tapada y aunque le pongas batería nuevas no se repone poco se puede físicamente cambiar ya no hay nada que cambiar para que le cambias el corazón el páncreas para incrementar un poquito más si duramos mil años esta imponiendo y a veces pasa que si duramos mil años hasta mil años o más quizás pero ya va a ser ficticio no hay como lo natural

**Vero:** Yo me siento, Como una ves se lo dije e mi hija, "ya estoy viejita ya tengo muchas arrugas y muchas canas, pero me siento de veinte", me siento con mucha energía todavía, me dice si mama ya te ves, cansada, pero que crees hija me siento de veinte y a mis nietos les he dicho yo soy la abuelita yeyé, ósea y mis nietos hay abuelita, si hijo y les he dicho cuando me entierren me llevan mi música de rock and rol por que allá con los muertos voy a bailar y voy ha hacer y mis nietos dicen hay rosita mi abuelita si esta loca...Vero: Cuando no se aceptan...Si pero ya, en que momento nosotros sentimos que ya, nosotros envejecemos, ósea, nuestro cuerpo va, lógico los años no pasan en balde de la traqueteada que nos dimos toda la vida criando los hijo y todo eso nos vamos deteriorando, pero que asimilemos en que momento nosotros ya estamos, ya somos unos ancianos

**Magda:** Mmm..... si cuando no aceptas, que ya no puedes hacer las cosas que hacías de joven y te aferras a hacerlas

**Dolores:** cuando no aceptas, vaya las etapas que estas viviendo tienes que aceptarlas y este divididas a conforme van los años, y vivir conforme van los años pero tienes que tener en la cabeza calidad de vida, esos es bien importante y mientras tu tengas calidad de vida eso creo que para todos es muy bueno...Dolores: yo veo mujeres desde sesenta hasta setenta años, su carne pero bien firme de que hacen ejercicio de que son gente, muy activa y además gente que se quiere mucho



**Raquel:** Bueno pues yo en lo mío, yo sigo siendo jovencita, pues yo ya viví y ahora pues ya quietecita yo, estoy mala también de mi corazón ,No se, yo digo que no, ya cuando el señor dice "Vámonos ya" pues ya nos vamos, pero mientras no

**Magos:** Cuando uno se deja, cuando uno ya no tiene ilusión de nada, cuando uno ya no le hecha ganas para por ejemplo por ejemplo si tienes esto échale ganas para salir adelante o cuando una ya piensa que ya no puede..Magos: Seguir, con el ambiente..JC: y ustedes que conocen tantos países y que han conocido otras culturas ¿Qué diferencia encuentran con los adultos mayores, en el trato hacia ellos en otros países? Magos: yo vi por ejemplo que en España, a la gente adulta mayor la tratan muy bien, muy, muy bien, le dan mucha ayuda y no la ven como aquí, no la relegan tanto, aquí hay muchas personas que relegan al adulto mayor y cuantos hijos hay que lo van a aventar a uno a un asilo sin ocuparse de él..JC: Aquí la gente adulta mayor ¿Cómo cree que es vista? Magos: aquí el adulto mayor es visto como algo que ya no funciona, yo creo, yo lo he visto...JC: bueno una de las últimas preguntas que nos gustaría hacer es ¿como es percibido nuestro cuerpo con la edad? ¿no nos pone restricciones, no nos impide hacer cosas?.... Magos: pues hay ocasiones en que si por ejemplo yo quiero subirme a hacer eso por ejemplo subirme a un banco y ya lo pienso, esa es una de las partes porqué digo no tengo los mismos reflejos y la misma agilidad par subirme no entonces como que ya lo pienso he sentido que ya no puedo hacer mucho, de caminar y todo eso todavía si gracias a Dios, pero te digo que hay cosas que dices bueno si yo antes lo podía hacer y ahora como que ya me cuesta mas trabajo, como que antes me movía yo mas rápido y ahorita como que te vuelves mas torpe ya es mas lento, eso es lo que siento

**Gúera:** cuando ya no haces lo que quieres y te dejas abandonar, no yo mi hijo es muy celo soy me dice hay mama, es que no le da pena? ya esta grande, y sí, antes que estaban mis hijos chicos, me decían "-hay usted va a una fiesta y no se quiere ni sentar ahí se queda en la pista"- le digo , ese es mi vicio y no me lo vas a quitar, así ande yo con un pinché bastón – le digo- voy a andar bailando así es que ni te enojas , ese es mi vicio y no me los vas a



quitar...: si, los hijos ya no van a verlo, simplemente yo viví eso con mis padres , mis papas somos seis cuatro mujeres y dos hombres estuvieron viviendo ahí conmigo y cuando yo enviudé estuvieron ahí conmigo yo le decía a mis hermanos vengan a ver a mis papas ¿es que no tengo tiempo , es que no tengo dinero le digo es que yo no quiero dinero, yo nada mas quiero que les vengan a dar una vuelta a verlo, hay pero si no tengo para darte , pero si yo no te estoy pidiendo dinero, nada mas que le vengan a dar una vuelta por que ellos están solos y siempre están,-"dile a tu hermano que venga, y dile a tu hermana que venga"- ya hasta que falleció mi papa fue cuando le hable mi hermano, fijate que ya falleció mi papa, entonces si se dejaron venir, digo, porque antes no podían venir, haber, le digo, nunca , -" no hay tiempo , pretextos"- hay hijos muy, muy

**Hortensia:** Que digan que vieja tan loca, ya estas grande.

**María Luisa:** más bien depende ¿no? de la altura y elegancia de nuestra edad en la que estamos, hay personas que exageran y que en lugar de verse bien se ven vulgares y corrientes entonces todo eso aleja también a las demás personas a tu alrededor, dicen no pues con ella o con el pues ¿no? me junto ¿no? porque pues que aspecto, van a pensar que como ella se viste o como ella se expresa yo también, entonces tengo que buscar también lo que me queda ¿no? dice el dicho "de la moda lo que te acomoda" a la edad de cada quien porque pues a veces no, a veces como que exageramos en nuestro arreglo personal y en escotes cosa que pues por mucho ya no podemos lucirnos

**Susana:** yo para mi envejecer es que ya no tengo las fuerzas de antes, porque yo soy así muy movida y ya no le talla a la cocina así como antes así como me trepaba, cambiar focos tengo que andar pidiendo a los vecinos para que vayan, ya no me animo para subir , eso, eso es lo que es

**Lupita:** si se acaba todo

**Adela:** luego los años se le van cargando a uno que ya no puede moverse uno igual , pues todo eso fue para mi envejecer, porque yo decía yo soy feliz no importa pero ahorita sigo siendo feliz.

**Raquel:** Bueno pues realmente yo no sentí el envejecimiento hasta ahora que ya me siento mas cansada, mas enferma, por decir mas enferma de dolores, pero del corazón estoy alegre , en realidad yo no eh sentido la vejez, que dicen que estoy vieja pues si, si estoy



vieja pero yo me siento a gusto como soy, como estoy

**Mercedes:** pues en mi niñez fue muy triste porqué sufrí mucho y pienso que ese sufrimiento que yo tuve es lo que me esta provocando la vejez, pero como dice la compañera mientras no le duele a uno nada no se siente, la vejez, no es verdad que la vejez lo obliga a uno, no son las consecuencias, las enfermedades, yo mientras estoy sana, no siento nada yo estoy feliz porque hago mis cosas, y muy bien ¿no?, si son recuerdos muy tristes los que tuve verdad , perdí a mis papas desde muy chica, no tuve su cariño, de todo sufrí , no tenia yo el apoyo de nadie y todo eso desde chica empecé a sufrir todo eso y yo pienso que en si es lo que provoca la vejez.

**Concepción:** pues yo nada mas este para mi es esto de no poder porqué yo era una persona que yo alzaba un saco de cemento de cincuenta kilos y ahora un bote de veinte litros no lo puedo levantar, yo para ir a tender tengo que tener una cubeta chiquita porque no puedo subir los escalones y eso a mi me, me pone así como de malas, ¿no? porqué digo hay ya no lo puedo hacer, pero pues es eso no que ya, ya la edad que uno tiene pues ya no tengo las mismas fuerzas ósea yo tengo miedo, tengo miedo a que yo les digo a mis hijo es que yo no me quiero morir, dicen pero es que nadie se quiere morir, ese es mi miedo a morirme por la edad que yo tengo, pero por lo demás soy feliz, soy feliz, también porqué ya ando aquí ando acá me voy con mis hijas salgo ahí dos días tres días, cada ocho días, pero soy feliz con mis hijas.

**Mari:** Bueno pues aquí la vejez depende también de los hijos hacia los padres porqué a mi me dijeron, mi, cuando yo tenia a mi mama, mi mama ella tenia noventa años ella sufría de hemorragias, entonces me dijeron, tu mama ya esta de cierta edad, ahora ya tiene cierta edad, eso depende de ti como te duren tus papas, como les demuestrés el amor hacia ellos, si tu le demuestras que te pesa tu edad, que no quieres estar con ellos , que no les demuestrés que no les das de comer o darles su lugar ellos se van a dar cuenta que uno e hijo los esta rechazando entonces ellos se van a dejar morir y eso es cierto, si es cierto, entonces si uno, tiene uno sus padres al contrario debe de darles ese amor , nunca decir , hay mañana es lo mismo, mañana es eso , hay no me vas a dar el gasto nunca hay que



decir eso, al contrario, yo creo que si hay un Dios y pedirle a Dios que nos multiplique esa moneda porque nosotros los hijos también vamos por ese camino entonces pedirle a Dios que nos de esa fuerza esa memoria para saber, sabiduría para saber salir con ellos paciencia sobre todo también para estar con ellos entonces pues si es cierto, entonces gracias a Dios mi mamá murió a los noventa y seis años, le doy gracias.

**Yolanda:** Bueno, lo que se dice ¿no? que es la disminución de las capacidad física, mental y emocional de todas las personas ¿no? pero nosotros empezamos a morir desde que nacemos empieza la vejez, entonces pues, pero, a través del tiempo no vamos acostumbrando vedada y estamos trazando metas no y formándonos criterios, el chiste no es envejecer si no el chiste es saber envejecer, porque tenemos cierta, como yo, yo nunca pensaba llegar a esa edad a este grado de edad pero pues llegue ahora lo que tengo que tratar de hacer es tratar de llevar una vida este de momentos dignos ¿no? porqué de no hacerlo yo así nadie se va a preocupar por mí entonces lo que tengo que hacer es a llevar esa vida a tratar de vivirla y a saberla entender y a saber adaptarme a ella a la edad que ya tengo.

**Lupita:** Yo, este yo a veces si me da miedo cuando se me olvida algo y luego cuando ya me acuerde, hay me digo hay no ya estoy bien vieja (carcajadas)

**María Luisa:** vejez es hermoso ¿no? la vejez es hermosa, la vejez es lo que queramos vivirla y queramos aceptarla, muchas no aceptamos, muchas nos da miedo que digan que están viejas y queremos vivir todavía como chicuelas ¿no?, no la vejez es hermosa porque ya vivimos entonces empezando desde niños, tener hijos esposo, y ahora que es nuestro momento, para mí es mi momento, yo no me fijo si mi hijo me va a llamar o que si mi hijo va a estar conmigo es mi tiempo y lo vivo hasta donde pueda desgraciadamente ya no genera uno económicamente y eso también nos perjudica un poquillo, pero ya la vejez es vivir eso la vejez es no depender de otros ni que dependan de nosotros

**Yolanda:** es una etapa de la vida que te lleva a superarte pero que te lleva a disminuir tu capacidad física y mental de antemano ya se sabe que disminuye la masa encefálica, pero yo he visto que, de antemano se los digo a mis compañeras que lean por favor porqué hay nueva conexiones en el cerebro, bien se dice que morimos con más del 50% de nuestra capacidad, entonces si se van muriendo células pero entonces ¿que hay que hacer? hay



que hacer nuevas conexiones ¿y como las hacemos? haciendo nuevas conexiones externas nosotros para poder realizar conexiones internas en nuestra masa encefálica, entonces eso es lo que tenemos que hacer, yo les digo hagan esto hagan lo otro, vean aquí, lean.

