

Las vidas que nos sostienen: experiencias de mujeres mayores frente al trabajo no remunerado



The lives that sustain us: Experiences of older women with unpaid work

1 Estudiante de la Licenciatura en Gerontología. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
E-mail ra202453669@alm.buap.mx
<https://orcid.org/0009-0002-4242-5616>

2 Doctor en Inclusión, Políticas Públicas e Investigación. Coordinador de la Licenciatura en Gerontología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
E-mail luis.fdzloyo@correo.buap.mx
<https://orcid.org/0000-0001-6215-2956>

3 Maestra en Administración de Instituciones de salud. Licenciada en Gerontología. Profesora Investigadora tiempo completo "C", Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
E-mail vianney.reyesor@correo.buap.mx
<https://orcid.org/0009-0007-1357-212X>

Adscripción: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Enfermería, Licenciatura en Gerontología.

RESUMEN

El envejecimiento poblacional se ha vuelto una realidad ignorada, donde las mujeres mayores han sido históricamente vulneradas en el trabajo doméstico y de cuidado sin recibir reconocimiento. El objetivo de este estudio fue comprender las experiencias y significados del trabajo no remunerado en mujeres mayores mediante una metodología cualitativa a través de la fenomenología hermenéutica. Se concluye que las mujeres mayores demuestran la desvalorización de su labor debido a la falta de reciprocidad y entrega social que otorgan al sustento de la misma. Por ello, restablecer los roles y sensibilizar a la sociedad brindará un envejecimiento digno y saludable a las mujeres mayores.

Palabras clave: *Envejecimiento, género, desigualdad económica.*

ABSTRACT

Population aging has become an ignored reality, where older women have historically been marginalized in domestic and care work without receiving recognition. The objective of this study was to understand the experiences and meanings of unpaid work among older women using a qualitative methodology based on hermeneutic phenomenology. It concludes that older women demonstrate the devaluation of their work due to the lack of reciprocity and social support they provide for its sustenance. Therefore, restoring traditional roles and raising societal awareness will provide older women with a dignified and healthy aging experience.

Keywords: *Aging, gender, economic inequality.*

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es el proceso continuo e irreversible resultado de la acumulación de daños moleculares y celulares, que afecta tanto a los aspectos biológicos como a los sociales y psicológicos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Gracias a los avances en salud y tecnología, la población de personas mayores ha crecido significativamente. Actualmente, existen 821 millones de personas mayores a nivel mundial, de las cuales 461 millones son mujeres, que representan el 55% del total. Aunado a ello, según la OMS (2024) se estima que 708 millones de mujeres en todo el mundo realizan trabajo no remunerado o de cuidados (primer párrafo).

De este modo, Fuentes y Garcés, (2020) mencionan que el cuidado se concibe como un concepto con variadas distinciones, destacando el enfoque de derecho, pues como se mencionó hablar de cuidado también simboliza hablar de desigualdad de género (p.14). Lo anterior evidencia que, aunque representan una parte significativa de la población activa, persisten desigualdades en el uso del tiempo y la remuneración respecto al trabajo formal.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022) en México, esta tendencia también se observa con 9.8 millones de mujeres mayores, lo cual representa el 15% de la población, frente al 13% de los hombres mayores. En el caso de Puebla, de las 919 mil 832 personas dedicadas al trabajo doméstico, el 63.8% son mujeres. De las 745 mil 419

personas mayores en la región, unas 479 mil 710 son mujeres mayores (Gobierno del Estado de Puebla, 2023).

Estos datos visibilizan el rol esencial que cumplen las mujeres mayores, quienes sostienen gran parte del cuidado en los hogares sin ningún tipo de compensación económica ni reconocimiento formal o mejor conocido como trabajo no remunerado. Este tipo de trabajo se define como aquel que se realiza sin pago alguno. Contempla principalmente el trabajo doméstico y las labores de cuidado de niños, niñas, personas mayores, personas con discapacidad, personas enfermas Organización de las Naciones Unidas, (ONU 2021) y recae de manera desproporcionada en el rol de las mujeres.

