

## MUJER MAYOR DE ÁREA RURAL EN COSTA RICA: SOBRECARGAS IGNORADAS

Flory Stella Bonilla  
Ana Lorena Méndez

### RESUMEN

Estudio cualitativo realizado con diez mujeres mayores, de 70 a 80 años y sus hijas en el área rural costarricense. Se pretendió identificar las labores que las mujeres mayores realizaban en su hogar y comunidad, así como la importancia que éstas le deben a estas actividades.

Se utilizó como técnicas la observación, el cuestionario retrospectivo, la entrevista y el diario de actividades. Los principales hallazgos fueron: las mujeres mayores, a medida que envejecen, disminuyen labores agotadoras y las sustituyen por actividades en su casa, así como por prácticas relacionadas con la naturaleza y la espiritualidad.

### ABSTRACT

A qualitative research with 10 older women from the Costa Rican rural area, between 70 and 80 years old, and their daughters. The researchers pretended to identify the older women's shores in their house and community, and also the importance of those activities for them.

The researchers used the observation technique, a retrospective survey, interviews and a diary to gather the data. The main findings were: these women lessen their house shores as they become older and they prefer indoor and spiritual activities.

Algunos estudios sobre la situación de la mujer muestran desigualdades en el campo económico, educativo, de salud, político y otros, tanto en Costa Rica como en el resto del mundo. Las mujeres están desproporcionadamente representadas entre los pobres, analfabetos y desocupados (González, 1986). Cuando las investigaciones se centran en las mujeres mayores de 60 años, los datos resultan más dramáticos y en especial lo son cuando se informa sobre esta población en los países subdesarrollados. Se sabe que las mujeres de países más pobres tendrán que esperar 30 años menos de

vida que las de países más ricos, y que las 2/3 partes de las que hoy son mayores de 25 años nunca fueron a la escuela (Escalante, 1988).

En algunas sociedades las mujeres derivan autoridad con sus años, pero es notable que también son las que asumen la responsabilidad de cuidar a los viejos y enfermos de la familia. Esto es lo común en Costa Rica, donde también las mujeres tienen mayor expectativa de vida que los hombres, por lo que eventualmente deberán, además, hacer frente a más cambios de salud y funcionalidad.

Si consideramos, asimismo, que la actual generación de mujeres mayores de 60 no ha tenido un reconocimiento económico de salario pues en su mayoría no trabajaron fuera del hogar en labores remuneradas, ni contaron con la aprobación social por ser amas de casa y nutridoras familiares, ni se ha reconocido su derecho al ocio y al descanso, es posible que nuestras ancianas se encuentren en situación difícil y estemos ignorándolo, especialmente aquellas mayores de 70 años (Redondo, 1990).

En Costa Rica no sabemos cómo viven las mujeres mayores que no cuentan con una pensión económica, no sabemos cómo estas ancianas son percibidas por sus familias, hasta cuándo son consideradas útiles ni qué trabajos están desarrollando.

Frente a estos y otros problemas, nos propusimos:

1. Identificar las labores que una mujer mayor de área rural, que no cuenta con pensión, desempeña en su hogar y comunidad.
2. Destacar la importancia que en este estudio las mujeres mayores de 60, y su familia, dan al trabajo que ellas desempeñan en su hogar.
3. Enumerar las actividades recreativas que realizan las madres ancianas del estudio.

## II. REFLEXIÓN TEÓRICA

### 1. La mujer en Costa Rica

Aunque las leyes y reglamentos del país no otorgan diferencias por sexo, en la práctica la situación de las mujeres en Costa Rica está sujeta a la discriminación, a pesar de que la mitad de la población nacional es femenina (49,5% en 1990) y tiene una presencia mayoritaria en las ciudades (52% en 1990). Las mujeres mayores son más longevas que los varones y a partir de los 45 años su presencia aumenta al 51%. Ellas se ocupan principalmente del sector servicios (69%), aunque también presentan una pro-

porción estimable de profesionales y técnicas (15%) (Programa Mujer, Salud y Des.; 1994). Sin embargo, reciben 20% menos de salario que los hombres por igual trabajo realizado, y el 39% de todas las mujeres ocupadas en todo el país, están en actividades informales (Encuesta de Hogares, 1989).

A partir del "decenio de la mujer" decretado por las Naciones Unidas para la década 75-85, en nuestro país se desarrollaron distintas iniciativas por la reivindicación de la mujer, pero no se lograron los objetivos básicos que buscan una transformación social. Las mujeres siguen siendo mayoría en carreras tradicionalmente femeninas como enfermería, educación, literatura y trabajo social, y continúan inevitablemente ligadas a la doble jornada laboral. Culturalmente se perpetúa la convicción de que la enseñanza y el cuidado de niños, enfermos y ancianos es responsabilidad de la mujer (Méndez, 1986.)

La participación económica femenina es baja, tanto en número de mujeres que trabajan fuera de sus casas como en términos proporcionales, pues existe una inactividad económica real de un sector y un subregistro de su participación en zonas rurales (Organización Panamericana de la Salud, O.P.S., 1994).

Los programas que se orientan a apoyar a las mujeres parten de voluntariado y otros tipos de enfoque que no cambian las relaciones de dependencia en que ellas se encuentran, pues el diseño de cooperativas y proyectos de autogestión, con frecuencia relegan a las mujeres a papeles inferiores (González, 1986). Desde la niñez se fomenta la obediencia, la sumisión y la aceptación de la vida sin posibilidad de cambiarla. Esta falta de control sobre los procesos vitales se traslada en la mujer costarricense a las funciones corporales y aceptación de relaciones sexuales como obligación, lo que vuelve sus vidas un permanente estado de alienación (González, 1986; Zamora, *et al.*, 1996). Y es que la mujer se encuentra en una situación de desventaja social tanto a nivel macro como micro en las estructuras sociales en toda la región centroamericana. Estas condiciones de género le producen consecuencias desfavorables, las cuales se relacionan con otras

diferencias como la clase social, brechas entre la cotidianidad rural, etnias, distribución del poder, e incluso ejercen su influencia en las condiciones de salud y en el perfil epidemiológico de las mujeres (OPS/OMS, 1994).