**Adela:** Bueno para mi el envejecer es como dice hortensia que ya no puede moverse uno igual pero también yo estaba acostumbrada que como trabajaba pues mis tacones mi arreglo y llega el momento en que no puedo usar tacones por mi columna no puedo correr por mi corazón, ósea todo eso pues va diciendo pues ya no soy la misma ya envejecí ora le pone una los problemas, yo decía yo soy feliz no importa que ya no use los tacones , soy feliz y le bajo al tacón

**Carmen:** Varea hay gente muy grande y hay gente que muy joven empieza a envejecer ...el descuidarse, el aspecto físico de la persona lo ves luego luego nos vamos marchitando cuando uno va envejeciendo hay señoras ya muy grandes que se ven llenas de vida aunque sean ya ancianas no sea cual sea la palabra indicada aunque ya tengan una edad muy avanzada hay gente muy jovial aunque estén grandes pienso que esa es la forma de envejecer no lo se....si se cuida la persona si inclusive hay etapas muy hermosas aunque sea una persona ya grande hay con mucha personalidad cuando se cuidan cuando se dan lo que deben de darse porque no siempre hacemos eso siempre vemos alrededor pero nunca vemos hacia uno pero hay gente que si lo hace hacia ellos mismos que es lo que debe de ser y se cuidan y tiene una presentación magnifica hasta dicen que elegante ni le hace que sea tan grande o hasta anciana dicen que hermoso que una persona sea así porque se cuida, si se puede ser hermoso

#### **8.- Coméntenos un poco acerca de su vida cotidiana**

**Alfonso:** yo regularmente yo participo mas en el desayuno, le voy a decir porque mi pareja yo le digo mi esposa tenemos 25 años viviendo no nos hemos casado entonces este ella en la mañana nos levantamos a las 3: 30 de la mañana ella trabaja aquí en la delegación entonces ella lleva el control aquí en la policia judicial de todo el ministerio publico todo eso entonces tiene que estar tiene que estar a las 7 a mi me fastidia manejar con mucha circulación entonces nos venimos temprano ella se levanta nos levantamos a las 3:30 yo me voy directamente a la cocina a prepararlo lo que es el desayuno lo que



vayamos a traer de desayuno regularmente es mi café con leche y ella se toma un té que lo toma para no subir ni bajar de peso ósea para mantenerse a base de puras hierbas y el pan lo que vallamos a traer llegamos aquí como a las 5:15 esa es la actividad de la mañana en la tarde bueno llegamos a las 6:30 y a su casa a veces no siempre pasamos a comer en la calle a veces antes comíamos más seguido no mas que nos sucedió una cosa y ya le dije no sabes que ya mejor hazlo y aunque te tardes un poquito más pero prefiero ver porque en un restaurante del centro un restaurante de primera una cucarachota sí entonces yo participo a veces y como le digo te ayudo en algo regularmente ella es de esas personas que dice no yo solita porque aquí nos estorbamos pero a veces cuando yo insisto le ayudo que a partir la cebolla que a partir el jitomate que una salsa picada en navidad por ejemplo en navidad tenemos por costumbre de hacer bastante este bacalao casi un promedio de 8 10 kilos porque le damos a mis hijos a sus hijos de ella y a mis hijos ya son grandes son casados ahí si le ayudo yo inclusive a ir por las cosas como ella no tiene tiempo yo agarro mi bolsa y me voy a la merced a ver qué voy a traer esto y ya voy y compro todo y a la hora de prepararlo ahí si participo yo mucho en ayudarle a partir el perejil a pelar las papas a desmenuzar todo eso ahí si ya participo que las almendras hay que partirlas en dos que hay que cocer todo eso lo que hago...y ya mejor juego calladito me veo más bonito y juego y me voy oye poncho cuando haces otro torneo no pero de todos modos usted ve que yo llego aquí me invitan a jugar cuando, yo soy de las personas que juego uno dos juegos y ya me aburro gane o pierda yo me salgo otro que juega viene a eso...En la tarde le voy a decir llegamos Si hay que hacer la comida se hace y ya me acuesto

**José Luis:** Pues me salgo, un rato en las mañanas después de desayunar, me vengo para acá un rato, estoy con la banda, luego me hecho mi domino, pero luego de que empiezan que no que ya, este, mejor me voy, me regreso a mi casa a ver que comemos, si hay algo que traer del mercado luego me voy al mercado, y si tengo algunas cháchara que vender, haya ando ofreciéndolas entre mis amigos y la familia

**Vero:** entonces pues ya ahorita pues ya me metí a ayudarlos a apoyarlos, entonces es lo que estaba yo platicando con mi amiga, porque te paras, yo me paro bien temprano, 6.30 voy, paso por la leche, ahí a la casa de ellos las niñas se paran las preparo, vengo para acá y luego mas tarde me voy a las doce me voy a hacer el quehacer de la otra la comida todo lo que se tiene que hacer los niños y luego ya como a las siete ocho de la noche vete a descansar, por eso le digo, si hago mi vida es muy activa, tengo un hermano, tengo un



hermano que tiene problemas psicológicos, tiene epilepsia, eh yo soy responsable de él soy la tutora de él , tuve mucho problemas con él (llanto), ahora me lo cuidan los domingos voy por él, me lo llevo a pasear , le llevo ropa limpia ,para arriba y no se que, y lo ocupo, el domingo es para él para nadie mas que para él, por que tengo que verlo también a él,

**Magos:** si no tengo nada que hacer, mejor me pongo a ver la tele me pongo a hacer esto, que no me falta, o si no, que me pongo aquí que me pongo allá, o si no nos vamos a desayunar, porque aquí conoceos a muchas...prendo la televisión un ratito, prendo mi radio, : tengo mi radio en la cocina, un chiquitito, y ahí ando jalándolo para acá para allá, esa es mi vida, diario, yo me paro a las seis de la mañana, seis y cuarto, que miijo quiere un té, que se va a trabajar que esto que lo otro que aquello ..Gúera: es lo que le digo magos Es lo que te detiene tu tienes tus hijos que tienes que hacer la comida, lavar los trastes ...,,Magos: no, pero mira cuando yo les digo -"no voy a estar" o "ya me voy", - que dios te acompañe mama- ¡vámonos...

**Gúera:** Cuando me siento así desesperada me salgo al centro nomás a babosear , yo voy a babosear un ratito y llego y me dice mi hija, -¿mama que compro?- no hay necesidad de ir a comprar, yo voy as ver aparadores me meto a Liverpool, me meto al palacio de hierro, me meto a Suburbia, o a los tianguis, aunque no compre, pero me gusta estar viendo, no puedo estar todo el día en la casa me siento desesperada, tengo que salir un rato en la mañana y otro por la tarde....por que luego de aquí, que vamos a desayunar o si no por la tarde, que vamos a comer y hasta luego ya nos invitan a cenar pues ya nos vamos a cenar con sus dos hijos y digo hay que padre

**Leonor:** es que cuando están mis hijos ver que estén con bien, los dos trabajan ora si que pues en la noche, pues siempre estoy pensando en ellos ¿que como estarán? , ¿Como amanecieron?, ya me hablan, quedo tranquila y conforme y ya disfruto el día pero ahorita que por ejemplo estoy aquí, pero primero como, luego mi quehacer, primero me almuerzo y como, y por decirlo, ya este pues veo que tengo que hacer y adelanto y ya en la tarde me voy al rosario y allí termino mi día.

**Hilda:** Yo este, yo para levantarme esta de la patada, hago mi cama, este ahorita deje mi ropa tendida que ayer no la tendí por que parece que va a llover, y lave mis trastes, almorcé, bueno ligeramente desayune, y este, ya me vine, y ya después al rato me voy al



tianguis regreso, ahorita vengo con mi hermana, me voy al tianguis después regreso y ya después haber que hago, porque pues ya no tengo que hacer.

**Mercedes:** ya en la tarde me voy al rosario, como ahora me voy al rosario y ya después me voy a misa que va a ver misa a las siete, y ya después regreso, preparo mi merienda y luego ya me pongo a ver la televisión hasta las diez a veces hasta la nueve según la hora que de sueño y ya me voy a dormir.

**Meche:** Yo me paro a las 8 de la mañana a tender mi cama, después me arreglo y me vengo para acá, hago mis ejercicios, llego ahí en la tarde como, este, y me siento a leer un poco mi Biblia, este, tejo, leo otro libro y ya después me pongo a ver la televisión y a dormir.

**Esther:** Pues yo me levanto hora si que en nombre sea de dios, y empiezo a prepara su desayuno a mi hijo, ya se va mi hijo le doy de desayunar a mi perrito y me pongo a lavarle su patio para que este limpiecito, y como ahorita pues como me lastime mi pie y no trabajo estoy aquí oyendo la platica, sino pues me hubiera ido a trabajar, y este y ya hora si que por la tarde pues me vuelvo a regresar a mi trabajo, porque como luego, vendo gelatinitas y se la dejo y regreso en la tarde pero como ahorita pues aquí estoy y después me regreso a su casa a desayunar a almorzar y a seguir haciendo mi quehacercito para, porque, pues prácticamente estoy solita y este ya me ya me apuro y lo que si prendo mi radio porque sin ruido no puedo estar, porqué si prendo la televisión el día se fregó porqué ya no se hace nada y con el radio rapidito hago mis cosas ya me siento hora si que en la tarde ya me siento a ver la televisión, ya llega mi hijo y ya veo, si ya comí yo, le sirvo y ya nos vamos para la cama adormir cada quien, eso es todo lo que hago en mi día

**Concepción:** Bueno yo este en la mañana me levanto a las ocho de la mañana por ejemplo ahorita, fui al seguro porque este nos dan un papelito de sobrevivencia, que tenemos que firmar este nos lo dan en el lapso de seis meses entonces ahora en este mes me tocaba y fui al seguro fui a que me pusieran la vacuna por que es de la influenza, ya me la pusieron y todo este y ya regrese a los ejercicios y ahorita regreso a mi casa a desayunar a ponerme a lavar o escombrar o que se yo y así me la paso todo el día buscando que hacer de este que cosas hacer durante todo el día por que yo estaba trabajando y ahorita llevo tres meses sin trabajo entonces este mi tiempo lo ocupo ahí en mi casa o luego a veces me salgo a cualquier lado a hacer compras o que se yo para distraerme porqué como que me pongo



de nervios porque ya mi cuerpo ya esta acostumbrado a trabajar y entonces me siento desesperada me siento así como que me falta algo y este y ya me pongo en el día a hacer mi quehacer a ocuparme de mi ropa de mi casa y todo y ya la pongo en orden y ya en la tarde ya hasta en la tarde como a eso de las siete empiezo a prender la tele y ya me siento a ver la televisión y ya este ceno y ya me acuesto a dormir, yo también soy sola, jaja.