A nivel mundial el valor económico que generan las actividades que se categorizan como trabajo no remunerado representan 9 % del producto interno bruto (PIB). Son las mujeres quienes invierten tres veces más horas que los hombres para el desarrollo de estas actividades (Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres [ONU Mujeres], 2021).

En México, el porcentaje de valor económico del trabajo no remunerado en labores domésticas y de cuidados, reportó un monto de 8.4 billones de pesos, lo que equivale a 26.3 % del PIB del total de la economía. Es un porcentaje significativo que aporta en promedio el equivalente a 86,971 pesos anuales por parte de mujeres mexicanas. Asimismo, destinan 63.7 horas de su tiempo de trabajo

total a tales actividades y 33.8 horas de cada 100 al mercado de trabajo, lo cual promueve una vez más la feminización del rol doméstico y de cuidados. Cabe agregar que contrariamente se reduce en los hombres; en cuanto a sus actividades, la mayoría se orientaron al mercado de trabajo y a la producción de bienes de autoconsumo con 69.0%. En complemento, los hombres destinaron 27.9 de cada 100 horas a las labores domésticas y de cuidados (ONU Mujeres, 2021).

En Puebla, las mujeres destinan entre un 38% y 48% más tiempo que los hombres a actividades domésticas. De las mujeres mayores de 12 años, el 89% realiza trabajo doméstico, en contraste con solo el 54.2% de los hombres, ya que las estructuras sociales basadas en el género asignan de manera desproporcionada a las mujeres la responsabilidad del cuidado y las tareas del hogar. Esta realidad limita sus oportunidades de insertarse en el mercado laboral y refuerza la tendencia a feminizar el trabajo doméstico y de cuidados, manteniendo así una brecha estructural en la igualdad de condiciones laborales (Gobierno del Estado de Puebla, 2023).

Este tipo de actividades acarrearán gran demanda en las mujeres que lo ejercen, implicando su bienestar físico, emocional y social. Por ello, se intenta recalcar la importancia que genera en el bienestar de las familias como sustento y base, que además propicie el lugar de las mujeres mayores en la creación de políticas públicas que favorezcan su labor y bienestar.

Según las autoras Fuentes y Garces (2020) se han encontrado hallazgos acerca de la cantidad de uso de tiempo que implican las mujeres mayores en el trabajo doméstico no remunerado, la cantidad monetaria justa para remunerar este trabajo, así como la histórica feminización y desigualdad que sufren las mujeres mayores derivada de la invisibilización ante el gobierno (p.15)

En este contexto, la presente investigación propone conocer las experiencias del trabajo no remunerado que realizan las mujeres mayores ya que se carecen de datos que reflejen su participación en este tipo de trabajo. Se buscó reconocer su papel central en la sostenibilidad de la vida cotidiana. Asimismo, centrarnos en las experiencias y significados culturales y familiares asignados de manera trascendental en los núcleos familiares de las mujeres mayores. Dignificar su labor implica reconocer no solo el esfuerzo, sino también incorporar sus necesidades y realidades en las políticas públicas.

Esto debe promover un cambio estructural hacia la equidad de género y un envejecimiento digno donde el cuidado deje de ser una carga invisible para unas pocas, y se convierta en una responsabilidad compartida, valorada y reconocida. Este estudio busca ser un punto de partida para ese cambio.

Referencia teórica sustentadora

Se realizó un estudio fenomenológico hermenéutico a partir de la teoría de Gadamer (1960). La fenomenología hermenéutica se ha utilizado en diversos análisis

e investigaciones para la interpretación de los datos recabados, que enriquece la interpretación de textos con enfoque cualitativo (Rosales - Veitia et al., 2024).

En el método cualitativo los resultados obtenidos no se generalizan, si no que permiten comprender los fenómenos con carácter moldeable, centrándose en identificar como se condensan y suceden los significados, entornos y procesos, donde suman la credibilidad en la interpretación, descripción y la explicación de los fenómenos para llegar a unificar una verdad (Mollo, 2023).

