



**Universidad Nacional Autónoma de México**

---

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**“Perspectiva de vida del trabajador hacia la jubilación:  
¿Salud o enfermedad?”**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**P R E S E N T A**

**ANA NELLY CASTRO GUERRA**

**Director:**

**Mtro. Gerardo Abel Chaparro Aguilera**

**Dictaminadores:**

**Mtra. Irma Herrera Obregón**

**Mtra. Laura Castillo Guzmán**



**Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2020**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

*A veces las palabras no bastan para agradecer a todos aquellos que el destino ha cruzado en mi camino y que han formado parte de mi crecimiento. Comenzare por agradecer a la institución que acogió mi estancia universitaria, la **FES Iztacala UNAM** por ser como un hogar que me brindó los medios para crecer de manera profesional, donde conocí excelentes profesores que transmitieron la pasión por la psicología y por enseñar. Porque aquí descubrí mi desarrollo y mi potencial, descubrí un espacio cálido para aprender y que me da alegría cada vez que tengo la oportunidad de regresar. Es un orgullo pertenecer a esta institución que me ha permitido compartir sus valores y compromiso con mi carrera.*

*Quiero agradecer a tres personas muy importantes que se dieron el tiempo para dar una entrevista a pesar de las tareas que debían cumplir en su día laboral, gracias por compartir su experiencia de vida, que gracias a sus narraciones también fueron parte de un proceso de aprendizaje en mi vida personal.*

*Mi total agradecimiento mi madre **Carmen**, por su esfuerzo día con día, porque ha demostrado que es una mujer valiosa, trabajadora, con determinación, noble y abundante. Gracias por tu paciencia, amor incondicional y apoyo para tus tres retoños. Gracias por traernos al mundo, educarnos, brindarnos los medios tu sola para crecer, por creer en nosotros, por tu rico sazón, tu independencia, por apoyarnos y demostrar cómo es una mujer segura y exitosa.*

*Agradezco a mi padre **Rogelio** quien me ha protegido, cuidado y apoyado a lo largo de mi vida por que ha creído en mi desde pequeña, porque tengo buenos recuerdos de mi infancia. Nuestras salidas al parque de alguna manera fueron el primer contacto que tuve con el deporte que a la fecha ha sido parte de importante en mi estilo de vida. Me alegra ver que tienes la oportunidad de seguir gozando de salud, gracias por tu apoyo siempre.*

*A mis hermanos; **Jazmín** por compartir de casualidad este proceso de titulación, ser escucha, aconsejarme cuando lo pido y enseñarme que los sueños se cumplen, con carácter y determinación; y **Willy** con quien ya somos como un pequeño equipo que hoy en día nos apoyamos y nos hemos unido con actividades que nos permiten tener una conversación en común. A ellos por compartir toda una vida que me han enseñado a seguir adelante y a compartir como familia.*

*En la vida nos encontramos con personas quienes llamamos amigos que, con el tiempo, las vivencias y los actos, se convierten en familia. Mi agradecimiento mi equipo de natación Tritones por sus porras, en especial a mi amiga Atziri a quien le compartí mi objetivo, porque es una de las mujeres que admiro, quiero y que me ha demostrado su apoyo incondicional. Ángel (Capi) por su gran calidad humana, que me muestra como ser un buen líder, motivador y comprometido. A Martita de quien recibí un importante seguimiento para concluir este*

*proyecto paso a paso, por ayudarme a creer en mí, esclarecer mis propósitos y ayudarme a visualizar este momento.*

*A mis amigas de café y desayunos, Celeste, Elizabeth y Sabela porque son ese lado femenino que no tengo, pero lo recupero a su lado, por sus consejos de mujer a mujer que siempre caen bien al corazón.*

*A mi amiga Andrea con quien compartí toda la carrera y que hoy día me demuestra cómo es una mujer independiente, plena, inteligente y trabajadora. Gracias por todos esos bellos momentos vividos y por ser parte de una etapa tan importante.*

*Un especial agradecimiento a mi Maestro **Gerardo Chaparro** por haber aceptado este proyecto y apoyarme con su tiempo, dedicación y su inteligencia, en usted encuentro a una persona que emana paz, sabiduría y que se apasiona por enseñar, que muestra su calidad humana a cada momento. Gracias por permitirme descubrir una pasión compartida que es la bicicleta y compartir sus hermosas experiencias con la naturaleza.*

*Tengo un ángel que ha sido parte importante en mi formación y en la vida misma, a quien le agradezco ser viento bajo mis alas. Gracias por todos los momentos que me ha dedicado, por ser quien me ha abrazado en mis peores momentos y que muestra una sincera alegría en mis logros. Por ser clave para confiar en mí y siempre empujarme a dar ese paso, motivarme cuando dudo o siento miedo, apoyarme incondicionalmente en cada idea que se me ocurre y darme las herramientas para lograrlo. “Como castillo en el mar. A veces el mar puede estar tan tranquilo que solo te quedas a contemplar, pero otras veces hay que resistir a las altas mareas y los fuertes oleajes que puede traer la ventisca”.*

*“Lo que más me sorprende del hombre occidental es que pierdan la salud para ganar dinero, después pierden el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro no disfrutan el presente, por lo que no viven ni el presente ni el futuro.”*

*Dalai Lama*

*“Los que creen que no tienen tiempo para el ejercicio tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad”*

*Edward Stanley*

## RESUMEN

El ser trabajador implica una serie de responsabilidades que se acompaña de identidad, dignidad, valor, estabilidad económica, experimentación de emociones y la construcción de redes sociales que se puede afianzar con el paso del tiempo. Las condiciones laborales no siempre son las más benéficas para la salud. Las exigencias del trabajo conllevan vivir emociones poco benéficas, tráfico, mala alimentación a falta de tiempo, días rutinarios podrían afectar la integridad física y psíquica del trabajador a futuro. Inevitablemente llega el momento del retiro y con ello la última etapa de la vida. El proceso de jubilación podría traer problemas emocionales, tristeza o incertidumbre por su futuro adentrándose a la etapa de la vejez, el estado de salud puede no ser el mismo a su primer día de trabajo. El objetivo de este trabajo fue Analizar a través de una entrevista semiestructurada, la perspectiva del presente laboral y el futuro no laboral de una muestra de trabajadores administrativos de una institución educativa y los procesos de salud o enfermedad vividos. Se realizó una entrevista semiestructurada (con ayuda de temas eje) a tres trabajadores de una dependencia educativa. Los resultados demuestran que sus prioridades están enfocadas en temas como la familia: pareja e hijos y la economía. No relacionan su salud con las condiciones de trabajo. Teniendo esto en cuenta se recomienda que los trabajadores que estén próximos a jubilarse puedan construir un proyecto de vida con una guía que les pueda adelantar lo que implica el cambio.

**Palabras clave:** *Trabajadores, jubilación, proyecto de vida, rutina, salud.*

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I</b> .....	4
<b>TRABAJO Y RUTINA DE LOS DÍAS LABORALES</b> .....	4
1. El individuo siendo trabajador.....	4
2. Horarios como forma de control .....	5
3. Somos lo que comemos.....	11
4. Atmosfera laboral: construcción de redes sociales .....	15
5. Búsqueda de pareja.....	16
<b>CAPÍTULO II</b> .....	19
<b>TRABAJO Y SUBJETIVIDAD</b> .....	19
6. Construcción de identidad en el trabajador.....	19
7. Significado del trabajo: modelo de empleo de por vida .....	22
<b>CAPÍTULO III</b> .....	26
<b>CUERPO SALUD-ENFERMEDAD</b> .....	26
9. Efectos de la rutina laboral en el cuerpo .....	26
10. Salud: Relación Órgano-Enfermedad .....	27
11. Sabor-Emoción-Órgano.....	30
12. Enfermedades Que Construye La Rutina Laboral.....	33
12.1. Diabetes .....	34
12.2. Hipertensión .....	36
12.3. Gastritis .....	37
<b>Capitulo IV</b> .....	39
<b>LLEGÓ EL TIEMPO DEL RETIRO</b> .....	39
13. Jubilación.....	39
14. Apego-Desapego como un proceso de duelo .....	42
15. Vejez: Desvalorización Social.....	44
16. Método.....	47
16.1. Objetivo .....	47
16.2. Hipótesis de campo.....	47
18. Procedimiento .....	48
19. Resultados .....	50

19.1.	Contraste entre los intereses de los participantes, a través de las frecuencias de los tópicos o categorías usadas en el estudio. ....	51
19.2.	Frecuencias y número de palabras. Los aspectos significativos de la vida de las personas en el momento de la entrevista. ....	53
	Entrevista Sra. F.....	53
	Síntesis Sra. F: .....	53
	Círculos sociales.....	55
	Familia: Pareja-Hijos.....	55
	Efectos de la capacitación: .....	56
	Aspectos Psicológicos y Emocionales:.....	58
	Salud: Actividad Física-Alimentación .....	58
	Entrevista Sra. G .....	60
	Síntesis de la Sra. G: .....	60
	Economía:.....	61
	Familia: Pareja-Hijos.....	62
	Salud, Actividad Física y Alimentación: .....	63
	Círculos Sociales:.....	63
	Entrevista Sr. H.....	64
	Síntesis del Sr. H:.....	64
	Familia: Pareja-Hijos.....	65
	Economía.....	66
	Salud: Actividad Física y Alimentación .....	67
<b>20.</b>	<b>Análisis de Resultados</b> .....	<b>68</b>
20.1.	Dimensión social.....	68
20.1.1.	Participante F .....	68
20.1.2.	Participante G.....	69
20.1.3.	Participante H.....	69
20.2.	Dimensión familiar .....	70
20.2.1.	Participante F .....	70
20.2.2.	Participante G.....	71
20.2.3.	Participante H.....	71
20.3.	Dimensión individual .....	72

20.3.1.	Participante F .....	72
20.3.2.	Participante G.....	73
20.3.3.	Participante H.....	73
<b>21.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>75</b>
<b>22.</b>	<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>79</b>
<b>23.</b>	<b>PROPUESTA.....</b>	<b>82</b>
<b>24.</b>	<b>REFLEXIÓN.....</b>	<b>85</b>

## Índice de Figuras

<b>Figura 1:</b> Relación entre rutinas y enfermedades.....	30
<b>Figura 2:</b> Relación órgano, emoción y sabor .....	33

## Índice de Gráficos

<b>Gráfico 1:</b> Se muestra la escala de tópicos más hablados y los que menos se presentaron durante la entrevista de la participante F .....	51
<b>Gráfico 2:</b> Se muestra la escala de tópicos más hablados y los que menos se presentaron durante la entrevista de la participante G. ....	51
<b>Gráfico 3:</b> Se muestra la escala de tópicos más hablados y los que menos se presentaron durante la entrevista del participante H. ....	52

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Frecuencia de las categorías y número de palabras por cada turno conversacional para la participante F. ....	54
<b>Tabla 2:</b> Frecuencia de las categorías y número de palabras por cada turno conversacional para la participante G.....	61
<b>Tabla 3:</b> Frecuencia de las categorías y número de palabras por cada turno conversacional para el participante H. ....	65

## INTRODUCCIÓN

La idea tesis comenzó a partir de anécdotas cercanas sobre la preocupación de las personas al jubilarse ¿qué hacer después de terminar una etapa de labores diarias?, y la queja de hijos, así como de parejas de jubilados al verlos todo el día en casa y la preocupación por su salud ya que al estar jubilados el tiempo y dinero de su retiro lo invertían en consultas médicas y medicamentos que en algunos casos debían tomar de por vida.

Existe un amplio campo de investigación que engloba el aspecto de la salud en el trabajo. Actualmente las miradas están puestas en la regulación que se hace a las normas y las leyes que respaldan la integridad psíquica, física y social de trabajadores. En octubre de este 2019, en México se aprobó la norma NOM-035-STPS-2018 que establece al patrón o empresa como responsable de cuidar la salud mental de sus empleados con lo cual se busca disminuir problemas como trastornos de ansiedad, desorden de sueño, estrés, dificultades de adaptación entre otros (El Financiero, 07 octubre 2019).

En este escrito me enfocaré a trabajadores que están próximos a jubilarse, quienes están por concluir una etapa muy importante de su vida a la que han dedicado su tiempo y esfuerzo diario que han llegado a sus lugares de trabajo diariamente por años y con un horario estricto que cumplir diariamente. La pregunta que me hago tomando en cuenta ciertas condiciones de vida de trabajadoras y trabajadores es ¿Cuál será la perspectiva que actualmente tienen sobre sí mismos, en sus diversos contextos y como se visualizan a futuro tomando en cuenta su estado de salud y sus objetivos personales?

Este trabajo de tesis está dividido en cuatro capítulos:

En el primer capítulo desarrollaré lo que significa ser un trabajador asalariado, tratando de describir las condiciones en las que se trabaja, tomando en cuenta las dificultades externas que se puedan atravesar, por ejemplo: los horarios, turnos, los alimentos disponibles en el entorno laboral, tiempo de traslado, la idea

del trabajo estable. Se toma en cuenta que la forma de vida de hombres y mujeres es distinta y lo que implica para una mujer trabajadora además de su horario regular, las tareas de la demanda del hogar y la familia.

En el segundo capítulo, desarrollaré la historia a lo largo de los años que vivieron laborando hasta llegar al periodo de jubilación y los efectos que todos esos años han traído al cuerpo. ¿Qué construyen a lo largo de su vida de trabajo? Identidad, amistades, relaciones, familia, también vivieron conflictos o alegrías dentro de ese círculo. La jubilación podría convertirse en una pérdida en función de lo que construido durante tantos años con las rutinas. Entonces podemos considerar que existe un duelo que enfrentarán al separarse de la rutina de un momento a otro entendiendo que se adentran a las últimas etapas de la vida adulta.

En el tercer capítulo se hablará sobre ¿cómo la rutina afectó al cuerpo? ¿Cómo se construye en el cuerpo las enfermedades por emociones que se viven a diario en diversos contextos? Ya que es en el trabajo donde pasamos la mayor parte de nuestra vida y la consecuencia que traerá a nuestro cuerpo. Se desarrolla la relación entre emoción-enfermedad como consecuencia de este estilo de vida. Algunas enfermedades como la gastritis, diabetes o hipertensión pueden estar relacionadas con el estilo de vida laboral que devienen de la rutina, hábitos, abandono personal y las exigencias que demanda un empleo. Y no solo por el estilo de vida a partir de un trabajo, se ve un trasfondo en los hábitos que se nos ha construido desde pequeños sobre los alimentos que decidimos comer y si estas decisiones en realidad son de libre albedrío o se ven permeadas por otras condiciones contextualizadas a nuestro alrededor.

En el cuarto capítulo se habla sobre la jubilación, lo que significa para una persona cumplir con un periodo de trabajo y pasar de ser activo laboralmente a ser pensionado. La jubilación se otorga a partir de los 65 años o después de 35 años de labor, por lo tanto, ya cumplen la edad para ser vistos como adultos mayores, sufren cierta desvalorización social por pasar a ser población vulnerable y poco activa. Antes de ser jubilado se idea una forma de vida, de goce y disfrutar del tiempo libre, sin embargo, es un proceso que pasa por diferentes etapas en las que

la realidad siendo jubilado no es como se esperaba. ¿Cómo enfrentar las adversidades vistas en sí mismos cuando ya no se encuentra un objetivo de vida?

# CAPÍTULO I. TRABAJO Y RUTINA DE LOS DÍAS LABORALES

*No logramos comprender por qué las instituciones que hemos construido nosotros mismos, no nos dispensan a todos protección y beneficios.*

*SIGMUND FREUD, El malestar en la cultura*

## 1. El individuo siendo trabajador

Es imprescindible que al terminar una carrera o simplemente ser adultos, nos veamos en la necesidad de sustentar nuestra independencia y comenzar a construir la vida independiente, por lo tanto, es indispensable obtener un trabajo, definido como el conjunto de actividades que son realizadas con el objetivo de alcanzar una meta, solucionar un problema o producir bienes y servicios para atender las necesidades humanas. Lo primero que se viene a la mente al pensar en un empleo es la recompensa económica que permite mantener las responsabilidades y objetivos que la vida adulta requiere.

En otros tiempos se pensaba al trabajo como algo malo, era entonces cuando se veía como una actividad sólo para esclavos, quienes trabajaban para bien de la clase social alta. A los esclavos se les percibía como socialmente inferiores, a menos que la riqueza de la familia y las herencias se encargaran de evitar este mal necesario. Por otro lado, autores como Engels manifiestan lo contrario “el trabajo es lo que hace al hombre, hombre” a diferencia de lo anterior la perspectiva del trabajo cambió y el trabajo se convirtió en algo que ofrece oportunidades además de la economía del ser en su entorno. Se piensa en el trabajo como una actividad humana productora de bienes económicos, políticos sociales y subjetivos, un individuo que a través de su trabajo es creador de su propia identidad (Martínez, 2005).

Es cierto que el trabajo dignifica, sin embargo ¿el trabajo es tan benéfico como Engels lo decía? o ¿las condiciones de vida han cambiado?, en aquellos tiempos no había una mirada al cuerpo, se sobreexplotaba a los trabajadores con jornadas

excesivas de trabajo y en los peores escenarios, por ejemplo, los mineros que trabajaron en condiciones extremas para el cuerpo, mala alimentación, poco oxígeno dentro de la mina, desbordando energía al menos ocho horas al día y por muchos años. Trabajar bajo condiciones deplorables llevo al cuerpo a padecer enfermedades respiratorias experimentadas en la vejez.

El trabajo visto como rutina tiene efectos en el cuerpo, pero antes no se tomaba en cuenta el cuerpo como ahora se reflexiona y se habla mucho de este único medio que tenemos para poder ser. En la época contemporánea se posee otra perspectiva sobre la actividad laboral.

“El trabajo repetitivo y bajo presión de producción para ganar un estímulo sea reconocimiento, sea la disminución de una jornada, el incremento del salario o cualquier favor del jefe inmediato lleva consigo actitudes de competencia en la comunidad obrera” (Ceseña, en Herrera y Chaparro 2017).

Mantener una actitud de competencia dentro de la comunidad podría generar diversos resultados a conveniencia del patrón porque hay mayor respuesta y la productividad se mantiene, por otro lado, la competencia podría generar inconformidades entre compañeros, se supone el trabajo sería el mismo pero la necesidad de ser reconocido y ser el mejor causaría frustración, estrés, mayor empuje para lograr los objetivos esperados.

## **2. Horarios como forma de control**

Tener un empleo de cualquier tipo, necesita inversiones, pero no inversiones como se piensan sino de forma que una persona va a intercambiar su tiempo, sus conocimientos, tal vez sus horas de sueño o incluso su salud. Millones de personas en el mundo se levantan a diario para comenzar con la rutina laboral con la finalidad de recibir una remuneración económica y a su vez sea intercambiado por bienes para vivir. Las formas y condiciones de un empleo varían mucho en horarios, días y lugares de trabajo. El relato de un guardia de seguridad representa las complicaciones que su actividad laboral le trae.

“Este personaje trabajaba en una empresa como guardia de seguridad de 24 x 24, se encargaba de verificar los accesos de entrada de un hospital, su porte siempre fue duro, su salario era de 5,500 pesos mensuales más un bono de puntualidad de 500 pesos al mes si llegaba a tiempo, con tan solo una falta perdía su bono por ello tenía que salir con dos horas de anticipación de su casa y llegar 15 minutos antes y hacer el cambio de turno. En los casos en los que no llegaba su relevo tenía que doblar turno, solo lo dejaban descansar en periodos de 30 minutos en todo el turno para poder comer lo que le había mandado su esposa: cuatro tortas de queso de puerco o jamón o guisado que había sobrado del día anterior las cuales se comía dos en cada descanso, pero cuando le tocaba doblar turno tenía que comer algo de la cafetería del hospital, claro que como no llevaba más que lo del pasaje, tenía que pedir fiado, además no podía darse el gusto de pedir algo más caro de 20 pesos así que un cuernito de jamón le servía junto con un refresco... cuando llegaba a casa lo que quería era dormir, no quería saber nada de hijos o de algo relacionado a su casa y menos de él mismo. Cuando viajaba en el transporte público veía a las personas que iban en sus autos, parecía que no pasaban las incomodidades que la tenía al viajar apretado asido de un tubo con una mano evitando caer sobre alguien más cada vez que el chofer frenaba...” (Rodríguez, 2017, P. 73).

Una rutina laboral conlleva cumplir con un horario previamente establecido por la empresa o el patrón y si este es aceptado por el empleado, debe firmar un contrato para que su compromiso quede pactado y cumplir con cada una de las cláusulas sea legítimo. También en casa se llevan a cabo rutinas que son actividades repetidas convertidas en hábitos para cumplir con necesidades y objetivos del día (Schavarstein & Leopold, 2005).

Mantenerse laborando de tiempo completo dentro de una oficina llega a ser cansado e irritable, agregando el tráfico que se vive todos los días en la ciudad de México o el viaje en el transporte público. La travesía del hogar al trabajo suele ser estresante, puede generar enojo, ansiedad, ira, frustración se quedan guardadas en el cuerpo, no buscar el equilibrio en las emociones experimentadas incrementa el riesgo de padecer males crónicos (López, 2018).

Tener un trabajo de tiempo completo impide realizar actividades extras que puedan ser recreativas, que ayuden a mantenerse saludables. Todo lo planeado se vuelve una idea sin realizar, por ejemplo, el gimnasio que se deja al poco tiempo de ser contratado por falta de tiempo y energía de asistir sabiendo que fue un día pesado en el trabajo. Actividades donde la persona goza de un plan de descanso, distracción, que ayude a limpiar emociones vividas en la semana que puedan provocar algo negativo en el cuerpo. Todo lo que se estanca o no se mueve se descompone, así funciona el cuerpo humano, en palabras de López (2018) “si las emociones no fluyen tendrán algún efecto en el cuerpo humano”.

En México de acuerdo con los artículos 61, 62 y 63 de la LFT (Ley Federal del Trabajo, 2019), se conviene la duración máxima de la jornada de trabajo como sigue: jornada diurna: máximo 8 horas y 48 horas semanales; jornada nocturna: máximo 7 horas y 42 horas semanales; jornada mixta: máximo 7 horas y media, y 45 horas semanales y una hora de comida al día.

