



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 20 No. 3

Septiembre de 2017

ESTILOS DE VIDA DE ANCIANAS JUBILADAS Y AMAS DE CASA Y SU RELACIÓN CON EL AFRONTAMIENTO Y SENTIDO DE VIDA

Monica Wendoline Peláez Mondragón¹
Universidad Autónoma Del Estado De México

RESUMÉN

El propósito del estudio fue comparar el estilo de vida previo y actual de jubiladas y amas de casa para averiguar si tiene relación con el afrontamiento y sentido de vida durante la vejez. Participaron 10 ancianas, 5 de ellas jubiladas y 5 amas de casa, respondiendo a una entrevista a profundidad; la información que se obtuvo fue organizada por categorías. Los resultados muestran que el estilo de vida de jubiladas respecto al de amas de casa fue diferente en cuanto a la ocupación, las relaciones interpersonales, la salud y el estado físico y emocional. La relación que esto tiene con el afrontamiento es que las jubiladas hacen valoraciones positivas de su vida y de la etapa que atraviesan lo cual les permite desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces mientras que las amas de casa suelen centrarse en las limitantes y desventajas que trae consigo la etapa que atraviesan. En cuanto al sentido de vida, la principal fuente de motivación y satisfacción que les otorga ese sentido a sus vidas es la familia, independientemente de la ocupación que hayan tenido, sin embargo las jubiladas complementan como parte de ese sentido sus logros laborales, anteponiendo siempre la familia.

Palabras clave: afrontamiento, sentido de vida, jubiladas, amas de casa

¹ Correo Electrónico: monicawpm@outlook.com

LIFESTYLES OF RETIRED AND OLDER HOUSEWIVES AND ITS RELATIONSHIP WITH COPING AND MEANING OF LIFE

ABSTRACT

The purpose of the study was to compare the style of previous and present life of retirees and housewives to find out if is related to coping and sense of life of both groups. The depth interview technique was used to collect data and then the data were organized into categories. The results show that the lifestyle of retirees compared to housewives was different in terms of occupation, relationships, health and physical and emotional state. The relationship that it has with the coping is that retirees make positive assessments of his life and stage traversing allowing them to develop effective coping strategies while housewives tend to focus on the limitations and disadvantages brings the stage crossing. As to the meaning of life, the main source of motivation and satisfaction that gives them the sense of their lives is the family, regardless of occupation who have had yet retired complement this regard as part of their labor achievements, always putting the family.

Key words: coping, meaning of life, retirees, housewives

El ser humano atraviesa por distintas etapas a lo largo de su vida, siendo la vejez la última de estas etapas de desarrollo, la cual se ubica alrededor de los 65 años e implica un decremento y/o sustitución de las actividades, capacidades y habilidades biológicas, psicológicas y sociales.

Es importante mencionar que el tiempo no es un determinante en el envejecimiento de una persona, sino la calidad del tiempo transcurrido, los acontecimientos vividos, las condiciones ambientales que lo han rodeado y condiciones personales del individuo, es decir que los cambios físicos, psicológicos y sociales propios de la vejez pueden no aparecer en todas las personas y desde luego no en el mismo grado de intensidad, sino que dependerá de lo que hayan hecho previamente en su vida, por ejemplo, los hijos que procrearon, su trabajo, profesión, pasatiempos y logros materiales, elementos fundamentales del estilo de vida, mismo que se refiere a la forma de vivir de un individuo o grupo, en el que se incluye la manera de ocupar su tiempo libre, las costumbres alimentarias y los hábitos que tiene, construyendo así su manera de vivir (Gutiérrez, 2000; Mendoza, 1994).

Al respecto, Vázquez (2010), alude que la vejez es un constructo social que debe entenderse como un proceso que involucra una cadena de experiencias, objetivas y subjetivas, entrelazadas en estilos de vida, que se manifiestan en prácticas habituales. Al manejar de esta forma el concepto de vejez, se da prioridad al tipo y condiciones de trabajo, a las actividades realizadas, al tiempo que emplean para sí, para la familia y las relaciones que se generan entre ellos, siendo estos algunos de los factores que influyen directamente en la forma de envejecer.

Barrón, Ojeda y Vera (2006), mencionan que los estilos de vida se contextualizan social y culturalmente y se alimentan de las condiciones bajo las cuales se vive en un grupo, en una sociedad y en un momento de la historia, justo ahí radica parte de la importancia del presente estudio debido a que en los habitantes del municipio de Zumpango Edo. De México existe un trasfondo sociocultural en cuanto a los estereotipos sociales que se tienen acerca de la mujer pues a pesar de que han pasado muchas décadas desde que la mujer comenzó a tener participación en el área laboral en diferentes contextos, Zumpango sigue siendo un municipio tradicionalista en el cual la mujer se debe únicamente al hogar, cuidado y educación de sus hijos, siendo esta la principal actividad que llevan a cabo las mujeres de esta zona. A lo largo de la historia se ha vivido un sistema patriarcal que ha limitado la actuación de las mujeres en ámbitos distintos al hogar, sin embargo, existe una marcada diferencia entre zonas, pues hay municipios cercanos a Zumpango que reflejan una gran diferencia en cuanto a los roles impuestos pues en ellos un gran número de mujeres salen a trabajar y su rol es tan importante y reconocido como el del hombre.

Como se puede observar, el estilo de vida no es constante sino que se va modificando precisamente de acuerdo al contexto, época, condiciones, sucesos, etapas de la vida y percepción de cada individuo, además es un concepto amplio y multidimensional que abarca diferentes aspectos: Trabajo u ocupación, tiempo libre, hábitos, vivienda, relaciones interpersonales y estado físico y emocional.

El estilo de vida que se adopta tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica, al respecto Rodríguez (1998), argumenta que a pesar de que el proceso de envejecimiento es normal e inevitable, este puede tener resultados distintos,

generalmente originados como consecuencia de los cuidados o descuidos brindados a lo largo de la vida, constituidos principalmente por los hábitos de salud, alimentación y descanso, siendo estos tres componentes parte esencial del estilo de vida.

Continuando con lo referente a la última etapa de la vida, la probabilidad de llegar a anciano no es la misma para los hombres que para las mujeres. Como no lo son los años que se espera vivir una vez que se ha alcanzado esta etapa de la vida. Al respecto, García y Márquez (2006), mencionan que por cada 100 mujeres de 65 años solo hay 74 hombres, diferencia que se acrecienta en el grupo de entre 80 y 84 años con 100 mujeres por cada 59 hombres, y, sobre todo en el de 85 y más, donde encontramos 100 mujeres por cada 48 hombres, es decir, hay dos mujeres por cada hombre con 85 o más años de edad, lo cual implica poner especial énfasis en las necesidades de este amplio grupo. Contextualizando acerca del número de ancianos en Zumpango y percatándome que el mayor número de esta población son mujeres con un total que va alrededor de 5,105 ancianas, (INEGI, 2010), es que surge la importancia e interés por estudiar a este rubro en particular, es decir mujeres ancianas, además es importante mencionar que llegar a vivir un gran número de años trae consigo mayores riesgos para la salud y no asegura una satisfacción completa ni mucho menos que las condiciones de vida hayan mejorado; las pérdidas y cambios de rol suponen para la persona adaptarse a nuevas situaciones. Los hijos se van del hogar, llegan los nietos que en muchos casos pasan a ser cuidados por los abuelos, puede morir uno de los cónyuges dando lugar a viudez, etc. Cada quien percibe y afronta dichos cambios de diferente manera.