El contemplar desde la fenomenología ayuda a relacionar los contextos humanos y cómo influyen sus decisiones de vida o trayectorias, y proporciona significados para adentrarnos en las experiencias de vida que caracterizan a la humanidad. Esta comprensión surge del análisis de textos o narrativas, que consideran la percepción individual, así como el contexto histórico y cultural en el que ocurren. El investigador no es neutral, por el contrario, participa activamente en la interpretación, influyendo desde su propio horizonte de comprensión.

METODOLOGÍA UTILIZADA

Diseño y tipo de estudio

La investigación realizada contempla una metodología cualitativa a través de una fenomenología hermenéutica con la finalidad de obtener las experiencias y significados que las mujeres mayores otorgan al trabajo doméstico.

Muestreo y muestra

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia mediante la técnica bola de nieve, permitiendo elegir a la población estudiada, situada en condiciones específicas.

El proceso de muestreo se realizó de la siguiente manera: primero, se seleccionó a las participantes acorde al tema de investigación. Después se verificó que las participantes cumplieran los criterios de exclusión establecidos, posteriormente se les informó sobre el instrumento que se les aplicaría con la finalidad de obtener el consentimiento y acordar el lugar donde se aplicaría el instrumento respetando las consideraciones éticas.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Mujeres de 60 años o más
- Participación voluntaria de las mujeres mayores en la investigación
- Consentimiento informado firmado previamente
- Mujeres mayores que realicen trabajo doméstico no remunerado
- Disposición para compartir sus experiencias con el trabajo doméstico

Criterios de exclusión

- Personas con diagnóstico de deterioro cognitivo avanzado
- Personas que no se identifiquen con el género femenino
- Personas que realicen trabajo doméstico remunerado o formal

- Personas que no cumplan con el rango de edad de 60 años en adelante

Criterios de eliminación

- Participantes que decidan retirarse del estudio en cualquier momento
- Participantes que no completen las entrevistas
- Participantes que no brinden la información necesaria
- Participantes que no brinden sus datos sociodemográficos completos

Población participante

Se incluyeron a 6 mujeres mayores de 60 años, que realizan trabajo doméstico no remunerado, ya que se alcanzó la saturación teórica, al no emerger categorías nuevas en los datos recolectados.

Técnicas de recolección de datos

Se utilizó la técnica de recolección de datos bola de nieve, que consistió en reclutar a las participantes a través de las recomendaciones de otras mujeres, con la finalidad de ser estudiadas para la presente investigación, y así poder alcanzar la saturación teórica, es decir evitar la reiteración de la información por las participantes, y sistematizar los casos.

Instrumento

Se aplicó un guion de entrevista individual semiestructurada a profundidad, compuesto de 30 preguntas, que fue grabada en formato de audio siendo la fuente principal de recolección de datos. Este

instrumento fue elegido para recolectar las experiencias y significados de las personas participantes de manera detallada.

Plan de análisis de datos

Se consideró un análisis fenomenológico Hermenéutico de Gadamer (1960), la cual se propone la reflexión del fenómeno para comprender la dimensión histórica y lingüística humana siendo influenciada siempre por la contextualización en la que nos encontramos, bajo la interpretación y comprensión de los significados (Veitia, 2024).

El análisis de la información se llevó a cabo a partir del método de Colaizzi (1978) que consiste en analizar datos cualitativos a través de la fenomenología que busca comprender la esencia humana a partir de extraer los significados de las experiencias obtenidas.

A continuación se describen los 7 pasos para el análisis de datos.

1. Se transcribieron las entrevistas para analizar su contenido en tres fases totales, para continuar con el análisis de su contenido.
2. Se discernió la información obtenida para relacionarla al fenómeno estudiado.
3. Se realizó la interpretación de la información para darles sentido de forma general y concreta.
4. Se categorizaron los datos para dar resultado a las temáticas emergentes.
5. Se integró de manera detallada los resultados, para ajustarse a la temática de la investigación.
6. Se utilizó la información para complementar la esencia del fenómeno, de

manera concisa y exhaustiva.

7. Por último, se validaron los hallazgos con la finalidad de que refleje de manera concreta las experiencias de las mujeres mayores.