Sumergidos en la rutina diaria de trabajo efectivo, hay otros puntos importantes a considerar conociendo más de cerca la vida de un trabajador. En el lugar de trabajo se invierten 8 horas y 1 hora de comida, ahora tomando en cuenta el tiempo que se hace en la conexión casa-trabajo, siendo esta una de las ciudades más caóticas en cuanto al tráfico y el transporte público que suele ser deficiente, fácilmente se sumarían 3 horas diarias ida y regreso.

Transportarse en la Ciudad de México se ha convertido en un problema de todos los días producto de una acelerada explosión demográfica que hace poco visibles los esfuerzos por ofrecer medios de transporte y vialidades óptimas para conectarnos con nuestros destinos. De acuerdo con El Universal, estudios realizados por la empresa INRIX dedicada a estudios sobre movilidad en ciudades de todo el mundo, señala en su último informe Global Traffic Score Cards, que la CDMX es la cuarta ciudad más lenta a nivel mundial y la primera a nivel nacional, los automovilistas conducen a una velocidad promedio de apenas 14 kilómetros por hora, lo que deduce mayor lentitud en traslados y acrecentamiento en tiempo de conducción (El Universal, 27 agosto 2019).

Imaginar salir al trabajo en automóvil podría sonar muy cómodo, tomando como ejemplo la analogía del significado que tiene el juguete que un niño siempre carga a todos lados, como una extensión de su lugar seguro, para un adulto la extensión de su lugar seguro que es el hogar podría transferirse al automóvil, sentirse “protegido” a pesar de lo que haya alrededor, puede escuchar la radio, poner su música favorita, adornar a su gusto y el mejor olor para sentirse en armonía. Pero estas condiciones harán que el diario vivir caótico en medio de una ciudad con miles de personas dirigiéndose a un destino casi en las mismas zonas, ¿el tráfico influirá en el estado de ánimo y estado físico de una persona? Las estrategias que tendrá toda esta gente para sobrellevar el diario vivir.

Por otro lado, México se encuentra dentro del ranking de las 50 ciudades más violentas del mundo. En el lugar 17 se encuentra Brasil, México ocupa el lugar 12, 5 en Venezuela, 3 en Colombia y 2 en Honduras. Lo certifica el último informe del Consejo Ciudadano para la Seguridad Pública y Justicia Penal (CCSPJP), una organización civil mexicana que cada año elabora un listado con las 50 urbes más violentas del mundo. Sus resultados los toman de referencia tanto medios de comunicación como organizaciones internacionales (BBC Mundo, 7 marzo 2018).

A cada momento somos bombardeados con información por medios de comunicación de fácil acceso como la televisión y redes sociales, sobre la inseguridad que se ha vivido a diario en la ciudad, asaltos, robos a mano armada en la calle, el transporte público, o incluso entre el denso tráfico donde aprovechan para acercarse a los autos y asaltar a los conductores llevándose los objetos de valor. En la web circulan innumerables videos que muestran el modo de operar de estas bandas delictivas haciendo sentir a la ciudadanía desprotegida y vulnerable a que, en cualquier momento puedan estar viviendo alguno de estos desagradables momentos.

Mantenerse alerta, tomar precauciones, se ha convertido en un estado natural del diario vivir en la ciudad, ser consciente de que existe la probabilidad de experimentar un asalto en cualquier lugar, tener pensada una estrategia del actuar para estar a salvo aún con el miedo que provoque presenciar un robo y el cuerpo

reacciona ante estas medidas. El cortisol (hidrocortisona) también conocida como la hormona del estrés, tiene como objetivo aumentar los niveles de glucosa en la sangre que se almacena en la corteza de la glándula suprarrenal, aumenta la concentración y la actividad cerebral, la toma de decisiones se realiza de forma más rápida. Esta hormona se llega a producir cuando existe una gran actividad física o una mala alimentación. Pero puede repercutir negativamente al cuerpo, si una persona está constantemente bajo los efectos de esta hormona puede padecer estrés crónico (Reguera, 2015).

Este ajetreo diario supone estrés y mal humor. Los cuerpos toman posturas sobre las tareas habituales, ya lo dice Fridjof Capra “la estructura orgánica está determinada por los procesos”; y lo que significa que no es exclusiva a una actividad, un ser humano no está determinado por una sola actividad, pero si esta actividad equivale al horario más extenso de su vida diaria, tendrá una gran influencia en su forma de enfermar y de morir (Ceseña, 2017 en Herrera & Chaparro).

Los traslados considerando el tráfico que se vive en la ciudad de México ya antes mencionado y el transporte público donde se viven las llamadas horas pico, los automóviles aglomerados esperando el semáforo en verde, esperando que avancen la vialidad y sea más fluida, gente en el metro, formada para lograr entrar en, en ocasiones deja pasar hasta 5 metros<sup>1</sup> para poder entrar a empujones en un espacio reducido y apretujado dentro del vagón. Sea en metro, Metrobús, suburbano, camiones o automóvil una de las tareas diarias es calcular la hora de salida para llegar a tiempo al trabajo. De acuerdo con cifras de operación del metro de la CDMX en 2018 el total de pasajeros transportados fue de 1,647 millones 475 mil 013 usuarios. El director del Sistema de Transporte Colectivo Metro (STC), reconoció que diariamente 2.5 millones de usuarios rebasan la capacidad del Metro, pues la red está creada sólo para trasladar a 3 millones de personas y recibe a diario 5.5 millones, situación por la cual muchas personas se quejan de un mal servicio.

---

<sup>1</sup> Metro, Metrobús, suburbano y camión refiere a transportes públicos de la ciudad de México.

La tecnología es una herramienta imprescindible en estos tiempos puede indicar el mejor camino y el tiempo aproximado de traslado con las posibles complicaciones que llegasen a presentarse. Hay que considerar que el tiempo de traslado será prolongado, supone salir muy temprano del hogar, tal que aún no hay señales de luz natural. En los lugares de trabajo, oficinas regularmente, se iluminan los espacios con la llamada luz blanca, muchas lámparas encendidas sean de día o noche, lo que justifica una mayor productividad y eficiencia por parte del trabajador, estar activo la mayor parte del tiempo en un espacio limitado y a veces sin mirar la luz del sol en el día. Por los horarios de 8 horas, 9 horas u horas extras salir siendo ya obscuro llegaría a ser normal. En un relato de Linhart (2007) una anécdota del protagonista de la novela cuando observa el trabajo arduo, dedicado y casi obsesionado de una mujer que está en el área de forros, nunca levanta los ojos, tiene rasgos tensos, y su mirada vacía, una mujer sombría e inaccesible que al final del día casi siempre supera en número de producción pedido. Viven todo el día con luz eléctrica, solo ven los rayos del sol los fines de semana destinados como días de descanso para los trabajadores.

Alrededor del mundo se establecen normas que regulan las horas laborales, días de descanso y vacaciones para los empleados respaldados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) la cual reúne gobiernos para establecer normas, formular políticas y elaborar programas promoviendo el trabajo decente de todos, mujeres y hombres (OIT, 2018).

En países como se han establecido disminución de horas de trabajo con el objetivo de aumentar la productividad en horas laborales activas y que puedan tener más tiempo durante el día para actividades personales como pasar la tarde con su familia.

“Corea del Sur es la nación desarrollada que tiene la jornada laboral más larga, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). La ley entrará en vigor en julio, aunque inicialmente solo se aplicará en las grandes empresas y luego llegará a compañías más pequeñas. A pesar de la oposición de la comunidad empresarial, el

gobierno cree que la ley es necesaria para mejorar la calidad de vida, crear más empleos y aumentar la productividad” (BBC Mundo, 2018).

En cuanto a México, además de tener las jornadas más largas con 43.5 horas de trabajo a la semana 2,225 horas al año por encima de Costa Rica con 2,212 y Corea del Sur con 2,069; también están sujetos a uno de los regímenes vacacionales más mezquinos del mundo ya que las vacaciones mínimas legales son de 6 días de vacaciones después del primer año de trabajo, lo mismo que ocurre en Nigeria, Japón y China, por ejemplo. En cambio, Brasil ofrece un mínimo de entre 20 a 23 días de vacaciones desde que ingresa a trabajar (BBC Mundo, 2018).

### **3. Somos lo que comemos**

La alimentación es una de las necesidades primarias del ser humano y de cualquier ser vivo, es el combustible que utiliza cada órgano para el funcionamiento del cuerpo, es lo que nos permite, movernos, caminar, correr, hacer infinidad de actividades en cualquier momento cuando lo deseamos. Pero alimentarse no es equivalente a tener una buena salud, aunque se asocie, no todo lo que comemos está nutriendo el cuerpo de la mejor manera, como popularmente se pensaba que un niño gordito significaba que estaba bien nutrido y en realidad no era así.

Es ineludible relacionar los hábitos alimenticios con salud, pero también se relacionan con enfermedades por diversos factores como los bajos contenidos nutrimentales de lo que actualmente consumimos. La población mundial aumenta cada vez más y la demanda de los alimentos incrementa de la misma manera. Hoy día predominan los alimentos procesados, con químicos de rápido crecimiento, carne, pollo, frutas y verduras que contienen macropartículas de toxinas por los pesticidas utilizados en el cultivo. Sabiendo esto podemos decir que el simple hecho de comer no significa tener una vida sana, ahora también se toma en cuenta la atención que dedicamos al elegir lo que comemos, los horarios e incluso el tiempo que tomamos para hacerlo (Buettner, 2016).

Los hábitos alimenticios y la salud-enfermedad también se relacionan con el ritmo de vida que llevamos, el ambiente en el que vivimos, las costumbres y creencias que nos hemos apropiado, del contexto que nos rodea y las personas con quienes nos relacionamos a diario (López, 2018). Principalmente en las grandes urbes el ritmo de vida se ha vuelto acelerado, todo es más rápido, el caos, el ruido vivir alerta, estresado, se ha convertido en la forma común del diario vivir. La carga de diversas exigencias que nos encontramos en el camino sea en el hogar, con la familia en lo laboral y que el horario de trabajo en muchas ocasiones impide la sana alimentación, así como tomarse el tiempo necesario para tomar los alimentos, se pierde el goce que es comer, saborear y agradecer lo que tenemos en la mesa.

Hay muchos contextos en los que se vive de manera muy acelerada, pero nos interesa ahondar en lo laboral. Tener un empleo puede llegar a ser muy demandante a pesar de los horarios establecidos por ley, constantes son las quejas de la carga de trabajo a diario, tanto que se le da poco tiempo a la comida buscando lo más práctico y llenador. En México la comida rápida no falta, tortas, tacos, quesadillas, hamburguesas, refresco, están a un paso de cualquier lugar, de cualquier edificio que alberga gente en su turno laboral y que esos antojos se convierten en el plato fuerte del día. A largo plazo la falta de atención a lo que comemos y lo que bebemos puede repercutir tanto en el cuerpo como en la salud y el estado de ánimo (López, 2018).

Como ejemplo quisiera narrar una anécdota que escuche en familia, en una ocasión mi hermana llegó tarde del trabajo ya era de noche compartiéndonos la queja de lo ajetreado que fue el día, estuvo ocupada, tanto que no le dio tiempo de comer, se quejaba de dolor de estómago y dolor de cabeza porque también había encontrado mucho tráfico de regreso lo que aumentó el tiempo de traslado. La demanda del trabajo, las múltiples responsabilidades que cumplir, no le permitieron salir a buscar un lugar para sentarse tranquilamente y comer ¿cuántos días más ha vivido esa situación? ¿Qué daño está provocando estas faltas de alimento constantes a su cuerpo? Y me pregunté entrando a esta utopía, “se trabaja para vivir o se vive para trabajar”. Como ésta, se han repetido constantemente las

anécdotas de enfermedades estomacales y dolores por comer en locales de la calle o aun siendo fondas, es dudoso el manejo que tienen de los alimentos, sin tener la certeza de que la comida está en buen estado, sabe bien y si está limpio, pocos tienen la oportunidad de comer en un restaurant diariamente. En la necesidad de alimentarse, se arriesga a contraer alguna enfermedad estomacal grave.

Las formas de alimento y lo que consumimos son hábitos que por generaciones son aprendidas, la historia del alimento habla a través de su gente y el cuerpo, pueden ser buenos o malos para la salud y tal vez automatizado por ser lo normal, lo que se acostumbra por la región en la que se vive. Un claro ejemplo son las llamadas zonas azules investigación de Dan Buettner (2016), lugares que han implementado históricamente maneras de alimentarse de acuerdo con su región y que el resultado ha contribuido a la salud de sus pobladores, longevidad de sus habitantes, algunos cuantos increíblemente han rebasado los 100 años.

La forma de alimentarse es su secreto, claro que cada región tiene el propio, pero en general y a grandes rasgos las investigaciones que han realizado a distintas zonas del mundo determinan que se debe cumplir un consumo moderado de alimentos y las proporciones de acuerdo con las propiedades de cada alimento, la naturaleza brinda el alimento necesario según la temporada. La dieta mediterránea, por ejemplo, está asentada mayormente de verduras (20%), hortalizas de hoja verde (17%), frutas (16%), leguminosas (11%), papas (9%), aceite de oliva (6%), pescado (6%), carne (5%), postres (4%) y cereales (1%), estos porcentajes indican que su mayor consumo se encuentra en hortalizas, semillas, frutas y en menor cantidad el consumo de carnes; los alimentos son la clave para mantener la salud dependiendo de lo que se acostumbre a comer según la cultura de cada región y de cada país por lo que resulta importante conocer los alimentos que benefician y los que son dañinos al ser humano (Buettner, 2016).

México es un país que se ha mantenido entre los primeros lugares de obesidad y enfermedades crónico-degenerativas como diabetes. Estamos muy acostumbrados a elegir sabores explosivos a lo nutritivo, por las mañanas es común ver a la gente con un refresco en la mano, escuchar que el agua no sabe bien, que

no tiene sabor y por eso no les gusta tomarla, la sociedad se ha apropiado de los sabores concentrados en lugar de lo simple y sano. Los pretextos no faltan cuando se les hace ver lo dañino que está siendo su consumo, para no hacerse responsables y cambiar los hábitos de alimentación excusándose con que así aprendió y es difícil cambiarlo (López, 2018). Hoy día ya no vivimos en un medio ambiente sano, la contaminación del aire, agua suelo ha aumentado paulatinamente, tanto que hay días que el cielo se nubla de gris por la contaminación del aire. En cuanto a la comida, frutas y verduras con pesticidas y la carne que contiene toxinas por el alimento procesado para el ganado.

Sumando a los hábitos alimenticios que las opciones se reducen al estar dentro de una oficina, no todos cuentan con un comedor a la mano, hay que salir a la calle a buscar que comer, la variedad de comida que tiene nuestro país y nuestras calles es infinita pero no siempre saludable, varía respecto al precio y con la economía en la que vivimos también se piensa en el precio de los alimentos para elegir qué comer.

La salud es responsabilidad de cada uno, si bien el sector salud de nuestro país se encarga de movilizar campañas para un mejor cuidado del cuerpo, hacer ejercicio, hacerse chequeos regulares, alimentarse sanamente. Así sea una enfermedad considerada como un factor hereditario, causada por el ambiente, por virus o bacterias o por castigo divino. La mirada no se dirige hacia ¿por qué unos enferman y otros no, si se vive en condiciones similares, o ¿por qué las enfermedades crónico-degenerativas no disminuyen a pesar de las campañas y programas que se aplican? Hablar de salud no es responsabilidad del médico, la salud depende de los hábitos de consumo que se ven ligados con la cultura, creencias, educación y medio ambiente. Si padece de enfermedades que pudieron haberse evitado cambiando hábitos, sin embargo, se es inconsciente de lo que se consume que está afectando al cuerpo. El individuo es quien determina su calidad de vida y muerte, no el médico (Castillo, 2017 en Herrera & Chaparro).

“El cuerpo es el espacio donde confluyen las nuevas relaciones individuo sociedad, considerando que los modelos ideológicos y las normas de

comportamiento se introyectan, por lo que los significados o representaciones que se elaboran sobre el cuerpo son producto de dicha representación simbólica que se materializa en formas de vida, de alimentarse, de enfermarse y de morir, por lo que el cuerpo humano elabora sus propios modelos a partir de los ya existentes, realiza una representación subjetiva de sus emociones y las vincula a formas de vida, las cuales pueden ser mediante enfermedades físicas o emocionales del cuerpo, las que a su vez son guardadas en su memoria corporal, siendo así que lo social y lo corporal se constituyen en una unidad indisoluble y permanente” (Castillo, 2017 en Herrera & Chaparro).

El cuerpo humano es un espacio que se construye, es el medio con el que existimos y somos en este planeta. El cuerpo es construido por la historia que se vive cada día a lo largo de muchos años. Su cuidado requiere no solo de higiene si no de ser consciente como lo alimentamos, de darnos cuenta cuando algo necesita, el cuerpo se expresa de muchas maneras, pero es a través de malestares o enfermedades como se hace presente (López, 2018).

#### **4. Atmosfera laboral: construcción de redes sociales**

El ambiente social que se experimenta estando en un contexto laboral permite conocer gente nueva, compartir y crear un nuevo círculo social, que quizás en un futuro se convierta en una red de apoyo, personas en quien confiar, con quien o quienes sentirse cómodos y en muchas ocasiones desahogarse de los mismos problemas que se enfrentad en el trabajo. Se convierten en guías de práctica para el aprendizaje de las habilidades requeridas por la labor dentro del área; son quienes dan el apoyo para integrarse al nuevo empleo, a ser y sentirse parte de la empresa (Sánchez, 2004).

Estas relaciones laborales permiten la confianza, la familiarización y sentirse parte de un grupo lo que resulta en un buen ambiente laboral y que el desempeño en los deberes laborales tenga resultados positivos para la empresa o institución en que laboran. En el supuesto de que las relaciones son cercanas y constantes por el

tiempo que la pasan compartiendo el trabajo en común, también nacen compadrazgos entre sí, la cercanía y conocer la familia del compañero significa la confianza que ambos han construido durante tantos años.

Aunque hay que decir que no todos los ambientes laborales son llevados de la mejor manera, también se escuchan constantemente las quejas donde la competitividad entre los compañeros se hace presente y provoca rivalidades entre sí generando con esto emociones negativas como enojo, frustración, envidia, desconcierto o desconfianza y como se ha mencionado son aspectos que si no se canalizan pueden llegar a dañar el cuerpo.

En cada empresa o institución existe un área para regular estos actos. Por ejemplo, en las empresas y grandes corporativos, el área de Recursos Humanos tiene como objetivo cuidar la integridad y los derechos de las trabajadoras y trabajadores, regular y mediar posibles conflictos entre compañeros, ser el escucha en caso de que existan inconformidades por parte del empleado. En el caso de una institución como la universidad, el sindicato se encarga de cumplir con esta función, aunque no de la misma manera (Robbins, 2004).

## **5. Búsqueda de pareja**

El mantener un trabajo estable, economía estable, implica la búsqueda de una relación de pareja estable, dando cuenta de la forma en la que ven y son vistos jóvenes varones y mujeres que ya trabajan, por parte del varón la relación estable y formar una familia no es lo primero que se busca, en cuanto a la mujer se vuelve no prioridad pero si un llamado por una familia a futuro, sin perder de vista aquellas invitaciones a salir, tomar y divertirse.

Por ejemplo, Beraud (2007) encuentra que las mujeres ingenieras eligen compartir la vida con hombres o mujeres que han realizado también, estudios superiores y que tienen en consecuencia un nivel de aspiración igual al suyo. Subrayando en punto de quiebre que un hombre y una mujer trabajadora, poseen diferentes objetivos y prioridades, o ventajas y desventajas. Y es importante tener en cuenta lo que significa formar un vínculo de pareja con alguien que comparta los

mismos objetivos o con quien compartir la anécdota del día, que se sientan entendidos por tener el conocimiento y las mismas experiencias del día a día. Al ser una mujer que posee ciertas ventajas por ser independiente y verse de manera exitosa en un trabajo estable que puede brindar opciones de crecimiento.

La búsqueda de pareja forma parte del estatus en el que se ve envuelta ya que el hombre deberá poseer las características que estén a su nivel, así como la valoración que él tendrá sobre ella. Parte del reglamento de la empresa, podría decir que en su mayoría trata de la oposición a comenzar relaciones de pareja entre empleados de la misma empresa, considerando que estos dos contextos probablemente afecten su desempeño de ambos ya que se pueden ver invadidos por emociones negativas teniendo presente a la otra parte por obligación laboral o bien que abandonen el empleo por asuntos personales entre parejas que se relacionaron con compañeros de la misma empresa.

Para nuestro caso, nos preguntamos si los trabajadores universitarios de base también hacen una elección de pareja dentro de sus compañeros de trabajo, con el mismo nivel de estudios o de aspiraciones laborales.

Comprometerse a una relación de pareja significa vivir altibajos emocionales, hay días que domina la felicidad y bien estar en general o días que hagan pasar malos momentos que causen un sentimiento de angustia, es inevitable. El “amor” causa emociones en la persona, ya sean positivas o negativas, cada una tiene una consecuencia en el cuerpo. Experimentamos una serie de condiciones corporales y emocionales. En caso de ser negativas, como la ansiedad y enojo que afectan el sistema digestivo. (Carmona, 2017, en Herrera y Chaparro 2017) Recurrir a la inteligencia emocional ayuda a mantener el equilibrio emocional entre la pareja, y al mantenimiento de emociones positivas a su vez a generar en el cuerpo bienestar, paz en su entorno y su interior.

Hablar de emociones en la persona puede ser un tema un tanto subjetivo considerado poco relevante y sin bases teóricas fiables, pero rige en nuestro ser, las emociones encaminan la toma de decisiones y están presentes en todo

momento. Son manipuladas por el contexto en el que nos desarrollamos y compartimos, con quienes nos relacionamos, las emociones son parte de lo que nos sana o nos enferma, de lo que nos hace sentir bien y mal, de donde construimos una perspectiva sobre nosotros mismos y es que es aquí desde donde podemos entender el porqué de las lo que sentimos, en la dualidad de lo positivo y lo negativo.

Cuando una emoción negativa se contiene en el interior, llega un momento en que se manifiesta y lo hace de manera evidente, es visible por padecimientos, dolorosa y tratable pero no en todos los casos curable. Ya lo decía Freud (1925) la opresión de la emoción se manifiesta de diversas maneras. La medicina trata orgánicamente el malestar, pero una manera de evitar llegar hasta el punto de quiebre es desbordar, aprender a canalizar las emociones negativas vividas a lo largo de la vida.