Aunque en Costa Rica hay muchos logros en el área de la salud, pues se redujo la mortalidad femenina, también es cierto que aparece un deterioro en diversas condiciones como alimentación y pobreza. Así mismo se nota una atención diferente según sexo, que tiende a ser incompleta para la mujer, por ejemplo en áreas relacionadas con enfermedades de transmisión sexual, violencia doméstica, fecundidad, esterilización, trastornos neuróticos y otros (OPS/OMS, 1994). Además los estereotipos femeninos vigentes en la sociedad penetran en las relaciones con las mujeres y en todos los sistemas socioculturales existentes: sanitario, económico, educativo, etc., y ello afecta su salud y su vida.

## 2. Situación de la mujer mayor en Costa Rica

El contexto en que vive el anciano es la llave para entender su capacidad funcional y su autosatisfacción con la vida, pues los efectos de los problemas crónicos son variables ya que se miden según los apoyos compensatorios disponibles y la visión de lo que es comportamiento relevante en ese medio (Thorson, 1995; Keith *et al.*, 1994).

Diferentes investigaciones antropológicas muestran el esfuerzo que los mayores de todo el mundo están realizando para prolongar la visión que los demás tienen de ellos como personas funcionales pues de este modo se sienten útiles (Keith *et al.*, 1994; Newgarten, 1980). Si consideramos que la situación no es homogénea para hombres y mujeres, ya que la concepción de género es determinante para las condiciones de vida, es posible que estos esfuerzos sean desiguales, tanto como sus consecuencias y las formas de organización social que se edifican a partir de esas relaciones de género (Zamora, *et al.*, 1996).

Es conocido en la literatura especializada la sobrecarga que muchas cuidadoras

mayores experimentan al tener que velar por sus esposos enfermos o padres, por la ausencia de vacaciones y de derecho al descanso en sus faenas rutinarias, así como por la falta de reconocimiento a su quehacer por haber trabajado mayoritariamente en los sectores informales de la economía, lo cual volvió su trabajo invisible. La mayor expectativa de vida de las mujeres crea además, la posibilidad de que su abuso y maltrato sea más prolongado (Garner y Mercer, 1989; Glascock, 1982; Getzel, 1982).

Puesto que el envejecimiento, entonces, no es solo un proceso biológico sino determinado por factores sociales, económicos, histórico, culturales y ecológicos, ellos influyen y determinan los patrones de envejecer de las mujeres y hombres (Redondo, 1990).

En Costa Rica como en todas partes, los procesos y las vidas de las mujeres mayores no son homogéneas, pues ellas enfrentan riesgos variados según su situación económica, estructura familiar y vivienda, educación y salud, y siempre soportan tendencias sociales y políticas sobre las que no tienen control, lo que las convierte en un grupo muy vulnerable. A pesar de todo esto, desde principios de los años 90 las mujeres en este país tienen una esperanza de vida promedio de 77 años, cinco más que los hombres.

Este aumento en la expectativa de vida de la mujer costarricense ha significado cambios en las estructuras de su estado civil ya que muchas quedan viudas y en la mayoría de los casos en condiciones económicas y de salud difíciles. Estas modificaciones en las estructuras familiares han implicado un recargo en las responsabilidades de una parte importante de las mujeres mayores de 60 años, quienes han asumido funciones tradicionales de la maternidad o del cuidado del hogar más allá de lo previsto, reduciéndoles de este modo su oportunidad para descansar en la edad mayor, para recrearse y ocuparse de otras actividades, en un período de sus vidas en que se espera la jubilación. Cuando ellas no tienen ingresos por no haber desempeñado trabajos remunerados, se vuelven dependientes de sus familias y esto

incrementa su riesgo de deterioro, de abandono, y de mayores problemas de salud.

En lo que se refiere a la dependencia económica, se da en mayor medida en las ancianas por razones como su rol tradicional, además de que cuentan con más baja escolaridad y con poca inserción en la fuerza laboral del país.

Las posibilidades de inserción en el mercado laboral son muy pocas: no cuentan ni con la experiencia ni los requisitos para concursar y los empresarios prefieren mujeres jóvenes (Acuña, 1983).

Las actividades recreativas que más realizan las personas mayores en general, son: escuchar radio, ver T.V., y cuidar nietos. Es importante resaltar que, exceptuando la última, las otras pueden realizarse individualmente sin la participación de otras personas. Sí se ha notado que la anciana en Costa Rica interactúa y participa más en clubes y otras actividades grupales que los hombres (Acuña, 1983).

Aunque el papel que han jugado las mujeres mayores en Costa Rica en la supervivencia y calidad de vida de sus familias y comunidades ha sido fundamental, no han contado con igualdad de oportunidades ni el reconocimiento público a su prominente papel. Esta situación se potencia en el caso de la mujer rural quien siempre ha tenido más escaso nivel educativo y menores oportunidades en labores remuneradas. Ella sí participa en trabajos de media jornada y estacionales, en tareas no remuneradas como las actividades agrícolas y en el área doméstica, las cuales se encuentran fuera del esquema ocupacional por lo que no aparecen como trabajadoras activas. Estas situaciones no tienen seguimiento, ni se investigan los riesgos que conllevan las dobles jornadas laborales, ni los efectos de manejar ciertas sustancias nocivas o de realizar tareas pesadas, especialmente en períodos de embarazo y lactancia. Como las mujeres que se encuentran en estas condiciones ni siquiera aparecen como trabajadoras activas, se ignoran sus necesidades físicas, afectivas, mentales, y por lo mismo no se les ofrecen apoyos integrales a pesar de que podrían ser víctimas de una situación laboral riesgosa.