Delimitación espacio-temporal

El estudio fue realizado de manera presencial en el estado de Puebla, México, dentro de una colonia popular, en los meses de junio hasta agosto del 2025.

Participantes

En la presente tabla se describen los datos sociodemográficos que proporcionaron las participantes donde sus nombres fueron cambiados para proteger sus derechos de anonimato. Se trata de mujeres en un rango de edad de 62 a 71 años, donde el máximo grado académico alcanzado fue primaria.

Documento de confidencialidad para las entrevistas

Justificación y objetivo de la investigación

El propósito de esta entrevista es analizar las experiencias y significados del trabajo no remunerado en mujeres mayores de la colonia Ignacio Romero Vargas. La información que usted proporcione será de gran utilidad para identificar áreas de oportunidad, desarrollar programas para visibilizar y valorar el trabajo no remunerado que benefician a mujeres como usted. Por tal motivo la invito a participar en esta entrevista para visibilizar la labor doméstica no remunerada.

Procedimiento

Si decide participar, le haré una entrevista que contiene preguntas sobre su vida cotidiana, salud física, psicológica e ideologías sociales. También le preguntaré sobre sus datos sociodemográficos como edad, sexo, estado civil y ocupación. La entrevista durará aproximadamente 30 minutos y se realizará en este momento, en el sitio donde usted se sienta con la seguridad y confianza, cumpliendo con la privacidad, seguridad, accesibilidad y ventilación adecuada para contestar la entrevista.

Asimismo, se grabarán sus respuestas de la entrevista con el propósito de tener el material que posteriormente será transcrito con el fin de complementar la investigación que se realizará con su participación.

Riesgos

La participación en este diagnóstico no representa ningún riesgo para su salud o su persona. Es posible que algunas preguntas le resulten un poco personales o sensibles, pero usted tiene derecho a no responderlas si así lo desea. En caso de que ocurra, la entrevista será detenida y se ofrecerá apoyo empático, así como información sobre servicios de atención psicológica gratuitos disponibles en la ciudad de Puebla.

Su participación contribuirá al desarrollo de políticas públicas, estrategias o intervenciones para visibilizar y valorar el trabajo no remunerado, en beneficio de mujeres como usted.

Desde el plano de bioseguridad, aunque el estudio no implica contacto con muestras

Tabla 1
Características sociodemográficas de la población de estudio.

Nombre	Sexo	Edad	Grado académico
Mónica	F	64	Primaria
Esperanza	F	71	Primaria
Julieta	F	64	Primaria
Alma	F	67	Primaria
Perla	F	64	Primaria
Alejandra	F	62	Primaria

biológicas ni procedimientos invasivos, se mantendrán condiciones de higiene, privacidad y cuidado durante las entrevistas, incluyendo el uso opcional de cubrebocas, ventilación del espacio y respeto a las medidas de salud vigentes.

En todo momento se priorizará la dignidad, integridad y autonomía de las mujeres mayores participantes, reconociendo sus experiencias vividas como fuente de conocimiento y fortaleciendo una práctica investigativa ética, responsable y humanizada.

Confidencialidad y privacidad

Toda la información que usted proporcione será tratada de manera confidencial y solo será utilizada para los fines de esta investigación. Su nombre y datos personales no serán divulgados. Los resultados se presentarán de forma grupal, sin identificar a ninguna participante individual. Una vez que las transcripciones y grabaciones hayan sido analizadas, serán eliminadas de forma definitiva. Además, se le entregará una copia del consentimiento informado para su conocimiento y resguardo.

Esta investigación se llevará a cabo respetando los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki, así como lo señalado por la NOM-012-SSA3-2012, la Ley General de Salud, la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de

los Particulares y las disposiciones de la Comisión Nacional de Bioética, a partir de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos de las Personas Mayores (2023) se establece el derecho de un trato digno y respetuoso hacia las personas mayores sin importar otras características relevantes, como idioma, edad, etnia, género o pertenencia a grupos de atención prioritaria. También se utilizará la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares en México.