Respecto al afrontamiento o coping, definido por Lazarus y Folkman (1991, p. 164), como los *'esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo'*; Es importante aclarar que los cambios como tal no resultan ser excedentes o desbordantes, sino la valoración subjetiva que cada persona hace de ellos.

El afrontamiento dependerá de los recursos que el ser humano utilice para hacer frente, de la manera en la que perciba los hechos, acontecimientos, vivencias y cambios que implica la vejez y logre dar un significado a ellos.

Debido a lo anterior, el envejecimiento puede considerarse como un proceso irregular e individual, una experiencia personal e impredecible en nuestra existencia, al mismo tiempo que los estilos de vida, las condiciones y situaciones han sido diversas, por lo que la manera de reaccionar y afrontar esta etapa depende de cualidades y características personales, además de que el contexto sociocultural y la época son otro factor importante para poder entender y atender este fenómeno de forma adecuada.

Sin duda, los estilos de vida previos y actuales son diversos, y se ven influidos por distintas características, al igual que las implicaciones físicas, psicológicas y sociales. Debido a ello, existe la importancia e interés por investigar las perspectivas de la vejez en mujeres jubiladas y amas de casa. Con base en lo ya expuesto es que surge la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo ha influido el estilo de vida previo y actual de ancianas jubiladas y amas de casa en el afrontamiento y sentido de vida que tienen habitantes de la zona de Zumpango, Edo de México?

La importancia de estudiar este tema radica precisamente en el aumento de esta población, en el contexto sociocultural que permite dar cuenta del estilo de vida que tenían las mujeres hace aproximadamente 30 años, de la percepción que se tenía en aquel tiempo de la mujer respecto a su rol como ama de casa y también de aquellas mujeres que salían a trabajar fuera de casa quienes eran la minoría y que actualmente se encuentran en condición de jubiladas. Aunado a ello, existen vacíos de investigación en la zona de Zumpango y necesidad de información en el campo, además de que la etapa del envejecimiento no puede ser juzgada únicamente en el presente sino que debe contextualizarse para poder entenderse mejor.

MÉTODO

Tipo de Investigación

El presente estudio se enmarca bajo el enfoque cualitativo, desde una perspectiva fenomenológica, la cual consintió en estudiar la realidad de la vida de las personas implicadas, así como su experiencia en el contexto en el que se desarrollan cotidianamente a través de la interacción directa, interpretando fenómenos desde la subjetividad de cada una de ellas. De esta manera se llevó a cabo un análisis a profundidad sobre los estilos de vida previos y actuales de ancianas jubiladas y amas de casa para tener una comprensión detallada de sus perspectivas, basada en un análisis interpretativo.

El alcance del estudio es comparativo debido a que se estudiaron las perspectivas de la vejez a partir de los estilos de vidas previas y actuales de jubiladas y amas de casa, justo en estos dos grupos radicó la comparación. La meta fue descubrir si existe diferencia y comprenderla, para revelar la estructura que permite tal variación

Participantes

Para la presente investigación colaboraron 10 participantes, todas ellas habitantes del municipio de Zumpango, mayores de 60 años y distribuidas en dos grupos: el primero conformado por 5 mujeres jubiladas, identificadas como (J1 hasta J5) que acudían al grupo de jubiladas de ISEMMYM y el segundo por el mismo número pero en este caso amas de casa, identificadas con (Ac1 hasta Ac5) que acudían a la clínica de atención Geronto-Geriátrica de Zumpango. La edad de las participantes oscila entre los 60 y 82 años. Los datos generales de las participantes se presentan en la tabla 1.

Años	Estado civil	No. de hijos	Escolaridad	Ocupación	Religión	Enfermedad
60	Viuda	5	1° de primaria	Hogar	Católica	Hipertensa desde hace 8 años
73	Casada	13	2° de Primaria	Hogar	Católica	Hipertensa desde hace 2 años
64	Casada	3	4° de Primaria	Hogar	Católica	Hipertensa y Diabética desde hace 8 años
68	Casada	8	3° de Primaria	Hogar	Católica	Hipertensa y Diabética desde hace 8 años
82	Viuda	14	Nunca estudio	Hogar	Católica	Diabética desde hace 2 años
67	Viuda	3	Secundaria	Estilista – (pensionada)	Católica	Problemas de circulación desde hace 35 años
61 años	Casada	2	Licenciatura	Docente	Católica	Dificultades de la vista desde hace 8 años
65	Casada	3	Licenciatura	Docente	Católica	Hipertensa desde hace 2 años
65	Casada	4	Licenciatura	Docente	Católica	No
71	Viuda	4	Bachillerato	Docente	Católica	Hipertensa desde hace 4 años

Tabla 1. Datos generales de jubiladas y amas de casa que participaron en el estudio.

Escenario

El estudio se realizó en dos instituciones ubicadas en el municipio de Zumpango Estado de México: la primera fue la clínica de atención Geronto-Geriátrica, en la cual se brindan de manera gratuita diversos servicios de salud para las personas mayores, lugar que fue el escenario para realizar las 5 entrevistas a profundidad a las amas de casa; la segunda fue las oficinas de atención al derecho habiente de ISEMMYM, en donde se ubican también las aulas en las que se imparten los talleres a jubiladas, lugar en el que se llevaron a cabo las 5 entrevistas correspondientes a las mujeres jubiladas.

Técnica

Para efectos del estudio se utilizó la técnica de entrevista a profundidad con el objetivo de obtener información personal y de la vida cotidiana de las participantes. En principio se solicitaron una serie de datos personales, seguido de

19 preguntas distribuidas en 4 categorías: a) estilo de vida, b) afrontamiento, c) sentido de vida y d) contexto sociocultural, esta última con el objetivo de comprender la percepción de la mujer respecto al rol que desempeñaba, enriqueciendo el estudio desde el aspecto sociocultural.

Procedimiento

Como primer paso se solicitó la autorización en ambas instituciones, al haberla obtenido se dirigió con las participantes, explicando el objetivo del estudio y solicitando la firma de consentimiento informado, seguido de la propia entrevista y al termino se agradeció a cada una por su colaboración en el estudio.