## CAPÍTULO II.

# TRABAJO Y SUBJETIVIDAD

*Cuando se pierda toda la poesía, cuando la  
gente solo sobreviva, cuando el cansancio  
mate la alegría seremos una máquina de  
trabajar...*

*Rubén Rada*

### 6. Construcción de identidad en el trabajador

Las nuevas formas de organización del trabajo, obstáculo para la construcción de identidad el lugar donde voy a trabajar, al principio por pura necesidad de dinero y después porque esta necesidad se fundirá con otras, con los acontecimientos y con las personas que conocerá.

Resulta indiscutible la importancia que tiene el trabajo para el hombre, brinda además de sostén económico un rol en la sociedad, otorga estatus, lo que llamamos identidad, seguridad, elementos subjetivos aparte de la seguridad económica, que también son necesarios para hacer sentir al hombre y hoy en día a las mujeres también, útiles, necesarios ya sea para sí mismos o para otros como hijos o padres a quienes proveen con sus bienes, sea despensa o dinero. Considerando la importancia que implica en la narrativa como se presenta y lo, la presentan, sea hombre o mujer de “provecho”. Es un mundo en el que adentrarse a él es difícil salir por los lazos que se crean representado por un gran nombre internacional, sentirse pieza clave para el funcionamiento de un gran monstruo, como lo son empresas transnacionales o instituciones que representan legados importantes. Es un orgullo que llena el ego y llena el discurso sobre lo importante que es su trabajo en esa empresa. Sin embargo, podría decir el significado no representa lo mismo para todo trabajador, depende de la historia laboral que carga o los tratos que ha recibido en su contexto laboral con la pregunta ¿Cómo me tratan? ¿Qué tan importante me hacen sentir? Junto con las oportunidades de crecimiento que ofrecen.

En algún momento el individuo se introduce al rol de trabajador, de esta forma se abre brecha en el camino de generar riqueza en un trabajo institucionalizado o no, pero al final una tarea que cumplir, actividades y horarios que tendrán su recompensa. Un trabajo, sea cual sea le brindará un puesto que mencionar en sus reuniones con amigos o familia, se vuelve dato primario al conversar, que construye la perspectiva de otros ojos y configura el “quien soy por el trabajo que tengo”.

Vivimos en una era de cambios acelerados, en un mundo artificial que acrecienta a un ritmo vertiginoso, donde ya no hay tiempo para reflexionar, las demandas sociales no se hacen esperar, ser exitoso y competitivo en estos tiempos tienden a poseer muchos significados, en un intento por construir la individualidad caemos en el juego del consumismo, poco a poco nos acercamos a un desequilibrio ambiental presenciando el sacrificio de hábitats completos, exterminio de especies, basura en los océanos que matan a la fauna marina, estamos llegando al exterminio de todo lo que nos provee sustento para la vida. Estamos perdiendo más que la conciencia, la importancia de que nuestros actos afectan de manera irreversible al medio ambiente y que el precio ha sido una “realidad” conjunta sobre el vivir bien y el éxito (Andrés, 2010).

Teniendo en cuenta la importancia del cuerpo en el trabajo, este es el vehículo y lugar de trabajo, el cuerpo es transformado de modo constante lo cual nos brinda la oportunidad de ir de allá para acá, viajar ya sea en transporte, bicicleta, auto particular o taxi para llegar diariamente al lugar en el que nuestra existencia se transforma en actividades y el sustento económico necesario para vivir.

“Nietzsche mencionaba que nuestra existencia corpórea no precede a nuestros sistemas de conocimiento clasificatorios y, por consiguiente, el cuerpo es un constructo social, de tal forma que el contexto socioeconómico, el cultural, así como el familiar, que lo preexisten y en donde se inscribe, lo afecta, lo construye, como individuo y como ser interrelacionado” (Ceseña, 2017).

El sujeto está relacionado con diferentes círculos que conforman su autonomía, como un rompecabezas no todas las piezas son iguales, pero son esenciales. Todo comienza desde el lugar geográfico donde nace, vive, crece y se desarrolla, aprendiendo las formas de vida que normalizan la sociedad en el espacio compartido de relaciones constantes. El cuerpo también aprende, se funde con las actividades que acompañan las costumbres de la cultura sea cual sea y donde sea.

El cuerpo se habitúa a las tierras, el ambiente y al ritmo de vida. Por ejemplo, en el ámbito deportivo es noticia mundial ver la resistencia que tienen hombres y mujeres tarahumaras, hombres y mujeres corredores avecindados en la sierra madre occidental en el estado de Chihuahua, compiten y siempre destacan en maratones (42km) y ultra maratones(118km) incluso no solo por ganarlas si no porque lo hacen con un par de “huaraches” fabricados por ellos mismos. Lo que vemos como una gran hazaña para ellos es una actividad entrenada desde pequeños. La economía de estos indígenas está basada en el cuidado del ganado motivo por el cual pueden andar hasta más de 50 kilómetros diarios en terrenos montañosos y la altitud a la que su cuerpo se ha habituado, les da una ventaja física a la hora de participar en las carreras, han acostumbrado a su cuerpo a la resistencia corporal, desde pequeños se les entrena de tal manera que su desempeño llega a formarse entre los primeros lugares en carreras a nivel mundial, familias completas participan en eventos internacionales ultra maratones de más de 100 kilómetros y han surgido como noticia en todo el mundo (Excélsior, 20 febrero 2018).

Como ya se mencionó estamos ligados al entorno en el que damos sentido a nuestra existencia y las tareas que nos requieren a diario, en todo este ajetreo el cuerpo se habitúa al ritmo al que lo sometemos, sea bueno o malo, puede haber consecuencias, pero también tiene límites, es una máquina casi perfecta, cada función se sincroniza a las actividades habituales. A pesar de la maravilla que poseemos, llegar al límite de su capacidad implica consecuencias negativas para el cuerpo y desgraciadamente no siempre somos sensibles a las señales para atender sus necesidades o no se le da importancia esperando que con el tiempo se pase.

El cuerpo puede ser llevado al borde de su capacidad por desvelos, mal comer, comer a deshoras, emociones negativas, angustia, estrés, y se convierte en un sufrimiento crónico que afecta al sistema nervioso, digestivo, a los órganos, la vista etc. Y se presentan las enfermedades que deterioran el cuerpo aún más rápido hasta sus últimas consecuencias.

Es así como los hábitos que nos han construido son parte nuestra historia corporal, de la conciencia propia que encamina las decisiones hacia nuestro bienestar y el significado propio del cuerpo.

## **7. Significado del trabajo: modelo de empleo de por vida**

Además de ser un sustento económico, poseer un empleo y ser parte de una institución tiene muchos significados y beneficios subjetivamente. Provee seguridad personal, sensación de ser útil, estar activo diariamente, ser parte de algo que respalda nuestro trabajo, alcanzar objetivos personales a corto mediano y largo plazo, la sensación de éxito o realización personal, formación de identidad, estabilidad económica etc.

Una mujer escritora relata su sentir ante su regreso a un empleo, al principio por la necesidad de dinero y después porque esa necesidad se fundirá con otras y con los acontecimientos que viva ahí, con las personas por conocer y así se pasarán los años sin saber por qué. “La verdad nunca considere que escribir fuera un verdadero trabajo puesto que no había sueldo fijo, ni horario, ni jefes, ni compañeros por lo que vivía en un permanente estado de inseguridad y desarraigo, de no pertenecer a nada ni nadie en serio. Y ahora por fin iba a tener un sitio a donde ir todas las mañanas, personas con las que hablar todos los días e iba a recibir dinero todos los meses” (Sánchez, 2004).

A pesar de lo negativo que llegue ser vivir inmerso en un ciclo de vida que se repite cada día, un empleo puede ser la base para la formación de identidad, recordando la frase, “quien soy por el trabajo que tengo”. Representa la inversión de gran parte del día del adulto que se convierte en la identificación del sujeto con el producto de su trabajo, la satisfacción y el reconocimiento de sí mismo o de otros

por los resultados obtenidos. Significa relaciones entre las personas y su capacidad que permiten aprovechar su transformación social, que se reconozcan como sujetos con la capacidad para transformar la realidad social (Martínez en Schvarstein y Leopold, 2005). Postulados neoliberales actuales de la economía y de la administración impone un pensamiento único y produce deliberadamente la fragmentación del entramado social que entorpece la visión del trabajo sobre una organización integradora transformando los sujetos en capital global.

También tenía un significado cuando éramos niños, jugábamos a ser adultos y cuando nuestros padres o maestros preguntaban, qué queríamos ser de grandes, en las respuestas se escuchaba, maestra, doctora, bombero, policía, veterinario, pero nada que en la realidad se viera. Nuestras decisiones cambian conforme el desarrollo, crecemos y tomamos caminos, aquilatamos sobre lo que nos gusta hacer, para lo que somos buenos y lo que traerá satisfacción económica a futuro. Dudo que estar entre paredes de cristal haya sido el sueño de algún niño y aquellos edificios tan altos y brillantes, en su interior hay tantos que seguro de pequeños pensaron ser quien ahora son de adultos.

En anteriores generaciones era regular el consejo en cuanto al empleo después de terminar los estudios o al momento de que se supiera la necesidad del trabajo, los consejos se encaminaban a buscar un empleo fijo, seguro, que cumpliera con las prestaciones de ley, asegurando así nuestro futuro de manera que entre más años permaneciera en el mismo empleo tenía oportunidad a la jubilación por ley a los 30 años de labor y con 60 años de edad cumplidos, eso aseguraba de alguna manera al empleado como a la familia pero era la idea que se inculcaba de acuerdo a la época. Se inculcaba una fidelidad al empleo aun siendo el primer empleo que se había conseguido esperando los beneficios por el tiempo laborando que por el resultado de su trabajo (Martínez, 2005).

En este siglo XXI tanto hombres y mujeres se han visto en la necesidad de trabajar, sea por la globalización económica, el nivel de vida que hoy día son visualizados. Los roles han ido cambiando con el tiempo conforme las necesidades y la evolución a la que estamos orillados, hoy día las luchas por equidad de género

han recaído en mujeres que buscan el éxito personal dedicándose al trabajo además del hogar.

## **8. Mujeres divididas**

Las mujeres de hoy día son parte de un orden social; las amas de casa han pasado a ser amas del trabajo, por lo tanto, productoras y consumistas de diversos servicios que creen necesarios para su recreación o crecimiento personal. Ahora, no con la idea de estar y servir para alguien sino, con la idea de recibir, disfrutar, gozar, no depender de las órdenes del hombre, no hacer una familia hasta que haber cumplido sus ideales. Tal vez éstas sean algunas premisas que sigue la población de jóvenes, para tener una vida ideal.

Así como el cuidado del cuerpo es importante, también lo es la vestimenta toma un papel destacado dentro de sus contextos. En un ámbito donde la economía aumenta por la práctica del empleo, se vuelve accesible la adquisición de prendas de marca, prendas que son entendidas como una necesidad de seguridad, de verse y sentirse bien ante sus amigos y familiares y en el lugar que desempeña sus labores. Este interés se vuelve parte del comercio, la mercadotecnia y el consumismo, la persona se ve a través existen diversas opiniones y puntos de vista que podemos encontrar en cuanto al papel que ocupa la mujer en el campo laboral, pero ¿en verdad será lo que mujeres buscamos hoy en día?, “éxito”, ¿Cómo es el éxito ideal? Es cierto que contar con un trabajo estable y riquezas te hace mantener un estatus dentro de un grupo hablando ciertamente de hombres y mujeres por igual (Ceseña, en Herrera & Chaparro, 2017)

Las relaciones como familia y amigos son las principales redes que tienen el conocimiento de esta acción en la vida de la persona por lo que se vuelve parte de un reconocimiento por obtener un trabajo y ser exitoso o exitosa en la vida, incluso una mayor valoración por las mujeres quienes han ocupado terreno en el área de lo laboral y así la elevación del ego, como ser un ejemplo para las siguientes generaciones cercanas.

"Una de las presiones sociales para la inserción de las mujeres al trabajo es el consumo ... los medios publicitarios venden también estilos de vida placenteros, modos de sentir y de pensar que sus lectoras aceptan tomando por real una imagen fabricada por los aparatos ideológicos de la superestructura dominante... los estereotipo son parte de la presión cultural hacia todas influenciando sus objetivos, sus maneras de auto concebirse, sus ideas acerca del mundo y en sí en la transformación de todo sus estilo de vida, el consumo está ligado al poder de compra y este a su vez al salario del trabajador; el salario ligado a las condiciones político-económicas del país" (Ceseña, en Herrera & Chaparro, 2017).

Vivimos en una sociedad competitiva que no busca preservar la vida, sino la atomización, la fragmentación y la competencia. Nuevos estilos de vida La cultura en la que nace un sujeto es un espacio en el que se establecen los deseos de lo que debe o puede ser un individuo, en donde surge una necesidad de ser "alguien en la vida", en donde se ha forjado un ideal desde el entorno en el que se vive, desde lo que vemos y escuchamos de los demás; los deseos se convierten así en el origen de sufrimiento (López, 2011).

Actualmente, sea por la revolución de la mujer con el fin de tener mayores oportunidades de trabajo, o bien la necesidad de encontrar estabilidad económica, las mujeres han ocupado terreno en lo laboral y se busca que sean igualmente reconocidas y sin distinción en los sueldos a comparación de los hombres. La sociedad visualiza una forma de éxito y lo que se espera de la mujer es más que solo sobresalir en el terreno laboral, se espera que después de eso se complete siendo esposa y madre, además de que lo hagan bien siendo la buena madre, buena esposa y sobre todo buena ama de casa que cocine y sea impecable con la limpieza.

El método de las nuevas organizaciones ha cambiado imponiendo objetivos y métricas para cumplir, haciendo contratos anuales para evitar la antigüedad en un mismo empleo por lo que la rotación de personal es una constante.

## CAPÍTULO III.

# CUERPO SALUD-ENFERMEDAD

*Buscar una práctica que mueva al cuerpo y al espíritu, ayuda a cambiar la memoria corporal y a abrir nuevos códigos genéticos que se podrán heredar a futuras generaciones.*

*Sergio López Ramos*

### 9. Efectos de la rutina laboral en el cuerpo

El estilo de vida dedicada a un trabajo que no llena las expectativas de vida puede llegar a cambiar la perspectiva y el proyecto que se ha pensado para sí mismo. Vivir en descontento y constante frustración, e inconforme con la vida y problemas existenciales que deben ser tratados. Las consecuencias son diversas y es que también puede verse afectada la relación con la familia, verse separados por los horarios de trabajo y el estado de ánimo en el que se encuentre, la regularidad de llegar a casa cansado y con fastidio ya es casi normal a la vista de otros. Los lazos familiares son parte importante ya que forman parte de la crianza y la principal red de apoyo con que cuenta una persona.

“Nuestra cultura subordina el cuerpo al cerebro y a los dictados de la razón, con frecuencia nos enseñan a no hacer caso del cansancio del hambre, de la incomodidad o de nuestra necesidad de atención o cariño” (López, 2011).

El mantener una vida al ritmo de las exigencias que imponen el campo laboral, la empresa, dentro de un reglamento como lo es el horario, las tareas diarias a realizar, pueden provocar un desgaste crónico del cuerpo que se convertirá en un problema de salud al cual se le debe invertir tiempo y dinero; formas en las que se preserva la vida o se acaba. Por lo que menciona López (2011), el problema se complica cuando se encuentran maneras de condenar lo fisiológico, lo endócrino o lo emocional lo que implica la negación de nuevas formas de vida para una mejoría o bien para el mantenimiento y el cuidado adecuado del cuerpo. El cuerpo puede

encontrar refugios en sí mismo para sobrevivir de alguna emoción desarrollando quistes, tumor o un padecimiento difícil de detectar.

Algunas emociones pueden ser expresadas de acuerdo con los deseos de la persona, puede ser la ira, la alegría, la ansiedad, la tristeza, la melancolía y el miedo, las cuales cultivan sentimientos y resentimientos, reclamos, odio, prepotencia, soberbia, conformismo, indiferencia entre otros, tomando en cuenta que estos sentimientos pueden ser socializados y formar parte de la familia, amigos; su entorno social. El cuerpo habla y todas estas emociones se ven reflejadas en el mismo, el cuerpo tiende a encorvarse, tensarse lo que genera úlceras, gastritis, colitis, mirada opaca.

Somos un cuerpo comprendido por un todo, el “yo” que representa en su totalidad a un ser integrado, inherente y completo que es capaz de razonar, creer y crear, transforma su realidad y evoluciona. Mantener al cuerpo en un estado de equilibrio hablando de salud es una condición que se debe procurar a diario no por vivir más, sería disfrutar de un buen estado de salud, cuidarlo y tenerlo en buenas condiciones ya que también representa los significados que cargamos culturalmente, creencias, estilo de vida, el cuerpo habla por sí mismo sobre cómo lo mantenemos sano o no.

## **10. Salud: Relación Órgano-Enfermedad**

El cuerpo en su conjunto es una armonía equilibrada entre órgano-emociones y el medio ambiente por eso es recomendable cuidarlo y mantenerlo en buen estado, nada se compara con tener salud

Como primer punto sería pertinente definir el significado de salud y enfermedad. “La salud es entendida como proceso y condición para construir una persona; es decir, no está condicionada a la ausencia de enfermedad, sino que es un estado de equilibrio, que se genera desde la prevención.” Mejía, S. (2010) Pág.

Enfermedad definida como la pérdida de la salud, es una alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.

Tomando en cuenta nuestra perspectiva desde la visión psicosomática la enfermedad es el modo como se expresa la respuesta frente a un factor psicosocial definido generalmente como estrés, se puede relacionar como un restablecimiento del sistema por una denuncia del cuerpo a un desequilibrio integrado. Es así como se explica que las enfermedades están relacionadas con algunos síntomas psicológicos (Molina, 2010).

En la historia de la humanidad el cuerpo humano es fruto de una realidad continua, que se está transformando al pasar de las épocas junto con costumbres y hábitos siendo así un proceso de cambio constante de la realidad, la cual junto con los cambios trae otras formas de hacer y pensar, formas distintas de percibirnos. Ante esto se presentan procesos de ajuste para enfrentar las nuevas presiones sociales hacia un futuro cambio y la expresión puede ser una somatización o una enfermedad.

La relación órgano-emoción es una idea en la teoría de la complejidad existente en un proceso de construcción de significados y representaciones donde los individuos son protagonistas por la relevancia del cuerpo en los procesos social y cultural, en el contexto que se ven relacionados y sus consecuencias de acuerdo a su percepción y la realidad que viven, por ejemplo, la gastritis y colitis nerviosa que los estudiantes construyen al final del semestre como si vivieran un riesgo o amenaza real (Herrera & Chaparro, 2017). En el caso de empleados las emociones vividas como estrés, causa dolores de cabeza, rigidez en músculos, alteraciones en sistema nervioso; el enojo junto con hábitos alimenticios desordenados causa problemas en el estómago, mala digestión, gastritis.

“En estudios realizados sobre enfermedades crónico-degenerativas con mexicanos adultos se encontró que existe un proceso de construcción de estas enfermedades. La historia oral de y de vida de las personas permite

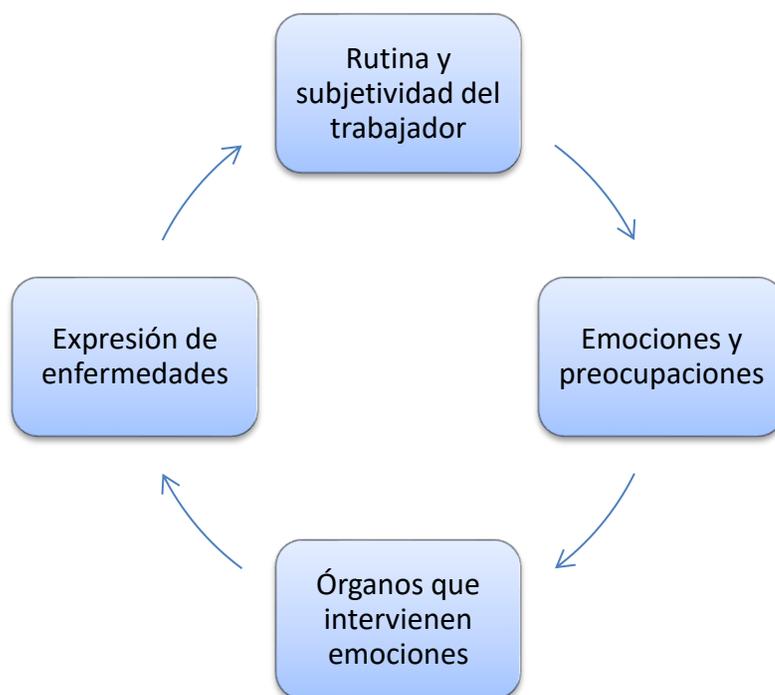
identificar el proceso emocional que condujo a la enfermedad. Vemos que hay una tendencia general a “guardar” y reprimir sentimientos y emociones en el cuerpo que se traduce en odios, miedos, depresiones, ansiedad y se concentran en los individuos como enfermedades crónico-degenerativas acentuándose además en los casos donde la alimentación ha sido deficiente” (Mejía, 2010).

Es saludable tener respuestas emocionales, pero cuando la relación se amplía y se vuelve una constante en la norma de la persona puede afectar los órganos, hacerlos más vulnerables haciendo las condiciones para somatizar la emoción haciendo que la enfermedad aparezca siendo esta una manera que el sistema orgánico libera la emoción (Herrera & Chaparro, 2017).

En términos de López Ramos, las enfermedades psicosomáticas componen un mecanismo de defensa, un refugio y dejan a la luz las maneras que cada persona enfrenta la vida y maneja su existencia. También habla sobre “representaciones institucionalizadas” en diferentes estructuras como los son la primera instancia familiar y la sociedad respaldadas por la educación, a partir de estos contextos se trata de generalizar los conceptos de salud enfermedad, cuerpo, así como maneras de vivir, morir, autocastigarse, culpase, sentir y curarse. Tomando en cuenta que el asunto de la enfermedad tiene sus intereses para la industria farmacéutica, la enfermedad resulta ser un negocio de interés que genera ganancias millonarias anualmente (Molina, 2010).