Dudas

Su participación es completamente voluntaria. Usted tiene derecho a aceptar o rechazar la invitación, así como a retirarse en cualquier momento si así lo desea y a realizar preguntas que le serán respondidas satisfactoriamente sin que esto tenga ninguna consecuencia negativa para usted.

Comité de bioética

El presente trabajo de investigación fue dictaminado favorablemente por los Comités de Bioética y Bioseguridad de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, con asignación de folio: N° SIEP/BIO/INV/173/2025.

RESULTADOS

A través del análisis fenomenológico se contemplaron las siguientes categorías resultantes de la investigación: horario laboral doméstico, consecuencias del trabajo doméstico y sugerencias de políticas

públicas, que ayudarán a comprender cómo se desempeña el trabajo doméstico en la vida de las mujeres mayores.

Horario laboral doméstico

En la vida de las mujeres mayores se desempeñan diversos roles que han adquirido generacionalmente hablando, debido a ello, su trayectoria de vida gira en torno a las adversidades de ser trabajadora doméstica.

Mientras que la jornada laboral legal en México es de 8 horas, la labor doméstica no estima el tiempo de trabajo ni las horas invertidas fuera de este límite, ya que dedica tiempo completo, que no estipula descansos o prestaciones que compensen las dificultades que lo conllevan. Muchos de los testimonios de las mujeres mayores relatan su día a día, en el cual hablan de como inician el trabajo doméstico al levantarse, hasta como termina al momento de descansar, la siguiente participante comenta lo siguiente:

Pues, a la hora de levantarme, ya me dedico a hacer mis quehaceres, limpiar mi casa, atender a mi familia, a mis nietos. Pues esa es mi tarea de todos los días. Y se me va el día en eso. (Mónica, 2025)

Este testimonio se refuerza con la siguiente experiencia.

Yo me paraba, iba yo por las tortas y hacía yo eso, los iba a dejar en la escuela, regresaba y luego, por ejemplo, tenía yo, pues, ropa sucia, iba yo a lavar el río, me subía y empezaba yo a hacer la comida y

luego iba yo a traer a mis hijos y volvía yo a regresar. Empezaba a hacer de comer y otra vez, así todo el día. (Esperanza, 2025)

Lo siguiente explícitamente dicta que este trabajo esclaviza a las mujeres mayores bajo premisas de amor incondicional, sin importar qué tan cansadas y agotadas se encuentren, resulta importante exponer que el amor y valores asociados a la maternidad y familiaridad que implica ser mujer mayor que brinde cuidados o realice trabajo doméstico no justifica el hecho de las jornadas interminables que viven, como lo evidencia la siguiente participante.

Mi día comienza a las 6. Eh, pues de ahí este pues ya salgo por el desayuno, me lavo las manos y ya me vuelvo a meter en lo que veo que le voy a hacer a mi hijo de 11 años. Ya veo que le voy a hacer, bueno, a prepararle para que se lleve a la escuela, ya después lo despierto como cuarto para las 7, porque como entran a las 8, pues ya me levanto temprano, y hago mi quehacer todo el día. (Julieta, 2025)

Estas actividades impiden de manera parcial toda estrategia que implique poner de su tiempo en actividades que disfruten o donde puedan explotar sus capacidades, tanto cognitivas como funcionales para lograr envejecer saludablemente, lo cual implica tener calidad de vida en los aspectos biopsicosociales, situación que se vulnera en el trabajo doméstico, ya que esto lleva a diversas implicaciones en la salud de las mujeres.

Hablar de estas adversidades que conlleva es visibilizar la carga que llevan

estas mujeres que al mismo tiempo dan bienestar a costa del suyo, la normalización de este rol en el género femenino llevará a perpetuar malas prácticas que vulneran su autonomía.

Consecuencias del trabajo doméstico

Como se abordó anteriormente, el trabajo doméstico representa consecuencias en el entorno que afectan directamente a las participantes, dentro de los resultados encontrados se visibilizan diversas complicaciones en la vida diaria de las mujeres mayores, que implicaron lo físico, lo emocional y la autopercepción.

En los testimonios se observa que el concepto de cansancio se hegemoniza en sus respuestas, como lo relata la siguiente participante.