Análisis de la información

Posterior a la obtención de la información esta se organizó en las 3 categorías y subcategorías correspondientes: a) estilo de vida (trabajo-ocupación, tiempo libre, hábitos, vivienda, relaciones interpersonales y estado físico y emocional), b) afrontamiento y c) sentido de vida; Posteriormente se realizó el análisis desde la perspectiva fenomenológica, la cual permitió dar cuenta del significado que dan jubiladas y amas de casa a los logros que obtuvieron en etapas previas de su vida.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación se muestran los resultados obtenidos, divididos en las 3 categorías respectivas: estilos de vida, afrontamiento y sentido de vida.

Categoría 1.- Estilo de vida

La primera categoría a presentar es la de estilo de vida conjuntamente con las 6 subcategorías que la constituyen propuestas por Gutiérrez (2000): trabajo u ocupación, tiempo libre, hábitos, vivienda, relaciones interpersonales y estado físico y emocional.

Trabajo u ocupación

Según Perea (2004) en su forma más simple el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir, es decir que no existe un único estilo de vida pues de manera individual cada quien elige la manera de vivir. Barrón, Ojeda y Vera (2006) mencionan que los estilos de vida se contextualizan social y culturalmente y se van alimentando de condiciones bajo las cuales se vive en un grupo, en una sociedad y en un momento de la historia. Los estilos de vida que tenían las mujeres de Zumpango hace 30 años no son los mismos que ahora pues el trasfondo sociocultural en cuanto a los estereotipos que se tenían acerca de la mujer en aquellos tiempos han tenido algunas transformaciones y junto con ello la manera de vivir de la mujer. Hace aproximadamente 30 años, cuando las mujeres tenían entre 30 y 40 años de edad, el principal e incluso considerado el mejor y único rol de la mujer en el municipio de Zumpango era el hogar, *“Siempre toda mi vida me dedique al hogar, al cuidado de los hijos y todo lo de... pus de la casa”* (Ac5). Por muchas décadas Zumpango continua siendo un municipio tradicionalista en el cual la mujer se debe únicamente al hogar, *“hacer tortillas, poner frijoles en leña, guisar en leña, a puras cosas del hogar porque a salir a trabajar o eso pus no nada de eso”*. (Ac3) *“Pus cuando yo me case, a ir a cortar zacate, a cortar cebada, a llevarle de comer a mi señor sus tortillas calientitas, todas nos dedicábamos al hogar y al campo”*. (Ac5)

Como se puede observar, el hogar era la principal actividad, sin embargo, pese a que esta era la ocupación primordial de las mujeres en la zona hace 30 años, ya había una minoría que trabajaba fuera del hogar y recibían una remuneración económica, como lo era la docencia al mismo tiempo que atendían las labores del hogar, es decir que llevaban un doble rol, *“Pues toda mi vida ha sido trabajar como profesora, trabaje 35 años en el magisterio, nunca tuve quien me ayudara en casa, llegaba de trabajar y ahora sí que me transformaba y ponte ropa cómoda porque lo primerito que hacía era meterme a la cocina”* (J2). Al respecto, Lagarde (1990) menciona que a lo largo de su vida estas mujeres abarcaron de manera simultánea su vida pública y privada, la casa y el trabajo: las relaciones con el patrón y con el marido, con el padre, con los hijos, con los hermanos, con los

vecinos, con los desconocidos, así como las relaciones con las otras mujeres. Es uno de los núcleos de su auto identidad.

Como se puede observar en los comentarios de ambas, la comida era algo sumamente importante y a lo que le daban prioridad, lo cual deja de manifiesto su responsabilidad, interés y preocupación respecto a la alimentación de su familia, siendo ese un elemento colectivo y cultural del estilo de vida que tenían las mujeres del municipio de Zumpango hace aproximadamente 30 años y que continua en la actualidad.

Ambos grupos dedicaron su tiempo a diferentes ocupaciones, las amas de casa entregadas de tiempo completo al hogar y cuidado de su esposo e hijos, *“Pues era muy bonito, me levantaba como a las 6:00, me ponía a trapiar, les daba de desayunar, los mandaba a la escuela, ya acaba y orale a la comida y las tortillas”* (Ac2) Mientras que quienes actualmente se encuentran en condición de jubiladas, previamente dedicaron su tiempo no solo al hogar sino también a la docencia, actividades a la que dedicaron sus mejores años, es decir, los de mayor productividad *“Fui maestra en una primaria por 40 años, me gustaba mucho mi profesión y la ejercía con mucho orgullo”* (J4). Como se puede observar en los comentarios de ambas, expresaron sentirse a gusto con las actividades que llevaron a cabo, sintiendo satisfacción y logro del trabajo que desempeñaron a lo largo de su vida.

Tiempo libre

El estilo de vida en el plano personal y psicosocial engloba un indicador importante que es la ocupación del tiempo libre: participar en programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, seguridad económica, entre otros.

Morfín (2003) menciona que el tiempo libre de cada individuo se caracteriza por estar supeditado por todas y cada una de las obligaciones y responsabilidades, olvidando el derecho que se tiene a descansar, pensando que todo es trabajo, obligaciones y presiones laborales, sociales y familiares. El tiempo está formado

por actividades obligadas y voluntarias, aunque muchas de ellas las impone la sociedad, la presión es constante, lo que provoca restarle tiempo al tiempo libre. Al respecto, las ocupaciones que tuvieron tanto las jubiladas como las amas de casa en las etapas previas de su vida fueron diversas y absorbían la totalidad de su tiempo, impidiéndoles realizar algún tipo de actividad extra en la que pudieran distraerse, *“híjole casi no tenía porque siempre había algo que hacer ya sea de la casa o de mi trabajo pero pues si llegaba a tenerlo trataba de pasar ese tiempo con mis hijos”* (J3), *“híjole... pues no tenía tiempo libre, con tantos hijos y el quehacer y la comida, las tortillas, lavar, pues qué tiempo libre, antes no había tiempo libre jeje ora si hay un poquito más”* (Ac2).

El ser ama de casa implica un sin fin de actividades, aunado a ello el trabajo que ejercían algunas de ellas como docentes, situación que les impedía tener tiempo para descansar y/o divertirse, posterior a las obligaciones laborales, familiares o sociales.

Respecto al tiempo libre que tienen en la actualidad, tanto jubiladas como amas de casa manifestaron llevar a cabo actividades de distracción. Al respecto, Fernández (1995) menciona que el tiempo libre adquiere otras funciones en la vejez. Esto es consecuencia del cese en la actividad profesional y/o laboral y la reducción de la familia, lo que da lugar a una situación de vida diferente *“ahorita ya me doy mi tiempo para mí, me gusta venir aquí a tejer, me gusta ir a caminar... vengo a clases de danzón”* (J2). *“Pues tejer me gusta mucho, los domingos voy a misa y el tercer domingo de cada mes también voy a misa porque soy del grupo de la adoración nocturna”* (Ac1).