### 3. Percepciones socioculturales

La funcionalidad es la habilidad del individuo para realizar comportamientos culturalmente relevantes en su contexto particular. Por eso el medio en que vive la mujer mayor es tan importante para entender la percepción que ella tiene de su funcionalidad y de su satisfacción en la vida. Los efectos de los problemas crónicos son variables porque se miden según lo que consideran relevante, y según los apoyos sociales y familiares disponibles en ese medio (Keith *et al.*, 1994; Mishara y Riedel, 1986).

No es posible negar que existe un envejecimiento patológico que implica enfermedad y disfuncionalidad, y que la literatura especializada también ha comenzado a destacar un envejecimiento que es exitoso, el que se centra en las relaciones interpersonales del mayor y en su actividad productiva, no necesariamente de valor remunerativo sino social (Rowe y Kahn, 1997).

Aunque el estrés está afectando cada día más no sólo a los mayores sino a las personas más jóvenes, no es el caso con las mujeres, pues ellas no parecen deteriorarse mentalmente tanto como los hombres.

Los estudios muestran trayectorias diferentes en las curvas de vida de las mujeres con interrupciones, cambios, más desorden y más complejo desarrollo: empiezan más temprano o más tarde, se detienen, cambian, se estancan y saltan luego (Sheehy, 1995). Parece que la declinación lineal no es un producto femenino sino masculino que desciende en potencia hasta la pasividad, soledad y senilidad, basado en su sexualidad que declina lentamente con la edad. No es el caso en las mujeres.

Los hombres se sienten amenazados si se habla de envejecimiento aunque sea positivo, o de su propio envejecimiento. Pero las mujeres lo ven como un salto evolucionado. Sin embargo, cuando se estudia la mujer vieja sólo se habla de sus problemas de soledad, menopausia, osteoporosis, carga del sistema social, abandono y abuso, y nada de sus fortalezas. De cómo su aumento en número está permitiendo crear nuevos trabajos

y formas productivas de vida: como más recursos para investigar, para hospitales y para hogares. Es como si la sociedad no quisiera aceptar la noción de envejecimiento productivo en la mujer (Walsh, 1987; Zamora, *et al.*, 1996).

### III. MÉTODO Y PROCEDIMIENTO

La comprensión etnográfica de las mujeres mayores y sus familias será la manera de acercarnos al tema investigado que es la carga laboral y su relación con la edad. Se trata así de entender los significados individuales y familiares dados, a la vez que permitir a las mismas ancianas y sus hijas expresar su opinión sobre su condición, las tareas que desempeñan y cómo se sienten ante esa realidad. Aquí nos interesa la funcionalidad de estas ancianas en términos de la actividad diaria que realizan y de las competencias sociopsicológicas que son las que muestran sus necesidades de dependencia, por lo que requerimos conocer su carga total de trabajo y el patrón de actividad laboral y de distracción de cada mujer mayor. Para lograr esto se pueden utilizar los métodos de la observación y la medición física (Keith, *et al.*, 1994). En este caso se utilizaron la observación y dos técnicas participativas que son el cuestionario retrospectivo y la entrevista. Esta fue enriquecida con los diarios de actividades, en los que se dicotomizó entre aquellas actividades propiamente laborales y las de distracción. Se seleccionaron diez amas de casa de zona rural, con edades entre 70 y 80 años, que no vivían con esposo o compañero (viudas, separadas o que no se casaron) y que no fueran profesionales ni recibieran un salario formal. Para decidir el número de casos se utilizó la técnica de patrones, donde se establece la réplica de un mismo patrón en las respuestas de las ancianas y sus hijas para trabajar los casos que permiten el cumplimiento de los objetivos de la investigación. Así se redujo hasta diez el número de participantes, cuando aparecieron las réplicas en las respuestas de las mujeres en estudio (Tellis, 1997).

El presente es un trabajo cualitativo sobre la situación de la mujer mayor rural en relación con su carga laboral, que puede servir como fuente de hipótesis para futuras investigaciones, así como de modelo de integración y aceptación del curso de la vida de la mujer anciana rural.

El siguiente grupo de preguntas sirvió de base para las entrevistas, con ajustes específicos como respuesta a necesidades individuales según el caso:

- a. ¿Qué labores desempeñaba usted en casa? ¿En la comunidad?
- b. ¿Qué tareas desempeñaba hace cinco años que no realiza ahora? ¿Hace diez años?
- c. ¿Cuán importantes son para usted las tareas que desempeña en su casa? ¿En su comunidad?
- d. ¿Qué actividades recreativas realiza Ud.?

Las investigadoras hicieron llamadas telefónicas y contactos personales para confirmar citas para reunirse con las entrevistadas, y estas entrevistas se realizaron en las casas de las participantes, cada una con duraciones entre hora y media y dos horas. En todos los casos la entrevista fue grabada y posteriormente se agrupó la información para presentar cuadros y tablas resúmenes que aclararon los objetivos buscados.

### IV. RESULTADOS Y ANÁLISIS

Las participantes en este estudio cualitativo fueron 20 mujeres del área rural, diez madres mayores de 70 años que no reciben pensión y diez hijas que conviven con ellas o están a su cuidado.

En el cuadro 1 tenemos las características generales de las mujeres que participaron en este estudio: las comunidades a las que pertenecen son de lugares distantes entre sí, pero que reunían las características de la cotidianidad rural necesarias para constituir un grupo de mujeres homogéneo, que compartían situaciones semejantes como ocupación, estado civil, funcionalidad y dependencia al grupo familiar.