La familia es un elemento clave dentro de la totalidad de ella depende la actitud que tengamos ante la vida, pues en esta se estructuran las formas de resistencia a la sociedad, teniendo como resultado la forma en que vemos y sentimos el cuerpo. Hay ritos y creencias familiares que pueden influir negativamente en esta decisión de acudir a una instancia de salud o buscar alternativas de tratamiento. En la educación que tenga la familia determinará las decisiones y acciones que llevaran a cabo ante la respuesta de una situación de enfermedad (Andrés, 2010). Como en tiempos de nuestros abuelos no podía faltar el curandero del pueblo que era muy respetado por sus conocimientos y por curar

con medicina basada en la naturaleza, hierbas medicinales, por ejemplo, esa era la educación y las creencias que se inculcaban anteriormente, aunque como hoy la costumbre rige asistir al médico hasta que el malestar se agudiza y no como una cultura de la prevención.



**Figura 1:** Relación entre rutina emoción, órgano y expresión de enfermedades.

## 11. Sabor-Emoción-Órgano

Hoy día es recurrente escuchar en la calle, en la parada del camión, durante los trayectos en el transporte, en casa con familiares, el discurso colectivo sobre la enfermedad y las típicas recomendaciones que entre las mismas redes de apoyo se dan. Me hace reflexionar sobre el malestar colectivo al que las generaciones se exponen si de estilo de vida se trata, las costumbres y la norma que se ha construido alrededor de las acciones que nos determinan y que son poco conscientes de las consecuencias que pueda causar a la salud. Como se ha destacado anteriormente, el estilo de vida trae consigo una serie de factores que podrían dañar el cuerpo y prescindir de él a edades muy tempranas.

Adentrándonos a la teoría de lo corporal y lo psicosomático, emociones y órganos se ven relacionados con los sabores alimentos que preferimos consumir que se distingue por la variedad de sabores que expresa en las papilas gustativas, que lleva al cerebro sensaciones placenteras relacionado con la emoción que predomina desde la memoria celular y la historia de vida que cargamos pero que no somos conscientes en su totalidad.

Conocer la relación emoción-órgano-sabor nos permite analizar la construcción de una enfermedad desde la historia de vida con el objetivo de intervenir en ese proceso y encausar hacia otra dirección buscando sanar desde un plano complejo. Como lo describe López Ramos (2017), una emoción puede ser inofensiva, pero si supera las semanas, meses, años nos dará como resultado un cuerpo que está en conflicto, que está provocándose gastritis, reflujo, dolor.

La vida del ser humano comienza desde su concepción, se desarrolla dentro del vientre materno, al nacer y crecer normalmente después de los 6 meses de edad comienza a experimentar otras texturas en su alimento, aprende de sabores, identifica lo que le gusta y lo que no es de su agrado. Depende de la ubicación geográfica en la que crece, el acceso que tiene a alimentos específicos, por ejemplo, los sabores tradicionales de la región. Los sabores son transferidos generacionalmente e implica principios ideológicos, pensares colectivos, cultura y costumbre (López, 2018).

Tomando como ejemplo las zonas azules<sup>2</sup> y la cocina que se acostumbra a consumir por región en relación con los alimentos a los que tienen acceso en su zona, lo que la tierra fértil les proporciona. La cocina de Icaria fundada en una isla ubicada en Grecia está basada en su mayoría de verduras, leguminosas (garbanzo, frijoles pintos y lentejas) hortalizas silvestres, algunas frutas, consumo moderado de lácteos y cantidades relativamente pequeñas de pescado. Los investigadores observaron que las verduras que consumían en Icaria siempre eran de temporada: papas y cebolla en otoño, col en invierno, lechuga en verano, la primavera trae

---

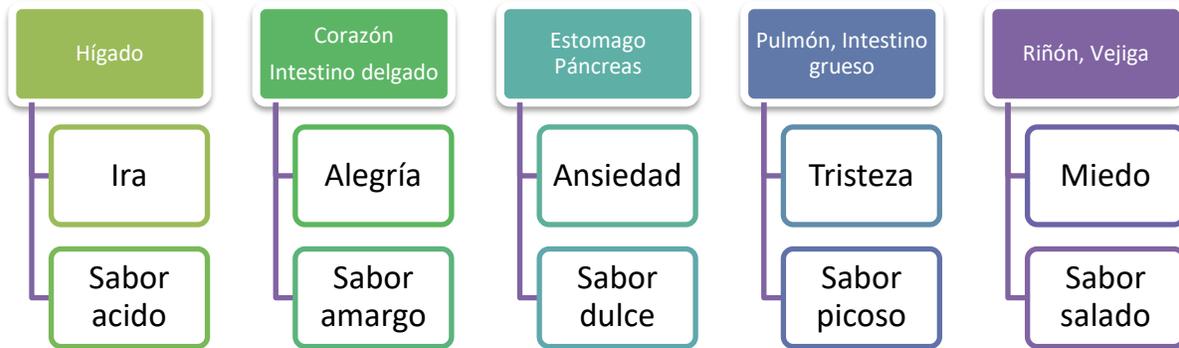
<sup>2</sup> Es una investigación realizada por el periodista Dan Buettner sobre lugares en el mundo donde la población lleva una vida larga y saludable gracias a las dietas y sus hábitos.

pimientos, judías verdes, jitomates, calabacín, berenjena, albaricoques y duraznos. Pero también consideramos la forma de cocinar estos alimentos, las madres enseñan a sus hijas y así continuamente preservando el sabor de la zona con la herencia de las costumbres de la región, preservando a través del sabor la memoria de las papilas gustativas (Buettner, 2016).

Lo que consumimos en forma de alimento tiene como propósito preservar la vida, nutrir al cuerpo y que este cumpla con su correcto funcionamiento y nos brinde la energía que diariamente invertimos. Los nutrientes que el cuerpo digiere viajan a través de la sangre llevando a cada órgano lo que requiere y cumple la función que le corresponde, el organismo está en sincronía y se armoniza de tal manera que todo está conectado y en dado caso de que alguno tenga una deficiencia y falle, se llevará consigo el déficit de otros órganos. Es por eso por lo que consideramos tan importante ser conscientes de los alimentos que decidimos ingerir porque una alimentación con alto grado de azúcares, grasas, harinas refinadas, son elementos que dañan los principales órganos como hígado, riñón que se encargan de limpiar y desechar los elementos tóxicos ingeridos.

Las emociones también están relacionadas con estos elementos corporales, de acuerdo con la teoría de lo corporal y lo psicosomático, los órganos padecen afecciones si una emoción es contenida por mucho tiempo y no sublima como una forma de desahogo. Se constata como un proceso de construcción de la enfermedad que no sucede a corto plazo, si no que estamos hablando de años de opresión de emociones, o bien la dominancia de esas emociones que acompañan al individuo en su diario vivir, las cuales poseen una historia desde abandonos, separación de los padres, experiencias fuertes que se hayan vivido en la infancia.

Para facilitar la perspectiva general sobre la relación entre órgano emoción y sabor se compacta en el siguiente esquema.



**Figura 2:** Relación órgano, emoción y sabor

La correlación entre sabor emoción y órgano es lo que nos hace saber o al menos tener una hipótesis de cómo inicia la enfermedad en la persona y en el cuerpo se va construyendo un síntoma. La enfermedad se cataloga como un proceso en el cual se desarrollan ciertos síntomas y cambios en el cuerpo que generan dolor, conforme pasa el tiempo el dolor puede aumentar y el estado de salud se ve agravado y el cuerpo se deteriora paulatinamente, controlar la enfermedad se complica con el paso del tiempo si es que se ignora la presencia de esta y no se trata a tiempo. Este proceso de construcción se asume por la dominancia de una emoción o un sabor, por consecuencia se le relaciona con el órgano que le corresponde de acuerdo con la tabla anterior y en correlación a los acontecimientos con las maneras de vivir y de ser del sujeto en la vida cotidiana. Sabiendo más de este proceso podemos visualizar como indicadores la dominancia de los sabores y las emociones que se reflejan en padecimientos orgánicos (López, 2017).

La importancia de la historia de vida que se resume en los acontecimientos más relevantes que han marcado esa línea, es el punto central en la comprensión del proceso de vida en donde se encuentra la memoria emocional y celular de los ancestros que transmiten desde lo aprendido en la cultura que les tocó vivir.

## 12. Enfermedades Que Construye La Rutina Laboral

Cabe mencionar la importancia de saber que un proceso de salud enfermedad no es un proceso lineal, va acompañado uno del otro, la emoción puede generar la

enfermedad y viceversa. Aunque una enfermedad sea curada, con medicamento, por ejemplo, si no se modifica la rutina, si la emoción sigue en el cuerpo es probable que estos factores sigan expresando la misma u otras enfermedades.

### **12.1. Diabetes**

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos. (OMS, 30/10/2018)

Se cree que la diabetes es una enfermedad de la vejez, esto no es estrictamente cierto. Algunas de las causas principales de la diabetes es la obesidad, el consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares y carbohidratos. Los síntomas pueden ser percibidos por los cambios que sufre el cuerpo al padecer esta enfermedad, sin embargo, muchas personas se niegan a percibirlos y aceptarlos. Esta negación genera que las personas no sean tratadas por la enfermedad y su cuerpo se deteriora más rápido a comparación de quienes toman tratamiento y cambian sus hábitos de alimento. Entrando al punto del tratamiento un error de quienes padecen enfermedades crónicas es creer o esperar que el medicamento sea curativo pero no posee estos efectos, los tratamientos recetados por los médicos controlan la enfermedad junto con una mejor alimentación, lo que expertos en nutrición recomendarían según la enfermedad sin embargo las personas caen en la creencia de que por estar en tratamiento tienen oportunidad de darse gustos que sigan deteriorando su estado de salud y se pierde el efecto del tratamiento.

Si no hay una comprensión de la enfermedad desde su relación interna-externa y se pasa por alto el contexto en que se está desarrollando, se perderá el control de la construcción interna del padecimiento generando que los padecimientos crezcan, estableciéndose en el cuerpo sin control.

Algunos otros factores que favorecen a la enfermedad es el estilo de vida al que se acostumbra al cuerpo, mantener la tensión continua y el exceso de trabajo, puede influir positivamente en el desarrollo de la diabetes. Es importante reconocer que un solo factor no siempre resulta suficiente para que esto ocurra, pero una persona con antecedentes hereditarios, obesidad y que lleva una vida muy agitada, es más probable que presente los síntomas de la diabetes (Molina 2010).

Para las personas que padecen diabetes es importante seguir al pie de la letra si plan alimenticio conformado a sus necesidades, además de la ingesta de fruta, reducir el alcohol, abandonar el tabaco, limitar el consumo de cafeína y realizar actividad física con regularidad, mantener la presión arterial y el colesterol controlados, así como los niveles de glucosa lo más cercano a la normalidad. Estas medidas podrían prevenir o posponer complicaciones relacionadas a la vista, pies, riñones, dientes, sistema cardiovascular o sistema nervioso.

Lo que promueve la salud en realidad no es la medicina si no el contexto en el que el individuo se desarrolla, las personas con las que tiene contacto frecuente que representan la cultura y que determina sus formas de comportamiento. Cada población desarrolla sus padecimientos particulares relacionado a factores ya mencionados, lo que comen, lo que beben, sus costumbres, creencias y también vamos a agregar sus emociones. Desde la perspectiva que estamos abordando, "las enfermedades crónico-degenerativas como en el caso de la diabetes, son la muestra de la exacerbación emocional de los individuos que se materializa en el órgano provocando un desajuste tanto interno como externo." (Molina, 2010) pág. 199

Es fundamental comprender que el estilo de vida construye salud o enfermedad a medida del entendimiento y de su conducta en lo cotidiano, sobre todo de una concepción del cuerpo que incluya el concepto de cuidar y servir al cuerpo a cambio de lo que es capaz de dar y hacer. Debemos comprender que la emoción está íntimamente relacionada con el cuerpo y los padecimientos.

## 12.2. Hipertensión

La hipertensión es un padecimiento cardiovascular que afecta al corazón principalmente, los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta lo que puede dañarlos, cada vez que el corazón late bombea sangre a los vasos que llevan sangre a todo el cuerpo. El corazón se esfuerza por irrigar sangre a todo el cuerpo y la tensión constante cansa al corazón y al mismo cuerpo. Cuando más alta es la tensión arterial mayor es el riesgo de daño al corazón y vasos sanguíneos de órganos como el cerebro y riñones. Si esta enfermedad no se controla puede provocar un infarto al miocardio, ensanchamiento del corazón o insuficiencia cardiaca que desemboca también en insuficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo. (OMS, septiembre 2015)

Es una enfermedad que carece de síntomas es por eso por lo que se encuentra entre las principales causas de muerte en México. Por esta razón la hipertensión es un serio problema de salud pública para el país, condición que se agravará en los próximos años. Pero no solo el corazón se afecta por este padecimiento, también el cerebro, el riñón prácticamente cualquier órgano (Andrés, P. 2010).

La hipertensión podría ser considerada como un proceso de adaptación deficiente entre nuestro estilo de vida, nuestra estructura biológica y nuestra estructura emocional, que sería como un fruto de una interacción con el mundo que nos rodea. Así para que una enfermedad se desarrolle es importante la influencia del medio ambiente ya que somos parte de él: alimentación, relación y desarrollo, todo ello dentro de una organización social que no es la misma en todas las culturas. Pág. 123 Andrés, P. 2010). Citando información que ya se mencionó en capítulos anteriores, emociones que se presentan en lo cotidiano como estrés, presión, preocupaciones, tristezas, altera el funcionamiento de nuestros órganos. Los problemas de corazón también se ven relacionados con la opresión de sentimientos, se evita tener expresiones afectivas y esto en un contexto psicosomático provoca daño orgánico.

En los países desarrollados, los grupos socioeconómicos más bajos registran una mayor prevalencia de factores de riesgo, una incidencia más alta de enfermedades y una mortalidad mayor. En los países en desarrollo, a medida que la epidemia de las enfermedades cardiovasculares se vaya asentando, la carga se desplazará hacia los grupos socioeconómicos más desfavorecidos.

De acuerdo con la Federación Mexicana de Diabetes (abril, 2018) las estadísticas indican que en México las enfermedades cardíacas ocupan el primer lugar con un 19.9% entre las principales causas de mortalidad, el segundo lugar lo ocupa la diabetes con 15.14% y en 3er lugar tumores malignos con un 12.9%.

### **12.3. Gastritis**

Desde una visión alópata el término gastritis ha sido designado para cualquier proceso inflamatorio que se presente en el tejido que reviste al estómago, se desarrolla a partir de la hipersecreción gástrica que sucede cuando el estómago segrega más jugos digestivos de lo normal y produce más ácidos de los que requiere para digerir los alimentos. Los síntomas con los que se le logra identificar son: reflujo gastroesofágico, ardor en el pecho, boca del estómago y/o garganta, náuseas, pérdida del apetito o vómitos ocasionales. Dichos síntomas varían según su origen y son inespecíficos, pudiendo no producir ninguna molestia. (Molina, 2010)

Se entiende a la enfermedad como un proceso de construcción, desde una perspectiva alópata. Para la construcción de gastritis, la ansiedad es la emoción que predominaría agregando además el abuso de algunos alimentos como picantes, alcohol, café, chocolate y grasas en general, así como exponer al estómago a ayunos prolongados y no ingerir alimentos que nutren al cuerpo. Esto con el fin de erradicar la enfermedad y sugerir alimentos que eviten estos síntomas (Molina, 2010).

Por las condiciones de vida de los trabajadores que laboran tiempo completo, es inevitable sentir emociones como la ansiedad por las responsabilidades que recaen sobre él/ella. La ansiedad genera una hormona llamada dopamina lo que hace que

el cuerpo se mantenga activo y alerta, la segregación de esta hormona continuamente encubre los síntomas de algún padecimiento que pueda estar desarrollándose y es en un estado muy avanzado de la enfermedad cuando es percibida y considerada para asistir al médico y tratarla, sin embargo se espera que el medicamento cure como algo que solo debe ser arreglado y quedará como nuevo pero no se es consciente y reflexivo de aquellos actos y actitudes que lo llevaron a un estado de enfermedad.

Puede ser una ardua tarea conocer el desarrollo de las enfermedades, todos quisiéramos saber porque el cuerpo se deteriora cuando creemos que no es su tiempo, saber qué causo ese dolor, ese padecimiento, esa falta de salud, tal vez para advertir y considerar cambiar el estilo de vida aunque esos cambios tampoco son fáciles de interiorizar para muchos ya que se ven arraigados a su cultura, costumbres, creencias y el estilo de vida que se ha llevado durante tantos años, a veces hasta el más mínimo pretexto puede ser suficiente para no hacer algún cambio en la toma de decisión del consumo de alimentos por salud.

“algunos autores mencionan que el tratamiento de alguna enfermedad deberá iniciarse siempre con modificaciones al estilo de vida del paciente, lo que trae como resultado que estas medidas sean de por vida y su aplicación sea suficiente para controlar del paciente o por lo menos a reducir las necesidades de fármacos” (Andrés, 2010).

Vivir arraigado a nuestras creencias y los estilos que dañan la salud, junto con el proceso de enfermedad, resulta difícil obligarse y desapegarse de todo lo aprendido y estar abierto a crear nuevas formas de consumo, es necesario deconstruir lo que arraiga al individuo a volver a sus hábitos antiguos para gozar al menos de una salud estable.

Vivimos acostumbrados a los sabores fuertes, concentrados y explosivos, vivimos en busca del placer con el afán de encubrir, compensar la tristeza y la miseria de lo rutinario.

## Capítulo IV

# LLEGÓ EL TIEMPO DEL RETIRO

*“Estamos hechos de la misma materia de los sueños y nuestra breve vida cierra su círculo con otro sueño”*

*William Shakespeare*

### 13. Jubilación

El presente trabajo está dirigido a una población específica, trabajadores que están próximos a jubilarse. La jubilación es el acto administrativo por el que un trabajador en activo ya sea por cuenta propia o por decisión ajena, pasa a una situación pasiva o de inactividad laboral tras haber alcanzado la edad máxima para trabajar o bien la edad a partir de la cual se le permite legalmente abandonar la vida laboral y obtener una prestación monetaria por el resto de su vida.

De acuerdo con Bermejo (2006 cit. en Giró-Miranda, 2006) la jubilación es la acción o efecto de jubilar o jubilarse que sucede aproximadamente a los 65 años, pero, aunque obedece a un término socioeconómico relacionado con la vida laboral, también tiene implicaciones en otros ámbitos de la vida de la persona: psicológico, afectivo, relacional, existencial y salud.

La jubilación es otro de estos acontecimientos que la persona tiene que afrontar y adaptarse a las características de su nuevo rol. Esta etapa vital viene dada, normalmente, por imperativo legal y no por el deseo de la persona trabajadora, lo que lleva a cuestionarnos los efectos psicológicos que pueden “sufrir” los trabajadores ante la llegada de la edad de jubilación, considerándolo como una situación que atenta contra la libertad del individuo de decidir el momento para jubilarse.

En la actualidad, la jubilación en México no está contemplada en la Ley sino en las convenciones individuales o colectivas como por ejemplo en los pactos colectivos, conocidos también como Contratos Colectivos de Trabajo. La jubilación

en México poco a poco va quedando en desuso, pues ahora las empresas despiden a sus trabajadores antes de que cumplan su requisito para jubilarse y les pagan al cien por ciento su liquidación o el contrato se renueva cada año o cada 5 años de tal suerte que ya no se otorgan el beneficio jubilatorio pues de acuerdo a las expectativas de vida de los empleados eso sería una carga financiera para el patrón, razón por la cual se ha migrado al sistema de contribución definida.

Según Moragas (1991) la jubilación consta de dos momentos principales, el antes y el después de la jubilación. En la fase anterior al momento de la jubilación, el trabajador va tomando decisiones acerca de cómo espera que sea el proceso de su jubilación y planteándose distintas alternativas. La fase posterior sería aquella en la que la persona acepta su rol de jubilado.

Por otra parte, se inicia la etapa de vejez, en la cual se habla de una desvalorización social, como lo refiere la Teoría de la Actividad, defendida por autores como Tartler (1961). Se parte de la hipótesis de que sólo la persona activa puede sentirse feliz y satisfecha. El individuo ha de ser productivo útil en un sentido material para los demás en el contexto donde se encuentra. Lo contrario supone ser desgraciado y encontrarse descontento. En la actualidad este estereotipo se tiene muy arraigado a la sociedad, en el que una persona mayor es poco productiva y se le remite a un papel de inútil.

En esta etapa se presentan muchos cambios, por ejemplo en los ingresos, que representa menor porcentaje en relación con la etapa laboral, y que exige una reestructuración de los gastos, cambios en las relaciones sociales, que podían estar establecidas fundamentalmente con compañeros de trabajo, cambios en el estatus social, relacionado con la asociación establecida con la vejez, los estereotipos y cargas de desvalorización social, además del aumento del tiempo libre, exigiendo una reestructuración del mismo.

Así como el significado que tiene el trabajo y sus remuneraciones es diferenciado entre hombres y mujeres, suponemos que, en el proceso de jubilación

ya estando fuera de la rutina laboral, también podría rondar en una significativa diferencia a la hora de gozar su retiro.

En el hogar aparte de representar un lugar de seguridad y cálido para las familias, representa también área de trabajo, principalmente para mujeres y madres de familia quienes se encargan de las tareas domésticas como la limpieza, lavar ropa, hacer de comer, además de prepararse cada mañana, estar pendiente de levantar a los hijos y prepararlos para su día, entre otras actividades que requieren los hijos y la pareja que también trabaja. Digamos que la mujer en el hogar representa y cumple un rol muy importante para los demás integrantes de la familia. Por lo tanto, se asume a la hora de jubilarse, es requerida en casa, es una figura que se ha hecho necesaria para otros, por lo tanto, la demanda de su presencia es imperante.

En el caso del hombre trabajador, suponemos que el hecho de no cubrir las mismas actividades de una mujer no es requerido de igual manera en el hogar, si atiende tareas domésticas como reparaciones de la casa en general, por ejemplo, pintura, electricidad, carpintería. Entonces, a la hora de gozar este tiempo de júbilo y estar en casa, la mujer ya tiene interiorizadas las actividades que ha correspondido por tantos años en casa y la familia demanda su presencia, pero no se demanda de la misma forma al padre jubilado, hasta puede ser visto como un intruso.