Es importante mencionar la influencia que anteriormente tenía la época en la que vivían en la cual no se hablaba de tener tiempo libre, incluso era mal visto que lo hicieran pues eran señaladas como “flojas o irresponsables”, además de las múltiples ocupaciones dentro del hogar y el gran número de hijos. Actualmente ya no existe tanto esa concepción, lo que permite a la mujer llevar a cabo distintas actividades en su tiempo libre, sin embargo hoy en día los horarios laborales son tan excedentes y demandantes que impiden precisamente tener ese tiempo libre del que tanto derecho se tiene.

Hábitos

Barrón, Ojeda y Vera (2006), incluyen los hábitos de salud, alimentación y descanso dentro del plano personal como parte del concepto de estilo de vida. Por su parte, Gonzales-Celis y Sánchez-Sosa (2003), mencionan que en la vejez no solo se dan pérdidas y deterioros sino también surgen nuevos aprendizajes y se obtienen ganancias; lo cual ocurre cuando las personas mayores se mantienen física y mentalmente activas, además de contar con hábitos alimentarios adecuados, ejercicio y una vida activa.

Con lo que respecta a la salud, existen diferencias significativas debido a que las jubiladas gozaban de seguro médico, acudían periódicamente a chequeos, no necesariamente porque tuvieran algún malestar si no para estar al pendiente de su salud, para prevenir o corregir alguna enfermedad *“perteneía al seguro social y nos daban cita cada mes y era cuando yo asistía pero casi no me enfermaba, era nada más por revisión pero no porque estuviera enferma”* (J1).

Mientras que las amas de casa no tenían ese beneficio, además sus ingresos económicos no les permitían estar acudiendo frecuentemente con un médico, y lo hacían exclusivamente cuando se enfermaban *“anteriormente casi nunca, nada más cuando me enfermaba y ya me sentía muy mal, siempre iba a un particular, a un hospital”* (Ac1), *“Había un doctor ahí en el pueblo que nos cobraba barato, lo más económico que se podía”* (Ac3).

Debido a ello, la calidad de su salud se ve reflejada actualmente, haciendo una comparación entre ambos grupos, solo 2 de las jubiladas padecen hipertensión, 1 tiene problemas leves de circulación, otra dificultades de la vista y 1 no padece ninguna enfermedad, mientras que por parte de las amas de casa todas padecen hipertensión o diabetes, incluso dos de ellas padecen ambas enfermedades. Al respecto Rodríguez (1998) argumenta que *“La vejez se construye desde la juventud”* pues a pesar de que el proceso de envejecimiento es normal e inevitable puede tener resultados distintos, generalmente originados como consecuencia de los cuidados o descuidos brindados a lo largo de la vida, siendo el cuidado de la salud uno de los más importantes y decisivos debido a las repercusiones que pudiera tener en la calidad de vida. Fries (1993) menciona en un estudio que el

estilo de vida es el responsable del 51% en promedio de las 10 principales causas de mortalidad en los ancianos, lo cual pone de manifiesto la relevancia del estudio de los estilos de vida como condiciones de salud o enfermedad en las personas.

Abordando ahora el hábito de alimentación, no se aprecian diferencias en cuanto a la alimentación que tuvieron ambos grupos de mujeres, tanto jubiladas como amas de casa mencionaron que realizaban sus tres comidas diarias (desayuno, comida y cena), buscando siempre alimentar lo mejor posible tanto a su familia como a ellas mismas, pues eso más allá de ser una ocupación es una condición natural propia de las madres, la constante preocupación por la comida y el hábito de tener un horario específico para ello. *“siempre procure que fuera sana, siempre pues les combinaba su alimentación, si había carne había que comerla con verdura, a la mejor así estuve acostumbrada yo a alimentarme, era desde el guisado, la sopa, los frijoles, la fruta”(J2), “Ah sí, su sopita, su guisado, sus frijoles y luego les arrimaba su frutita y esa era su comida” (Ac5).*

Anteriormente el hogar, cuidado de los hijos y alimentación eran consideradas actividades femeninas por excelencia, pues a pesar de que ya había mujeres que salían a trabajar fuera de casa, tenían esa obligación y prioridad en cuanto a la alimentación, lo cual significaba ser una buena madre y buena esposa, interesada por sus hijos y siempre atendiendo al marido como merece. Actualmente esto ha tenido algunas modificaciones, hoy en día existen un mayor número de mujeres que salen a trabajar fuera de casa, teniendo largas jornadas de trabajo lo cual les impide cocinar en casa, obligándolas a cubrir esa prioridad de otra manera, quizá tengan que comprar la comida o incluso designar la tarea a otro integrante de la familia, pero siempre está presente esa preocupación por dar de comer a la familia. Las épocas cambian y con ello la manera de vivir tanto individual como colectivamente, los estilos de vida se van ajustando a las transformaciones y exigencias que demanda cada vez más el mundo laboral.

En cuanto al hábito de descanso, 4 jubiladas y 2 amas de casa consideraban el domingo como su día de descanso, en el que dejaban de lado las ocupaciones del hogar *“Los domingos porque los sábados aprovechaba para lavar y ya los domingos me iba a visitar a mi mamá o salíamos a comer fuera” (J4), “Pues los*

domingos siempre era como para ir a misa y los domingos nunca hacía de comer, mis domingos son mis domingos y hasta la fecha siguen siendo mis domingos” (Ac4). Una jubilada menciona que ella nunca tuvo un día de descanso, incluso por su expresión ella lo considero como un sinónimo de flojera *“Yo siempre he dicho y he sido de la idea que el día que uno tenga descanso a va ser cuando uno se muera, mientras todo el tiempo hay cosas que hacer”* (J2); Las amas de casa expresaron no haber tenido tiempo para descansar debido a la obligación y compromiso tan fuerte con el que veían las labores del hogar *“Uy no antes nada, todos los días el quehacer, la comida y todo”* (Ac2).

En cuanto el habitó de dormir, es importante mencionar que anteriormente no había actividades o aparatos electrónicos que perturbaran el sueño como ahora, excepto la televisión, sin embargo los padres tenían mayor autoridad con sus hijos, podían establecer límites y hacer que se cumplieran. Se tenía un horario establecido para comer y dormir, lo cual hablaba de una mejora en el sueño por parte de ambas.

Vivienda

Los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, comprenden tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, y vestuario. En cuanto a la vivienda hace 30 años en Zumpango por lo general las mujeres cuando se casaban vivían en la casa de su suegro, primeramente porque no tenían una casa propia y en segunda como consecuencia de una serie de estereotipos sociales en donde la mujer tenía que vivir en la casa donde viviera su esposo porque así tenía que ser, eso hacían las buenas mujeres, obedecer lo que el esposo dijera, sin embargo poco a poco construían sus hogares lo cual habla de la responsabilidad que tenían, *“Bueno yo estaba con mis suegros pero ya después le dio un pedacito y ya hizo su casita, ya tuvimos la casita propia, como 8 años después de que nos casamos”* (Ac2), *“Era de mis suegros y bueno ya horita tenemos la de nosotros”* (Ac3). Como se puede observar, siempre necesitaron del apoyo de los demás, si bien es cierto que el tener una casa concede cierta

independencia, tanto jubiladas como amas de casa lograron eso pero sujeto a la ayuda de quienes les otorgaron el terreno para construir.