CUADRO 1  
 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS MUJERES MAYORES

	ODALÍA	ELOÍSA	DELIA	CLEMENCIA	BELÉN	RAMONA	CLAUDIA	JULIA	ROSA	FLORIA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EDAD	80	73	75	75	78	77	78	70	70	80
OCUPACIÓN	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa
ESTADO CIVIL	Viuda	Soltera	Viuda	Soltera	Viuda	Viuda	Viuda	Viuda	Viuda	Viuda
RESIDENCIA	San Joaquín de Flores	Taras, Cartago	Río Macho, Orosí	Río Macho, Orosí	Atenas	Atenas	Atenas	Atenas	Atenas	Dota
CON QUIEN VIVE	hija y nieto	hija, el esposo de la hija, nieto	nuera, hijo y 2 hijos de él	hija e hijo	hija, hermano y 3 nietos	hijo y nuera	2 hijas	3 hijos y 5 nietos	4 hijos	2 hijos
FUNCIONALIDAD	Reumatismo Derrame Depresión	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Úlcera Presión Alta	Funcional	Funcional
NÚMERO DE HIJOS	3	5	21	9	1	10	2	3	9	5

Fuente: Estudio a una muestra de diez mujeres de zona rural.

La técnica cualitativa que utilizó la investigación fue la entrevista personal y su análisis incluye la comparación constante de la información. Los resultados se presentan y organizan alrededor de los tres objetivos que se formularon al inicio del estudio.

### 1er. Objetivo

*Identificar las labores que desempeña en su hogar y comunidad una mujer mayor de área rural.*

TABLA 1  
LABORES QUE LA MUJER MAYOR DESEMPEÑA EN EL HOGAR Y LA COMUNIDAD

HACE 10 AÑOS	HACE 5 AÑOS	ACTUALMENTE
Paseaba sola (3)	Hacía pan y arepas (2)	Hace café todos los días (9)
Hacía todas las labores de la casa (2)	Lavaba toda la ropa (2)	Hace el almuerzo todos los días (8)
Cuidaba hijos y esposo (2)	Molía (2)	Baña (7)
		Arregla la cocina (6)
Trabajaba en fábrica (1)	Traía la leña para el fuego (2)	Lava ropa (5)
Trabajaba en el campo (1)	Cuidaba animales (1)	Reza (3)
Cuidaba nietos (1)	Cosía ajeno (1)	Ordena la cama (3)
Cogía café (1)	Vendía comida (1)	Muele (tortillas) (2)
Hacía tamales en turnos (1)	Cantaba en el coro (1)	Hace mandados (2)
	Hacía "cubrecamas" (1)	Enciende el fuego (2)
	Lavaba ropa para el Seguro (1)	Atiende visitas y nietos (2)
	Cuidaba hermanos (1)	Lava trastos (2)
		Limpia (1)
		Plancha (1)
		Cuida animales (1)
		Cuida la casa (1)

*Fuente.* Estudio a una muestra de diez mujeres de zona rural.

Los hallazgos que aquí se presentan sugieren que el proceso de envejecimiento de las ancianas rurales envuelve un movimiento paulatino de restricción en el ejercicio de actividades realizadas en el exterior del hogar o en el ambiente comunal, hacia tareas conminadas al ámbito casero o del interior de la vivienda. Una mujer de 75 años expresó "Antes iba a Cartago, a San José, al doctor, podía andar sola; ahora estoy tranquila en la casa".

También se encontró que las labores remuneradas que estas mujeres realizaron en su juventud pertenecían todas al sector de oficios (coser, vender comida, trabajo agrícola, coger café, lavar ropa ajena, trabajo ocasional en fábricas), los cuales fueron disminuyendo al pasar los años hasta llegar a desaparecer como labor por la que recibían dinero, en la sexta década. Estos trabajos solo permitieron recibir salarios estacionales y

nunca las llevaron a cotizar para obtener alguna pensión, pero las hacía sentirse útiles y "alentadas" y les permitía libertad para viajar o trasladarse de un lugar a otro. Al desaparecer sus trabajos remunerados, aumentó su dependencia económica del grupo familiar, disminuyó su autonomía, y aunque continúan llenas de obligaciones, a veces extenuantes para personas de cualquier edad, estas nuevas tareas no tienen el prestigio que las pagadas, y estas son consideradas como simple asistencia o apoyo. "Antes salía más, hacía mandados. Ahora no soy tan útil, estoy enferma y decaída", opina una madre de 70 años que hace el almuerzo para sus tres hijas y cinco nietos todos los días, que hace el aseo de la casa y el café de la mañana.

Es notorio también que estas tareas se circunscriben al interior del hogar, particularmente la cocina, y que están más relacionadas con la alimentación (hacer café, almuerzo,

moler), con el aseo (bañarse, lavar ropa, lavar trastos) y con la protección de las pertenencias de la familia (cuidar casa, animales). Es interesante que algunos autores consideran que la cocina representa un lugar metafórico de transformación del ser interior, donde se juntan los ingredientes para "renacer", donde se puede recluir del mundo exterior y permitir que mueran las viejas prácticas de lidiar con la vida. De este modo las mujeres podrán entenderse y valorar su propio potencial, que primero fue dado y definido por la sociedad.

Este movimiento de un mundo de afuera hacia el de "la cocina" es importante para repensarse y recrearse como mujeres mayores, no para caer en la creencia de ser víctimas indefensas, sin ningún poder; en la cocina se duerme entre cenizas —símbolo de la purificación— mientras algo se transforma en cada mujer, es decir, mientras cambia por el proceso de envejecimiento (Kaigler-Walker, 1997).

Paralelamente a este movimiento hacia el interior, las actividades fuera del hogar de estas ancianas disminuyen y con ello el contacto social pues se limita las visitas y las relaciones con amigos. La intensidad o esfuerzo que se invierte en las labores también se modifica pues varía de más pesadas o extenuantes (hacía todo lo de la casa, cogía café, hacía tamales en los turnos) a oficios físicamente más livianos (cuelo café, hago almuerzo, me baño, ordeno la cama).