**Raquel:** bueno, yo con el me levanto, me baño, jajaja, me pongo a preparar desayuno para cuatro personas, lavo las trastes que hay, de ahí me vengo para acá, aquí me dedico a hacer poquito de ejercicio y pues enseñarle a las compañeras lo que yo sé, a medio día llego a hacer algo de comida y ya este, lavo trastes otra vuelta y comemos y todo ya de las cinco de las seis de la tarde me dedico a tejer y me olvido de todo los demás a las nueve de la noche cenamos todos y ya adormir...y pues estar aquí en compañía de las compañeras, me gusta estar mucho aquí ayudar en lo que puedo por que a veces no oigo nada entonces pues nada mas hago lo que puedo y en la casa ni televisión veo

**Mari:** Bueno, me levanto yo a las ocho también, me levanto y lo primero son mis pajaritos, los perros, a barrer en la calle, a barrer adentro, de ahí ya me prepara mi almuerzo y de ahí me prepara cuando como ahorita me toco hora si medio hacer medio tantito y me vine yo para acá y ya después yo preparo mi comida y sigo haciendo lo que tengo que hacer en la casa un poquito y ya de ahí este me pongo a hacer algo de tejido o lo que sea y me pongo a ver un ratito la tele y después ya me pongo a merendar, otro poquito la tele y luego ya a las nueve, nueve y medio o diez ya me voy a acostar.

**Yolanda:** Bueno, ora si que mi día es muy apresurado desde la mañana me levanto a las cinco, preparo alimento para el perro, el gato y los pollos porqué tengo animalitos y luego de ahí mi esposo me ayuda a preparar el desayuno pero no lo sirve sino tengo yo que servirles, entonces vivo con mi hija y desayunamos a las siete de la mañana y me meto yo a bañar, me salgo y me arreglo y preparo mis cosas para venir a laborar y aquí las , pues actuó con todo el personal , me siento muy feliz pues porque comparto muchas cosas de ellas aparte de que doy consulta, y ya después de aquí salgo a casi a las cinco, entonces llego a dar, viene mi esposo por mi, voy a dar de comer y a partir de ahí después me voy ahorita me voy a l gimnasio porqué tengo rehabilitación, de una rodilla de una pierna que me fracture, y entonces hago dos horas de rehabilitación diaria después ya salgo llego doy de merendar y me pongo a leer por lo menos una o dos horas y me vengo durmiendo por lo



menos a las doce, doce y media de la noche y ya, todos los días es mi vida rutinaria.

**Adela:** un día normal de mi vida es, me levanto entre siete y siete y media, hago mi cama , recojo mi cuarto luego riego mis plantas o me meto a bañar, prepara el desayuno, cuando esta mi mama conmigo pues para las dos cuando no pues yo solita, preparo mi desayuno, recojo mi cocina y me vengo , ya llego a lavar mis trastes que deje a preparar la comida a hacer un poquito de limpieza y ya se llega la hora de la comida, prepara la comida, a comer a recoger, me siento a ver mi tele, a ver la tele y a tejer no me gusta nada mas estar viendo y ya se llega la hora de merendar y viendo la tele otro ratito o me pongo a tejer y ya hasta que me da sueño como a eso de las once

**Lupita:** Este, por decir ayerme me levanto siempre paso a recoger mi cuartito y eso, me levanto, me meto a bañar, hago de almorzar, por ejemplo ayer me fui al centro, regrese y fui al mercado, me fui al sam's y regrese a hacer de cenar, pero siempre ando movida, cuando un día no voy a la central, pero si, si lo que no me gusta y digo ay, y ya me duermo como a la una.

**Rita:** Pues mire yo me paro cuando se para mi esposo, porque si me paro muy temprano el separa también y este entonces el se para como a las ocho y media las nueve se mete a bañar mientras que yo me paro preparo el desayuno, ya nos desayunamos los dos juntos y ya se va, y cuando no se va por eso no puedo por eso puedo asistir aquí al centro por porque esta en la casa y no me puedo salir , como lo voy a dejar solo ahí, por que nada mas somos solo los dos, si después me voy al mercado o nos vamos al súper y ya en la tarde si ya me voy a mi clase de deshilado y regreso como a las siete o siete y media y me quedo a ver un rato la televisión y este y ya llega él cuando él sale llega y nos sentamos a cenar o a merendar o nos salimos a comer por ahí algo y ya llegamos y ya esa es toda mi día.

**Susana:** Pues yo me paro temprano y le doy gracias a Dios, me vengo para acá y luego ya llego y ya me pongo a almorzar o desayunar, como vivo con mi mama, ya luego sale mi mama que la acompañe aquí que la acompañe con sus parientes, ya en la tarde es cuando medio descanso tantito y es cuando ya van llegando mis hijos, ya les doy de comer



**E:** Bueno, ya nos comentaron como transcurre un día normal, ahora entonces cuéntenos, ¿el fin de semana, cambia su vida? ahora cuéntenos como cambia su día en un fin de semana, como es un sábado por ejemplo

**Concepción:** no pues yo dejo de cocinar por que como están mis hijos no falta el que me diga mama, vamos aquí a desayunar, que vamos a comer, que nos se que...el domingo he, me voy a bailar...En la delegación de Iztapalapa se hace lo del danzon, posteriormente cuando se acaba lo del danzon, hay otro lugar en donde después de la tres de la tarde en que se termina en la explanada, hay un lugar en donde también se baila, cobran diez pesos y ahí me ha gustado ir a bailar

**Mercedes:** Los Domingos realmente no cambia nada, más que ir a misa y regresar y convivir con alguien que haya venido a visitarme, alguno de mis hijos, que tengo ocho hijos, entonces cuando no viene uno viene otro, y convivo con ellos porque yo ni guiso ni nada, mi nuera es la que hace la comida y pues así la paso el domingo...lo que me gusta hacer, porque no hago ni quehacer ni nada allá en la casa, pero me gusta encerrarme en mi cuarto

**Esther:** Pues yo el domingo francamente como le digo ahorita como tengo lastimado mi pie estoy en la casa, estoy en mi cuarto, han venido mis nietos y ahí nos reunimos, pero en realidad los domingos casi es mi trabajo...digamos que no hay mucha variación de entre semana a un fin de semana nomás lo único que es que sábado y domingo no guiso jeje je, no guiso, todo es flojera, eso

**Raquel:** Bueno pues yo también, sábado y domingo no hago de comer, salgo con los hijos, domingo al campo o nos vamos al cine, cosas así, pero en si a la casa yo no asisto ni sábados ni domingos, me llevan me voy, jajaja.

**Mari:** ah, no pues yo no salgo, yo estoy ahí en mi casa, me duermo si me sobro comida del viernes me la como pero casi no, no hago comida sábado y domingo, mejor me salgo a comer a la calle, y ahí estoy yo hora si que como decía mi mama: "levanta las patas pa `riba, si no tienes ganas de salir mejor levanta las patas pa `riba" entonces ahí me la paso ahí, y si hay algo, que me invitan a un paseo o a una fiesta pues me salgo yo , me salgo, pero si así le hago yo, convivo con mis animalitos que me dejo mi mama y este y ahí.

**Yolanda:** No pues el mío si es un cambio total, es el día en que me levanto a las nueve a



veces a la diez porque despierto temprano pero prendo la televisión y me sigo ahí, ya me llaman a desayunar porque es el día en que me dan de desayunar es el día en que yo no cocino, yo no hago nada mas que después de levantarme si tengo que ver si comen o no mis animalitos, porque eso si tengo tres gatos, tres perros y dos pollos y dos patos, entonces si tengo que ver que ellos coman y ya , ya después salimos vamos a misa a las doce y después de ahí ya nos dedicamos a andar en la calle mi esposo y yo; porque la hija luego se va con el novio o tiene cosas que hacer pero se esta separada de nosotros, entonces nosotros nos vamos a la calle, ya sea a caminar o andar en el carro , o comemos en la calle y ya en la noche a las ocho nos reunimos todos otra vez, ya cenamos y cada chango a su mecate, cada quien se va a dormir, mi hija se va a sus cosas y hago lo mismo yo, y empiezo a prepara sino a otro día empiezan las prisas, entonces ya preparo toda la comida con mas calma lo que le voy a dar de desayunar los perrito y eso porqué yo no les doy pero si tengo que estar al tanto de que van a comer y si tienen que comer y es el día en que sábado y domingo nunca hago nada, nada de quehacer , ni de quehacer ni de comer, porque mi esposo hace de comer el sábado y el domingo nos salimos a comer.

**Adela:** Bueno para mí los fines de semana si cambian un poco, si tengo que salir a algún compromiso pues ya, pero de todos modos me levanto un poco tarde, mas tarde de la semana y ya este, ya, ya es que me preparo nada mas para desayunar y desayunar, si no tengo compromiso pues hago talacha en la casa, me toca limpieza general o en la jardinería, ósea yo le busco algo que hacer extra de que no hago en la semana y si hay que salir pues ya dejo el quehacer y si no pues ya guiso también el sábado par no guisar el domingo, el domingo también pues ya me levanto mas tarde, me arreglo, desayuno y ya me voy a misa, ya regreso desayuno y si hay que salir con los hijos, porque bueno aparentemente vivo sola , pero en la plante alta vive una hija y enfrente vive otra hija, ósea que estamos las tres juntas pero no revueltas, cada quien en su casa , pero este pues yo solita y ya este si van a salir y me invitan pues me voy con ellos y si no pues este tengo una amiga que también seguido me invita y nos vamos a pueblear, que nos vamos a almorzar a la calle, ósea si cambia un poco, y ya en la noche pues ya otra vez ya regreso, me pongo a ver la tele, a tejer en lo que me da el sueño y ya se cabo.

**Lupita:** Yo el sábado que es el día que descanso, me levanto tarde y ni hago de comer tampoco y por lo regular siempre estoy ahí, y el domingo si me voy a bailar también a Iztapalapa



**Carmen:** pues del diario pues no levantamos un poquito tarde pa que es mas que la verdad, pues como la tienda la abren las personas que trabajan con nosotros, entonces pues ya vemos que vamos a desayunar y a comenzar a ver que se ofrece del día, a atender el negocio, y luego hacer la comida, ver la tele un rato, en fin siempre hay cosas que hacer

### **9.- platíquenos un poco acerca de como se ve a si mismo, de su persona y sus vivencias**

**Alfonso:** estamos pero usted sabe que ya casi a 70 años comienza el cuerpo no comienza a generar todas las defensas que requiere el organismo comienzan a fallar un poco mientras pueda yo hacer esto pues lo hago, ayer me fui a una función de box aquí en el arenal Llevamos 5 chamaquitos a pelear chamaquitos y jóvenes de quince dieciséis años que les gusta el box inclusive trabajos aquí con la selección de la Venustiano Carranza yo formo parte del grupo de entrenadores de la selección de la Venustiano Carranza ...jugué mucho futbol Yo juego futbol de los seis años hasta los 35, Jugaba hasta dos veces por semana martes y domingo a veces jugaba sábado y domingo pero regularmente siempre tenía yo dos equipos en los que jugaba entre semana...Y bueno ya se me presento la oportunidad de entrar a trabajar al gobierno y entre a trabaja a transito y precisamente por el futbol yo llegue al escuadro de motociclistas por jugar futbol porque yo trabajaba en los chimecos de chofer y una vez se suscito de que vamos a jugar un partido que nosotros tenemos un equipo y bueno jugamos contra estos de transito y bueno ya me dijeron vente a jugar con nosotros y si me fui un tiempo con ellos uno es vivo saben que que ya no voy a poder venir cuando yo sabía que el equipo dependía en parte de mi entonces decía ya no voy a poder venir y porque ya no y que la chamba y que esto pues nosotros te metemos acá pues órale y ya me metieron a transito bueno ya tengo un salario seguro para mis hijos poquito o mucho lo que sea es algo posteriormente jugamos los de a pie a tierra con los motociclistas eso fue como a los seis meses luego luego que entre bueno también les gusto a los motociclistas como jugaba yo me dijeron que me pasara con ellos le digo es que como le hago para pasarme tu dame tu comprobante tu recibo de cobro y en 15 días estas acá con nosotros pero yo no sé manejar moto pues acá nosotros te enseñamos no te apures y así fue como llegue y ya de ahí ya hasta los 30 años... Mire aquí la primera vez no estaba la directora que está ahora yo llegue aquí me integre a este grupo me integre lo primero que yo hacía era tomar clases de baile y eso y jugaba domino pero yo sentía que