En la actualidad eso se sigue presentado, sin embargo ya hay otras alternativas como por ejemplo que suceda lo contrario y el esposo viva en la casa de los padres de ella, que renten o que antes de casarse ya tengan por lo menos un cuarto independiente donde vivir.

Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo logra adaptarse a su entorno. Los estilos de vida en el plano social involucran el tipo de familia, grupos de parentesco y redes sociales de apoyo (Barrón, Ojeda y Vera, 2006).

Anteriormente existía una diferencia significativa en la forma de relacionarse entre ambos grupos, las jubiladas mantenían una constante comunicación con su familia *“Siempre platicaba con ellos, siempre ha habido comunicación, siempre ha habido buena comunicación”* (J2), mientras que con las amas de casa pasaba lo contrario *“Uy casi no casi no platicábamos es que él tiene una antigüedad de más tiempo, así de que antes no se platicaba como ahora”* (Ac2). Es posible que esto se vea influido por el entorno familiar y sociocultural en el que se desarrollaron durante las etapas iniciales de su vida (infancia, niñez y adolescencia), es decir que pudieron haber adoptado de su familia patrones para relacionarse, *“pero criamos a nuestros hijos así porque así nos criaron a nosotros, bueno en la idea de mi papá fue muy cerrado”* (Ac3), además de que la educación que recibieron las jubiladas amplió su perspectiva en diferentes aspectos, ellas supieron de la importancia en la comunicación familiar mientras que con las amas de casa sucedió lo contrario pues a pesar de que estaban dedicadas al hogar no dedicaban tiempo para platicar con sus hijos o con su esposo; era parte de la cultura de aquella época la poca o nula comunicación entre miembros de la familia tratándose de amas de casa, obreros y trabajadores de campo, quienes tenían en común escasos o nulos niveles de estudio. En la actualidad las amas de casa han venido modificando esa

forma de relacionarse *“ahora ya platicamos un poco más”* (Ac4), como consecuencia del cambio de época y la mayor disposición de tiempo.

En cuanto a los amigos que tenían anteriormente, las jubiladas debido al su entorno laboral y social podían ampliar esa oportunidad pues mantenían constante relación con sus superiores y compañeros de trabajo, mientras que las amas de casa no tenían esa posibilidad, su mundo relacional era muy escaso, conformado prácticamente por su familia y vecinos, aunado a la influencia que tenía la época en la que vivían pues anteriormente no se acostumbraba a tener relaciones de amistad, incluso era mal visto. Algunas mencionaron que se daba un cambio evidente cuando se casaban pues se terminaban gran parte de las amistades que había tenido previamente por dos razones: porque al esposo no le parecían, incluso lo consideraba como una desobediencia o una falta de respeto hacia él, o porque ya no se frecuentaban. *“Hay cuando estaba soltera sí, pero nomas me casé y todo cambio, ya no tuve amigos ni amigas, bueno amigas nada más así de “hola como estas” y ya, pero no de que nos seguimos viendo y eso, cambio mucho mi... me quito amistades, por eso le digo que yo no veía más allá de lo que él decía que estaba bien”* (J1). Situación que sigue aconteciendo hasta nuestros días aunque en menor proporción.

En la actualidad la mayoría de las familias son nucleares, es decir en donde solo habita: madre, padre e hijos, dificultando de esa manera la convivencia, comunicación y atención del adulto mayor, pues en algunos casos *“ya no hay tiempo para ellos”*, situación que afecta su estado de ánimo, *“mis hijos casi no me visitan, nomás cuando llegan a ir y eso: “Ya vine mamá, ¿Cómo estás? Bien estoy bien, ya me voy mamá, ándenles si hijos” y ya, ni me visitan ni eso”* (Ac5). Sin embargo, por otro lado anteriormente la estructura familiar era diferente y precisamente las familias en casa eran quienes se encargaban del cuidado de los ancianos, situación que sigue vigente hasta nuestros días, quizá no sea el caso de la mayoría pero siguen existiendo familias que le dan ese valor y cuidado que merece el adulto mayor *“Orita sí, mi hija es la que me lava, plancha y todo, ya horita ya pa que me quejo, ya me va bien”* (Ac2).

En cuanto a la jubilación, Krassoievitch (1998) menciona que esto implica la pérdida de los vínculos que se tenían en el trabajo, es decir, un empobrecimiento del mundo relacional, situación que no siempre es así, pues el hecho de que no se vean diariamente en el trabajo como antes lo hacían no significa que se pierda ese vínculo, existe un distanciamiento, incluso cambia la relación pero no desaparece *“Si, hasta la fecha los sigo teniendo, de ahí de donde yo vivo, vecinitos y de mi trabajo”* (J2). Referente a las amas de casa tanto anteriormente como en la actualidad no es su prioridad tener amigas y mucho menos amigos, no es algo relevante para ellas aunado al pensamiento tradicionalista que tienen acerca de tener un amigo como una falta de respeto hacia su esposo, como algo malo que no debe hacer una buena mujer.

Estado físico y emocional actual

En el presente estudio se indagó respecto al estado físico y emocional actual, en el cual hubo diferencias muy importantes por parte de ambos grupos. Respecto al estado físico, las jubiladas mencionaron sentirse bien, incluso tratan de mantenerse activas la mayor parte del tiempo pues eso les ayuda a sentirse bien *“me siento bien por eso mi activación física no la dejo porque me siento súper bien”* (J1), mientras que las amas de casa declararon sentirse cansadas *“Pues... cansada, debilitada, sorda, ahorita lo que más me preocupa es la sordera”* (Ac1), es importante rescatar lo que ya se mencionó respecto a la salud pues las amas de casa padecen más enfermedades que las jubiladas, situación que pudiera estar influyendo en su desventajoso estado físico además de la carencia en cuanto a las oportunidades de activación físicas y recreación en comparación con las jubiladas. Con lo que respecta al estado emocional las jubiladas comentaron sentirse bien, con ánimos de seguir haciendo cosas *“Muy muy tranquila, la verdad es que puedo hacer mis cosas, valerme por mi misma y andar de un lado a otro y me siento muy bien, contenta, me siento con ánimos y siempre ando pensando o viendo que voy a hacer”* (J3). Al momento de contestar esta pregunta su rostro se veía tranquilo, tenían expresiones de alegría, incluso algunas reían, mientras que las amas de casa algunas denotaban desagrado debido a diferentes situaciones que afectan su

estado de ánimo: la muerte de la pareja, el abandono de los hijos o la detección de alguna enfermedad *“Este... pues tristeza porque pues ya no es lo mismo convivir con él a estar horita ya pues no sola pero si hace falta siempre la pareja”* (Ac3). Como se puede observar, existen diferencias significativas entre ambos grupos como consecuencia de los sucesos que antecedieron en su vida.