Ser padre de familia implica cumplir como proveedor de la familia, necesidades materiales por lo que se pueden olvidar de proveer, atención, afecto y convivencia con la familia, pasan tanto tiempo fuera, salen a trabajar muy temprano y llegar muy tarde que ya no se encuentra la motivación y el carácter para lidiar con la pareja o los hijos, ahora imaginemos que es una rutina diaria y que solo los fines de semana son claros para la convivencia familiar o bien para actividades de gusto personal. Cuando se llega a la jubilación resultará extraño o incomodo estar en casa la mayor parte del tiempo y cómo lidiar con los integrantes de la familia de acuerdo con el vínculo que se formaron desde que eran pequeños.

## 14. Apego-Desapego como un proceso de duelo

La seguridad personal y económica requiere de ciertos elementos en la vida del ser humano, formar parte de la productividad remunerada es parte de la seguridad reflejada en la identidad del individuo. Por lo tanto, consideramos importante centralizar el proceso que termina con una etapa relacionada a los ambientes comprendidos a la vida durante muchos años y la forma de verla.

El proceso de la jubilación trae consigo diferentes etapas que la persona transcurre a partir de la decisión de jubilarse. Robert Atchley (1975) propone 5 fases:

- Prejubilación: cuando el trabajador imagina cómo será su vida de jubilado mientras continúa en activo.
- Jubilación: se inicia una vez se ha formalizado el retiro y puede experimentarse de tres maneras posibles: euforia y liberación asociada al abandono de las obligaciones laborales, asociándola como vacaciones, continuidad con las actividades de ocio previas a las que se les dedica más tiempo, relajación y descanso asociado al abandono de las obligaciones laborales.
- Desencanto: cuando el jubilado descubre que el día a día no corresponde con lo que había pensado o soñado, falta de objetivos personales, falta de motivación.
- Reorientación: es el momento de planificar de manera más realista el periodo de jubilación adaptándose a la nueva realidad, económica y social.
- Estabilidad: el momento en que el rol de jubilado es coherente con la persona y se crea una rutina estable y en consonancia con las actividades y emociones de la persona.

Además, menciona que no siempre se experimentan todas las fases, a veces sólo se pasa por algunas de ellas.

Todo lo anterior exige de manera imperiosa la reestructuración de un proyecto de vida del jubilado, ya que se dan cambios en casi todos los aspectos de

su vida: emocional, económico, relacional, salud, recreación, realización, entre otros.

Por qué hablamos sobre las etapas del duelo, meramente no relacionado a la pérdida de una persona cercana, pero en el supuesto de pérdida o desapego se toman en cuenta estas etapas como un posible proceso que experimenta al saberse fuera de una institución a la que se le dedico tiempo y esfuerzos diarios por un largo tiempo.

Kübler-Ross afirmó que las etapas del duelo no necesariamente suceden en el orden, ni todas estas son experimentadas por todos los pacientes, aunque afirmó que una persona al menos sufrirá dos de estas etapas. A menudo, las personas atravesarán varias de estas etapas en un efecto “montaña rusa”, pasando entre dos o más etapas, y volviendo a hacerlo una o varias veces antes de finalizar.

El proceso de duelo es altamente personal y no debe ser acelerado, ni alargado, por motivos de opinión de un individuo. Uno debe ser meramente consciente de que las etapas van a ser dejadas atrás y que el estado final de aceptación va a llegar.

Este proceso es importante, ya que como lo mencionamos, la jubilación es un proceso en el cual el ser humano atraviesa momentos difíciles y hasta desconocidos a los cuales debe saber acoplarse, sino se verá en una etapa de desencanto que no le beneficiará, es posible que la motivación ayude al trabajador activo que estará en un futuro próximo inactivo a superar esta etapa.

Aunado al desapego también les invade la duda invade a quien ya tiene el tiempo de goce, llega la pregunta sobre los planes que tendrán para cuando salgan para cuando salgan del trabajo siendo que tendrán mucho tiempo

La jubilación es vista como la zanahoria de la felicidad, el esfuerzo diario es visto como la lucha por una recompensa al final del camino, cuando se ve que está cerca pero nunca se alcanza, solo sirve para motivar a seguir con las tareas diarias y mantener la esperanza del periodo de descanso y goce.

Comprendemos esta etapa puede ser un tanto difícil sin pensarlo así antes de tomar la decisión. Sería de gran ayuda que conozcan todas las alternativas que tienen de acuerdo con sus posibilidades y comiencen a proyectar su vida para esta etapa que sigue que aún con sus complicaciones hablando de salud y el contexto social en el que se ven rodeados, les resulte satisfactorio y asocie la palabra jubilación con una percepción positiva.

## **15. Vejez: Desvalorización Social**

Regularmente la jubilación se da después de los 60 años, por lo que se asume en el contexto social como el inicio de la vejez, sin embargo, para el jubilado, una de las principales consecuencias iniciales es la toma de conciencia del envejecimiento (Buendía, 1994). Durante la adultez, la persona ocupa la mayor parte de su tiempo en trabajar, lo que le lleva a estructurar su vida en función del trabajo, influyendo en sus relaciones sociales, su estatus económico, su estatus social, etc.

La vejez no es una etapa fácil cayendo en cuenta que es la última etapa por vivir, los pensamientos de muerte y pérdida de seres queridos cercanos de la misma edad pueden provocar miedos y angustias sobre un futuro incierto, sobre el término definitivo de la vida que en cualquier momento puede ocurrir agregando a esto el valor social que ahora representa, que en su trabajo ya fue sustituido por alguien más joven, reflexionando si es que valió la pena la entrega de su tiempo, su vida, sus desvelos, su cuerpo, sus actuales enfermedades y los sacrificios que representó su actividad laboral.

Los adjetivos con los que se refiere al adulto mayor como viejo, anciano, de edad avanzada implican un estereotipo en la sociedad, una forma de percibir y pensarse como no productivo, dependiente, desactualizado y vulnerable. Historias que relatan el abandono del adulto mayor se hacen comunes, a falta de una pensión digna y en el caso de la mayoría de las mujeres que se han dedicado al hogar y al cuidado de la familia, no cuentan con recursos suficientes para cubrir sus necesidades básicas como alimento, vestido, higiene y un techo. Caminando por

las calles de la ciudad fácilmente se encuentran personas de edad avanzada pidiendo dinero o en el mejor de los casos vendiendo lo que puedan para su sostén diario. Sin embargo, actualmente existen programas que ayudan a este sector de la población, en los supermercados podemos encontrarlos trabajando como empacadores ayudándose de manera que puedan estar activos físicamente, mentalmente, tener nuevas amistades y percibir una estabilidad económica para al menos mantener sus necesidades sintiéndose así autosuficiente. También encontramos actividades recreativas gratuitas en diversos establecimientos gubernamentales, bordado, tejido, clases de cómputo y navegación por internet, y los clásicos danzones que pueden presenciarse en lugares específicos de la ciudad.

“Hablar de ancianos es pensarlos como el resultado de un sistema histórico, social, amoroso, sexual y cultural, que remite necesariamente al concepto de vida. El concepto de -vejez digna- pierde sentido si no se entiende que la dignidad debe formar parte constante de esta y es inherente de la vida” (Castillo, en Herrera & Chaparro, 2017, P. 25)

Es una etapa en la cual se concretan acciones de toda la vida como el resultado de su trabajo al pasar de los años ha llevado en este plano terrenal en donde se ha conformado de experiencias, acontecimientos y de personas que contribuyen a su formación; ha conformado su sentir, su pensar, su actuar y su vivir. Al hablar de estilos de vida como fundamentos funcionales de la vejez, referimos a las decisiones tomadas en relación con los cuidados del cuerpo, con qué se le alimentó, qué emociones dominaron sus periodos, en que creyó que define su actual vivir ya sea gozar de salud o vivir en sufrimiento causado por malestares físicos a causa de enfermedades que se traen arrastrando (Castillo, 2017 en Herrera y Chaparro).

El envejecimiento activo es el proceso por el cual se espera optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. El término activo hace referencia a cuestiones económicas, sociales, físicas, espirituales y culturales, así esperando concluir las etapas de la vida con una vejez

satisfactoria en funcionamiento de sus actividades e intereses que lo hagan sentir en funcionalidad a pesar de que en algunos casos la condición física, enfermedades que puedan incapacitar, no impidan en su totalidad la participación en diferentes contextos. (Zolotow, 2011) Tomándolo como una propuesta para mantener la vitalidad el mayor tiempo posible, no solo sintiéndose parte de su sociedad si no, siendo parte de ella activamente y con sentido.

Por lo que esta investigación nos interesa conocer más a fondo las historias y las perspectivas a futuro en su próxima etapa como pensionado, asumiendo que ya han construido un proyecto con el taller que antecede a este trabajo.

Podría ser útil que las personas pudieran construir un panorama más amplio del proceso de jubilación, tener mayor claridad ante los cambios, que pudieran ser capacitados teniendo así mayor claridad de su presente y futuro.

Sentirse estresado, presionado, agotado, amenazado o incluso triste en el trabajo se ha normalizado con el paso del tiempo, siendo que es algo que involucra la salud y puede estar afectando la integridad de la persona. En octubre de este 2019 México puso en vigor la NOM-035-STPS-2018 que tiene como objetivo prevenir los ambientes laborales dañinos promoviendo la convivencia saludable. De acuerdo con el Diario Oficial de la Federación (DOF) es una norma que busca identificar, analizar y prevenir factores de riesgo psicosocial algunos ejemplos son la inestabilidad laboral, la falta de motivación en el trabajo, presión desmedida contra el trabajador, el mal diseño de las jornadas de empleo entre otros. Se establece que toda empresa deberá cumplir con el reglamento de esta norma sin importar el número de empleados que tengan (El financiero, 07 octubre 2019).

## **16. Método**

### **16.1. Objetivo**

Analizar a través de una entrevista semiestructurada, la perspectiva del presente laboral y el futuro no laboral de una muestra de trabajadores administrativo de una institución educativa y los procesos de salud enfermedad vividos o recordados.

### **16.2. Hipótesis de campo**

En el periodo prejubilatorio y durante la jubilación, los trabajadores no relacionaran sus enfermedades, dolores o cambios en el cuerpo con sus condiciones labores.

## **17. Participantes**

Participaron 2 mujeres y 1 varón, quienes ya cumplían con las características de acuerdo con la ley para comenzar el trámite de la jubilación y cumplían con los siguientes criterios:

- a) Haber participado en el taller “Un proyecto de vida después de tu dedicación al trabajo”, sin importar el género.
- b) Consentimiento informado para la grabación de la entrevista abierta sobre su proceso prejubilatorio, o su periodo de jubilación.

## **18. Procedimiento**

### **18.1. La entrevista cualitativa:**

El proceso se realizó mediante una entrevista de corte cualitativo, para estudiar el punto de vista personal, la postura individual (Dreier, 1999) respecto del proceso de jubilación. De los cambios que se proyectarían al dejar de trabajar y las implicaciones en la vida cotidiana de las personas, de los proyectos y de sus emociones.

Decidimos usar este tipo de entrevistas, pues como se argumentó, algunas entrevistas se centran en la recuperación de información sobre ciertas áreas de interés para el investigador, mientras que las entrevistas cualitativas se centran en la exploración de las perspectivas individuales sobre los temas que interesan a la persona entrevistada (Kvale, 2005).

El modelo de intervención cualitativa enfatiza la importancia de la cultura, la participación del entrevistador y la importancia de dar voz al entrevistado. El enfoque interpretativo enfatiza la importancia de ver el significado para la persona dentro de cierto contexto. Se considera que la intervención cualitativa, siendo esta como una conversación o en este caso entrevista semiestructurada tiende a ser profunda, enfocada a los tópicos que el entrevistado desea hablar detalladamente (Rubín & Rubín, 1995).

Las narraciones que son de corte cualitativo describen uno o más aspectos de historias y experiencias individuales, permite al entrevistador recolectar información detallada, es una herramienta para los investigadores que desean mantener una conversación no lineal. Una de las fortalezas de este método es la interpretación del narrador, las palabras que usa y la secuencia que toma en el transcurso del discurso o relato (Leech & Onwuegbuzie, 2007).

En una entrevista cualitativa, los tópicos de una conversación se exploran o se cierran debido a las inquietudes o intereses de la persona, de manera que las

personas pueden hablar reiteradamente de un tópico, y con otros casos ese mismo tema no se toca, o se habla poco. (Payne, 2002).

En este trabajo se utilizó una técnica de entrevista-conversación como la descrita por White y Epsom (1993), Andersen (1991).

La entrevista abordó los siguientes aspectos:

- 1) **Relación de pareja y familia:** Se habló de la relación que llevan con su pareja y familia esperando comprender y probablemente reestructurar estas relaciones.
  - 2) **Círculos sociales:** En esta categoría se habló de las amistades y otros círculos sociales a los que participaban o pudieran pertenecer a futuro con el objetivo de reestructurar su tiempo libre.
  - 3) **Salud: actividad física y alimentación:** Ejercicio físico, hábitos alimenticios y enfermedades que en ese momento padecieran.
  - 4) **Economía:** El manejo de su dinero, sus ingresos, inversiones y gastos; y del responsable, o responsables de su manejo.
  - 5) **Aspectos psicológicos y emocionales:** Los sentimientos que provoca a las personas el pensar en el momento que dejen de trabajar en la institución, pasar a la última etapa de la vida que es la vejez la cual comienza a partir de los 60 años y la modificación de sus actividades cotidianas.
  - 6) **Autorrealización:** Refiere a aquellas actividades que habían tenido el entusiasmo de hacer y que por falta de tiempo no habían podido realizar, el gusto por actividades que los hacían sentir bien, en otras palabras, podría describirlo como el redescubrimiento de sus talentos.
  - 7) **Efectos de la capacitación:** Comentarios que hagan acerca del curso-taller prejubilatario al que asistieron.
- a) Como entrevista semiestructurada, la entrevista-conversación no tuvo restricción de tiempo sobre los temas. Los entrevistados podían relatar su experiencia a través de las anécdotas ocurridas durante el taller, o bien recuperando circunstancias de su vida familiar, con sus amigos y vecinos, o bien del proceso

de jubilación. De acuerdo con Bruner (2003) y White (2007) se esperaba que sus relatos y anécdotas fluctuaran entre el pasado, el presente y el futuro.

- b) Las tres entrevistas se transcribieron en su totalidad y se presentan en la sección de anexos. Las áreas de interés, desarrolladas durante el taller se transformaron en las categorías de la tesis. Las categorías estaban definidas con antelación de acuerdo con los temas considerados importantes para ser retomadas en la entrevista semiestructurada y fueron guía en las intervenciones para tratar que los participantes recordaran y narraran sobre los mismos temas que se abordaron en el taller tomando en cuenta la perspectiva del presente laboral y su futuro no laboral.
- c) Empleamos un editor de texto para usar distintos colores y diferenciar las categorías (análisis arcoíris) que se desarrollaron durante la entrevista conversación. Cabe mencionar que se agregó una categoría llamada “Efectos de la capacitación” que refiere a los comentarios que surgieron durante las entrevistas acerca del taller cursado meses atrás.
- Azul - Círculos Sociales
  - Rojo - Relación de pareja
  - Verde – Salud: actividad física-alimentación
  - Morado - Economía
  - Verde agua - Aspectos psicológicos y emocionales
  - Rosa - Autorrealización
  - Negro - Efectos de la capacitación

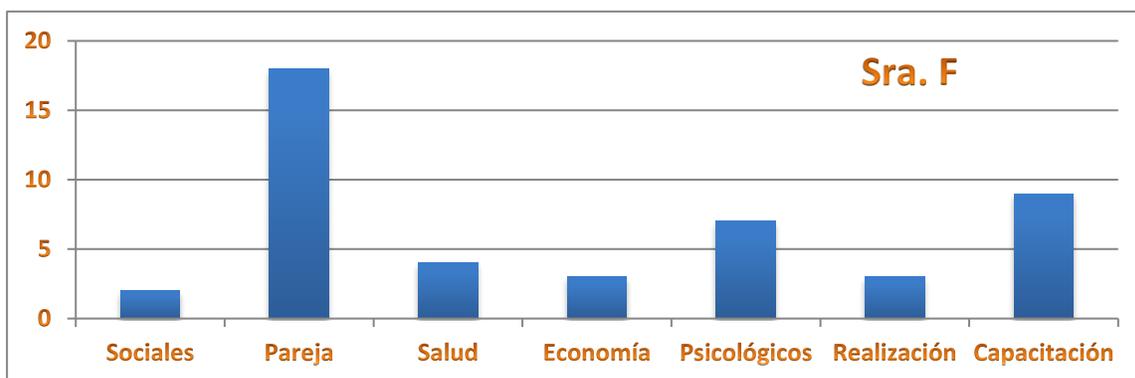
La propuesta de análisis por categorías tuvo como objetivo la recuperación de la información vertida en las respuestas en su totalidad. La meta fue, no solo recuperar aquellas frases o viñetas relativas al objetivo de la tesis, sino contextualizar la información de acuerdo con los intereses de las personas.

## **19. Resultados**

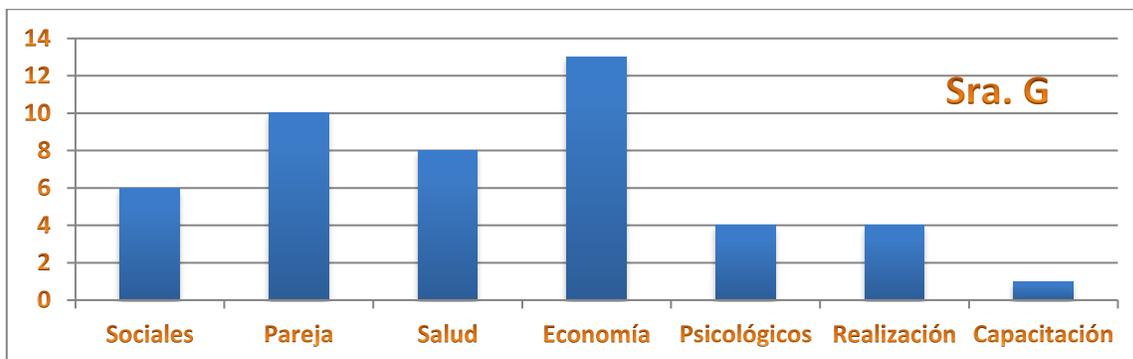
- a) Una vez contactados a los participantes, acordamos fecha, lugar y hora para llevar a cabo la entrevista. No obstante, las tres entrevistas se llevaron a cabo dentro de las instalaciones en su lugar de trabajo, pero fuera de su horario laboral.

- b) La duración promedio de cada entrevista fue de 1 hora y 10 minutos.
- c) Los resultados se presentan en dos secciones: En primer lugar, de manera gráfica, contrastamos los intereses desarrollados durante la entrevista por cada participante; y, en segundo lugar, se presentan las tablas con las frecuencias de las categorías y el conteo de palabras.
- D) Conteo de Palabras: Consiste en numerar las palabras utilizadas en una sola categoría, con la intención de determinar en qué tópicos la persona se extendió más en su discurso resaltando la importancia que se le brinda a los temas de conversación que se desarrollan en conjunto con el entrevistador (Onwengbuzie y Leech, 2012).

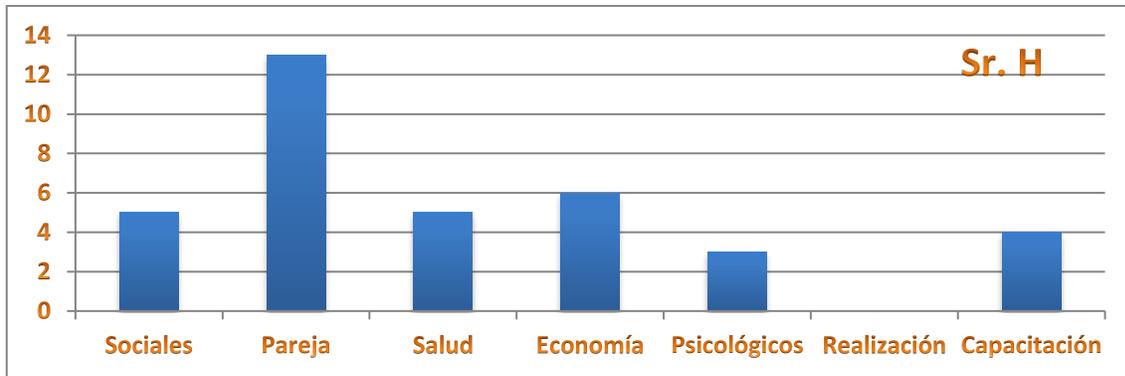
### 19.1. Contraste entre los intereses de los participantes, a través de las frecuencias de los tópicos o categorías usadas en el estudio.



**Gráfico 1:** Se muestra la escala de tópicos más hablados y los que menos se presentaron durante la entrevista de la señora F.



**Gráfico 2:** Se muestra la escala de tópicos más hablados y los que menos se presentaron durante la entrevista de la señora G.



**Gráfico 3:** Se muestra la escala de tópicos más hablados y los que menos se presentaron durante la entrevista del señor H.

Las gráficas, muestran las frecuencias de los tópicos que tuvieron un desarrollo más amplio por parte de los participantes. Tales frecuencias solo indican que durante el desarrollo de la entrevista-conversación, el tema fue ampliado, o fue de interés para la persona.

En el desarrollo de la entrevista, se esperaba que los aspectos sobre el cuidado del cuerpo (Salud: Actividad Física-Alimentación) fueran prioritarios para los participantes, por su condición prejubilatoria. Pero no fue así.

En dos de los casos, es fundamental la economía durante el periodo de jubilación. Las limitaciones de sus ingresos los llevan a planear actividades de sustento para mantener el nivel de vida que construyeron durante su vida laboral.

En los tres casos, la categoría Familia: Pareja-Hijos, forma parte de sus intereses durante la entrevista. Es fundamental para todos. Sin embargo, los sentidos que aparecen en sus respuestas difieren (ver la sección II).