no era lo mío yo sentía que mi cuerpo mi cabeza me pedía acción afortunadamente me tope con un jefe que fue también boxeador y oye que paso yo había entrenado peleadores más atrás antes de entrar en la policía un peleador que paso en mis manos no sé si han escuchado hablar de Humberto la chiquita Gonzáles..El fue yo lo inicie de los que lo iniciamos entonces, ¿oye donde están?,- en tal parte- y ya me fui a trabajar ahí, entonces ya tengo ahí como 2 años trabajando ahí con ellos y este aquí bueno pues me integre al grupo comencé a hacer amistades como ve yo estaba la otra administradora la otra coordinadora yo hice dos torneos aquí de domino yo los organice compre trofeos y todo pero después se suscitaron cosas que no estuve yo de acuerdo y dije ya y ahora como ven nada mas vengo un rato y ya me voy pero bueno con la nueva administradora no puedo decir que estoy muy bien ni puedo decir que estoy muy mal porque no hemos tenido contacto ósea no puedo decir mi teoría... AM-le voy a decir que yo soy muy franco porque el día que me vaya mal lo voy a decir abiertamente sabe que está mal esto, porque yo creo que en el mundo el arma más poderosa es la palabra y si no la ponemos en practica...AM-sabe porque le digo yo esto porque ahí donde estanos jugando todo eso anteriormente había tierra había bastante tierra este inclusive la toma del agua donde está la cisterna tenia tabiques hasta acá arriba y estaba la tapa la otra administradora le decimos oye chayo este habríamos de sacar la tierra porque estaba muy reducido el espacio y seguido háganse para allá y háganse acá estábamos jugando domino nos traía bueno pues nos pusimos de acuerdo los jugadores le dijimos que si nos daba permiso de sacar la tierra dice arreglen ahí y que sea exclusivamente para ustedes si y no es por el dinero porque de todos modos el dinero que yo cobre o que tenga ahorita que tenga lo que deje de tener no me lo como a llevar no es por eso sino es porque cuando una persona cuando menos yo lo práctico da su palabra sobre de todo la debe de cumplir fijese eso va a ser exclusivo para ustedes y no se va a mover ok pues pagamos lo de la plomería sacar la tierra fueron más cerca de 3mil pesos muy bueno eh resulta que al poco tiempo mete a la señora que está ahí que vende sus tés y sus ok de acuerdo todos tenemos necesidad de ganarnos un centavo pero yo no puedo disponer de una cosa que yo a usted le di mi palabra que eso se iba a respetar entonces de ahí ya no estuve de acuerdo...Hace dos años fui un año completito iba yo todos los lunes en reclusorio oriente aquí un señor que es líder de los vendedores ambulantes de los que venden todos los discos y todo eso su líder es muy amigo mío llevaba yo un equipo de futbol a jugar ahí el es el dueño del equipo les pagaba a los jugadores y yo iba los lunes y yo me hacía cargo del equipo entraba ponía cuadro manejaba el equipo y ahí me encontré también otro peleador que yo lo estuve entrenando



en su segunda etapa como boxeador yo era motociclista ya trabajaba de motociclista a este Rodolfo el gato González otro de los grandes peleadores disputo tres o cuatro veces campeonato mundial y desgraciadamente no, no se supo manejar se fue por el alcohol, las mujeres las drogas y termino ahí en la cárcel hace unos cuatro , tres o cuatro años lo acusaron de que mato a dos muchachos en la 20 de noviembre, y lo veía y me daba tristeza el que yo lo vi joven, cuando estaba pues en plenitud de su carrera periódicos, radio, televisión como dicen vino mujeres dinero todo no tener alguien.....Fijese que todo eso de la disciplina yo se la debo a mi mama nosotros bueno mi papa se divorciaron se separaron no se total que yo comencé a trabajar de los seis años hasta hace cuatro años que deje de trabajar yo desde los 6 años comencé a trabajar yo vivía aquí en la 7 de julio donde está el metro de san lázaro todo eso eran campos de futbol y yo vivía de aquel lado ósea sobre Eduardo molina brincando una lomita ahí el canal la primer calle hasta el fondo se llama la 7 de julio entonces yo trabajaba aquí en la 10 de mayo

Desde los seis años aquí donde está la cámara de diputados ahí en ese tiempo llegaba los ferrocarriles ahí era la aduana ahí a las 3 de la mañana llegaban los ferrocarriles con el pulque en ese tiempo casi en cada esquina había un pulquería ahora ya el pulque yo trabajaba en un taller ahí reparando barriles y cosa curiosa sabe como odie yo la bebida a mi me jugaron una broma yo estaba unos ocho años yo creo tendría entonces yo cargaba los barriles así rodando las composturas los barriles que estaban descompuestos los llevaba de la aduana al taller y los que ya estaban reparados del taller a la aduana entonces una vez unos macheteros me dicen cuantas composturas tienes era tiempo de calor no le digo tengo como unos 30 ellos iban a un pulquería que se llamaba la línea de fuego que estaba en la misma calle mira vamos a echarlos y se los llevamos órale me querían mucho ahí me veían chamaquito súbete y ya estando arriba tenía que sacar saliva y me dicen que destapan el barril con un pedazo de madera dicen que le dé un pistolaso así se le decía y yo no, sabe rico imagínese unos ocho años mal comido se me subió rápido y dale otro y mira que con este se te quita llegamos ahí al taller me acuerdo muy bien y yo iba todo así , jaja todos se reían y ya los oficiales no sé si eran oficiales los trabajadores me dicen que siente no es que me siento como que estoy mareado , ahorita con esto vas a ver que se te va a quitar , me acuerdo como si lo estuviera viviendo ahorita en un vaso meten así una de tequila, una copa y luego la llenan con cerveza y me dicen mira tómatela pero sin parar hijole no pues caí, ahí entre me quede dormido pero resulta que cuando despierto con un dolor de cabeza tremendo peri mire gracias a dios porque eso me formo un trauma que yo me tomaba una cuba nada más y decía ya porque me va a doler la cabeza...me toco cerrar



republica de salvador y eje central le digo a los compañeros tenía una grúa una patrulla y tres motociclistas vallan a traer de cenar y se tren unas 4 cajetillas de malboro a la hora de los abrazos yo traía guantes porque hacia frio guantes de piel no sé cómo abrazo alguien y se cae la brasa adentro del guate y yo me lo quería tocar y mire todavía me quedo estoy quemando el vicio tengan los cigarros hasta ahí y mire gracias a dios me dio la fuerza no digo que ya no voy a fumar porque a lo mejor mañana pero así que se me antoje no..."

**José Luis:** Hice mucho ejercicio, Soy exmilitar, De joven pero yo me agregué la edad tenía 15 años cuando, en ese tiempo no pedían acta de nacimiento ni nada, era posguerra por el 52....Ahí este... Pues Soy de aquí pero salí a la provincia y ahí conocí otro tipo de alimentación como pescado que aquí que aquí no, no era muy no había refrigeración, ustedes ya nacieron en otra época...este No había refrigeración como ahora Era a base de hielo y entonces se descomponían rápido los mariscos, La gente de aquí no estaba acostumbrada a comer mársicos y halla me llegaban con un caldo de pescado y decía yo que es esto yo un par de huevos mejor, Si pues son comidas diferentes...Pues correr Fui campeón este a nivel escolar en el distrito federal fui el tercer lugar haya por el año 50 más o menos ...-Si el deporte pues no ejercite mucho, este pesas, un poco el box y eso pero nada mas como trámite y defensa personal que me enseñaron ..Si Pues si en la armada te enseñan; me prepararon para matar es lo más lo más difícil **¿cuéntenos como es una preparación de ese tipo?** JL-Para defender a la patria, Tienes que estar preparado saber agarrar un fusil a que .A qué distancia puedes lanzar En la disciplina de no disparar por disparar, disparar de frente es toda una preparación psicológica pero al grado de hacer justicia basado en las normas de disciplina en los estatutos de guerrero pues entonces yo estoy presto no sé si nos van atacar ahorita o mañana hay que estar listo para el ataque no estar enseñando a defenderte...Y a defender a los demás se inculca a un soldado se le inculca siempre, Nada de andar fanteoche con el arma no no está muy grabada en la mente en lo profundo que...Por ejemplo en la costa en la sierra por decir algo hay quien se están robando huevos de caguama por la fauna o contrabandeando pescado o contrabandeando otras cosas entonces el enfrentamiento pero no estaba tan peligroso como ahora por ejemplo

Una vez me toco este el Run, Run del contrabando de Fidel castro de armas no pero ellos traían mejores barcos mejores elementos que ni cuenta nos dábamos estaba mas todo venia de estados unidos.....No hubo intervención nos decía que estuviéramos alerta Pero el mismo capitán decía nosotros ni tenemos armamento ni nada para poder defender.....ya



Como no había futuro y como ya paso la época de juventud que era la que era apta para este tipo de maniobras ya iba pasando ya pensé en casarme formar una familia y Me volví comerciante pero tuve que haraganear mucho Fui fotógrafo, fui este chofer, fui carpintero fui de muchas cosas...Estudie contabilidad por ejemplo por lo mismo soy autodidacta porque no tengo ningún título....como la militar, La fotografía por ejemplo tenía un amigo trabajaba en el led de reportero Y ahí aprendí en la marcha...Si le ayudaba y ahí aprendí, - Si no tenía escuela mi escuela estaba en la práctica no directamente ...¿Cual fue el oficio o la práctica que más tiempo llevo o que mas realizo en su vida? Comerciante , Hasta la fecha hago algo.....No no Todo tiene una época matrimonio yo soy de los partidarios de que el matrimonio es parte importante de una pareja de un ser humano tanto mujer como hombre y el que no se casa o está loco o esta sonso tienen miedo y eso no existe, les voy a pasar algo que se les va a quedar de tarea este procurar tener hijos los mas que puedan y va a ser más sana, mas fuerte el hombre tiene una responsabilidad tiene un incentivo en que desarrollar su creatividad si se limita a tener uno programa tener uno o dos ya se fregó ya se amoló y no es que sea como pretexto que diga no es que soy responsable claro que existe responsabilidad la responsabilidad esta responder lo que dios nos mando y si dice tantos hijos tantos hijos y la mujer está preparada para tener una docena de hijos si así lo quiere dios que no hay con que mantenerlos no si hay entonces va a dar de si y si no doy de si entonces mi mujer va a dar de sí y la que sale ganando es ella....-En todos, Hay un desarrollo un equilibrio hay una conducta de responsabilidad y hay una realización....Cada año cada dos años tenía un hijo y cada vez se ponía mas guapetona era natural, para eso están hechas...[en este punto el señor José Luis nos observa con mirada de estos chavos no saben de la vida y cambia la platica diciendo] Yo no les he dado mi punto de vista por ejemplo del matrimonio,-Porque lo he vivido para opinar de algo hay que vivirlo ...Ella se fue a trabajar después de que el más grande tenía unos 14 años se aburría en la casa se caso muy joven, me la robe muy joven,15 años ya estaba grandota pero yo no sabía que tenía 15 años dije me está echando mentiras, Se dieron, Las cosas se dan cuando ves a una persona no sabes ni qué y las cosas se dan solitas, yo también estaba chavito vieja para que la quisiera. Antes las mujeres mi abuela se caso a los 15 antes las mujeres se casaban era a lo que te truje era mejor y ahora con la libertad y que las van a echar aprender porque son idiosincrasias de otros países, La libertad no está en ser libre sino tener un compromiso...pero además las propagandas que han llegado como todas las modas de la liberación femenina, liberarte de que de que se va a liberar una mujer...Las modas que entran desde la pintada de pelo maquillajes depilaciones de todo tipo de cosas de la mujer