Categoría 2.- Afrontamiento

A lo largo de la vida van aconteciendo una serie de cambios o sucesos, algunos propios de la edad, incluso esperados, como la disminución de la fuerza, dificultades de memoria y problemas de fragilidad, mientras que otros son totalmente imprevistos como el desarrollo de una enfermedad o la muerte del cónyuge, lo cual da lugar a la viudez. Cada persona realiza una valoración subjetiva de eso que le sucede y la manera en la que afronta esas experiencias depende de los recursos con los que cuente y del significado que quiera dar a ello, en eso consiste la manera de afrontar las particulares condiciones de la existencia, por simples o complejas que resulten, ya sean esperadas o inesperadas.

Con respecto al afrontamiento que tienen las jubiladas acerca de la etapa por la que atraviesan, suelen realizar valoraciones positivas de ello *“no me siento cansada, así que yo diga: “mejor me quedo a dormir” no, no mejor me salgo a hacer algo pero mis hijos dicen que no, que ya tendría que estar más tranquila, es más yo no me siento de la edad que tengo, no me siento que hayan pasado los años, sé que ya pero no me siento así entonces me voy a activación, regreso y vengo aquí y no me canso”* (J1). La manera que suelen utilizar las jubiladas para hacer frente a la etapa por la que atraviesan es manteniéndose activas como una manera de protegerse de los cambios y dificultades propias de la edad y teniendo una actitud positiva frente a la vida, es decir, muestran interés en las actividades que llevan a cabo y se sienten motivadas. *“Me siento pues satisfecha, contenta de que dios me permitió llegar a esta etapa y que estoy bien, bueno tengo hipertensión pero me cuido mucho, me tomo mi medicamento y estoy muy bien, no pasa nada”* (J5). Como se puede observar, pese a tener una enfermedad saben afrontar dicha situación, son responsables en el cuidado de su enfermedad,

no se acomplejan o se deprimen sino que se cuidan, continúan teniendo una actitud positiva y siguen adelante con su vida.

Manifiestan agrado y fortuna al haber llegado a esa etapa, incluso lo ven como una oportunidad, quizá para convivir más con su familia, para descansar o para llevar a cabo algunas actividades *“Pues contenta, feliz, con ánimos y ganas de seguir haciendo cosas, mmm para mí el haber llegado a esta etapa es una gran oportunidad y una dicha muy grande”* (J4).

En general, las jubiladas hacen valoraciones positivas o favorables acerca de la etapa que atraviesan, otorgándoles con ello un sentido de independencia y buscando siempre un beneficio a las actividades que llevan a cabo.

Respecto a las amas de casa, suelen tener una valoración subjetiva desfavorable acerca de la etapa por la que atraviesan, centrándose en las desventajas, limitantes y dificultades más que en las ganancias y aprendizajes. *“mmm... la vejez pues yo siento que pues ya va uno más cansada, mmm pues ya no es lo mismo que antes porque antes decía yo: voy a traer el gas y me lo cargaba y ya pero hora ya no puedo, mmm pues mi vida sigo viviendo la misma que antes solo que ahora ya es más cansancio, ya todo cuesta hacerlo más y me llevo más tiempo”* (Ac1), *“Pus siento que ya no es lo mismo, siento que ya pronto no vamos a servir”* (Ac4).

A diferencia de las jubiladas, las amas de casa ven más como una desventaja el hecho de haber llegado a esta etapa debido a las dificultades propias de la edad que se hacen presentes, les cuesta trabajo aceptar que ya no pueden hacer las cosas igual que antes, su ritmo es más lento como consecuencia de la disminución en la fuerza, existe en ellas la idea de que la persona tiene un valor de acuerdo a aquello que puede hacer más no por lo que realmente es, perspectiva que pudiera verse influida por los estereotipos sociales atribuidos al adulto mayor, los cuales refieren al valor que tiene una persona en tanto que es útil y puede aportar algo. Para las amas de casa no tiene un sentido favorable esta etapa, pues se siente inútiles, lentas, frágiles, torpes e incluso una participante expreso lo siguiente: *“Hay Dios que será de mí porque cuando ya no pueda solo vamos a dar asco, ese es mi pensamiento porque ya uno no sirve para nada,*

mejor que Dios me quite la vida porque no se crea ya nada más damos asco y ya” (Ac2). Comentario que deja al descubierto la negatividad que existe entre las amas de casa respecto a la etapa de la vejez, y el escaso o nulo valor que le dan a las personas que se encuentran dentro de este rubro de la población, menospreciando la importancia que tiene aquello que pueden aportar como consecuencia de la sabiduría que han adquirido a lo largo de su vida y las actividades que pueden hacer de acuerdo a su edad.

Como se puede observar, las jubiladas afrontan mejor la etapa que atraviesan, haciendo valoraciones positivas acerca de las actividades que llevan a cabo y el sentido que tienen en cuanto a su independencia, mientras que con las amas de casa sucede lo contrario, no tienen estrategias de afrontamiento, lo cual las lleva a centrarse únicamente en las desventajas que tiene la etapa que atraviesan, restando o incluso quitando cualquier tipo de valor que pudieran tener. Es importante mencionar que esta variable pudiera verse influida debido a determinadas características del estilo de vida previo que tuvieron, el mundo relacional de las jubiladas fue más amplio además de que gozaron de seguro médico por lo cual pudieron estar al pendiente de su salud y prevenir enfermedades, caso contrario con las amas de casa quienes no estuvieron al pendiente de su salud y se refleja actualmente en las enfermedades que presentan, al respecto, Lazarus (1998), menciona que el adulto mayor con alguna enfermedad, especialmente si es crónica, teme a la pérdida de su buen funcionamiento mental y físico, a la presencia de dolores crónicos y penosos, así como a las condiciones progresivas de degeneración. Aunado a eso, actualmente las jubiladas gozan de los beneficios de poder participar en talleres que permitan la ocupación de su tiempo libre, que puedan adquirir nuevos aprendizajes y que su mundo relacional siga existiendo, lo cual les permite sentirse útiles y ocupadas gran parte de su tiempo, además de que se mantienen física y mentalmente activas, beneficios de los que no gozan las amas de casa y que pudieran influir significativamente en el afrontamiento que tienen respecto a la etapa por la que atraviesan y la poca o nula valoración que hacen acerca del anciano.