Estas transiciones que aquí se comentan, evidencian un enorme esfuerzo de adaptación de estas mujeres a medida que envejecen pues no solo cambian ellas, su cuerpo y sus percepciones del mundo, sino que se modifica el medio y las personas que las rodean. En medio de tantas incertidumbres y luchas, ellas logran sobrevivir y alcanzar bastante armonía y satisfacción. "Para mi familia es importante lo que hago, ya están acostumbrados y siempre quedo bien" opinó una madre, y otra expresó: "mi familia está feliz de encontrarme en la casa y toda la gente de la comunidad se interesa por mí".

El éxito que varias logran expresar respecto a su mundo privado solo puede entenderse como producto de un largo y arduo peregrinaje que supone el dominio de una gran cantidad de habilidades y aprendizajes, de reflexión, de superación de obstáculos y de muchos sacrificios, que muestran su coraje y anhelo de salir adelante. "Hace 18 años ya no pude reparar la casa, el cuarto que alquilaba lo ocupó el hijo, tuve mucho sufrimiento con los nervios," narró una mujer de 78 años, mientras otra agregó "Ahora estoy contenta de estar tranquila aquí y no en la calle", como si su búsqueda fuera adaptándose, aceptando que para desarrollarse como ser humano es indispensable realizar innumerables adecuaciones y que el verdadero desafío personal es esta capacidad de aceptación.

Muchos de estos cambios no tienen que ver con la funcionalidad sino más bien con el ámbito familiar y cultural: "Hace diez años paseaba sola, trabajaba en el campo, en la fábrica, cuidaba a mis hijos y mi esposo"; "Hace cinco años hacía pan y arepas, traía leña para el fuego, hacía las tortillas"; "Hoy rezo, ordeno la cama, atiendo visitas". Es un camino desde el mundo hacia la casa, de lo externo hacia el interior, de la libertad hacia la dependencia, pero también podría ser entendido simbólicamente como el viaje largo y lleno de experiencias en el que fallamos, sobrevivimos y prevalecimos, el viaje de la caótica sobrevivencia al contento de la claridad de propósito: "Ya no pierdo el tiempo pensando en lo que no debo. Lo empleo en algo beneficioso para los hijos", expresó una madre de 77 años.

## 2º Objetivo

*Destacar la importancia que las mujeres mayores de este estudio, y sus hijas, dan al trabajo que desempeñan las ancianas en su hogar.*

TABLA 2  
 IMPORTANCIA DEL TRABAJO DE LAS ANCIANAS

M A D R E S	H I J A S
Sentirse útil (7)	Adelanta el oficio de la casa (4)
Sentirse feliz de estar cerca de los hijos y ayudarlos (5)	Cocina (4)
(Sentirse valiente, aseada, fuerte, sentir reconocimiento, que no me maltraten)	Es muy útil (4)
Mantenerse activa (4)	Cuida nietos (2)
No es importante (ya no hago nada, estoy cansada y aburrida) (2)	Hace aseo (2)
	Es importante que haga lo que a ella le gusta (2)

Fuente: Estudio a una muestra de diez mujeres de zonas rurales

Los hallazgos muestran que es diferente el valor que cada generación da al trabajo que realizan las mujeres mayores.

Para las madres, ancianas de entre 70 y 80 años, la importancia de sus labores reside en que siguen sintiéndose útiles, que son "intactas" como las llama Glascock (1982), capaces de velar por sí mismas y de ayudar a los que aman, "de chinear los hijos", de "estar cerca de ellos y darles las cosas que necesitan".

La mayoría de estas madres debieron luchar mucho por sus hijas e hijos y para ellas siempre fue importante confiar en sus propias capacidades. Aunque el mayor número sigue activo en oficios domésticos, algunas de las actividades que realizan son bastante agotadoras como lavar, planchar, cuidar animales y acarrear leña— fue difícil reconocer la importancia de las tareas desempeñadas, tanto para las mujeres mayores como para sus hijas. Esta dificultad es consecuencia de una cultura que desvaloriza el trabajo de las mujeres, devaluando las tareas domésticas y de cuidadoras, las cuales por tradición han sido asignadas a las mujeres. En este estudio sin embargo, no apareció ninguna responsabilidad de las ancianas de cuidar de los enfermos y discapacitados de su familia. En los grupos rurales especialmente, el trabajo doméstico pertenece exclusivamente a las mujeres y por lo mismo es ignorado y devaluado al punto de que no se incluye como actividad laboral ante los organismos internacionales del trabajo.

Para las hijas, en cambio, el trabajo que realiza la madre no solo es un asunto práctico y de beneficio personal que las ayuda y que aligera sus tareas domésticas, también es importante porque necesitan forjar un vínculo de mediación que les permita sentir que pueden influir con su esfuerzo sobre el desenlace de los acontecimientos de sus vidas. Por eso las madres, con quienes se identificaron cuando niñas para definir su identidad, deben seguir siendo funcionales, sanas, poderosas. Si llegan a representar lo devaluado, la tristeza, la humillación, la enfermedad, si las ven débiles, con poco amor propio, inferiores, el golpe a la autoestima de las hijas es muy doloroso.