Pues casi no tengo tiempo, siempre estoy ocupada todo el día y ya solo después de la cena pues ya me voy a descansar directamente pues ya casi no veo tele, solo oigo música cuando estoy haciendo mis labores, me gusta escuchar música. (Alma, 2025)

El siguiente testimonio refuerza el anterior argumento que pone nuevamente en evidencia el cansancio que implica.

Pues es muy cansado. O sea, es cansado porque no es fácil pues atender a tus hijos, hacer el que hacer. Eh, que luego, si los hijos tienen problemas, estar con los hijos y luego pues atender al marido. En este caso pues yo no tuve marido, pero pues si es muy laborioso. (Perla, 2025)

El no tener tiempo para desarrollar sus intereses crea una enorme barrera para lograr la autorrealización, lo que potencia las complicaciones sociales e intrínsecas en la etapa de la vejez. Las mujeres mayores expresan el deseo de seguir realizando actividades que generen motivaciones diarias, este suceso marca una condición estructural en las participantes, apoyar y dignificar tanto a las mujeres como la labor

que realizan resulta clave para potenciar su calidad de vida.

Sugerencias de políticas públicas

Buscar soluciones a partir de interpretar las necesidades de las mujeres mayores, resulta la mejor opción para la creación de políticas públicas debido a que contempla la opinión y las vivencias de quienes presentan el problema.

En los resultados encontrados, se observa que las mujeres mayores nuevamente expresan la falta de visibilidad que requiere este trabajo, la enorme falta de remuneración que carece, así como la creación de políticas que faciliten esta gran labor.

Pues que pudieran ayudar a todas las mujeres que, pues que toda la vida han tenido que trabajar y hacer servicio doméstico por necesidad para sacar a su familia adelante, que pudieran tener una ayuda económica o desde casa ya poder producir algo que a ellas les guste y que lo puedan vender o que se puedan ayudar. (Alejandra, 2025)

Otro testimonio expresa lo siguiente.

Pues yo creo que las jefas de familia que las apoyen un poquito, ¿no? O sea, que les den apoyo, no sé, a la mejor en despensa o económica. (Elisa, 2025)

Las sugerencias previstas hablan del aspecto económico y de apoyo que carece de atención, el tener una población que aporte tanto y se reconozca



tan poco solo habla de la incapacidad que tienen los gobiernos para consolidar políticas públicas a favor de trabajos tan demandantes, así como el desinterés en brindar apoyos dignos y justos.

Definitivamente remunerar esta actividad es la opción predilecta que el Estado ha planteado como solución. Sin embargo, esta opción no ayuda a contrarrestar los efectos de esta problemática en las mujeres mayores. Esta vertiente deriva una gran consecuencia, se remunera, pero no se sensibiliza sobre la carga que existe dentro de esta labor, no se visibilizan los derechos que se vulneran, no brinda contención al agotamiento físico y mental que produce, además que se sigue perpetuando este rol asignado por género, donde no se cortan estos patrones generacionales.

Esta opción no es mala del todo, pero necesita profundizarse más, para poner a las mujeres mayores como personas que merezcan trato digno y reconocimiento; resultará muy complicado cambiar mandatos patriarcales históricamente posicionados para modificar las perspectivas de las mujeres mayores que hoy en día ejercen trabajo doméstico porque así se les enseñó, pero pueden crearse políticas públicas que mejoren sus entornos y permitan explotar sus capacidades para lograr la autorrealización en sus trayectorias de vida.

DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Coincidiendo por lo dicho con las autoras

Fuentes y Garcés (2020), "mencionan que las dobles jornadas de trabajo provoca una injusticia con el simple hecho que el sistema ha hecho creer a la sociedad que el trabajo remunerado es el único válido y ha creado que el trabajo doméstico se visualice como alternativo" (p.16). Esta lógica establece que esta labor es de índole natural, lo cual obliga a las mujeres mayores a internalizar los mandatos de género que rechazan la existencia de la identidad individual y solo aceptan aquella que es creada en función de cuánto pueden servir.