Gonzales Celis (2006) menciona que las estrategias de afrontamiento tienen un impacto en el funcionamiento social del adulto mayor: cuando se encuentra adaptado funciona mejor socialmente, tiene más recursos para valerse por sí mismo. En general, las habilidades de afrontamiento son importantes tanto en la prevención de la enfermedad como en la adaptación a ella, ya que la enfermedad crónica y la incapacidad física constituyen una importante fuente de estrés y malestar físico y emocional, que va aunado a una pérdida en la calidad de vida de las personas, el cual está relacionado a su vez con aspectos como la salud y las estrategias de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986), y de Billings y Moos (1981), observaron que el afrontamiento activo se encuentra relacionado con una valoración positiva de los sucesos de la vida y el afrontamiento pasivo con una valoración negativa, es decir que el afrontamiento depende de las particularidades de la evaluación de la situación.

Categoría 3.- Sentido de vida

El significado de la vejez para una persona anciana, hombre o mujer, que cuenta con jubilación o algún tipo de ingreso económico es diferente a la que no tiene acceso a ellos, pues para los hombres implica la pérdida de la independencia, del rol central en la familia; caso contrario en la mujer, para quien la vejez llega cuando no puede asumir los roles en el interior de su hogar y su cuerpo experimenta deterioros que le impiden funcionar para el desarrollo de sus actividades. Castellano y López (2010)

El sentido de vida es algo subjetivo, que va a depender del significado que cada persona otorga a sus logros en los diferentes ámbitos de su vida, las jubiladas generalmente tienen logros académicos, laborales y familiares, pues se desarrollaron en diferentes ámbitos, mientras que las amas de casa por su parte, centran sus logros es en aspecto familiar.

Su vida tiene sentido en tanto consideran que actuaron adecuadamente y que colaboraron en beneficio de los demás, las jubiladas aportaron previamente sus conocimientos a los alumnos, pudieron estudiar una carrera profesional y además

educaron y cuidaron de sus hijos, al mismo tiempo que estuvieron a cargo de las labores del hogar, todos esos aportes previos que resultaron de sus ocupaciones son los que en la actualidad le dan sentido a su vida *“Pues le digo muy contenta de mi familia, mi trabajo me apasionaba, siempre estuve entregada a él, en todo momento tuve el apoyo de mi familia”* (J5), *“muy contenta porque yo pienso que he logrado hacer muchas cosas, las más valiosas sin duda para mí son mi familia y bueno mi trabajo”* (J4); Es decir, que se contemplan los logros si se considera que se tuvo una vida acertada, lo cual significa la aceptación de sí, de la historia personal, de la experiencia que resume su vida y su trabajo; una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa y una confianza en sí, es decir que lo que han hecho es de gran importancia y ha sido lo correcto, por lo tanto los resultados han sido los mejores.

Al respecto, una de las jubiladas refirió dar gran importancia a la contribución que tuvo en su papel como madre respecto a la pareja que eligieron sus hijos y el trabajo en el que se desempeñan, pues declaro haber hecho un buen trabajo, *“Pues me siento bien porque le repito mis hijos lograron terminar una carrera, trabajar, se casaron también con personas que son profesores, del mismo gremio, entonces por ese lado siento que hice las cosas bien porque cuantos padres fracasan porque yo siento que si una hija se casa joven es porque los padres no supieron educarla y guiarla”* (J2) .

Al indagar respecto a lo que esperan de la vida, las jubiladas mencionaron primeramente continuar teniendo salud para poder hacer lo que han hecho hasta ahora, algunas están conscientes de que su fuerza ya no es la misma, por lo tanto su capacidad funcional se ve disminuida *“espero poder seguir siendo útil para hacer las cosas yo misma, quizá ya no igual que antes pero poderlas hacer”* (J4), *“espero que pueda seguir haciendo las cosas, a la mejor mas despacito o con más cuidado porque los huesos y las articulaciones ya están débiles”* (J5); también esperan seguir siendo importantes para su familia, que se interesen por ellas y continúen frecuentándolas, *“espero que mis hijos me sigan visitando”* (J4), *“espero seguir teniendo el apoyo de mis hijos”* (J5).

Con lo que respecta a las amas de casa, el sentido que tiene su vida gira en torno a los logros dentro del hogar, específicamente en los cuidados y atenciones que tuvieron a sus hijos y esposo. Se sienten satisfechas y realizadas con la labor que realizaron como madres al ver que sus hijos tienen una familia *“No pus me siento bien feliz, ya pa que digo, pior en el día de mi cumpleaños, toditos me llegan, tanto hijos como nietos”* (Ac2).

Algunas jubiladas y amas de casa refirieron el fallecimiento de su pareja como un cambio absoluto en su vida, sin embargo declaran haber podido continuar con su vida pese a esa pérdida tan significativa

La preocupación, el esmero y la dedicación hacia la familia es propio de la mujer, independientemente de la ocupación que hayan tenido, siempre la familia fue su prioridad, y el papel que desempeñaron fue tan único como cada una de ellas, siempre entregando lo mejor de sí, justamente en ello radica la principal fuente de motivación y satisfacción que les otorga ese sentido a sus vidas, ese sentirse orgullosas de lo que hicieron, de los hijos que procrearon, del hogar que lograron construir. Sin duda, el sentido de vida que tienen actualmente se ha ido forjando a través de la resignificación de lo que han logrado y vivido.

CONCLUSIÓN

Con base en los resultados obtenidos, se puede concluir que si existen diferencias entre el estilo de vida previo y actual de jubiladas respecto al de amas de casa, encontrando mayores diferencias en cuanto a la ocupación que desempeñaban, las relaciones interpersonales que establecían, lo cual constituía su núcleo relacional. En cuanto al tiempo libre previo, no gozaban de este derecho pues las actividades que llevaba a cabo tanto dentro como fuera del hogar absorbían la totalidad de su tiempo, sin embargo esto se modificó en la actualidad pues en el caso de las jubiladas han tenido que sustituir el trabajo que desempeñaban para poder ocupar ese tiempo que quedó vacante.

Referente a los hábitos, existen diferencias significativas en cuanto a la salud pues las jubiladas gozaron de seguro médico, acudían a chequeos frecuentes y pudieron estar al pendiente de su salud para prevenir futuras enfermedades,

mientras que las amas de casa no tuvieron esa facilidad y acudían al médico exclusivamente cuando era necesario pues el ingreso económico era limitado e insuficiente para acudir frecuentemente con algún médico particular, diferencia que se refleja en las condiciones de salud y enfermedad entre ambos grupos dado que en la actualidad entre las amas de casa predomina la presencia de alguna enfermedad crónico-degenerativa en comparación con las jubiladas.

En cuanto a la relación que esto pudiera tener con el afrontamiento hacia la vejez, las jubiladas hacen valoraciones positivas de su vida y de la etapa que atraviesan lo cual les permite desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces mientras que las amas de casa suelen centrarse en las limitaciones y desventajas de la etapa actual que viven, resaltando los cambios desfavorables que trae consigo dicha etapa.