El espejo devuelve a las hijas el parecido que tienen con sus madres, por eso no quieren verlas débiles pues les augura cómo serán ellas en el futuro. La hija quiere una madre útil y perfecta. De ese modo cree ella, cuando llegue a la ancianidad, será también funcional como su madre. Algunos teóricos llaman a este sentimiento de igualdad física entre madres e hijas "el carácter simbiótico del vínculo", donde la madre es el modelo femenino por excelencia. En el caso de la diáda madre anciana-hija de mediana vida, puede producir conflictos dolorosos para las dos. En ese proceso de envejecimiento de ambas, la hija deberá aceptar las imperfecciones de la madre mayor, pero la mujer anciana deberá envejecer positivamente para ayudar a que su hija se libere de estereotipos y mitos. Al envejecer, las buenas relaciones

con la familia se convierten en objetivos muy importantes, especialmente para las mujeres ancianas, pues los fuertes lazos han probado disminuir la mortalidad y el padecimiento de diversas enfermedades, así como los conflictos interfieren negativamente en su sentido de sí mismas y en la forma como enfrentan los cambios de sus vidas.

Las madres del estudio muestran que quieren seguir siendo reconocidas (sentirse útiles, activas, estar cerca de sus hijos) y las hijas reconocen el valor asistencial del trabajo de sus madres ancianas. Sin embargo, solo dos de estas hijas destacaron la importancia del trabajo de las madres para su bienestar. Es decir, la mayoría de las hijas no está consciente de la necesidad psicológica que tienen ellas de ver a sus madres sanas y funcionales, tampoco del papel que juega en la vida de la persona mayor el sentirse activa e intacta, o sea, capaz. Solo valoran la utilidad de su trabajo en términos prácticos: "mamá adelanta el trabajo", "me ayuda".

### 3er. Objetivo

#### *Enumerar las actividades recreativas que las mujeres mayores realizan cotidianamente*

Se sabe que las personas mayores en general, suelen realizar actividades diferentes a las de los jóvenes, y que un porcentaje menor de estas tareas se sitúa en la categoría de ocio, pero esto parece tener relación con los efectos de cohorte. Las ancianas aquí estudiadas pertenecen a una generación de entre 70 y 80 años que no acostumbraron utilizar su tiempo libre en actividades recreativas, las cuales procuran bienestar más que utilidad.

El concepto de tiempo libre incluye la expresión de lo espiritual, social, psicológico, intelectual, físico, y lo cultural, por lo que tiene un carácter integral. El tiempo libre es para utilizar en acciones de descanso, diversión o recreación.

La información que se presenta en la tabla 3 muestra que hay una gran ausencia de diversión en la vida de estas mujeres, y el

estudio sugiere que las personas mayores presentan una cierta calidad de "monotonía" en sus vidas pues las actividades que mencionan pertenecen especialmente al área contemplativa o de descanso: consisten en actividades principalmente religiosas y solitarias (rezar, meditar, ir a la iglesia, observar la naturaleza, descansar, escuchar radio). Podría decirse que su diversión es silenciosa como su vida, en la cual su trabajo ha sido tradicionalmente silenciado también. Este patrón recreativo muestra una sobrevaloración de la vida introspectiva, mientras que las actividades sociales fuera de la familia se ven drásticamente reducidas, lo que puede entenderse también como un tránsito hacia lo interno, hacia la soledad, como un peregrinaje espiritual para buscar y descubrir el lugar de Dios en sus vidas (Floyd, 1993).

Pero la introspección deberá llevar a las personas por mejores senderos, hacia remansos de autocomprensión y aceptación

TABLA 3

#### ACTIVIDADES RECREATIVAS

ACTIVIDADES	
Cuida las plantas y arregla el jardín	11
Reza	8
Medita	8
Descansa	7
Lee	7
Conversa	7
Va a la iglesia	7
Asiste a misa	7
Observa la naturaleza	7
Disfruta con los nietos	7
Ve televisión	5
Escucha radio	5
Camina	4
Canta	4
Cose por diversión	3
Habla por teléfono	3
Pasea	2
Cocina algo especial	2
Visita amistades	1

*Fuente:* Datos obtenidos de una muestra de diez mujeres rurales

así que podríamos creer que cuando es un viaje hacia sí mismo producto del proceso personal, el resultado será paz y contento. Cuando no es un intento de reconectarse consigo misma y con las fuerzas de la divinidad sino un tránsito impuesto por presiones culturales que señalan un lugar de soledad y silencio para la mujer mayor, el producto será una anciana amargada o que se siente enferma y sin deseos de vivir. No es el caso de las adultas mayores del estudio, aunque se quejen de falta de entusiasmo y de cansancio. Esto deberá ser explorado en el futuro.

Se supone que la dificultad de las mujeres ancianas para disfrutar su tiempo libre es mayor en el área rural, donde fue difícil aprender y practicar actividades de ocio del mundo moderno. Y es que ser mujer en la primera mitad de este siglo en el campo costarricense determinó el estilo de vida austero que esas mujeres siguieron y por lo tanto, definió muchas de las decisiones que ahora están tomando con respecto a su tiempo libre. El mundo de la diversión y de la recreación les estaba casi vedado desde un punto de vista religioso, pues el ocio era considerado vagancia y ésta podía inducir al pecado. Hoy en día no saben qué hacer con su tiempo libre, si es que éste ha aumentado producto de la disminución de tareas y de la restricción de movimiento. Tampoco existen muchas posibilidades para divertirse en el área rural, que no sean las actividades que ya ellas han encontrado disponibles, especialmente las religiosas y las relacionadas con la naturaleza (rezar, cuidar plantas y el jardín).

La información que destaca la tabla de actividades recreativas que practican estas ancianas no deja dudas sobre el énfasis que ellas ponen en acciones de descanso y algunas de expresión mental, pero realmente no tenemos seguridad de que sean libremente elegidas pues como dijimos, podrían ser las únicas actividades disponibles para ellas en su entorno. Además, es socialmente tolerado que los mayores no se diviertan y es culturalmente esperado que las mujeres viudas, rurales, recen mucho y carguen su soledad el resto de sus días.

Los hallazgos concuerdan con resultados de otros estudios que enfatizan la soledad de las personas mayores, su falta de actividad, y ausencia de ejercicio, de contactos sociales y de poder (Bonilla y Mata, 1998).