Para la Sra. F encontramos que la relación con el esposo enfermo se ha convertido en una situación de fricción interpersonal constante, de manera que se volvió importante hablar de aquella y transformarla la entrevista en una terapia. En el momento de la entrevista, ella podía jubilarse, pero compartir más tiempo con su esposo en casa no es una perspectiva positiva.

En el caso de la Sra. G, Familia: Pareja-Hijos, se asume su jubilación como para pasar más tiempo con su familia. Durante la entrevista, ella imagina su vida como jubilada viajando, conociendo lugares junto a su esposo. No obstante, también se ve preocupada por las condiciones de vida de sus hijas y su familia de origen.

El Sr. H señala que Familia: Pareja-Hijos se fundamental para su organización como individuo. Muchas de sus respuestas, como futuro trabajador jubilado, se estructuran en el mantenimiento del nivel de vida de toda su familia, incluyendo a su familia de origen. Su vida familiar esta imbricada con la tarea de ascender en la escala socioeconómica de su sociedad.

## **19.2. Frecuencias y número de palabras. Los aspectos significativos de la vida de las personas en el momento de la entrevista.**

### **Entrevista Sra. F**

Sra. F. mujer de 67 años y 37 años de servicio en el área administrativa de una universidad pública. Una mujer casada, tiene dos hijos, pero vive sola con su esposo. La entrevista se llevó a cabo en la oficina (un archivero) de la trabajadora.

### **Síntesis Sra. F:**

- La Sra. F, ya debía estar jubilada, pues ya cumplió los años de servicio necesarios, y también por la edad.
- Ella y su esposo padecen Diabetes tipo II.
- A la señora F se le dificulta caminar por su peso y por una lesión que tiene en la rodilla.
- El esposo está retirado desde hace 5 años y recibe una pensión mensual.
- La relación con su esposo es narrada como un problema afectivo-emocional, desde hace años, para la Sra. F.
- Todas sus respuestas fueron situadas y relacionadas a través de su perspectiva de relación conyugal.
- Sus problemas de salud los relaciona a la Diabetes Tipo II, como un padecimiento derivado de las limitaciones de su cuerpo, y no de sus hábitos alimenticios.

La tabla 1, muestra las 6 categorías usadas en el análisis de las respuestas a la entrevista de la Sra. F. Además, se muestra el número de palabras por cada turno donde volvía sobre el tópico.

Las categorías o tópicos de conversación que “saturaron las respuestas” (White, 2005; Payne, 2007) de la Sra. F, fueron:

- 1) Familia: Pareja-hijos. Esta categoría, saturó toda la conversación. No solo por las ocasiones que apareció sino por el número de palabras.
- 2) Efectos de la capacitación. Su participación en el taller, al que asistió meses antes, aparece en segundo lugar, y que le beneficiaron.
- 3) Aspectos Psicológicos, Emocionales, aparece en tercer lugar.

Categorías	frecuencia	Número de palabras	Total
<b>Círculos sociales</b>	2	76, 45,	<b>121</b>
<b>Familia: Pareja-Hijos</b>	18	89, 75, 111, 117, 38, 40, 224, 41, 21, 127, 92, 78, 260, 483, 49, 317, 230, 15	<b>2307</b>
<b>Salud, actividad física y alimentación</b>	4	11, 152, 58, 36, 3	<b>260</b>
<b>Economía</b>	3	97, 26, 71,	<b>194</b>
<b>Aspectos psicológicos y emocionales</b>	7	99, 51, 30, 20, 3, 23, 119	<b>345</b>
<b>Autorealización</b>	3	44, 74, 33,	<b>151</b>
<b>Efectos de la capacitación</b>	9	11, 47, 32, 18, 69, 54, 63, 4, 96.	<b>394</b>

**Tabla 1:** Frecuencia de las categorías y número de palabras por cada turno conversacional para la señora F.

A continuación, se muestran algunas de las respuestas para cada una de las categorías:

### **Círculos sociales**

Ella se describe como una persona que toma distancia de quien no comparte su forma de pensar y considera que en el ambiente laboral no es un buen lugar para hacer amigos, es cuidadosa a la hora de relacionarse con sus compañeros de trabajo.

“Para mí es complicado relacionarme, bueno me es complicado congeniar con algunas personas porque si no me parece las formas de pensar de alguien tomo mi distancia y mucha distancia, soy muy tajante con eso puedo tener compañeros y compañeras aquí en el trabajo, pero amigos pocos muy pocos, luego me reclaman que, porque soy así, pero he tenido cuidado con quien hago migas porque me molestan ciertas cosas, ciertas formas de ser de las personas.”

“aquí, aunque no tengo así los grandes amigos y amigas, solo conocidos, me gusta venir, me distraigo, me gusta lo que hago aquí, a veces me invitan que al café que, a salir, pero ni siquiera voy, salgo de aquí y directo a la casa...”

### **Familia: Pareja-Hijos**

Las condiciones familiares, describen no solo la separación afectiva de la pareja, también la separación geográfica de los hijos respecto de sus padres.

La circunstancia familiar, al momento de la entrevista por parte de la Sra. F, indica un continuo desajuste emocional entre la pareja en su convivencia diaria:

“...vengo a trabajar y aquí me olvido un rato del problema que tengo en casa, aunque sea el trabajo, pero al menos no me siento tensa por su mal humor y su forma de ser, antes no era así pero bueno es considerable por lo que está pasando con su enfermedad...”

“...porque él, por su misma enfermedad, yo digo, siempre anda de malas, se pone insoportable, yo digo pues que haga algo, pero siempre sentado en la

tele ni me ayuda a la casa yo llego y me pongo a hacer el quehacer de la casa, la comida, a veces le dejo comida preparada para que él desayune, pero no lo hace...”

“...tuvimos hijos y ellos no suelen visitarnos, ya conocen cómo es su papá, no pueden platicar con él y prefieren evitar problemas porque ellos también se han enfrentado a lo mismo, por eso casi no nos vistan...”

“Pues yo estoy planeando hacerlo a finales de este año como por diciembre. Mira hay o había dos razones por las que no me he ido, yo ya llevo muchos años aquí, una es que mi esposo padece diabetes y él está en casa todo el día.”

Las razones de la separación afectivo-emocional entre la pareja tienen su origen en, al menos 15 años atrás. Sin embargo, es necesario subrayar las condiciones entre los malestares físicos y las condiciones emocionales a las que los cuerpos de los cónyuges han sido sometidos.

### **Efectos de la capacitación:**

Las respuestas de la Sra. F señalan que los temas tocados en el Taller fueron importantes. Enfatiza el conocimiento que desarrolló de sus compañeros al escucharlos.

“...a mí me sirvió muchísimo porque te vuelvo a repetir me abrió muchos panoramas, me abrió muchas perspectivas y si me ayudo, a mí en lo personal me ayudo muchísimo, pues lo que no te habías dado cuenta dices ¡ah caray! pues tengo que aprender a vivir mi vida porque han sido muchos años de estar ocupada por los demás...”

Sus respuestas indican, que para ella su lugar de trabajo no fue un lugar apropiado para desarrollar amistades. Un sitio donde pudiese compartir temas de conversación o actividades recreativas.

“...el taller me dejó una muy buena experiencia, yo no consideraba algunas situaciones que pasan a mi alrededor antes de ir, me di cuenta de que debo respetar

la opinión y formas de pensar de los demás y que aparte durante el curso, el conocer las opiniones y experiencias de los demás me abren los ojos, me da otra visión del momento por el que vamos a pasar y expandir mis ideas de lo que puedo hacer ...”

“Pues creo que todos, todos fueron esenciales, como que todos traían algo importante que destacar y que reflexionar y a mí me ayudó mucho el escuchar la opinión de mis compañeros y que mi pensar no es la verdad y me dan ideas de cómo prepararse o cómo enfrentar las cosas y que fue de reflexión también de nuestro pasado, salieron a flote sentimientos que muchas veces tenemos guardados.”

“Hace un tiempo, ah pues en los días que tomábamos el taller le dije “pues hay que hacer algo diferente un fin de semana como ir al cine, a comer, a un museo, bueno algo que no sea tan cansado”, he tratado de hacer cosas diferentes con él que no esté ahí todo encerrado pero luego ya es fin de semana y yo tengo que estar limpiando la casa porque toda la semana se ensucia y con el trabajo y otras cosas que hago no me da tiempo de limpiar bien y utilizo los fines de semana”

Como lo señalamos, la categoría Familia: Pareja-Hijos saturó todas las respuestas de la Sra. F. El desgaste emocional con su cónyuge tamiza sus respuestas, independientemente de los tópicos que se desarrollen.

Los efectos positivos de su participación en el Taller, unos meses antes, trató de compartirlos con su esposo, como una estrategia, para mejorar su relación conyugal, por ejemplo:

“... llegaba y le platicaba todo o las cosas que veíamos a lo largo del curso ya ves que en las participaciones a veces hasta lo mencionaba porque le compartía todo lo que veíamos con ustedes. Yo he tomado muchos talleres que aquí nos dan y de ahí trato de platicarle a veces le cambio algunas cosas para ver si lo que le digo le entra pero no me dice nada, le entra por un oído y le sale por otro, no se interesa, él no quiere hacer nada...”

Las respuestas indican que su participación en las actividades sindicales o recreativas fueron limitadas. Y en las que se integraba tenían como finalidad de mejorar de sus condiciones de relación de pareja.

### **Aspectos Psicológicos y Emocionales:**

Una vez más, cuando la Sra. F habla de los sentimientos o fortalezas emocionales para enfrentar su proceso de jubilación, estas se perciben en relación con los conflictos derivados de su relación conyugal.

“...después de que me jubile y me vaya de aquí tengo la oportunidad de entrar a una empresa a trabajar, me da como miedo el acoplarme a otras personas tratar personas diferentes, siento que me va a costar mucho trabajo empezar a congeniar con nuevas formas de ser y me da miedo a que no sean de mi agrado, aquí porque ya llevo muchos años y se sobrellevar las cosas pero como que no me siento con la frescura para conocer, aguantar o acoplarse a nuevos compañeros, si me sería complicado por mi forma de ser tan cerrada...”

“... yo soy una persona muy activa, me gusta estar haciendo algo, siempre y no me da miedo hacer cosas nuevas, aunque sea poner un changarrito de pepitas en la calle, lo haría. Tener miedo es algo que nos detiene pero yo soy muy aventada, si quiero hacer algo lo hago ya si me sale, perfecto y si no pues hago otra cosa; por ejemplo, en todos estos años me he dado cuenta que me gusta la mecánica, me gusta arreglar cosas me gustaría poner un taller de mecánica, mi papá me enseñó todo lo que sé de mecánica él tenía un taller y yo le ayudaba, que pásame esto que pásame las pinzas, no me importaba tener las manos llenas de grasa yo trataba de ayudarlo y él me enseñaba muchas cosas de los carros, he descubierto que me gusta andar desarmando cosas, arreglarlas y volverlas a armar, mira no te miento aquí en mi cajón tengo herramienta (abre el cajón de su escritorio y saca algunas herramientas como pinzas y desarmadores) y mira esta maquinita (máquina de escribir eléctrica) luego se atora y yo prefiero abrirla y ver que tiene a llamar al técnico ya si no la pude arreglar pues ahora si le llamo al técnico...”

### **Salud: Actividad Física-Alimentación**

Nuestro trabajo tiene como objetivo en estudio y análisis de la relación entre la emoción y las posibles enfermedades que las personas puedan desarrollar debido

a su estilo de vida, o a la manera de entender las enfermedades que padecen. De ahí que incluyamos esta categoría en los resultados.

Durante el tiempo que duró la entrevista, la Sra. F solo aludió a su enfermedad y en tres ocasiones. Abajo se transcriben dos de las respuestas a preguntas expresas sobre el tópico.

La descripción que hace señala que el único cuidado que pone es el tomar los medicamentos recetados a su horario, sin modificar los hábitos en el consumo de alimentos.

No existe ninguna alusión a las condiciones de vida familiar en las que vive, tampoco a las variaciones en los signos y síntomas de la diabetes, respecto de su relación conyugal. La Sra. F no establece ninguna relación entre la diabetes que sufre, con las condiciones emocionales de su vida, que describe como difíciles. Y en consecuencia trata de evitarlas, siendo cumplida en su trabajo, y planeando un proceso de jubilación alejada de la casa-habitación, en consecuencia, de su esposo.

“...Mira yo padezco diabetes también, tomo mis medicamentos a la hora, voy al médico cuando me toca, a hacerme los chequeos pero lo que tengo yo es que soy bien dulcera, me encantan los dulces, ya le he bajado un poquito pero es algo que no me puedo quitar, por ejemplo me gustan mucho los panes, las conchas, aquí luego andan vendiendo y si me compro mis dulces, ya cuando me siento medio mal, le bajo, la coca también me gusta, no diario pero si te confieso que luego ando con mi coca, si se me antoja una gordita pues no me voy a comer la mitad porque los doctores te miden todo, la verdad entre que a veces cumplo mis antojos pero voy al médico, todo mis medicamentos, aunque no voy muy bien con eso de alimentarse tan bien pero al final es mi responsabilidad, he tratado de medirme un poco.

A. Y en cuanto el ejercicio, actividad física ¿haces algo?

“No, no puedo porque con lo del accidente me duele mi tobillo si ya con trabajos camino y me traslado, subir escaleras me cuesta mucho trabajo y no ya ejercicio o no, mucho menos correr, aparte estoy medio gordita y todo esto me pesa, de plano no está en mis planes, solo podría salir a caminar un rato...”

Los refrescos y las grasas saturadas, así como las harinas refinadas forman parte de su dieta, en su lugar de trabajo. La referencia a un accidente años atrás es el argumento para limitar el posible ejercicio. Además, el sobrepeso no lo relaciona con su alimentación. En otras palabras, el cuidado del cuerpo no forma parte de su esfera de interés.

### **Entrevista Sra. G**

Sra. G. mujer de 55 años con 35 años de servicio en el área administrativa y de finanzas de una escuela, además de una trayectoria sindical reconocida por sus compañeros.

Es una mujer casada, que atiende el hogar, vive en familia con su esposo, dos de sus tres hijas y su tío de edad avanzada, a quien cuidan en casa. Suele correr 30 minutos todas las mañanas antes de su horario de trabajo. En el momento de la entrevista se encuentra en proceso de jubilación.

### **Síntesis de la Sra. G:**

- Al momento de la entrevista, está cumpliendo los 35 años de servicio necesarios para su jubilación, y planea retirarse conforme la normatividad.
- Tuvo participación sindical a lo largo de su trayectoria laboral.
- Su esposo también es trabajador de la misma universidad.
- La entrevista fue saturada con tres temas, economía y vida familiar, economía y círculos sociales. Se mezclaron la planeación de la economía hacia el futuro, en relación con su familia, y el inicio de un negocio en sociedad.
- Sufre de migrañas, sin embargo, no establece relación entre ese padecimiento con los largos trayectos hacia y de regreso de su centro de trabajo. Aunque está clara que de su falta de sueño le produce cansancio.
- Además, cumple con una triple jornada de trabajo: el cumplimiento de sus responsabilidades como madre y esposa; y como trabajadora.

La tabla 2, muestra que las categorías que fueron relevantes para la Sra. G, por su frecuencia fueron, Economía, Familia: Pareja-Hijos y Salud: Actividad Física-Alimentación.

Pero por el número de palabras, es decir por la extensión de los argumentos y el tiempo que invirtió en las respuestas, Círculos Sociales, Economía, Familia: Pareja-Hijos, transforman la jerarquía.

Categorías	Frecuencia	Numero de palabras	Total
<b>Círculos sociales</b>	6	39, 697, 261, 130, 25, 34,	<b>1186</b>
<b>Familia: Pareja-Hijos</b>	10	75, 117, 87, 65, 87, 71, 86, 45, 48, 72	<b>705</b>
<b>Salud: actividad física y alimentación</b>	8	76, 13, 95, 55, 17, 91, 13, 26,	<b>386</b>
<b>Economía</b>	13	27, 50, 120, 35, 70, 16, 53, 87, 90, 139, 16, 124, 4	<b>831</b>
<b>Aspectos psicológicos y emocionales</b>	4	59, 68, 15, 13	<b>155</b>
<b>Autorrealización</b>	4	66, 53, 236, 167,	<b>522</b>
<b>Efectos de la capacitación</b>	1	67,	<b>67</b>

**Tabla 2:** Frecuencia de las categorías y número de palabras por cada turno conversacional para la Sra. G.

A continuación, se muestran algunas de las respuestas para cada una de las categorías:

### **Economía:**

“... queremos comprar por aquí una casita y rentarla a los chicos que vienen de fuera a estudiantes o a los trabajadores que luego se vienen a vivir por acá cerca, tampoco rentar tan caro para que sea accesible para poder la renta el bajo ciertas condiciones

obviamente tú sabes que luego las echan a perder, Pero bueno con establecerse en un contrato las reglas pues no creo que haya tanto problema... “

“...ya lo teníamos planeado pero cuando ella dijo “mamá voy a hacer la especialidad...” dijimos bueno pues nos esperamos digo afortunadamente gracias a nuestra organización sindical podemos becarla, por lo menos para la anualidad y la inscripción es mucha ayuda porque la carrera es cara, la especialidad es cara por todo el instrumental que es importación es carísimo si así sin que el dólar estuviera tan elevado era caro entonces imagínate ahorita, ahorita que se ha elevado tanto el valor del dólar pues es mucho más caro...Oye antes me daban 20 nopales por \$10 ahora me dan 5, te das cuenta.

“... Antes del proyecto de la casa acá yo había dicho bueno voy a poner un negocio de comida con una amiga que es viuda desde hace mucho me está pidiendo que la apoye en ese sentido que pongamos el negocio de comida de tacos de guisado y le digo ¡si lo hacemos! pero no sé, no estoy muy segura todavía si lo voy a hacer o no, lo tengo en proyecto, también porque igual y si lo hago, pues no tengo la intención de permanecer todo el día, por ejemplo dejarla como responsable a lo mejor en la mañana ella y yo llegaré un poco después, pues todo lo que se requiera estar al pendiente sí pero, un negocio así te esclaviza es esclavizante y yo no quiero esclavizarme...”

### **Familia: Pareja-Hijos**

“... esto del negocio así como que mis hijas no lo aprueban porque dicen ay porque te vas a meter en problemas mamá siempre me critican porque dicen que siempre ando ayudando a todo mundo y dicen ay mamá Pero porque tú eres la madre Teresa de Calcuta o qué, les digo no pero pues si yo puedo echarle la mano a alguien pues lo hago y sin ningún interés le digo pues total pienso mucho en ellos, precisamente en mis hijos digo bueno el día de mañana que ya no esté o no sabes en donde puedan estar ellos puedan tener una necesidad pues que se encuentren con gente que también les pueda apoyar que les pueda orientar que les pueda decir, yo pienso en eso porque la vida es así es una rueda de la fortuna ahorita estás aquí y al rato estás en otra situación...”

“...me gustaría ir al teatro que es algo que no podemos hacer ahorita por el tiempo conocer todos los museos de la ciudad porque ya hay más que cuando yo era niña,

quiero subirme en el Turibús y recorrer pasearme por la ciudad en la que vivimos porque no lo he hecho y no conozco muchas cosas y tantas cosas que uno puede ser aquí, hacer un buen recorrido al centro a la Ciudad de México ir a tomar allá un churro con chocolate al moro ir a desayunar que ya tiene mucho que no lo hacemos, Es que a veces estamos tan aislados a veces estamos tan ocupados o tan cansados, no sé hacer algo simplemente ir a caminar a Chapultepec ya tiene mucho que no voy a ir ya no lo conozco tenemos que ir me dices si vamos a ir tengo muchos proyectos Pero bueno que Dios me dé salud nada más para poder lograr para hacer lo que se pueda yo soy muy inquieta y él es así como más pasivo Entonces yo soy así como que su pila le doy cuerda...”

“...vamos a estar más descansados vamos a tener más tiempo vamos a dormir un poco más vamos a compartir un poco más...”

### **Salud, Actividad Física y Alimentación:**

“... hacemos como una hora y media una hora y cuarto Entonces tenemos que salir muy temprano de casa porque hay mucho tráfico mi esposo se para las 4 a bañar y yo 4:30 más o menos yo tengo que estar arriba para preparar el desayuno,

“...me da mucho pendiente mi marido porque pues luego yo ya lo veo más cansado él siempre anda caminando para arriba y para abajo... y bueno yo con la computadora pues mis ojos, terminó rendida...”

“...ayer no vine a correr porque me dio migraña parece que se me bajó la presión y me sentía yo mal, pero si me dije tengo que correr porque con la depre de mi abue pues no tenía ganas de correr no tenía ganas... hoy sí corrí, me dije no, no me puedo enfermar...Me sentí bien aguante 25 minutos con mis compañeras al ritmo de ellas...”

### **Círculos Sociales:**

“...yo quiero mucho esta amiguita que ahorita ni me ha llamado en la canija pero bueno pienso mucho en ella porque enviudo hace como 2 años y le pegó mucho la pérdida de su esposo y como que no ha podido superarlo a estas alturas del partido como que no lo ha podido superar, no la he frecuentado pero ya tiene Face...sí logró ese proyecto le daría ese trabajo a ella, ella me dice ¡Ay Pon un negocio de comida ya te lo voy a atender nada más me consigues una persona que me haga las tortillas a mano y no sé

qué le digo ok está bien! y bueno también tengo eso en mente, y tal vez si lo hago Pero voy a hacer por donde ella vive para que le quede cerca... que crezca... el negocio como una ayuda que ella tenga un apoyo, porque me ha buscado mucho entonces no quiero que se decepcioné pues somos amigas desde la infancia entonces...ella es mi muy amiga de la infancia es muy trabajadora es muy limpia guisa rico entonces le digo "Si amiga no te preocupes"..."

"...Sí y me jalan mucho las muchachas ¡Ándale güerita vente vamos! me dicen Ándale Vámonos digo, no todo mundo sabe de mi perdida pero algunos algunas de ellas sí, tal vez ya se comunicaron entre ellas y ya saben... ahorita tenemos invitaciones para ir al cumpleaños ... trae el grupo de atletismo es su cumpleaños ... su pareja nos dijo que nos esperaba ... en su casa... también le dijo a mi esposo no vaya a faltar..."

### **Entrevista Sr. H**

Sr. H, hombre de 63 años con 40 años de servicio, en una universidad pública.