Este trabajo se relaciona fuertemente los problemas de desigualdad que enfrenta la sociedad mexicana, desde la mirada económica feminista, se ha cuestionado el discurso androcentrista que se ha encargado de sobrellevar el mando en la distribución de labores en dentro y fuera de los hogares Arce y Arvizu, (2023). Sin embargo la realidad de las mujeres mayores se reduce a la asignación de tareas, donde el disfrutar de sus momentos de ocio solo se ha convertido en un escape del agotamiento generado por el sistema que expropia su tiempo a cambio de la capacidad de autorrealizarse en su vejez.

Asimismo, Fuentes y Garcés (2020) "afirman que las políticas públicas se basan en un modelo desarrollado con características que conforman una familia en la que el género masculino se vuelve proveedor y el femenino amas de casa, donde ellas sostenían hasta el cuidado de niñas y niños por este

género" (p.26). Las políticas conformadas para mujeres mayores deben tomar en cuenta su perspectiva, si se forman políticas a favor de quienes reciben estas labores y no a favor de quienes las realizan fomenta nuevamente la invisibilización de sus vivencias y experiencias, por ello crear políticas que desafíen el modelo familiar, histórico androcentrista ayudará a mejorar sus entornos, sus trayectorias de vida, al mismo tiempo que reclamará el derecho que tienen las mujeres mayores a la autonomía.

Complementar esta investigación con lo que aportan Fuentes y Garcés (2020) "diciendo que esta problemática no radica en las percepciones de las mujeres mayores si no que comienza en como el sistema y los apoyos sociales proponen el trabajo doméstico como elección de las mujeres mayores" (p.30) hace hincapié en lo injusto que resulta asociar las elecciones de las mujeres como algo autónomo ya que si el contexto que las rodea exige darles un rol, no quedara más que aceptarlo y apropiarlo como su entorno lo está haciendo, el simple hecho que el sistema no acepte que ha permitido esta injusticia histórica obstaculiza su visibilización y dignificación, por ello es importante mencionar las acciones que fomentaran la transformación de estas realidades.

Primeramente el Estado deberá corresponder en diseñar apoyos que remuneren el trabajo doméstico que realizan las mujeres mayores y que contemplen la seguridad social, así mismo implementar infraestructura pública como centros

de cuidado y atención que desplace la carga del hogar en las mujeres mayores, Además la sociedad deberá sumarse a aplicar las estrategias educativas dirigidas a padres e hijos que propongan romper los estigmas de cuidadoras que rodean a las mujeres mayores, y que fomente el disfrute de su individualidad y tiempo.

Por ello la presente investigación redacta estas propuestas desde la voz de las mujeres mayores que expresan en magnitud las consecuencias de generaciones de trabajos adquiridos históricamente que generan a su vez una gran deuda histórica con ellas; Es así que las mujeres mayores brindaron las facilidades de expresar sus días con la finalidad de poder brindarle a la sociedad la sensibilización frente a este tema, como la apertura política de entender la cotidianidad del género femenino que envejece de manera injusta frente a las hegemonías androcentristas.

CONSIDERACIONES FINALES

El trabajo doméstico conforma un estado de bienestar que sostiene a la sociedad, trabajo que históricamente ha sido desvalorizado e ignorado por la vista de la humanidad, saber que detrás de cada familia existe una mujer mayor que sostiene o ha sostenido generaciones implica brindar oportunidades que beneficien tanta entrega que se ha disfrazado de valores romantizados.

Las mujeres han testificado diversas situaciones que han girado en torno al gran problema que ha marcado el

patriarcado y que no reconoce que esta problemática ha sido cursada por las desigualdades en oportunidades y la carencia de equidad que la historia determinaba como cotidianeidad en el género femenino.

El tiempo que invierten las mujeres mayores a este trabajo no permite descanso ni mucho menos que las mujeres se desarrollen en los aspectos biopsicosociales que las rodean, el no tener tiempo en su día para explorar sus capacidades intrínsecas y extrínsecas impide que puedan lograr envejecer saludablemente y provoca un desgaste progresivo en estas mismas capacidades, que contemplan solo el bienestar de terceros para denominar el suyo, carece de sentimiento de individualidad que motive el interés propio para formarse en su persona.