esas pretensiones son normales hasta la música los bailes y todo pero la idiosincrasia mexicana no está preparada para tener una libertad como una francesa por ejemplo es otro tipo de educación Nos llevan muchos años de ventaja...Por la liberación es nueva aquí, ese tipo de no podemos importar educación, la idiosincrasia mexicana, digo no cabe que lo pasado sea mejor que lo presente siempre es lo mismo haz lo que quiere la persona no lo que quieren los demás...nosotros vamos a vivir de acuerdo a nuestras enseñanzas Lo que captemos negativo o positivo....mal muy mal si quieren primero tener hijos punto número uno y eso está mal ...-Porque el núcleo familiar es lo más importante puedes poner de manifiesto cualquier cosa pero un núcleo familiar es una nueva familia donde yo y mi esposa vamos a ser creadores de un nuevo ser y todo los que nos enseñaron de nuestros padres porque la educación así se forma aunque se oiga muy trillado lo que nuestros padres nos enseñaron lo demás es la instrucción, Los maestros son los mismo que teníamos, ellos de por si son unos vagos unos flojos agarra abre el libro y ponte a leer y ya estudiaste pero encuentra uno con vocación. Sentirse parte del grupo parte de cada alumno como si fuera un familiar algo cercano que muestre el ejemplo, convivir ,hacer tardeadas era una cosa maravillosa Yo estude una escuela que está aquí derecho no sé si la conozcan avenida del taller y Cucurpe en la mera esquina en la avenida Álvaro obregón teníamos alberca....Hay mucha madres soltera, hay una mala influencia -¿No estamos preparados para llevar buenos matrimonios no estamos preparados? No porque venimos arrastrando ya desde otros lados..La pereza, la falta de responsabilidad siempre ha habido reventones yo fui uno de los reventones, a mi me toco la guitarra, se tocar la guitarra pues creo que muy bien aquí la toque una vez entraron todos los chiquitos todos los chavos tocamos canciones cómicas lo hago con mucha facilidad y luego no crea que yo estude música simplemente bueno para aprender algo tienes que estudiar algo sino no lo vas a realizar porque eso es la practica..Yo no estude he sido ignorante para algunas cosas pero tu no haces lo que hace el de plomería por lo tanto estudio....Entonces No crea que un titulo para saber el chiste es que sepas desde cambiar una llanta ver el carburador de todo hay que saber y pues estudiar cursan la prepa de qué sirve yo veo muchos que cruzaron prepa y no saben nada .....E-¿entonces usted la guitarra? Desde los 13 14 años y solo me llevo a emborracharme, a las serenatas...En esos tiempos se juntaban todos los cuates a través de las parras que no existe ya sabes el romanticismo no sé si son casados o solteros ....yo como militar me enseñaron muchas cosas yo viví en la sierra muchas cosas aprendí...de cocinar, soy chofer soy hasta pescador fui por unos días se cómo se pesca mantaraya, se de todo....pero hay un detalle que me he olvidado yo nunca pensé en mi yo no tengo



jubilación nada .dependo de lo mismo mi conducta diferente desde niño todo ha sido este un vago, he sido un vago toda mi vida supongo que mi necesidad la necesidad de salir adelante siempre y jamás pensé que me tenía que jubilar...yo recuerdo los bolillos valían 10 centavos ganaba yo 100 pesos, -para mil bolillos, ahora necesitaba yo ganar ahora 2 mil pesos diarios para comprar los mismo bolillos valen dos pesos..-la economía es importante pero no es todo...pero lo valoramos de acuerdo al trabajo no nos damos cuenta se debe sentir si a mí me ponen vas a pintar esas paredes o vas a pintar aquí este y lo pinto a poco lo rayo porque yo lo pinte a mi me costó trabajo si mi sueldo va de mi trabajo voy a valorarlo bien grabado si lo gano fácil en una lotería no lo voy a valorar...E-¿ha buscado algún empleo últimamente? -no, -mira yo te puedo decir si yo fuera un vago o un jugador iba al hipódromo iba a muchos lados yo me encanta el juego...me gustaba la buena vida....-no esta buena, ir a despilfarrar la lana y nadie tiene la obligación y hay que tenerlo consciente nadie tiene la obligación de darme más, ni yo tengo el derecho de pedirle a nadie aunque sean mis hijos, ellos tiene sus hijos y tiene sus problemas, yo tengo que respetar eso, ahora tu dame no dale a tus hijos y ellos te van a hacer lo mismo pero no tienes obligación.....no tiene la obligación ni yo tengo el derecho de pedir...de una sola no, no es puro dinero ni es puro amor tampoco o hay tres cosas en la vida ,s alud dinero y amor y el que tenga esa tres que le dé gracias a dios, si tiene un amor hay que cuidarlo si tiene salud hay que conservarla y si hay dinero hay que manejarlo de manera que siempre halla y procurar que siempre halla paro tener para mis gastos es una riqueza sabiendo dominar esas cosas ósea no nada más hay mucha gente que cree sacándose la lotería son ricos y ya yo me gane la lotería dos veces y me la gaste como me la dieron yo he tenido de todo fui agraciado soy agraciado....-amanecí y mil pesos me dan me dieron 500, que hago se va acabar hay que invertirlo en que y así si pierdes sufres porque no sabes si vas a tener y si no tienes sufres porque no tienes que hacer entonces ya todas esas experiencias es lo importante que se dé cuenta que la salud es la mejor de todas con salud tengo amor puedo tener dinero porque estoy físicamente bien y todo es una manera de ver las cosas por eso vivo de las dos maneras con filosofía con romanticismo porque hace falta romanticismo...Pues lo que me toque, Pero yo quiero, Yo quisiera a estar consiente no me vaya a dar Alzheimer estar aquí y no estar sería terrible para mí, Yo no voy a escoger mi manera de morir si yo no escogí mi manera de nacer no me interesa mi manera de morir...pues este los que me conocieron de joven dices nel hace 20, 30 años no puedo creerlo pues yo fui muy desatrapado de joven, fui mal alumno me portaba mal, no crea que haya sido sino muy inquieto en mi casa nunca me dejaban ir a ninguna excursión



porque al o mejor no iba a regresar....es lo que le platican a mis hermanos , resulta que bueno, de los ocho hermanos solo dos nos casamos porque los demás le zacatearon son profesionistas pero es el destino de cada quien y no saben el sabor de tener nietos y lo que le toca vivir a cada quien entonces yo acepto todo, los errores, escuche antier un relato un cuento de un rey que cada cuando iba a ser su cumpleaños perdonaba un reo no se dé que país ni de qué época se supone que lo que vale es la idea y dice ese día liberaba uno o dos reos y llego con el primero tu qué hiciste soy inocentes es que me acusaron a mí pero yo no fui va con el otro por circunstancias de la vida me toco venir a hacer esto pero yo soy inocentes uno que estaba solo por halla y le pregunta tú qué hiciste yo soy asesino yo mate estoy pagando mi culpa aquí tu estas libre en primera para que no contamines a los demás y lo que no se perdona es no reconocer, entonces yo estoy consciente que debo tener presente mis acciones y cuáles son mis limitaciones de que soy capaz de que no soy capaz yo no me voy a parar en frente de todos y decirles les voy a cantar una canción si no se tocar la guitarra si se que lo puedo hacer pues lo hago si se que yo sé manejar y si yo manejo y no sé ni meter el freno

**Vero:** tengo problemas pero soy muy mala para yo llevar una este, ósea no tengo una disciplina, no tengo una, o educación, no se, soy, le vuelvo a repetir soy mala, le vuelvo a repetir, el día que me lleve haya arriba que me lleve a mi , que me lleve pero me va a llevar toda completa....lleguen a mi edad, ora, soy también una mujer muy activa en cuestión de que hago muchas actividades tal ves me paso de hacer todas las actividades por que quisiera ayudar a todo mundo de mis hijos ser la mama gallina que soy por que protejo y hago y todo eso ¿no?, pero este, esa es la mayor, y aquí me han visto como soy, si, tal ves pongo una capa, tal vez pongo un, no se pero yo aquí las apapacho, las abrazo, las beso, "te quiero" y todo eso, les demuestro mucho, mucho cariño a todas, ¿porque? tal ves por que soy egoísta, porqué digo el día de mañana que yo no este alguien me va a ver a mis hijos, alguien me los va a ayudar y dejo muchas semillitas en mi camino, y he dejado muchas, en todos lados soy igual, digo "hola que tal ¿como están?", a ya se así soy , entonces eso es lo que hago, a mí, la siquiatra de mi hermano me ha dicho , "necesitas tomar antidepresivos", no quiero, no quiero nada, a mi déjenme así, ya el día que ya no pueda..., es que son muchas cargas , ¿porque las tomo?, así "soy", no puedo cambiar, siempre estoy viendo que ayudar, que ver, que hacer....claro, día con día aprendemos algo.... y yo mi hijo y con mis hijo he sido igual he sido abierta, tal ves arriesgue a decirles y luego me dicen hay mama, yo les digo y que quieres que haga, yo no voy a estar sola, yo vi a mi mama morirse sola por



eso a mí no me va a pasar lo mismo porque yo viví otra vida , les digo a mis hijos y yo no vivo con nadie hay como ve yo vivo sola, yo vivo en un cuartito yo nada más llego a dormir, hago todas mis actividades ayudo a todos apoyo a todos y en la noche me voy a mi camita, vente para acá mamá, con nadie , con nadie, digo el día que Dios me lleve , y hasta le he dicho, estoy viviendo horas extras y Dios me ha colmado como no tiene idea de bendiciones , yo soy bisabuela, tres bisnietos, digo, digo Dios mío, hay me ha dado tantas bendiciones que el día que me quiera llevar, fui muy feliz...No tanta, no tanta, pero yo, en mi vida cuando yo me separe de mi esposo que tuvimos muchos problemas, cuando mi hija se fue, yo tuve dos intentos de suicidio, en el ochenta estuve en el hospital y cuando salí y quise volverme a matar y todo eso, ¿sí?, pero todo lo que yo he pasado me ha fortalecido, y día con día me fortalece , entonces digo ahora nadie me ha vencido y nadie me va a vencer, por que yo me quiero y por que yo soy yo y por que esto, entonces luego mi hermano se queda así, y le digo, no te puedes imaginar he andado en lo peor pero estoy entera, no soy viciosa, no soy alcohólica, no tengo esto y lo otro, y todo lo conocí, porque todo lo conocí, le digo a mi hermana estoy entera, porque a lo mejor mi misión era estar con mi hermanito viendo a mi hermano, cuidándolo, en aquella época yo nunca lo, lo vi, entonces es por eso que mi escudo, mi defensa, es ser alegre con todos. de veras yo estoy muy agradecida con Dios...Mi hija la grande, mi hija la mayor, es de violación, yo desde chica, mi mamá, me hizo, yo me crié con puros varones, siempre ella fueron los varones, pero, pues teníamos, que el hermano, yo comencé igual chamaca aquí en el aeropuerto y tendría, no se 15 o 16 ahí sufrí una violación y me embaracé de mi hija la mayor, yo no la quería, porque no fue fruto de un amor o legal , pero me he enseñado a quererla y la quiero y la amo , por que y me ha dado mis nietos y mis bisnietos, supere esa situación , ya me case y mi marido ya fue al padre de mis otros hijos, yo me sentía , que él me había recibido y que tenía que agradecerle , porqué nos enseñan mal, no tenemos el apoyo entonces, yo le soporte a él mucho, porqué creía que así tenía que ser por que tenía que agradecerle que me había recibido con una niña , que el me había dado el apellido y todo eso, entonces así fueron mis diez años de matrimonio y pues , mis hijos nacieron porque nacieron, y muchas cosas, pasa el tiempo, ya cuando llegaba tenía miedo porqué tenía que estar, porque huy , y mi mamá, no que tu marido, que tienes que estar con él , hasta que un día dije no, yo lo agredí y le digo no pues esto ya brinco no, pero me cambio los papeles y les dije a los niños no que yo lo quería matar y que no se que , total que ya al tiempo se fue, yo me vine a Neza de Narvate a ciudad Neza a vivir ósea una vida muy distinta me metí a tomar , a ser viciosa del diario y muchas cosas, paso el tiempo hasta que mi hija me dijo-"aquí está la botella, vamos a tomar



las dos juntas"- hija de mi vida, ya me habían quitado a mis otros dos hijos, ya mi hija la mayor ya se había ido con el marido, entonces estaba con la mediana, pasa el tiempo OK lo que usted quiera, me recupere, y ami hija la, de todos mis hijos es la única que tiene titulo la que estaba con migo es la única, tuve muchos tropiezos por que le digo que fui como el perrito que le abren la puerta y corre pa acá y pa ya, fue cuando le digo, conocí muchas cosas, muchas, muchas cosas pero siempre hubo un ángel cerca de mi siempre hubo uno que me apoyaba y entonces empecé a salir, arriba, arriba, arriba y mírenme aquí estoy.