Ocupó diferentes cargos dentro de su área laboral a lo largo de los años, como último cargo se posiciona como jefe de servicios.

Vive en familia con su esposa, dos de sus tres hijas y el tío de su esposa de edad avanzada y a quien cuidan en su hogar.

### **Síntesis del Sr. H:**

- En el momento de la entrevista había cumplido con los años de servicio, necesarios para jubilarse.
- Rodillas lesionadas, en consecuencia, es cansado para él estar parado y caminar por mucho tiempo, es algo que requiere su trabajo diario. Actualmente no practica algún deporte debido al dolor que le causa caminar.
- En sus respuestas aparece de manera continua e independiente del tópico de conversación, su pareja, la familia y los hijos.
- Él y su esposa trabajan para la misma institución.

La tabla 3 muestra las categorías de mayor frecuencia, así como el número de palabras usadas en sus respuestas.

Son tres las categorías que dominan las respuestas, Familia: Pareja-Hijos; Economía; Salud, Actividad Física y Alimentación.

No obstante, para el Sr. H, en sus respuestas y al margen del tópico de conversación refiere a su esposa o a sus hijas.

Categorías	Frecuencia	Numero de palabras	Total de palabras
<b>Círculos sociales</b>	5	8, 13, 13, 18, 69.	<b>121</b>
<b>Familia: Pareja-Hijos</b>	13	178, 82, 12, 19, 19, 86, 202, 47, 331, 53, 50, 85, 20.	<b>1184</b>
<b>Salud: Actividad física y alimentación</b>	6	75, 42, 9, 11, 18, 43	<b>155</b>
<b>Economía</b>	6	58, 236, 194, 19, 54, 17.	<b>578</b>
<b>Aspectos psicológicos y emocionales</b>	3	21, 43, 23.	<b>87</b>
<b>autorrealización</b>	-	-	<b>-</b>
<b>Efectos de la capacitación</b>	4	38, 48, 69, 29.	<b>167</b>

**Tabla 3:** Frecuencia de las categorías y número de palabras por cada turno conversacional para el participante H.

El tópico dominante fue, Familia: Pareja-Hijos, pues no solo tiene la mayor frecuencia de respuestas, sino que es el que mayor extensión presenta a lo largo de entrevista.

Economía, es la segunda categoría, pues las respuestas fueron más amplias y por último, Salud, Actividad Física y Alimentación, cuya frecuencia fue igual a la anterior, aunque con menor número de palabras.

A continuación, se muestran algunas de las respuestas para cada una de las categorías, aunque, reiteramos, para el Sr. H toda su argumentación tiene como eje a la Familia.

### **Familia: Pareja-Hijos**

“... siempre andamos juntos en todos lados, de buenas o de malas siempre estamos juntos para todos lados... Explota uno o explota otro pero siempre estamos ahí, no pasa

de eso... Todo lo que se requiera para la casa o uso personal, damos nuestra opinión o lo platicamos, hasta en la ropa, pedir opinión de, ¡ah pues te queda bien esa chamarra! O que no me gusta porque te queda flojito de aquí, entre los dos nos arreglamos, ella me quiere vestir me quiere calzar, está bien.”

“... mis hijos pues lógicamente ellos están enterados de lo que tenemos planeado... Así nos hemos manejado... nosotros estamos acostumbrados a festejar nuestros cumpleaños pero no hacemos algo más grande... ahora festejamos solo con las hijas, entre nosotros y ahora lo que hacemos para festejar, nos vamos de paseo...”

## **Economía**

“...en las bodegas... venden barato y si compras por mayoreo o por kilo sale más barato...normalmente la despensa la compramos así, lo que te venden en la colonia donde vivimos le suben como 8 pesos 10 pesos al pollo por ejemplo, entonces es una ventaja, un peso que ahorres es un peso.

“... no recuerdo, pero yo todavía tenía la plaza, entonces de ahí fue que empezó a ahorrar, si nos podemos gastar nada más mi cheque, mi sueldo... son muchos los gastos, solo lo del material de mi hija... es caro, aparte de que te digo, con los abuelos no todos le entran... Mi esposa es la que carga con la mayoría de los gastos, afortunadamente nunca hemos tenido el problema de que ¡chin por haber comparado esto ya no puedo comprar lo otro!, afortunadamente gracias a dios como que nos rinde...”

“... antes de que naciera mi hija la chica... vendíamos afuerita de la vecindad donde vivía su abuelita... nos fuimos a vender quesadillas sopes, todo lo que es garnacha nos iba bien pero como su embarazo fue de alto riesgo pues el doctor nos dijo que tenía que dejar eso porque podía tener una amenaza de aborto, entonces tuvimos que de dejar de hacerlo... (un futuro negocio de comida) pero para eso necesitaríamos tiempo porque nosotros tendríamos que ser los surtidores, los proveedores y ellos se encargarían de lo demás, tal vez se contrataría a otra persona para que le ayudara a guisar, pero eso ya sería a futuro ya cuando nosotros tengamos el tiempo suficiente en caso dado que se pusiera poner el local, también esa es otra idea... y se podría llevar a cabo y ver si funciona porque lo de la comida es muy socorrida para nosotros”

## Salud: Actividad Física y Alimentación

“... no nos vamos a ir a oxidar a la casa, ya tenemos pensado hacer ciertas actividades, sobre todo el estar en movimiento. Cerca de la casa hay un deportivo que cuenta con alberca y todo, y a mi esposa le gusta mucho el atletismo y el deporte; nos iríamos temprano, son dos días a la semana la natación y todos los días yo iría a caminar porque no puedo correr, antes jugaba futbol y me lastime una rodilla, se me inflaman las rodillas si corro, aquí ando todo el día caminando...”

“...ahorita me acabo de terminar un licuado que ella me hizo, este... y le va cambiando, este fue de manzana con papaya y avena, luego hace uno de manzana verde con jugo de limos, para diferentes cosas” ... “ella es de mucho balanceo en la comida... yo no soy quisquilloso y aparte de que te expones a una enfermedad pues comes sano... aquí tenemos la facilidad de calentar comida...”

## **20. Análisis de Resultados**

A la luz de los resultados que se recuperaron de las entrevistas, desarrollaremos el análisis a partir de tres dimensiones que son: social, familiar e individual; para esto nos apoyaremos en las categorías con las que se analizaron las entrevistas de cada participante, si han desarrollado enfermedades a lo largo de su estadía en el trabajo o si es probable que por el estilo de vida que actualmente viven, tiendan a desarrollarla a futuro. Con el análisis se puede llegar a una hipótesis de padecimientos específicos que sean más probables a desarrollar de acuerdo con su historia y rutinas, por los sabores que prefieren, las emociones que los dominan y las actividades recurrentes.

### **20.1. Dimensión social**

#### **20.1.1. Participante F**

Una mujer de 67 años, en cuanto al aspecto social ella considera que el trabajo no es un buen lugar para hacer amistades, le interesa cumplir con su trabajo sin relacionarse de manera cercana con sus compañeros y compañeras que la rodean, aunque el taller al que asistió, se dio cuenta que le fue un buen momento para conocer opiniones y perspectivas de otras personas sin juzgar, le abrió un panorama distinto escuchando a otros, abrió camino a conocer su interés por planificar su jubilación a la luz de lo aprendido en el taller y lo que entre compañeros se compartieron. Conoce sus habilidades, sabe las ideas que pueda tener para planificar su futuro se van a concretar si ella así lo decide y a pesar de las dificultades que se le lleguen a presentar con respecto a su salud.

Con su economía ella planea poner un “changarrito” como le llama, no porque le pueda faltar dinero, sino porque ella espera distraerse y no estar en casa todo el tiempo, asumimos que por la relación fracturada que lleva con su esposo desea evitar roces que le generen estrés y enojo, por eso pretende refugiarse en alguna actividad pensando en que le pueda remunerar algo de dinero.

### **20.1.2. Participante G**

Es una mujer, madre de familia y trabajadora, en cuanto a la dimensión social está interesada en ayudar a los demás sea familia o amigos esperando encontrarse con personas que también puedan brindarle ayuda a ella y sus seres queridos, las relaciones de amistad son relevantes en cuanto sea sincera, siendo que trabaja en una institución y siendo parte de un sindicato es recurrente el acercamiento y hacer amistades con compañeros de trabajo.

Su trabajo actual le ha permitido escalar de puesto durante los años de servicio, así como obtener beneficios por la institución en la que trabaja que le ha permitido ofrecer a sus hijas estudios, becas y el material que requiere su carrera contemplando que su esposo trabaja en la misma institución y se han construido más oportunidades mejorando su situación económica y llegando a tener cierto estatus social. Dentro de sus planes a futuro la participante G junto con su esposo han planeado hacer negocio a futuro, uno de sus planes es comprar una casa para rentarla a estudiantes o hacer un negocio de comida con su amiga. Esto podría indicar su preocupación por mantener el nivel de vida que se ha construido hasta el momento de tomar la decisión de jubilarse, los proyectos y actividades que tiene en mente. Entendemos el cambio que se suscita de recibir un sueldo quincenal a recibir su pensión, a pesar de tener seguridad financiera, disminuirá el monto que regularmente recibía, pero también reducirá sus gastos siendo que ya no será rutina salir de casa diariamente para ir a trabajar.

### **20.1.3. Participante H**

Se tomo en cuenta la categoría de Economía como dimensión social por la importancia que tiene saberse productivo para su familia, cumplir el rol de proveedor escalando de nivel socioeconómico.

El señor H mantiene la preocupación por el bienestar de sus hijas, aunque solo dos de ellas vivan en casa, se sabe con la capacidad de proyectar negocios o actividades que le remuneren en lo económico en caso de que su pensión no sea suficiente para su familia. Se entiende su preocupación por dar seguridad a su

familia y seguir cumpliendo un estatus que lo caracteriza siendo hombre que provee, siendo jubilado y adulto mayor la perspectiva que la familia tiene de él puede cambiar a ser visto como padre-abuelo con dificultades y que debe ser ayudado. Podría decir que hay estrategias que las personas llevan a cabo para no caer en la inactividad y poca relevancia para los demás, asistir por los nietos a la escuela, estar en comunicación con las hijas, estar pendiente de los nietos por la tarde, es una de ellas que comenzó desde antes de ser jubilado.

En cuanto al taller que tomó, considera de gran ayuda escuchar la opinión de los compañeros, tener otras ideas y aprender sobre temas que pueden aportarle algo. Es una persona que hace amistades fácilmente y es muy abierto en sus relaciones sociales, en su trabajo conoce a mucha gente con quienes a diario convive y comparte la actividad laboral.

## **20.2. Dimensión familiar**

### **20.2.1. Participante F**

En sus relaciones sociales la señora F se mostró como una persona con un número limitado de amigos, en cuanto a su familia la relación con su pareja es distante y dañina para ella, una relación que le genera estrés, enojo, tal vez tristeza y ansiedad (López 2017). Los hijos también están distantes geográficamente, aunque se llamen, menciona que la visitan poco a raíz de la relación que llevan con su padre. Ella no cuenta con el apoyo moral de los hijos como apoyo de descarga emocional sobre las situaciones que la agobian. Podría jugar con las metáforas contemplando que el círculo familiar de la señora F es un lugar de batalla y no de paz y tranquilidad para su edad y su estado de salud que considero crítico y encaminado a sufrir además de la diabetes que ya padece, se pueda desarrollar en ella alguna cardiopatía. La participante sabe de sus problemas de salud y aunque lo sabe, reconoce que poco puede hacer por cambiar sus hábitos. La conversación se saturó del tema de la familia y las dificultades que sufre siendo cuidadora de su esposo con quien ya no tiene una relación sana por las

condiciones de enfermedad que ambos padeces. A parte de ser trabajadora no evade las actividades que le esperan en casa como limpiar, lavar trastes, ropa, preparar de comer, digamos que cumplir las responsabilidades que como esposa “le corresponden” y se le han dificultado por la actitud que su esposo ha tomado.

### **20.2.2. Participante G**

Cumple con su jornada de trabajo diariamente como lo hace cualquier persona con un compromiso laboral, sin embargo, siendo mujer y para la sociedad que nos rodea, también debe cumplir responsabilidades delegadas por el rol de género, no es un deber que hay que recordarle si no que está encarnado por la educación que como mujer ha recibido desde pequeña. Las actividades de casa también pueden ser consideradas como una jornada de trabajo, ya que requiere tiempo, energía y organización para realizar lo que la casa y la familia necesiten. La familia también es considerada como una institución en donde hay reglas, educación y responsabilidades, es mamá quien por regularidad organiza sus integrantes y lo que deben cumplir. La participante G es esposa, madre, cuidadora y ama de casa, de acuerdo con sus narraciones es ella quien se encarga de levantarse más temprano para comenzar el día, se baña primero, prepara la vestimenta de su esposo, preparar el desayuno para todos y un lunch para ella y su esposo que lo llevan para almorzar más tarde. Para la participante G la familia es muy importante solo después del tema de Economía.

La participante G se muestra muy amigable cuando convive y comparte con compañeros o incluso un extraño, fácilmente comienza una plática, podría describirla como extrovertida, frecuentemente es invitada a reuniones y fiestas junto con su esposo.

### **20.2.3. Participante H**

Para él las actividades que vive cada día giran en torno a su esposa y sus hijas, las decisiones mayormente son tomadas en pareja, y debido a que trabajan en la misma institución (aunque no en la misma área), se les facilita verse en algún momento del día.

Es señor H se apoya de su esposa para las decisiones que desea tomar acerca de cualquier tema, por ejemplo en el caso de la economía, ambos se ponen de acuerdo respecto de los planes que tienen a futuro, para él la familia es un recurso prioritario que lo apoya a salir adelante, a cumplir objetivos y con la finalidad de que su familia este bien y estable a pesar de los problemas que puedan suscitarse, su apoyo principal es su pareja.

### **20.3. Dimensión individual**

#### **20.3.1. Participante F**

El padecer una enfermedad crónica y a la vez ser cuidadora de un varón enfermo también, ha llevado a la señora F a tomar la decisión de seguir trabajando a pesar de que ya haya cumplido con las condiciones para iniciar tramites de jubilación, por eso ella planea seguir trabajando, aunque ya sea pensionada de alguna manera y no estar en casa mucho tiempo con su esposo que le genera caos emocionales, enojos y estrés. Para ella es importante mantenerse activa a pesar de sus limitaciones físicas, la lesión en la rodilla y el sobrepeso. Ella considera que es una mujer independiente y no necesita de nadie para tomar decisiones.

La señora F padece diabetes tipo dos, menciona claramente que se inclina por los sabores dulces, aunque el médico le haya indicado las cantidades que puede consumir, ella comenta que no se limita y en ocasiones consume refresco y garnachas, se podría deducir que la emoción dominante es la ansiedad y los órganos que se afectan principalmente son el estómago, páncreas y bazo. Su niñez la considera difícil y de carencias, los sabores dulces.

Recordemos que el sabor dulce tiene relación con el bazo, páncreas y estómago, y se relaciona con la ansiedad en su primer momento lo que significa perdida de alegría, por eso el azúcar es como un combustible que provoca una sensación de satisfacción que genera en ella pequeños momentos de alegría. Actualmente padece diabetes, debido a sus hábitos que no han cambiado.

La participante F es susceptible a guardar emociones, sus círculos sociales son cerrados y difícilmente externa sus inquietudes o preocupaciones con su esposo, y con sus hijos la relación es distante. De acuerdo con las lecturas nos hacemos una hipótesis sobre su posible estado de salud a futuro el cual irá deteriorando por su falta de disciplina con la alimentación y el estado emocional es parte de la enfermedad que le aqueja. Sabemos que si no hay condiciones que hagan un cambio en el contexto de vida, el malestar será una constante, seguirá saliendo a la luz siendo que la salud y el estado emocional tienen relación con el estado físico de los órganos que lo representan (López, 2017).

### **20.3.2. Participante G**

Menciona en sus narraciones que se ha ocupado por su salud saliendo a correr por las mañanas, tratando de preparar alimentos sanos para ella y procurando también a su esposo, no menciona padecer alguna enfermedad actualmente sin embargo sufre de constantes dolores de cabeza y que podríamos suponer que es resultado de dormir pocas horas, a diario se levanta a las 4 am para comenzar con las labores, a la intensa carga de trabajo que por temporadas se acumula y hace el esfuerzo por concluir a tiempo; también podría ser resultado del control que trata de tener con todo, es quien toma decisiones en la familia, se encarga de la casa, la comida, es cuidadora de un pariente de edad mayor más lo que el trabajo requiere de ella. Las responsabilidades que se carga mantienen su mente saturada y no encontramos un momento de relajación en el que pueda sentirse en paz, incluso ella menciona que es muy activa en todo momento, si este ritmo de vida sigue, a futuro podría generar algún padecimiento en sistema nervioso o derivado del cerebro como derrame.

### **20.3.3. Participante H**

El señor H no refiere padecer alguna enfermedad crónica, tampoco indagamos sobre los sabores que él prefería ya que su esposa la señora G es quien se encarga de preparar los alimentos en su hogar y lo que llevan al trabajo como lunch. Pero comenta que padece de dolores en la rodilla y se le dificulta cada vez

más caminar, por esta razón el ejercicio físico de alto impacto no lo considera una opción, pero planea junto con su esposa asistir a un deportivo cerca de su casa. La decisión de mantenerse en movimiento está ligada a acuerdos que ha ideado junto con su esposa, la relación juega en un punto de dependencia lo que no significa que este mal, buscan mantener un equilibrio en cuanto a su salud.

Me parece importante mencionar que el trabajo en sí, las 8 o 9 horas que se encuentran en ese espacio no es lo que daña al cuerpo si no las condiciones que llevan al sujeto a cumplir con esas exigencias, llegar temprano, tener un horario establecido para comer, las actividades que esperan a diario en la oficina o el lugar de trabajo, todas esas tareas implican que se vea enfocado en el contexto y pocos son quienes tienen la oportunidad de acompañar el día a día con otras actividades deseadas que sean para el bienestar interno y externo, actividades que ayuden a mantener la estabilidad física, emocional y espiritual.

## 21. DISCUSIÓN

Al paso de las décadas el ambiente laboral y el manejo de los empleos en México ha ido cambiando, actualmente las empresas inventan estrategias para su propio beneficio, a diferencia de algunas instituciones que ya cuentan con un sindicato que protege los derechos de quienes prestan sus servicios. Las áreas de trabajo están seccionadas de acuerdo con los servicios que presta a la sociedad y de eso depende el trato que se le da a sus empleados.

Al parecer en la actualidad se visualizan dos vertientes respecto del área laboral, por un lado, la implementación de nuevas leyes a beneficio del empleado, pero por otro lado las oportunidades y condiciones resultan cada vez más complicadas para los que comienzan en el campo laboral. Por ejemplo, los jóvenes en la actualidad no contarán con una pensión asegurada al menos que desde ahora se hagan cargo por su cuenta o acudan a instituciones como afores que se encargan de administrar las ganancias actuales para retribuir al momento de que se cumpla lo establecido para un retiro y teniendo asegurado un sustento económico.

Los gobiernos visualizan a la población como un problema social y no como oportunidades a futuro, es cierto que la sobrepoblación en un lugar pequeño como la ciudad de México genera caos y menos oportunidades para cada uno de sus integrantes. Los gobiernos no están realmente interesados por la salud pública ya que no es de su conveniencia que la edad del adulto mayor aumente y sea además saludable, lo que asumiría mayor inversión o pérdida de recursos en pensiones a una población que ya no está generando ingresos. Por eso están poco interesados en educar para una vejez digna sin embargo para la comisión de derechos humanos y por la nueva norma NOM-035-STPS-2018, ya es un requisito que patrones se interesen por el bienestar de sus empleados de manera íntegra tomando en cuenta los factores de riesgo psicosociales y de salud física.

Eventualmente cuando una persona entra a esta nueva etapa de vida considerado como adulto mayor cambia el rol que tiene dentro de una familia, el cuidado de los nietos, recogerlos a la escuela, preparar su lunch o realizar

actividades solicitadas por los hijos se convierten en parte de su día a día, como fue expresado en el caso del participante H.

En cuanto a las dos mujeres, en efecto, son quienes se comportan como el pilar de la familia, a quien todos acuden cuando algo se necesita y que tienen el control y hacen todo por ser indispensables en la familia, dejando su salud de lado, los dolores de cabeza y la gastritis que padece la Sra. G o la diabetes que padece la Sra. F al igual que su esposo, simplemente no ser prioridad, darse su tiempo de descanso y ser ellas mismas. La cultura de las participantes representa lo que muchas mujeres mexicanas trabajadoras, vivir y ser para otros a pesar de ellas mismas.

Se cuestiona también en el caso de la Sra. F, que a pesar de su enfermedad (diabetes tipo II) y de saber que debe de ser limitado o nulo, consume alimentos dañinos no acorde a su dieta, se da su “chance” de tomar refresco y golosinas que compra en sus tiempos libres, lo que le seguirá resultando en el deterioro inminente del cuerpo con mayor rapidez, significa que su calidad de vida disminuye conforme pasa el tiempo. De acuerdo con la investigación de Buettner (2016) lo que ingerimos y ofrecemos a nuestro cuerpo es pieza clave para garantizar longevidad y salud a nuestro cuerpo como un ciclo el cual nos lleva a mantenernos bien de cuerpo y eso genera bienestar mental y espiritual.

La narrativa se saturo en el tópico familia: pareja e hijos, el trabajo para la participante F es una forma de salir de su contexto familiar, no es una actividad que relacione con estrés o emociones negativas, al contrario, se ha convertido en recreativa, la hace sentir liberada de la carga que tiene en casa. Se negaba comenzar el proceso de jubilarse hasta ahora que se ha sentido más cansada y le cuesta trabajo caminar por su dolor de rodilla. En sus planes posteriores a su jubilación quiere conseguir un trabajo o tener un pequeño negocio, no por falta de dinero, sino como una actividad que ha aprendido a verla para su beneficio emocional, sentirse útil y que le traerá ganancia económica, sabiendo su estado de salud. El ambiente de su círculo familiar, su pareja la han orillado a tomar decisiones que le permitan salir y tratar de ser ella misma.