Es por ello que se hace un llamado a que se reconozca tanto de manera sustancial como libre de prejuicios a las mujeres mayores que formaron y seguirán formando generaciones, ellas sostienen la vida misma, por ello apoyarnos de su voz es la única manera correcta de generar lugares, políticas y apoyos que realmente ayuden en las necesidades o que simplifiquen esta labor, permitiendo que puedan vivir su propia vida a través de ellas, no a través de los demás o poniendo el bienestar de sus allegados delante del suyo.

Las mujeres mayores merecen una mejor salud, un descanso digno y vivir la vejez de forma plena, recibiendo la misma empatía y cariño que han otorgado a la sociedad. El simple hecho de brindarles herramientas que les ayuden a vivir dignamente es respetar sus derechos básicos como personas, por ello resulta tan importante darle valor socioeconómico para brindarles bienestar.

REFERENCIAS

- Fuentes, N. A., & Garcés, C. E. (2020). Las desigualdades del trabajo de cuidado: significados y prácticas de cuidadoras principales de personas adultas mayores en situación de dependencia. *Revista Kavilando*, 12(2), 405-423. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7750202>
- Calle Mollo, S. E. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865-1879. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2025). *Acerca de envejecimiento*. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/temas/envejecimiento/acerca-envejecimiento>
- Gadamer, H.-G. (2009). *Verdad y método*. Vol. 1, 8.^a ed. Internet Archive. <https://archive.org/details/hans-georg-gadamer-verdad-y-metodo-tomo-1-octava-edición>
- Gobierno del Estado de Puebla. (2023). *Programa Estatal de Cuidados Remunerados y No Remunerados 2021-2024*. Secretaría de Gobernación. https://ojp.puebla.gob.mx/media/k2/attachments/Programa_Estatal_de_Cuidados_Remunerados_y_No_Remunerados_2021-2024_T7_29052023.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *INEGI informa: Estadísticas sobre trabajo no remunerado*. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia/9429>
- Maza, L. M. (2005). Fundamentos de la filosofía hermenéutica: Heidegger y Gadamer. *Teología y Vida*, 46(1-2), 122-138. <https://dx.doi.org/10.4067/S0049-34492005000100006>
- ONU Mujeres. (2025). *Redistribuir el trabajo no remunerado*. ONU Mujeres. <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/csw61/redistribute-unpaid-work#notes>
- Onu-Habitat. (2021). *Labores de cuidado y trabajo doméstico no remunerado*. ONU-Habitat. <https://www.onu-habitat.org/index.php/labores-de-cuidado-y-trabajo-domestico-no-remunerado>
- Quecedo, R. & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>
- Ramos, L. (2021). *Labores de cuidado y trabajo doméstico no remunerado*. ONU-Hábitat. <https://onu-habitat.org/index.php/labores-de-cuidado-y-trabajo-domestico-no-remunerado>
- Reynaga, V. A. & Casas, P. O. A. (2023). Las mujeres mexicanas frente al trabajo de cuidados: desigualdades en las actividades y en las formas de vida. *Revista Punto Género*, (20), 147-177. <https://doi.org/10.5354/2735-7473.2023.73464>
- Rosales Veitia, J., Mujica-López, Á. & Camacho-Guzmán, Y. (2024). El método fenomenológico-hermenéutico de Gadamer. Algunos aportes para el abordaje del círculo de

la comprensión. *Cátedra Villarreal*, 12(1), 25–40. <https://doi.org/10.24039/rcv20241211741>

Suprema Corte de Justicia de la Nación. (2025). *El hogar y los cuidados: Un trabajo con valor económico*. SCJN. <https://bibliotecadigital.scjn.gob.mx/exposiciones/hogar-cuidados/sala-1.html>

Tavera, F. (2024). Envejecimiento poblacional en México y la tasa de reemplazo a las pensiones por vejez de la Ley del Seguro Social luego de la reforma de 2020. *Argumentos. Estudios Críticos de Sociedad*, 37(105). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732024000200249

World Health Organization. (2025). *Envejecimiento y salud*. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>