Referente al sentido de vida, la principal fuente de motivación y satisfacción que les otorga ese sentido es la familia, independientemente de la ocupación que hayan tenido, ese sentirse orgullosas de lo que hicieron, de los hijos que procrearon, del hogar que lograron construir; sin embargo, las jubiladas manifestaron complementar ese sentido con los logros que alcanzaron en el ámbito laboral, dejando de manifiesto que la familia siempre será el mayor logro y motivo que les otorgue sentido, colocando en complemento pero por debajo de la familia sus logros laborales. El sentido de vida que tiene actualmente tanto jubiladas como amas de casa se ha ido forjando a través de la resignificación de lo que han logrado y vivido.

Las aportaciones del presente estudio están encaminadas a resaltar la importancia de contextualizar la vejez y no juzgarla en el presente ni mucho menos generalizarla pues la manera en la que se vive y afronta depende de características y cualidades individuales que son el reflejo de lo que antecedió en las etapas previas de la vida. El contexto sociocultural tiene un papel importante que permite entender los fenómenos de acuerdo a la época en la que suceden, en este caso, el estudio se llevó a cabo en habitantes de la zona de Zumpango, misma que en la actualidad aguarda una sociedad en transición.

Existen grandes vacíos de investigación y necesidad de información en el campo, pues como bien se observa, las necesidades de las amas de casa no son las mismas que de las jubiladas. Este trabajo permite revelar tal diferencia y da pauta al desarrollo de estrategias de intervención eficaces que permitan ayudar a las amas de casa a desarrollar estrategias de afrontamiento ante la etapa que atraviesan, a reconocer los logros que obtuvieron a lo largo de la vida y hacer valoraciones positivas de la etapa en la que se encuentran, para entonces aceptarla y comenzarla a disfrutar. Mientras que con las jubiladas se puede buscar reforzar y mejorar esas estrategias de afrontamiento que utilizan para que puedan disfrutar aún más de su vida.

Las limitaciones del estudio fueron en cuanto al tiempo y la disponibilidad de algunas participantes; aunado a que solo se trabajó con mujeres y quedó un vacío de información en cuanto a lo que sucede por parte de los hombres. Las sugerencias para futuros estudios es que se estudie este fenómeno en la población masculina, además de que se profundice en las estrategias de afrontamiento y necesidades específicas de cada grupo, es decir jubiladas y amas de casa, para entonces poder brindar ayuda eficaz y obtener los resultados deseados en bienestar de la población de adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrón, V., Ojeda, G., Vera. S. (2006) Estilos de vida de personas Mayores de 65 años económicamente activas de Chillán y Valparaíso. Chile. **Centro de Estudios Gerontogeriátricos** (Tesis de maestría). Recuperado de http://www.facso.uchile.cl/observa/tesis_barron.pdf.
- Barrón, V., Ojeda, G., Vera. S. (2006) Estilos de vida de personas Mayores de 65 años económicamente activas de Chillán y Valparaíso. Chile. **Centro de Estudios Gerontogeriátricos** (Tesis de maestría). Recuperado de http://www.facso.uchile.cl/observa/tesis_barron.pdf.
- Bonilla F.S., Meléndez. L. (2001). *Octogenarios y sentido de vida*. San José: Anales en Gerontología.

- Bonilla, F. Mata, A. (1998). *Plenitud después de los 60: proyecto de toda una vida*. San José: Universidad de Costa Rica.
- Carola (2012), Ama de casa, objeto de consumo y consumidora consumada. **Revista del consumidor**. Consultada el 29 de Septiembre de 2015.
Recuperado en:
http://red.ilce.edu.mx/sitios/tabletas/familia/Tendencias_Mujer_en_publicidad.pdf
- Castellanos, S., López, D. (2010) Mirando pasar la vida desde la ventana: significados de la vejez y la discapacidad de un grupo de ancianos en un contexto de pobreza. **Universidad Nacional de Colombia (12)** 2, 37-53.
Recuperado de
<http://www.javeriana.edu.co/Facultades/Enfermeria/revista1/files/131.pdf>
- CONAPO (Consejo Nacional de la Población), 2004. La situación demográfica de México en el 2004. Consultado en:
<http://www.conapo.gob.mx/publicaciones/2004>
- Fornós, E. (2000). El estereotipo social de la vejez. **I Congreso Virtual de Psiquiatría** 1 de febrero - 15 de Marzo 2000 [consultado el 10 de diciembre de 2008]; Conferencia 13-CI-G: [6 pantallas]. Disponible en:
http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa13/conferencias/13_ci_g.htm
- García Sanz B. (2006), Demografía de la vejez. Madrid: Medica panamericana. pp. 21-30
- García, G.E., 2006. Espiritualidad y calidad de vida en adultos mayores. Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología. México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM
- Gonzales-Celis y Padilla (2006) Calidad de vida y estrategias de afrontamiento ante problemas y enfermedades en ancianos de Ciudad México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. *Universitas Psychologica*, vol. 5 (3), 501-509. Recuperado de:
<http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/456>
- Guerrero. M y León. S. (2010), Estilo de vida y salud Vol. 14 (48) 13-19. **Revista Venezolana de Educación**. Recuperado en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
- INEGI (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática), 2005. Densidad de la población. Consultado en: <http://cuentame.inegi.gob.mx/poblacion/densidad.asp>

- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) (2002). Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad. Disponible en: INEGI consultado el día 19 de septiembre del 2005, en el World Wide Web: <http://www.inegi.gob.mx>
- Instituto Nacional de las mujeres (2007) El impacto de los estereotipos y los roles de género en México. Consultado el 29 de Septiembre de 2015. Recuperado en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf
- Krassoievitch (1998) *Psicoterapia geriátrica*. México: Fondo de cultura económica.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1991). Estrés y procesos cognitivos. México: Martínez Roca
- Molina. S; Meléndez. M; Navarro. P; (2008), Esperanza Bienestar y calidad de vida en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. **Anales de Psicología, Universidad de Murcia**, España vol. 24 (2) 312-319. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16711589014>
- Pardo. M y Núñez. N (2008), Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven . **Universidad de La Sabana Cundinamarca** Vol. 8 (2) 266-284. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74180212>.
- Perea Quesada, Rogelio. (2004). Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo. Editorial Díaz de Santos. Madrid.
- Rodríguez. R, Lazcano. G. (2011) *Práctica de la Geriátrica, 3ª ed.* México: McGraw Hill.
- Sánchez. R; Fiorella; De la Cruz-Mendoza; Cereceda. B; Espinoza. B; (2014) Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal. **Anales de la Facultad de Medicina**, vol. 75 (2) 107-111. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37931577003>
- Vázquez, P., Felipe, R. (2010) Impacto de los estilos de vida entre cafetaleros y cañeros en la vejez. **Revista de Antropología Iberoamericana (5)** 3, 430-446. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/623/62319341004.pdf>