En el caso de la participante G. Como se ha dicho anteriormente, ella trata de mantenerse saludable haciendo ejercicio por las mañanas, trata de llevar desayuno para ella y su esposo, en la institución donde trabaja tienen un comedor disponible para calentar comida y comer lo que ella lleva desde casa. A pesar de ello, padece constantes dolores de cabeza, gastritis y sus horas de sueño no son suficientes comparado con la carga de trabajo que llega a tener, estar frente a una computadora por mucho tiempo, cumplir con sus responsabilidades en el trabajo, en el hogar con su familia y además soportar el tráfico en sus traslados, le ha causado desgaste emocional (López, 2018). Como buena mujer mexicana guiada por la cultura demuestra su interés por la familia, a pesar de las cargas emocionales que pueda tener, le es más importante, dar a otros, estar para los otros, buscar el reconocimiento personal ligado al reconocimiento de los demás y mantener un nivel de vida de acuerdo con su salario junto al de su esposo (Ceseña, en Herrera y Chaparro, 2017).

La labor del participante H lo mantiene activo durante su jornada laboral (Tartler, 1961), pero le ha provocado agravar una lesión de rodilla que le aqueja desde hace tiempo. Su alimentación es supervisada por su esposa, él se encarga de ser proveedor y pilar de su familia, su trabajo es flexible y le permite recoger a su nieta a una escuela cerca. Es una persona amigable que ha hecho amigos cercanos y demuestra su confianza. Durante la conversación no comenta padecer enfermedades, pero si expresa sentirse cansado de levantarse a la misma hora, salir muy temprano de casa para lidiar con el tráfico en su recorrido. Se dio la oportunidad de salir, viajar con su familia y compartir con su esposa.

La costumbre que implican las actividades diarias borra los objetivos de vida que tenían de joven, si es que los hubo en su momento, aquellas ideas de que hacer en el futuro, los popularmente llamados “sueños”. Estar inmerso en un conjunto de actividades por existir conlleva una serie de preocupaciones y emociones que provocan el olvido de aquellos proyectos de vida que en un principio se intentó construir o solo como una idea deseada, conforme pasa la vida, se deja llevar por

la inercia de los deberes diarios como un listado de actividades por hacer para realizarse como persona.

Me parece importante recalcar que el sector laboral de los entrevistados es una institución educativa, comparten el descanso de días feriados que corresponden a la comunidad escolar, vacaciones que no son iguales a los alumnos sin embargo si hay semanas de descanso entre cada ciclo escolar, fin de año y semana santa, a diferencia de otros sectores donde la ley dictamina 6 días de vacaciones por cada año de labor, considero que ayuda a mantener el equilibrio entre su vida personal y laboral.

## 22. CONCLUSIÓN

La hipótesis que guío esta tesis supone que los trabajadores en el periodo prejubilatorio no relacionan sus enfermedades, dolores o cambios en el cuerpo con las condiciones laborales. La conversación de las entrevistas giró en torno a diferentes tópicos donde descubrí que dieron mayor importancia que el cuerpo, su salud o enfermedades que padecen, por ejemplo, los temas relacionados con la economía, la familia: pareja e hijos, se presentaron con mayor frecuencia lo que supone una preocupación por los otros una vez que estén retirados de sus labores formales de trabajo.

Respecto a la pregunta que acompaña el título de este escrito ¿salud o enfermedad? He llegado a la conclusión siendo el sector laboral de los entrevistados una institución que, gracias a un sindicato, da seguridad de empleo, provee becas, facilidades de créditos y otros beneficios, los trabajadores mantienen la atención y preocupación en temas poco relacionados a su salud y no ven su trabajo como un riesgo para la integridad física y psíquica. Este trabajo constituye un esfuerzo por elaborar una perspectiva de análisis que nos permita abordar las complejas formas del trabajo a la luz de transformaciones socioculturales y las condiciones que un empleo provee al trabajador. La pregunta que da el sentido actual al trabajo y el análisis de este me llevo a determinar una forma de comprensión del mundo laboral. Cuando el trabajo se toma como una totalidad diaria podría decir que hay enfermedad, retomando las condiciones y oportunidades que ofrece nuestro país. Separar el trabajo del todo y que se convierta en una parte de la vida, porque aprovecho mi trabajo para hacer otras cosas, porque trato de elegir un trabajo que respete mis actividades de mis tiempos libres, hay que hacer del trabajo una parte de la vida y no la vida misma.

Todos vivieron el proceso de desarrollo laboral como oportunidad para mejorar la calidad de vida en cuanto su economía y el bien de su familia. Una etapa muy importante que les facilitó reconocimiento, éxito tal vez, oportunidad de crecer y ser individuos autosuficientes que se dan el valor por proveer, históricamente el

trabajador es digno por lo tanto merece, pero que hay además de eso. Hoy en día se ha tornado usual los libros, revistas, audios, un sinfín de artículos que nos indican, cómo vivir, como ser feliz, cómo comer bien, cómo encontrar a la pareja ideal, qué profesión escoger, en fin, como resolver los problemas cotidianos de la vida (Solís, 2017).

Sin embargo, cuestionar sobre el sentido de la vida siendo la razón de levantarse cada día, no por solo salir a trabajar cada día, preguntaría por su propósito en la vida ¿Tuvieron otro propósito? ¿lo habrán encontrado?, ¿se habrán encontrado? Es una pregunta interesante porque no sabemos si es que se estaban buscando, si tienen la intención de encontrarse o solo vivieron en automático pretendiendo que todo está bien, claro sin omitir las buenas y malas rachas que se presentan. Por sus intereses podría decir que no. El trabajo es un entorno que absorbe totalmente el tiempo, la mente, energía y el cuerpo, y apegarse tanto a la rutina mecanizada, seguir los pasos que nos sugieren y abastecer las necesidades básicas cumpliendo con lo que otros esperan.

Vivir el día a día implica innumerables decisiones, tener la claridad de lo que uno quiere teniendo las bases para cimentar un proyecto de vida respondiendo cuestionamientos sobre el ser, ¿quién soy y que quiero para mi vida? ¿soy feliz? ¿disfruto lo que hago? ¿cómo me veo en un futuro? En fin, las respuestas comunes se enfocan en bienes materiales, poder o reconocimiento u otras más buscadas como: encontrar la felicidad, el placer de vivir, disfrutar, gozar.

Aunque aún siguen activos, la etapa que sigue (jubilarse) se trata de cambios radicales sobre cómo se miran, cómo son vistos por los otros y cómo se sienten. Por lo tanto, creo importante la construcción de un plan de vida acorde a sus intereses, pasiones y objetivos. Como en toda etapa de la vida se convierte en una actividad indispensable para saber proyectar el camino, imaginando un barco, mantener la vela en posición yendo hacia la dirección deseada.

Esta investigación está enfocada en la salud de quienes dedican una vida entera en su trabajo, pero no solo se trata de tener bienestar físico, también se trata

de el sentido que le damos a las actividades que hemos decidido hacer, el trabajo al que hemos decidido entrar, pero en verdad será algo que decidimos, ¿cómo se escoge un trabajo? Por necesidad de adentrarse al campo sea cual sea las condiciones de ese empleo o será por proyecto, lo que considere el individuo que es de su interés, que los horarios le son convenientes, que es cercano a su hogar. Por un lado, tenemos estas cuestiones para analizar, pero por otra parte tenemos las oportunidades que se presentan en el camino, aunque no sea lo que se espera. Descubrir una dimensión espiritual con sentido personal, una cosa es seguir el camino y otra cosa es descubrirlo.

## 23. PROPUESTA

Hemos abordado la problemática que implica estar inmerso en un ambiente laboral poco flexible en algunos casos, en otros las costumbres y el fácil acceso a alimentos que son poco saludables para el humano, pero con todas las condiciones que dificultan una mejor alimentación ¿existirá la posibilidad de tener hábitos saludables? ¿Cuál es el secreto para tener una vida saludable y longeva?

Tomaremos como base principal la investigación realizada por Dan Buettner (2016) junto a varios especialistas de diferentes áreas como antropólogos, médicos, nutricionistas entre otros, se trata de puntos importantes para mejorar la calidad de vida en relación con los alimentos que consumimos:

1. Estar activos físicamente, tal vez no solo en cuerpo, también estar activos mentalmente.
2. Tener un “ikigai”, que significa “razones de ser” o, más precisamente, las razones por las que nos levantamos cada mañana, cuestionar las razones ¿me levanto para trabajar? ¿para qué más despierto cada mañana?
3. Reducción del estrés, un factor estrechamente unido a casi todas las enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Reducir el estrés significa interrumpir el ritmo normal de nuestra rutina para dar paso a otras actividades que forman parte de los hábitos sociales normales. Por ejemplo, tomar una siesta.
4. “Hara hachi bu”, un precepto de Confucio que significa que no debemos comer hasta que estemos llenos, sino solo hasta el 80% de nuestra capacidad, lo cual resulta difícil para ciertas culturas, pero sería lo ideal.
5. Priorizar una dieta rica en frutas, verduras y legumbres. Consumo en menores cantidades de carne, leche, pescado.
6. Encontrar un consumo moderado de bebidas alcohólicas, lo que confirma la creencia de que los bebedores moderados viven vidas más largas que los no bebedores.
7. Participar en grupos sociales que promuevan hábitos saludables.

8. Participar en comunidades religiosas con prácticas religiosas sociales.
9. Construir y mantener los vínculos entre los miembros de la propia familia: padres, hermanos, abuelos y otros.

En resumen, los nueve factores anteriores para tener una vida más longeva podrían sintetizarse en dos:

Vida saludable. En primer lugar, mantener un estilo de vida saludable, lo que implica practicar ejercicio de intensidad regular, con rutinas para “romper” con el estrés diario, incluir principalmente productos a base de plantas en nuestra dieta, comer sin llenarse y no beber en exceso.

Vida en comunidad. En segundo lugar, integrarse en grupos que promuevan y apoyen “buenas prácticas”, grupos que deben tener su propia “razón de ser” en lo personal, pero también en lo colectivo que establece los objetivos para cada comunidad, así como los desafíos que hay que superar para alcanzarlos. Las relaciones forman parte de tu vida, te marcan de buena manera o a veces de mala manera las trayectorias de vida.

La cultura es transmitida por generaciones, los padres nos enseñan a formar hábitos básicos, de alimentación, limpieza y comportamientos, por ejemplo. Es por eso por lo que creo que como propuesta se podría incluir en empresas, instituciones o las afores cursos a los trabajadores que se encuentren próximos a jubilarse para que tomen conciencia sobre su presente, que puedan evaluar su estado de salud y proyectar una vida después de tomar la decisión de jubilarse, esto podría generar una mayor conciencia en la población de edad mayor, incluso ampliar el rango de edad y promoverlo en trabajadores más jóvenes con el propósito de construir una idea de su futuro.

Sugiero la implementación de talleres para personas que estén en el proceso de jubilación, que puedan descubrirse, visualizar y crear un proyecto de vida posterior a este proceso, donde puedan encontrar objetivos, en donde mantengan su identidad, su individualidad, su centro; en donde se puedan encontrar y formar una

perspectiva amplia pero bien aterrizada y estructurada de lo que desean construir para ellos en su futuro no laboral.

Conocemos las complicaciones que se vive en la ciudad de México, una de las más hermosas, pero también de las más coticas. Lo ideal pensándolo como propuesta para aquellos que invierten mucho tiempo en el traslado a sus trabajos, lidiar con el estrés del tráfico y llegar tarde, es poder acortar la distancia viviendo más cerca del centro laboral permitiría tener más tiempo libre y más oportunidades de realizar otras actividades de gusto propio, logrando inhibir emociones negativas siendo el estrés y enojo las más experimentadas.

Se que la jornada laboral esta estipulada en las leyes de nuestro país, sin embargo, seguimos en aras de desarrollo que enriquezcan a la comunidad desde la transformación y cambios con un impacto importante. Considero que establecer por ley una reducción de horas de trabajo, podría ser parte de las soluciones del caos en el transporte y avenidas principales de la ciudad, y mejorar la salud de la población, tiempo para convivir con la familia o amigos y más tiempo para realizar actividades extra. Actualmente se han unido empresas para la práctica del "home office", se trata de trabajar desde casa un día a la semana o cuando no sea necesario presentarse a la oficina, esto disminuye el flujo de gente que se traslada a sus centros de trabajo, pero bien, la mala noticia es que no todos los empleos son viables a esta práctica.

## 24. REFLEXIÓN

Como una reflexión propia en el proceso de este escrito me he encontrado con diversos cuestionamientos tanto laborales como personales. Gracias a la experiencia de tres personas muy importantes en este proceso, el conocerlos, escucharlos, sentir sus emociones al conversar, diría que ha sido una contribución imborrable, me ha encauzado a cuestionamientos sobre mis decisiones pasadas y comenzar a construir las futuras, con la difícil pregunta ¿qué quiero? ¿En qué trabajo quiero estar? ¿Cuál es el proyecto de vida que estoy visualizando ahora?, ¿Cómo me quiero ver en 5 años o 10? ¿Para qué un proyecto de vida? Y una muy importante ¿Para qué me levanto cada día? Definitivamente no tengo respuesta aún y mucho menos un futuro asegurado, pero gracias a los relatos de tres personas y a quien me ha guiado en este trabajo puedo afirmar que tengo claridad en la razón por la cual me levanto cada día y hay que dar un paso a la vez. Sabiéndolo ya no me atrevo a cuestionar mi camino por que ha sido perfecto para tener lo que llena mi espíritu, encontrar en la naturaleza en el mar inmenso más de lo que muestra, acompañarnos uno del otro en armonía, aún con su poder y su inmensidad, encontrarme caminando en compañía de personas que son parte de mí y que mi lugar es donde estoy. Se que puedo seguir descubriendo y descubriéndome, construirme, encontrar el equilibrio entre mi desarrollo profesional, personal y espiritual.

Se trata de un trabajo que me ha dado más de lo que yo habría esperado, no solo es un escrito, para mí se convierte en el la llave para dar el siguiente paso a proyectar mi futuro, a seguir encontrándome cada vez en diferentes lugares con personas que enriquecen el espíritu, con conectar con aquello que me mueve y dar de mí, enseñar, aportar todo lo que en el camino he aprendido llenarme de experiencias y seguir caminando, corriendo, nadando y rodando. Pensar en el sentido de la vida puede ser incierto para todos pero que se está en búsqueda constante pensándolo como algo que culmina en felicidad, sin embargo, la estrategia se visualiza más allá, levantarse cada mañana para ir a trabajar, ¿para qué nos levantamos cada mañana?

## BIBLIOGRAFÍA

- Andersen, T. (1991). El equipo reflexivo: diálogos y diálogos sobre los diálogos. Barcelona, Gedisa. Cap. 1 y 2.
- Andrés, T. (1991). La hipertensión arterial como producto de la historia de cada ser humano. En Herrera, I. & Chaparro, G. (2010). Una aproximación al proceso órgano-emoción 2; pág. 119-137. México. Ed. CEPAC.
- Atchley, R. (1975) en Aymerich, M. A., Planes, M. P. y Grass, M. E. P. (enero 2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. Anales de Psicología. 26(1), 80-88.
- Aymerich, M., Planes, M. y Grass, M. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. Anales de psicología. 26(0031). 80-88.
- Bayes, R. (2009). Vivir: Guía para una jubilación activa. Barcelona: Paidós. Pág. 37-51.
- BBC Mundo. (7 marzo de 2018). Estas son las 50 ciudades más violentas del mundo (y 42 están en América Latina). Recuperado de:  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-43318108>
- BBC Mundo (25 de abril 2018). Los países del mundo en los que se trabaja más horas (y los dos primeros son de América Latina). Recuperado de:  
<https://www.bbc.com/mundo/institucional-43872427>
- Beraud, A. (2007). La llegada de las mujeres a las actividades tradicionalmente masculinas. ¿Transformación de las identidades profesionales? Pp. 143-164. En Guadarrama, y R., Torres, J (2007). Los significados del trabajo femenino en el mundo global. Estereotipos, transacciones y rupturas. Anthropos-UAM. México.
- Bruner, J. (2003). La fábrica de historias: Derechos, literatura, vida. México: FCE.

- Buettner, D. (2016). El secreto de las zonas azules. Come y vive como la gente más saludable del planeta. Penguin Random House Group, Editorial. Pág. 39-52.
- Castillo, G. L. (2017) Construcción de la salud. En Herrera I, Chaparro G (2017). Aproximaciones a las relaciones órgano-emoción 3; pág. 21-31. México, Ed. Los Reyes.
- Ceseña B. (2017). El cuerpo de las mujeres en el trabajo obrero. En Herrera I, Chaparro G (2017). Aproximaciones a las relaciones órgano-emoción 3; pág. 223-239, México, Ed. Los Reyes.
- Dreier, O. (1991). Trayectorias personales de participación a través de contextos de práctica social local. Psicología y Ciencia Social. FES Iztacala. 3(1), 23-50.
- El Financiero. (7 octubre 2019). Así es la nueva norma que obliga a tu empresa a cuidar de tu estrés. Recuperado de:  
<https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/asi-es-la-nueva-norma-que-obliga-a-tu-empresa-a-cuidar-tu-estres>
- Epston, D. & White, M. (1993). Medios Narrativos para fines terapéuticos. España: Paidós.
- Excelsior (20 febrero de 2018). ¿Por qué los Rarámuris son los mejores corredores del mundo? Nacional, México. Recuperado de:  
<https://www.excelsior.com.mx/nacional/2018/02/20/1221587>
- Freud, S. (1925). Presentación autobiográfica. Inhibición, síntoma y angustia. Volumen 20. Amorrortu Editores.
- Giro, M. (2006). Envejecimiento activo. Envejecimiento en positivo. Universidad de la Rioja.
- Havinghurst (1969) en Madrid, G. J. y Garcés de los Fayos, J. R. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores Psicológicos y Sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. Anales de Psicología. Universidad de Murcia España. 16(1), 87-99.

- Herrera, I. y Chaparro, G. (2017). Relaciones órgano-emoción en el cuerpo autosustentable. En Herrera I, Chaparro G (2017). Aproximaciones a las relaciones órgano-emoción 3; pág. 11-19, México, Ed. Los Reyes.
- Kübler-Ross, E. (1969). Sobre la muerte y los moribundos. Ed. Grijalbo.
- Kvale, S. (2005). Las entrevistas en investigación cualitativa. Madrid. Ediciones Morata.
- Leech, N. & Onwengbuzie, A. (2007). An array of qualitative data analysis tools: a call for data analysis triangulation. *School Psychology Quarterly*. 22 (4), 557-584.
- Ley Federal del Trabajo. (2 de julio de 2019). Diario Oficial de la Federación. México, México: Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Recuperado de: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125\\_020719.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125_020719.pdf)
- López, R. (2017). Como recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos. México, ed. Los Reyes.
- López, R. (2018). Ponle sabor a tus emociones. México, ed. CEPAC. Pág. 27-69.
- López, S. (2011). Lo corporal y lo psicossomático. Aproximaciones y reflexiones VII. México, ed. CEPAC. Pág. 15-22, 103-116.
- Martínez, B. (2005). Las nuevas formas de organización en el trabajo. En: Schavarstein, L. & Leopold, L. (2005). Trabajo y subjetividad. Entre lo existente y lo necesario. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Mejía, S. (2010). Reflexiones sobre la sabiduría indígena y la naturaleza: Los Hñahñus de Valle del Mezquital. En Herrera, I. Chaparro, G. (2010). Una aproximación al proceso órgano-emoción 2; pág. 81-89. México, Ed. CEPAC.
- Molina, L. (2010). Gastritis: Construcción de una enfermedad psicossomática y crónico-degenerativa. En Herrera, I. Chaparro, G. (2010). Una aproximación al proceso órgano-emoción 2; pág. 81-89. México, Ed. CEPAC.

- Moragas, M. (1991). Gerontología social. Revista Española de Investigaciones Sociológicas. Recuperado de:  
[http://www.jstor.org/stable/40199509?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](http://www.jstor.org/stable/40199509?seq=1#page_scan_tab_contents)
- Munné, F. (2008). La psicología social como ciencia teórica. Ed. Online.  
<http://www.portalpsicología.org/pdfs/2008Munne.pdf> 41-46
- Onwengbuzie, A., Leech, N. & Collins, K. (2012). Qualitative analysis techniques for the review of the literature. The Qualitative Report. 17 (56), 1-28.
- Organización Internacional del Trabajo. [OIT]. (2018). Acerca de la OIT.  
Recuperado de: <https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/lang-es/index.htm>
- Organización Mundial de la Salud. [OMS] (2019). Prioridades estratégicas del programa de la OMS sobre enfermedades cardiovasculares. Recuperado de:  
[https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/priorities/es/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/priorities/es/)
- Payne, M. (2002). Terapia narrativa: una introducción para profesionales. Barcelona: Paidós. Cap. 4 “Cómo obtener una perspectiva más amplia del problema”. Pp. 91- 123.
- Reguera, E. (2015). Apego, cortisol y estrés en adultos una revisión narrativa. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. Vol.35, n.125, pág. 53-77.
- Robbins, S. (2004). Comportamiento organizacional. 10a. ed. México: Pearson Educación.
- Rodríguez, S. (2017). ¿Y qué pasa con los machines? En: López, R. (2017). Como recuperar tus emociones, tus sabores y tus órganos. México, ed. Los Reyes. Pág. 73-87.
- Rubín, H.J. and Rubín, I.S. (1995). Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data. 2nd Edition, Sage Publications, London.
- Sánchez, C. (2004). Un millón de luces. Ed. Alfaguara. Madrid

Schavarstein, L. & Leopold, L. (2005). Trabajo y subjetividad. Entre lo existente y lo necesario. Buenos Aires: Ed. Paidós.

Tartler, R. (1961) en Sáez, N. y Meléndez, J. C. (1990) Jubilación y Fin Laboral.

Apartado psicología y servicios sociales. España. Pág. 117-122.

Recuperado de:

<http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/Jubilacion%20y%20fin%20laboral.pdf>

White M. y Epston D. (1993). Medios Narrativos para fines terapéuticos. Ediciones Paidós.

Zarate O. (2017). Los fantasmas del pasado y di a debis. En Herrera I, Chaparro G (2017). Aproximaciones a las relaciones órgano-emoción 3; pág. 165-176. México, Ed. Los Reyes.

Zotolow, D. (2010). Hogares de ancianos, transformaciones posibles para un buen envejecer. Revista Debate público. Pág. 87.92