**Magda:** porqué yo tengo muchas actividades , que me voy a la casita que me voy con mis compañeras de los jubilados, ósea, de eso ni se preocupan por mi, si quieren saber de mi de eso ahí esta el teléfono, ¿mama como estas? Punto, pero déjenme yo estoy muy feliz acá con mi clan y con mis compañeras de los jubilados y cuando vengo acá por eso otra vez ahora me estoy ya volviendo a involucrar...porqué bueno había razones muchas de que mis cuñadas, mis hermanas, hay acompáñame al rastro, entonces como yo estuve muchos años en área administrativa 34 de años en el gobierno fui secretaria mucho tiempo, incluso fui responsable de un área de recursos humanos, entonces se el movimiento entonces dicen mis hermanas hay que no me los contestan , hay fijate que ,entonces que acompáñame que quien sabe que , entonces eso me ha ayudado que ando con ella, voy ando , arreglo cuando ando con ella y cuando tengo el tiempo disponible garro y me vengo para acá pero los jueves no dejo de ir con las compañeras de los jubilados, entonces el que yo me quise decir hay ya tengo tantos años hay ya para que sirvo, he , creo que fue un error para mi, este haber pensado eso...Incluso ahí en la asociación hay una compañera y si dice, si es cierto, no crean que porque ya somos adultos mayores no hagamos proyecto de vida...Si todos los días hay que hacer proyectos de vida y decir aquí voy a hacer, de aquí para acá voy a hacer esto y voy a tratar de que para acá, pónganse sus fechas pónganse sus metas y proyectan, sí, y no decir, hay porque tengo sesenta, setenta años hay ya para que voy a hacer esto, traten de hacerlo, si les gusta háganlo, y así es lo que yo trabajo....yo creo que a mí y a mi compañera nos toco una época muy bonita, le diecia que yo cuando estábamos jóvenes ...Magda: bueno de esa época ya de, de crinolinas, ya no, ya no me toco, pero a mi hermana la mayor sí, yo me ponía los vestidos de mi hermana, yo me ponía que las faldas de; las mías eran faldas a la cadera y con tirantes, pantiblusas, las botas o cuando ya, este mas formal, juego de bolsa con zapatos trajes de vestir entonces trataba yo como trabaja en palacio nacional, trataba de yo de ir mas formal, si ahí yo estaba en la oficina de valores entonces pues tratábamos de ir lo mas presentable posible...: Y, y, y esas medias que ahora



se están usando, se usaban, yo llegue a usar zapato de cocodrilo con bolsa de cocodrilo, tengo fotos que me dicen y mi falda hasta aquí, y, mama, de hecho hace poco me encontré con una señora que tenia tiempo que no me veía y me dijo :” te voy a ensañar una foto que tengo tuya de cuando tenias veinte años”,-un día te las voy a traer- y yo tenia el pelo hasta acá (señala la cintura) chino, entonces me lo cortaba en capas y me ponía los tubos anchotes para que se me alaciara, entonces se me veía el pelo muy bonito largo así, cuando tenia quince años, no., que época , una época de, bonita, para mi bonita....ahorita bueno pues , es nada mas de levantarse a bañar , y yo a raíz de que tuve una quemazón hace como cuarenta años, en el boiler me dio un flamazo, que era cuando se usaban boilers de combustible, este, acá con mi mama, da el flamazo, me quemo, afortunadamente no me paso nada en la cara , pero se me quemaron mis cejas y me quede con unos pelitos ahí apenas, nunca me volvieron a crecer....nosotros éramos cinco mujeres y un hombre, mi papa murió cuando estábamos todos chiquitos, entonces mi hermano fue creciendo, es el segundo de la familia, pero cuando ya fue creciendo, llego un momento que hizo el papel de papa, y tan severo que le teníamos un pavor, pero un pavor así de que, fiestas, novio, bueno novio nos lo prohibía, para esto aquí cerquitas esta la casa que dejo mi mama, entonces, los novios, aquí en el pasto, los correteaba eh, entonces media mi hermano 1,92 , ya murió, entonces que correteadas a los novios, pero así que una fiesta y eso, noo. el se caso chico como a los veintitrés veinticuatro años y se fue a vivir con su esposa, nosotros creíamos que “hay, ya nos liberamos, ya se fue Salvador” y no’m bre, era de cada ocho días o de tres veces a la semana, llegaba, ¿y donde están? , ¿y fulanita donde fue?, y ¿ a donde?, y en el trabajo lo mismo de repente ya lo veíamos ahí en el trabajo , pero de verdad era el momento de que si, este , como que nos traumaba , porque nos llego a pegar bien fuerte cuando nos veía en fiestas, yo tengo una amiguita, que como a Vero que le encanta ir a los bailes ¿no?, amiguita de muchísimos años, desde chica, y ella en una ocasión también llego a trabajar en “las sillas”, y un día me dijo: oye fijate que en el california que tocan, no se que, que la Santanera y vamos, y entonces, era tanto mi temor de mi hermano que supiera , para mi se me hacia un lugar así feo ¿no? no, no feo en cuanto al lugar, sino a la gente, así como de prostitucion, me decían , no’m bre , que te pasa, puro baile sano, sino venden mas que refresco y nada mas. Y duro y duro hasta que un día me convence y resulta de qué voy, que por un lado las mujeres, que por otro lado los hombres y ella pues ya bien conocida ahí, mira te presento a; y en la primera pieza hay que me sacan a mi, que yo me acuerdo, de verdad temblaba de miedo, quien sabe, de ver, no se como mi hermano, de tan alto, no, me dice, -se llama Cuca ella- y en eso me dan la vuelta y mi hermano estaba



dando la espalda a donde yo estaba , hijos, yo sentí que ahí me moría, porque nos pegaba tan fuerte ...entonces a la hora que esta persona me da la vuelta, en la primer pieza que agarro a mi amiguita y salí corriendo, no yo sentía que venia tras de mi que salí con mi bolsa así, no podía yo ni hablar, porque el trauma yo ya lo traía, el temor, nombre, ya llegue a la casa de ustedes y hay, y mi mama y ya le platique y me dice tu que te andas metiendo por allá , que tal si te ve tu hermano, -dice- por que sabia que mi hermano como nos pegaba , de bañarnos en sangre he, y entonces aun así nos encanto el baile a todas....no, si te controlaban con la pura mirada, en una ocasión que cumplía catorce años una de mis hermanas la mas chica, empezamos, hay que Salvador está, sabíamos que andaba en Acapulco con su esposa, entonces nosotros, vamos mama que déjanos hacer una fiesta que no se que, bueno unos sándwiches , mi mama preparando unos sándwiches apoyándonos en la cocina, hay con los muchachos , los amigos , los vecinos ahí bailando, tenia poco que nos habíamos comprado, yo había comprado una consola, entonces se usaban las consolas de aquella época, hay que yo estrenando mi consola y que hay muchachos, y de repente, tenia mi hermano un carro que no hacia ruido al entrar a la cuadra, pero nosotros que íbamos a estar pensando si Salvador estaba por allá , y de repente alguien me dijo: ¡tu hermano! dije, bah, no es cierto, cuando entra, ras, que desconecta la consola y que dice "buenas noches todos" "ahorita, todos, buenas noches"; unas de mis amigas se metían entre mis hermanas, una por debajo de la mesa, otras por debajo de la cama, imaginense el trauma ...murió mi hermano murió hace diez y ocho años , no , y que nos pidió perdón a todas , ya muy grave, sabia que iba a morir y no llamo a todas, por el tiempo y luego cuando tuvo ya a sus hijas y ya grandes, sabíamos que se andaban besuqueando afuera en el zaguán y mi hermano adentro.....y este, pero si yo me daba cuenta cuando estaba embarazada que me buscaba a traves de mi hermana, ¿y como esta tu hermana?- ahí anda- el se caso como unos siete meses antes que yo entonces, así que después de treinta años no encontramos, yo no quería ir por que estaba mas gorda y entonces yo decía, hay me va ver así ¿y como estará el? cuando llegamos yo me daba cuenta que el me buscaba así como que con la mirada y yo también con la mirada veía si llegaba y pero cuando empieza a saludar y que me da la mano él y yo sentimos algo muy especial , comimos, nos sentamos, pero en cuanto llega el baile, me saca a bailar y empezamos a platicar, que como has estado , como te ha ido yo por otra persona tiempo atrás me había enterado que la persona con la que le estuvo, estuvo muy enferma y creo que falleció, pero ya hasta el final el repropuso que nos siguiéramos viendo y le digo, que bonito este momento quisiera recordarlo otra vez pero no prefiero guardarlo para siempre



pero no, y no lo he vuelto a ver, por que porque yo no quería a un hombre al cual lo viera una vez al mes no jajajaja

**Dolores:** El tener ilusión, no se, el sabernos ver al espejo bueno yo les digo todo esto porque yo voy mucho a cursos psicológicos que me encantan, eh todo el año estoy, cada que hay cursos yo voy mucho a cursos psicológicos, entonces el ahí e aprendido mucho el agradecer, no se, ver a los demás y verlos con gusto, y ver lo positivo de la vida y de la gente...Dolores: éramos rocanroleras, si usábamos crinolinas y todas muy alineadas

**Raquel:** no a mí, mi mama y mi papa me pegaban por que me iba a baile pero primero les ayudaba, en ese tiempo fijate, a lavar todas las cazuelas de la pared bajarlas, lavarlas; y a pintar, este, se usaba el petróleo y yo con mis manos así, y le decía, "bueno mama"; Dile a tu papa -me decía- entonces iba con mi papa y : "dile a tu mama" , entonces yo agarre y dije ¿a sí? pues entonces me voy y me voy por que me voy, pero iba y ya tenia la cuarta de mi papa, ja ja ja ja,...Raquel: no me va a creer pero yo, me fui a meter, -aquí entre nos- me fui a meter a un cabaret, si, que hasta luego nos confundían ¿no? hasta ahí nos iba a pegar ¿no? íbamos con compañeras del trabajo, o mi hermano, tenia un hermano que ya se murió, era de la policía de caminos y nos decía, para que abran lo ojos