Es necesario que las familias renegocien con las adultas mayores sus actividades personales, formas en que ellas pueden ayudar para reconocer sus intereses individuales y legitimar sus propias necesidades; ésta es la verdadera ética de la solidaridad y reciprocidad.

Las condiciones de vida de las mujeres mayores pueden mejorar si rescatamos sus capacidades transformadoras y el potencial de éxito que llevan en su interior. Las familias y las comunidades deberán reconocer el trabajo de la mujer, sea esta joven o vieja. La mujer mayor necesita ese reconocimiento para envejecer con dignidad y sentir que es amada. Los aportes que ha dado a su familia y vecindad, son valiosos y ella tiene derecho a sentirlo y a descansar y disfrutar del ocio. El orgullo por lo que se ha hecho en la vida empodera, crea un ambiente más solidario para compartir y diversificar en el futuro las opciones recreativas y de uso del tiempo libre de las ancianas de las siguientes generaciones, lo cual mejorará su salud y la calidad de sus vidas. Es necesario que la familia que incluye miembros de varias edades sea flexible en su estructura, en los roles que en ella se desempeñan y en las respuestas que da a las necesidades y retos de sus integrantes, jóvenes y mayores, para poder envejecer exitosamente.

#### IV. CONCLUSIONES

Los objetivos de esta investigación no pretendían valorar a las mujeres mayores de 60 años, ni a sus familias. Sin embargo, una visión integral de la situación de estas mujeres ciertamente lleva a un proceso valorativo. Aunque las realidades de las vidas de estas adultas mayores en cierta forma dependen de la perspectiva que ellas tienen de su situación, esto no las convierte, ni valida, como las

únicas autoridades de sus propias necesidades. Aquí toma importancia la opinión de los especialistas y los "clamadores" o profesionales que se adelantan a reclamar derechos y necesidades de grupos que aún no tienen el poder para hacerlo por ellos mismos. Esta es una de las funciones de las investigadoras.

El interés de este estudio no es la generalización sobre la situación de las Mujeres Mayores en Costa Rica, por lo que se trabajó con un pequeño grupo de ancianas de entre 70 y 80 años, de zona rural, para profundizar en la comprensión de su situación. Se entrevistó a cada madre con una de sus hijas por separado. Se elaboró un diario de actividades con cada una de las mujeres mayores, se visitó a las participantes en su casa y los datos obtenidos se analizaron según objetivos planteados.

Se encontró que conforme las mujeres de área rural van envejeciendo, así disminuyen las actividades que realizan especialmente las que requieren más acción y las que se efectúan primordialmente en los exteriores de la vivienda. Ellas parecen preferir actividades caseras que tienen que ver con la limpieza y cuidado de niños, del hogar u otras pertenencias, y actividades particularmente confinadas a la cocina. Conforme estas personas se sienten con menos reservas de energía, tienden a refugiarse en las tareas tradicionales de su género. O ¿es allí donde las relegan sus familiares, quienes podrían culturalmente considerar estas labores menos importantes, más fáciles y que requieren menos habilidades? O ¿son éstas las únicas actividades disponibles para las adultas mayores en el área rural?

En esta etapa de la vida cobran importancia central para las participantes del estudio, la introspección y el contacto consigo mismas, por medio de lo cual reflexionan sobre sus vivencias pasadas. En el campo emocional, las relaciones familiares también se vuelven poderosas y sus vidas laborales quedan condicionadas a una dependencia afectiva del grupo familiar, aunque esa dependencia también tiene una razón económica.

Las mujeres mayores estudiadas del área rural son totalmente dependientes de

sus familias en el aspecto económico, debido a que no realizan actividades remuneradas ni cuentan con ningún tipo de pensión. Esta situación parece dificultar el reconocimiento de sus hijas a los esfuerzos que esas madres mayores realizan por seguir sintiéndose útiles y su aporte es valorado en términos casi condescendientes o de afecto.

Sí se aprecia un bienestar general en la vida de estas ancianas quienes, —aunque realizan actividades que carecen de valor socio-económico y no han desarrollado intereses autónomos para sí mismas— sí apoyan fuertemente al grupo familiar, especialmente relevando de algunas tareas a quienes se ocupan de la sobrevivencia económica de la familia y ello las llena de satisfacción.

Las tareas sustitutivas que las mujeres mayores encuentran al envejecer y de las cuales relevan a algunos familiares para que puedan salir a trabajar, son el cuidado de los bienes patrimoniales, la preparación de los alimentos y la limpieza en general. También efectúan otras tareas que no son reconocidas y que tienen que ver con salvaguardar la herencia familiar, con la identidad histórica del grupo en el contexto comunal, así como con la educación de la prole. Sin embargo, la autonomía, la autoestima y el prestigio de estas madres mayores se ven afectados pues ni las familias ni las comunidades promocionan su autonomía ni valoran las fortalezas que ellas están desplegando.

La vida puede vivirse a plenitud en todas sus etapas, pero es necesario modificar los estilos de vida pasivos, poco expresivos y sobrecargados de trabajo y estrés por otros más serenos, autónomos y afectuosos. Por eso las actividades recreativas son tan importantes. Sin embargo, en el estudio se destaca una sobrevaloración de los patrones más pasivos e introspectivos: meditar, rezar, observar, escuchar música, en los que se requiere un esfuerzo físico mínimo. Esto aleja las prácticas de mayor interacción social y las relaciones externas a la familia, disminuyendo drásticamente las actividades grupales y de intercambio social entre las mujeres mayores. Así mismo, se expresa en la investigación realizada poco interés por las actividades manuales

e intelectuales, y la mayor cantidad de energía disponible de las ancianas es invertida en trabajo doméstico y en menor grado, se refugian en actividades espirituales, íntimas, que parece protegerlas de las amenazas exteriores. Es decir, ser considerada funcional y tener vitalidad son aspectos influenciados por la cultura rural en que viven las personas entrevistadas.

Envejecer es un fenómeno complejo que puede ser patológico, o exitoso según si la persona sigue o no involucrada vitalmente, pero este movimiento no solo ha de ser activo sino transformador. Por eso estudiar el proceso del envejecimiento requiere de un acercamiento al significado de este proceso para cada persona y la oportunidad de que los actores mismos crezcan y se desarrollen. De ahí que el método más adecuado para trabajar con mujeres mayores en el estudio de sus relaciones con sus hijas adultas en el proceso que viven y de cómo estas ancianas y sus hijas se perciben y valoran, requiera utilizar técnicas etnográficas que permitan que madres e hijas expresen sus opiniones y sentimientos, que ellas mismas valoren sus actividades y su funcionalidad. Esto les brinda a investigadores e investigadas la oportunidad de aprender juntas y de sistematizar las experiencias y los hallazgos para ser divulgados a la comunidad en general.

Cada día es más común que varias generaciones compartan la misma vivienda, por razones demográficas y económicas, pero esto puede complicar la convivencia. El esfuerzo debe encaminarse a que ese compartir intergeneracional sea motivo de riquezas y ventajas, no de conflictos.

Las familias deben reunirse y en esas reuniones, hijos, padres, abuelos, deben expresar su amor. Cuando todos están presentes es menos posible devaluar o negar las fortalezas y aportes de los integrantes, sean jóvenes o viejos. En estas sesiones pueden encontrarse actividades sustitutivas y nuevos intereses si es necesario que los diferentes miembros del grupo cambien sus papeles sociales. De este modo, todos

seguirán participando del poder de tomar decisiones, de sentirse valorados y autónomos, y de participar activamente en la protección y promoción de su propia salud y bienestar.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, O. *Ponencia* presentada ante el VIII Seminario Nacional de Demografía. Asociación Demográfica Costarricense, 1983.
- Bonilla, F.S. "Estudiantes Universitarios: sus opiniones sobre el envejecimiento y la mujer anciana". *Revista de Educación*. Vol. 18, No.1, 1994.
- Bonilla, F.S. "Percepciones de los estudiantes de carreras de ayuda sobre la Vejez". *Revista de Ciencias Sociales*. No. 70, 1995.
- Bonilla, F.S. y Mata, A. *Plenitud después de los 60: proyecto de toda una vida*. San Pedro: Ed. U.C.R., 1998.
- Brown, P., Laskin, D. *Envejecer juntas*. Buenos Aires: Paidós, 1993.
- Centro Mujer y Familia. "Informe Nacional para IV Conferencia Mundial sobre la mujer en Costa Rica". San José: C.M.F., 1994.
- Encuesta de Hogares*. Costa Rica, 1989.
- Escalante, A.C. "La realidad social de la mujer en América Latina". En González. *Estudios de la mujer: conocimiento y cambio*. 1988.
- Floyd, R. *Reconnecting*. Tennessee: Broadman & Hollman Pub, 1993.
- Fry, Ch. & Keith, J. *New methods for old age research*. Massachusetts: Bergin & Gavery Pu, 1986.

- Garner, D. & Mercer, S. *Women as they age*. New York: The Haworth Press, 1989.
- George, L. *Role transitions in later life*. California: Brooks, Cole Publ. Co. 1980.
- Getzel, G. "Helping elderly couples in crisis". *JO. Of contemporary social work*. Vol. 63, N.9, 1982.
- Glascok, A. "Decrepitud & death-hastening". *En Aging and the aged in the third world: Part 1*, 1982.
- González, M. "El sexismo en educación". *Ponencia* U.C.R., set. 1986.
- González Aragón, G. *Manual de autocuidado y salud en el envejecimiento*. México: Proculmex, 1994.
- Keith, J. et al., *The ageing experience*. London: Sage Publications, 1994.
- Kaigler-Walger, K. *Positive aging*. California: Conari, 1997.
- Méndez, Z. "La situación de la mujer en C.R.". *Ponencia* UCR, set. 1986.
- Mishara, B. y Riedel, R. *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Morata, 1986.
- Newgarten, B. et al., *Personality in middle & late life*. New York: Arno Press, 1980.
- OPS/OMS. *La salud enfermedad de las mujeres centroamericanas a inicios de la década de los 90. Un enfoque de género*. San José: OPS/OMS, 1994.
- Redondo, N. *Ancianidad y pobreza*. Buenos Aires: Humanitas, 1990.
- Reig-Ferrer, A. y Ribera, D. *Perspectivas en gerontología y salud*. Valencia: Promolibro, 1992.
- Rowe, J. y Kahn, R. "Successful aging". *The gerontologist*. Vol. 37, No. 4, 1997.
- Sheehy, G. *New Passages*. New York: Ballantine, 1995.
- Tellis, W. "Introduction to case study". *The Qualitative Report*. [On-line serial] 3 Available: <http://www.nova.edu/5555/QR/QR3-2/tellis.1.html> (1997).
- Thorson, J. *Aging in a changing society*. California: Wadsworth Pub. Co. 1995.
- Tucker-Ladd, C. "Understanding the Parts of Our Personality". En: *Perspective*. At: [www.cmhc.com/psychelp](http://www.cmhc.com/psychelp). 1997.
- Walsh, R. *The Psychology of women*. New Haven: Yale University Press. 1987.
- Zamora, A., Quirós, E. y Fernández, M. *Voy paso a paso...* Min. Salud, C.R. y OMS: Inciensa, 1996.

Flory Stella Bonilla  
Apartado 53, Desamparados

Ana Lorena Méndez  
Apartado 374-2050  
San Pedro, Montes de Oca  
San José, Costa Rica  
[lmendez@conare.ac.cr](mailto:lmendez@conare.ac.cr)