**Magos:** en el aspecto que tengo que escoger a mis amistades; una parte son conocidos y otra parte son amistades, porqué para mi los amigos se cuentan con los dedos, nada mas, un amigo pa mi concepto es la persona que si no materialmente moralmente te va ayudar y te dará un consejo bueno y un amigo que no es un amigo nunca te va a aconsejar, siempre te va a dar un consejo muy pobre... la Guera, a la Guera yo la conoci aquí, nos conocimos formadas en la cola de haya afuera, ¿verdad? el día de la madres...no el día de las madres, y se formo a platicar y de esa platica que a mi, a mi, me cayo muy bien entonces empezamos nosotros luego, luego a convivir..y siempre me iba al rincón, si tenia mis conocida y todo pero nunca, de verla, hasta ese día ahí en la cola, volteé yo y el dije, hay con esto que nos tienen parados y empezamos la platica (9), de esa platica salio ¿verdad? ¡Vamos a Acapulco! y nos fuimos a Acapulco pero pa luego es tarde...Magos: Yo, te digo, cuando la conocí,(8) te digo, nos fuimos a Acapulco(79) y estuvo bien padre ¿verdad? , congeniamos a todo dar, yo tengo aparte de ella una comadre que tengo cuarenta y cuatro años de conocerla, toda la vida, muy buena gente también...pero yo soy muy especial (13) aparte de ella , la Guera y todo, te digo conozco a un montón de gente aquí,(8) te digo, pero



de que yo diga me voy a casa de fulanita o de zutanita, no..Mago: y a ella yo le he platicado cosas que yo se que ella me oye y me da un consejo, pero que yo ande platicando mis cosas así como así , no..yo la conozco a ella le di mi amistad y a la fecha ahí esta(13), le digo oye guera vamos a desayunarMagos: de por si que yo siempre he tenido un carácter muy, muy sociable mi siempre me ha gustado, si yo voy a una fiesta y no conozco a nadie al rato ya estoy platicando con todo mundo, si, eso es lo bueno,luego mis hijo me dicen , oye margarita, ya no te vamos a traer, jajá jajá, si , si yo voy a una fiesta y yo no conozco mas al que me invito, al rato yo ya conozco a todo mundo ósea que yo el carácter que tengo así es , me gusta mucho platicar me gusta mucho convivir, pero también he sido muy especial..?; fijate yo con mi comadre la que tengo años de conocerla me dice –oye -vámonos a tal parte

- si vamos

- va a ir fulanita

- si tu crees que va esta bien

- ¿no te cae bien?

- Pues te diré que no fijate

- ¿Por qué?

- No, pues se me hace que es una persona así y así

Al poco tiempo, me dice "Pareces bruja" –jajaja-, lo que me dijiste salio cierto, tengo yo esa gracia, cuando conozco a alguien y no me cae bien, yo conozco a una persona y de principio no me cae bien y fijate que si es cierto..Magos: y a mi yo bailo como trompo..."

**Güera:** le digo es que aquí estaban haciendo una excursión y dice -¿no vas a ir?- le digo no pues yo no conozco a nadie, yo tengo poquito -Yo entre a mediados de marzo- y yo las conocía de vista pero no de nombre,.....decían las muchachas es que no eres la que nosotros conocemos, hora como que te aíslas, tu siempre andas sonriente y las hago reír, muy bromista, no eres la misma ¿Qué te pasa?, no sé , -le digo, no quier que me-; como que me aislaba yo, como que quería estar sola no quería ni que me hablaran...por que yo también así andar en las casa de las amigas no, no soy muy metichota..Güera: no con cualquiera puede uno platicar sus cosas...un día me dice una de las muchachas, que Salí de vacaciones y me fui con mi hija la de Oaxaca, allá tengo un hija en Oaxaca, "mira vete al campo y abraza un árbol y grita como pinché loca", -me decía- " hagan cola que necesito Cabron" ahí ustedes son remal pensadas le digo, -no es para que saque todo eso que traes...Magda: Dicen que abrazar un árbol y platicar con él es una cosa muy bonita Güera: como anduve yo en noviembre, yo volví a vivir otra vez.: Tranquila, tranquila pero ya cuando



me buscan ya me conocen, nombre yo no me detengo...Pero yo me enfurecí...que me le voy como leona, dije, pues fijate que no esta sola, no tendrá padre pero tiene mucha madre fijate...Y yo digo que todo eso a mi se me fue juntando y hubo un momento en que yo ya no, y cada año me vienen esas depresiones...Guera: dije ¿Guera que te pasa?, no se no puedo explicarme pero me siento triste desesperada , yo quiero morirme como desesperada, yo no hallaba que hacer dije, ¿ya que hago aquí? , ellos ya hicieron su vida, si le digo me quiero morir ,, le digo a una de mis hijas, hay ya no quiero vivir, -no mama pero porque-, y ya estos se pelearon con mi hija, - ya ves por tu culpa todas las broncas que haz ocasionado y todo- ...Pues que cree que yo ya no hallaba mi lugar y le digo al doctor, yo quería hacer muchas cosas y no hacia nada (87) , no me daban ganas ya ni de lavar mi ropa, ni de arreglarme , nomás me bañaba pero no me arreglaba, encerrada , encerrada ..le digo no pues hija mejor me voy a morir, ustedes ya hicieron su vida, ya mejor me muero y no veo nada.....pues es que es mi hija y a mi me duele todo lo que esta pasando, si les pasar a ustedes tengan la seguridad de que yo andaría ahí de metiche; hay no pase muchas situaciones muy difíciles...Gúera: siempre, y es que en el trabajo me decían: "si tu siempre andas sonriendo, andas echando relajo, no te deprimas,(99) ¿Cómo que te quieres morir?"- hay si como quisiera tener una pistola y matarme,- "hay no digas eso"...- le digo- hay Memo es que no se que quiero, no puedo explicarte pero yo siento mucha desesperación como que no me dan ganas de hacer ya nada, quiero hacer todo y nada hago...entonces le dije es que yo no se que tengo en esta cochinada, le digo, es que yo siento que estoy loca, no hayo mi lugar, me siento bien rara..Guera: yo también, yo tampoco soy participe de eso que me gusta irme a divertir, a bailar, que es mi vicio el baile y mi esposo nunca fue bailador..., no se, pero yo soy muy amiguera donde quiera, que vamos para acá que vamos para allá, nunca estoy en la casa...pero yo soy muy amiguera dondequiera hago amistad también y mi nieta me dice , tu, conocen mas a mi mama y a mi abuelita que ti, con todo mundo hablas, es que me hacen la platica, siento feo no contestar, es falta de educación no contestar...y yo encerrada y acabándome, estoy loca, y luego ya me dicen - "¿quieres morirme?"- no le digo, ya no quiero morirme tan bonita que es la vida , y yo que me quería morir, estaba loca

**Yolanda:** bueno pero es que a mi marido lo acostumbro mí mama desde el principio, como viva mi madre con nosotros, el primer día le cayó pero si yo creo que como chubasco de agua, que trabajo toda la semana y el sábado le dice, le dice mama,- le decía mama a mi mama-, que vamos a desayunar, no mijo hoy te toca ver que nos vas a dar de desayunar, dice: ¿yo mama? , si hijo dice: la mujer trabaja toda la semana y tiene que tener derecho a



un día de descanso y otro de esparcimiento, dice ha bueno esta bien, y entonces ahí aprendió mi esposo a que tenía que levantarse temprano y hacer el desayuno para nosotros y que de pilón hacer de comer y el domingo nos tenía que sacar a la calle porqué le decía mi mamá: este a ver hijo y hora el domingo que vamos a hacer, este nos toca ir a comer pastito a la calle, si no hay dinero, pero tenemos que ir a que nos pegue el aire porque las cosas que no les da el aire se echan a perder, así que tienen que tener oxígeno, así que nos llevas a donde tu quieras nosotras estamos dispuestas y como nada mas éramos, hora si que siempre fuimos tres, mi Madre, Yo y El, entonces nos sacaba al campo, ya sea que, si tenía dinero nos sacaba a un Estado, si no tenía dinero nos llevaba a coyoacan a comer helados o nos llevaba a Iztapalapa a comer lo que fuera, a tomar helado también, y actualmente él ya sabe que los sábados tampoco aunque seamos nada mas los dos, ósea somos los tres pero ahora quien hace el desayuno el sábado es mi hija y ya sabe que el domingo porque ella tiene derecho de ir a ver al novio pero los domingos tiene que estar con nosotros...pero ahora tengo que hacer ejercicio y me ha costado mucho trabajo porque soy una floja de primera debido a que yo desde los catorce años funciono con pilas ¿no? debido a que desde los catorce años tengo una válvula biológica y eso me restringe mucho los ejercicios y todo y me acostumbre a ser floja, si nunca hacia ejercicio y hasta ahora estoy haciendo ejercicio...Yolanda: Siempre he comido de todo, nunca, ósea a mi me pusieron una restricción de muchas cosas, desde moverme, de agacharme y todo pero nunca lo hice, porque a los catorce años me diagnosticaron eso, y me, a los dieciocho me operaron a campo abierto, a los veinticuatro y a los veintiocho me pusieron válvula biológica, porque primero fue marcapasos externo, después marcapasos interno luego válvula biológica, entonces a partir de esos momentos a mi me dijeron cuando me pusieron válvula biológica me dijeron que si yo me cuidaba bien iba a vivir hasta los treinta años, entonces yo no quería perderme nada y era muy latosa, daba mucha guerra, andaba en moto, me andaba yo matando en la moto, manejaba y todo hacia mucha cosas que estaban fuera de la época mía pero yo lo que quería era vivir la vida por que al fin y al cabo me iba a morir a los treinta años , pero resulta que ya tengo sesenta y cinco años y sigo bien , así que entonces pues me engañaron pero me decían que no podía agacharme, tenía que sentarme así derechita para poder recoger algo porque no podía agacharme, pero yo nunca me preocupaba por eso decía pues si estoy mala y me voy a morir mañana pues que me muera yo rápido, no lo que si, le digo es que yo desde lo catorce años yo no, yo casi parejas no tenía de novios porque decía: "para que me caso si me voy a morir voy a dejar un hijo que llegue a tener, entonces yo me case hasta los treinta años y todavía hasta los cuarenta pensé en traer hijo, por, y eso



porque mi marido estaba, no es que si, si puedes tener un hijo vamos a tener un hijo pero yo no quiera ni tener un hijo porque decía que tal si me muero cuando nazca el bebe y de todas maneras se va a quedar solito, entonces yo no quería, todavía hasta los cuarenta, cuarenta y un años nació mi hija, nació muy bien, bueno, a pesar de que fue sietemesina porque me andaba ahogando y me tuvieron que internar a los cinco meses, a los siete mese nació por cesárea y ella salio y yo me quede tres meses internada, pero aun sigo aquí y yo me siento muy bien, yo no me siento mal porque le digo, pues yo digo que me sentiría mal si tuviera junto con esto una complicación de diabetes o una complicación de presión, yo manejo muy bien la presión, manejo muy bien pues prácticamente todo porque hasta ahorita mi (inaudible) lo que si he tenido miedo a que me operaran, que anterior tuve problemas en el ISSSTE para que me operaran, pero actualmente ya no he tenido miedo, ya no me operaron

**Concepción:** pero luego a veces yo siento que la gente como que le molesta como que no se que, porque si hay una persona ahí dentro del baile que siempre me esta barriendo de arriba abajo, como que no le cae que yo baile así, le digo, pues mientras yo me sienta bien, pues ya, no ni la pelo.

**Mercedes:** ya me siento mejor, me siento con ánimas de hacer algo, con alegría de salir a algún otro lado, de ir a visitar a mis hijos, y de repente me caen mis trancazos y caigo pero nada más.

**Carmen:** ahorita no he sido libre de hacerlo lo que yo quiero, me gusta desaparecerme de aquí pero no he podido, desparecerme no en el mal sentido sino yo cuando me iba a jubilar pensaba yo porque pasaba por un parque que se llama los venados que está ahí en Coyoacán yo veía gente caminando en las mañanas cuando pasaba al trabajo y veía y dije así me voy a venir yo cuando me jubile me pongo mi pans y me vengo temprano a correr ósea yo me hacia mis ideas y me hacía mucha ilusión de mi casa no me tengo que levantar al trabajo...Y no se me dio porque hay veces nosotros aquí no vivíamos nosotros llegamos por arte del destino pero ni para acá pensábamos llegar hay veces que te da vueltas en la vida ni siquiera pensábamos todos que aquí fuéramos a vivir por acá...CE-Y en cuanto a su tiempo libre

C- me gustaría dedicarme a irme a algún lado a aprender cosas el olvidarme un poco de la casa el que no nos veamos todo el día porque entiendo que si lo harlo por lo mismo que te



digo que yo siento que afecta demasiado pero no es mi voluntad mi idea es quererme ir a aprender algo pintar no soy muy apegada a él mi idea es ir ayudar a un orfanatorio o un asilo o irme a prender mas hay lugares donde enseñan a uno dan conferencias peor muchas veces las conferencias son muy caras entonces peor eso es mi idea me encantaría prepararme...CE-Cuáles son los aspectos positivos de esta etapa de su vida

C-De esta etapa pues yo no sé si tan positivos yo leo un libro me dicen que yo no debo de solventar o resolver los problemas de nuestros hijos o de los demás eso es lo que el estar pendiente de esto y lo tratar de resolverlo o no sé si sea positivo, el saber que estoy mal pero querer estar mejor se que falle libros a lo que sea necesario quiero ser mejor no quiero quedarme en la ignorancia de no saber qué hacer el buscar un camino hay muchas cosas positivas ¿CE-Entonces en esta etapa de su vida como se siente? C- Mal, si te digo que este tipo de situaciones siento que afecta a la familia si porque si es un problema hormonal peor de que soy feliz soy feliz en el sentido de que dios me ha dado mucho tanto moral como todo lo que es mi entorno mi familia mi esposo, mis hijos que para i porque dios me ayudo porque al estar solos pudo a ver un problema entonces para mi eso es bonito tengo una familia sana a dios gracias y eso es una cosa que estoy agradecida a dios .....CE-Pues yo la veo muy bien y cuidada C-Tu me ves pero yo me siento decaída será por mi estado de ánimo una señora que vino hay gente que tiene muchos conocimientos ella una gente muy sencilla que tiene muchos conocimientos sobre enfermedades me dijo tomate esto y esto y el medicamento que nos ha dado y recetado nos ha sanado yo confié mucho en ella es una forma de querer de cuidarte.

## 10.- y el baile

**Alfonso:** huy. Nombre, a mi siempre me gusto, terminábamos el turno, ¿no? Y este, aquí con perdón verdad, pero a mi siempre me gustaron mucho las mujeres, entonces íbamos a un lugar, ya le digo yo no bebía, pero, si íbamos a bailar con las chicas de ahí, bueno actualmente pues si en fiestas y eso pero ya de salir así con los amigos ya no

**José Luis:** Pues yo fui muy desastroso de joven, a mi mis papas, digo, ganas no les faltaban verdad, de encerrarme, por que ya no sabían que hacer conmigo, baile mucho, siempre me gusto aunque ahora ya no, si de ves en cuando en una reunión que veo una chava que digo, ha esa me gusta la invito a bailar, pero si no, no



**Vero:** el único día que es para mí, es el sábado, que digo, "no quiero saber yo de nadie", en mi colchón, me voy a bailar con mis amigas, me meto a una esfera donde no permito que nadie entre, entonces si bailo bien, si no, veo bailar, cotorreo....: para mí significa una terapia...desahogarnos para mí el baile es el mejor vicio que hay, y no nos hace daño, al contrario nos beneficia por que quien se envíe en un baile nunca le va a hacer daño al contrario le va a hacer un beneficio, ese es de los vicios más bonitos que he estado

**Dolores:** Yo fui muy pero muy bailadora a mí me gusta mucho, mucho, mucho, mucho, bailar de todo y me gusta bailar mucho, pero ahora así como decir, voy a bailar o algo, no, bailo en las reuniones, cuando estamos en familia y todo eso, pero así de decir, yo veo a algunas amigas que dicen, oye pues vamos a bailar a tal parte y vamos, no, porque no, vaya no es ....: hay baile muchísimo desde niña empecé, como a los doce años ya andaba bailando

**Magda:** igual yo fui muy bailarina, pero muy bailarina...tan bonito que es el baile verdad, yo también fui muy bailarina, me encanta el baile, me encanta y sigo bailando nada más que ya menos.

**Raquel:** este tenía el novio, entonces, el novio o el baile y pues, el baile...una terapia, sí, es bonito

**Magos:** a mí me encanta el baile eh, -no, ps si nos juntamos por eso verdad, el viernes bailamos hasta de cabeza(16), sí, si estuvo re bueno el convivio...prendo mi radio, hay dios mío y si hay una que me guste me la bailo ahí en mi recámara y ahí ando duro y dale yo sola...Magos: A nosotros si nos gusta, está tenía cita con el dentista ayer, yo tenía consulta con el doctor y nos salimos hasta las cinco y media de la mañana -ay no la última- bueno "-ya vámonos ándale, si no, ni tu llegas ni yo llego"

**Gúera:** Yo soltera yo sí, estaba yo lavando y con la música, estaba yo en el lavadero y baile y baile o barriendo agarrazo yo la escoba y órale...Guera: y si no me invita una me invita la otra, ayer me fui al teatro, -vente vamos a ir al teatro- ya salimos del teatro y luego nos fuimos a tomar un café ya llegue como a las once y media...¿JC: entonces se salen no cuando quieren, sino cuando les dicen los meseros que ya se acabo el baile? Guera: si así es"

**Concepción:** el domingo he, me voy a bailar, **E: los domingos va a bailar, ¿ a donde acude a bailar?...Concepción:** En la delegación de Iztapalapa se hace lo del danzon, posteriormente cuando se acaba lo del danzon, hay otro lugar en donde después de la tres de la tarde en que se termina en la explanada, hay un lugar en donde también se baila,



cobran diez pesos y ahí me ha gustado ir a bailar, y que le voy a decir, ahí las personas que quieren tomar toman, las que les gusta bailar bailan, ahí, ahí este, hacemos un convivio, convivio, ¿por que convivio? porque pues ya nos conocemos y luego pues "mira manita ven te convido de esto de lo que traigo", inclusive este domingo fue el aniversario, entonces hubo muchisisisima gente que no cabíamos ahí, no cabíamos, entonces este dice: "no pus vamos a bailar allá a la iglesia, porque en la iglesia de San Pablo había baile también," entonces vamos, que esta mejor allá afuera, ¿a no pus vámonos a afuera no? ya un señor llevo y me dijo: ¿quieres ser mi pareja?, vámonos a bailar afuera; pues si vamos le digo, vámonos para que veas que esta mejor allá afuera, ya nos fuimos a bailar afuera. Ya, ya que bailamos allá afuera, que el conjunto este dejo de tocar porque iban a descansar, dicen: ahora vámonos otra vez para allá, y ya fuimos otra vez; nos salimos a las doce de la noche de ahí del baile. yo bailando, con que baile dos horas yo soy feliz, feliz, feliz de la vida, ese es mi rutina de cada ocho días, pero los, los domingos...Concepción: Somos, mire, ella, Lupita, mi comadre, este somos como ocho personas que nos gusta ir a bailar, luego nos dice, decimos, vamos al California, este el lunes vamos, nos ponemos de acuerdo y nos vamos, órale...Concepción: Ósea es un hobbies, que, a mi, a mi en lo personal me gusta, demasiado me gusta

**Lupita:** Si como uno se sienta porque por decir yo por eso cuando me voy al baile así, pero yo voy a bailar, no, yo bailo, yo ni me fijo en la gente

**Hilda:** Se pone bueno

**Carmen:** pues si me gusta, pero que yo le diga, que hay que bruto, me salgo a bailar cada ocho días o así una vez al mes, no, pues es que tenemos que estar aquí, eso si cuando hay alguna fiesta pues trato de bailar todo lo que puedo

## 12.- Jubilación

**Alfonso:** ¿que tanto tiempo tiene que se jubilo? 4 años

**José Luis:** Desafortunadamente yo nunca pensé que un día me tenía que jubilar y pues llegue a la edad de la jubilación y mire no tengo ni trabajo ni jubilación

**Guera:** ya me jubile y pues ya, fue peor

**Carmen:** pues yo me dedico a atender mi negocio que pusimos con mi esposo, los dos somos ya jubilados del seguro social

## 13.- Religión

**Alfonso:** Católico, siempre fuimos muy católicos yo, a mi, me lo inculco mi mama desde chiquito, y pues si me han dicho de, pero yo me quedo como estoy mas vale malo por conocido ¿no?



**José Luis:** profeso una religión, Nos basamos en algunos pues no son estatutos porque no son mandatos pero en algunas normas morales cristianas por ejemplo en nuestro caso y eso es muy importante...-pues en que es una manera de dedicar el tiempo al ser supremo hay tiempo para divertirse hay tiempo para todo

**Dolores:** Yo en mi manera de pensar, el no saber agradecer, vaya, es algo que tenemos prestado, es una vida que dios nos presto, vamos a entregar cuentas, todos vamos a entregar cuentas, y yo pienso de la mejor manera que podemos hacerlo es el agradecerle ver un nuevo día, disfrútalo, disfrútalo, por que nos sabes mañana.

**Vero:** siempre que me encuentro así, la verdad yo si me encomiendo mucho a la virgen de Guadalupe y a mi san judas, la verdad siempre, siempre, siempre, les tengo mucha fe

**Raquel:** Yo en nombre sea de dios todos los días, desde que dios amanece hasta que dios anochece

**Magda:** pues, si uno sale siempre verdad, con la bendición de dios y que tenga uno un buen día, porque si de por si cuando uno tiene que, mejor que irse con la bendición del señor

**Magos:** Por que yo me levanto, "por al señal de la santa cruz" y que sea lo que el señor quiera, pero mientras yo ya estoy con la bendición

**Guera:** Yo siempre se les ha inculcado, siempre desde que viva su papa, así de chiquitos, no si yo siempre, me case por la iglesia, bautizos y primeras comuniones todos de mis hijos, aunque hora no se crea como que ya no se quieren casar por la iglesia ¿verdad?

**Leonor:** darle gracias a Dios por que me ha dado permiso de levantarme y que no me ha dejado, que me ha dado el pan del diario, y eso es mucho.

**Susana:** Pues yo me paro temprano y le doy gracias a Dios

**Adela:** por las tardes me voy luego a l rosario, como luego mi comadre les gusta tener vírgenes en su casa pues si seguido, que me voy al rosario, y así por las tardes

**Meche:** por que ya de que termine, entonces si me voy, con, me voy al rosario, que como pertenezco a una asociación que tenemos un circuito, y entonces la asociación trae varias vírgenes que son de otros lados y así, también las llevamos, que a Ecatepec, Texcoco, varios, lados, y por eso también me apuro

**Carmen:** entonces asistíamos mas a la iglesia, cada ocho días los domingos era de ira a misa de las 10 de la mañana, así casi como unos, no me acuerdo pero si fueron muchos años, hasta que se caso mi hija la chica, a ahora si vamos pero, es que ya hay domingos en que si me da mas flojera y como la iglesia me queda un poco lejos, pues como que, si me da mas flojera.