



CENTRO DE ESTUDIOS DEMOGRÁFICOS, URBANOS Y AMBIENTALES

**ACTIVIDADES DE OCIO EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS DE LA CIUDAD DE  
MÉXICO Y SU PAPEL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES MAYORES**

Tesis presentada por  
Violette Azurée Cadudal--Illy

Para optar por el grado de  
MAESTRA EN ESTUDIOS URBANOS  
Promoción 2021-2023

Directoras de Tesis  
Dra. Verónica Crossa Niell  
Dra. Nadine Reis

Lectora de Tesis  
Dra. Martha de Alba

Ciudad de México, junio de 2023

## **Agradecimientos**

A quienes conforman la comunidad de El Colegio de México, por su presencia y apoyo a lo largo de la producción de esta tesis.

A mis codirectoras de tesis, la Dra. Verónica Crossa Niell y la Dra. Nadine Reis. Les agradezco mucho su acompañamiento y su tiempo dedicado a este proceso.

A mi lectora de tesis, la Dra. Martha de Alba, para sus sucesivas revisiones de este trabajo y sus sugerencias siempre pertinentes.

A Jaime y Arturo por haberme acompañado el primer día a la plaza de la Ciudadela y haber permitido una entrada serena a mi campo.

A las amistades que me han acompañado en el proceso de investigación y de escritura, gracias por sus comentarios y sus sugerencias.

A las personas de la maestría y de la doble titulación que me acompañaron en este proceso.

A mi familia por su apoyo a distancia.

# ÍNDICE GENERAL

---

INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO 1 - MARCO TEÓRICO Y CONTEXTUAL: ESTUDIAR LAS EXPERIENCIAS METROPOLITANAS DE LAS MUJERES MAYORES EN EL ESPACIO PÚBLICO DESDE EL PRISMA DEL OCIO .....	11
1.1 Aproximaciones a las experiencias metropolitanas de las mujeres mayores desde la gerontología ambiental.....	11
1.2 Aproximaciones desde el ocio: consideraciones conceptuales en relación con la vejez y el género .....	18
1.3 Aproximaciones desde el espacio público: la espacialidad del ocio en relación con el género y la vejez.....	23
1.4 Marco contextual: las políticas públicas a favor del adulto mayor en la Ciudad de México .....	28
1.5 Presentación de los tres lugares .....	34
CAPÍTULO 2: CUIDAR DE SÍ, CUIDAR DE LOS DEMÁS. OCIO Y REDES DE APOYO EN LA CIUDAD.....	38
2.1 La terapia del danzón: el ocio como forma de auto cuidado para las mujeres mayores.....	40
2.1.1 Filomena y la depresión como acercamiento al danzón .....	41
2.1.2 Consuelo y Antonia o el baile como escape .....	43
2.2 Relaciones socioafectivas, cuidado y usos de la ciudad: las redes de apoyo y el capital espacial .....	46
2.2.1 La búsqueda de relaciones socioafectivas como motivos para salir a la ciudad.....	47
2.2.2 Relaciones sociales que incentivan los viajes y la capacidad de viajar .....	52
2.3 La vejez como etapa de libertad: Federica o cuidar emocionalmente de sus pares.....	57
2.3.1. La vejez como libertad y el (no) cuidar de los demás .....	57
2.3.2 Solidaridad entre mujeres mayores: envejecer en un espacio comunitario y exclusivo para personas mayores.....	60
CAPÍTULO 3: ACTIVIDADES ESTRUCTURANTES. OCIO E IDENTIDAD(ES).....	67
3.1 Actividades recreativas centrales en la semana de las mujeres: la importancia de las actividades significativas para la percepción de sí .....	69
3.1.1 Actividades centrales y significativas: la importancia del sentido en el ocio.....	70
3.1.2 Más allá de bailar : experiencias con valores propios .....	72
3.2 Camila y Margarita o la autoestima a través del baile: performance y envejecimiento activo ...	75
3.2.1 Envejecimiento activo y percepción de sí: el ocio cómo actividad física que se puede adaptar a la vejez .....	76
3.2.2 Espacio público y visibilidad: el ocio como fomento de la autoestima de las mujeres mayores.....	80
3.3 Identidad colectiva como adulto mayor: un ocio comunitario .....	83
3.3.1 El baile como identidad grupal y cultural de “viejos” .....	84
3.3.2 Defender un derecho a la ciudad para los adultos mayores y construir una identidad compartida .....	87
CONCLUSIONES.....	93
Mapa de la Ciudad de México con los tres espacios utilizados.....	100
Tabla de las entrevistas realizadas .....	101
Reflexiones metodológicas.....	103
BIBLIOGRAFÍA .....	105

# ÍNDICE DE IMÁGENES

---

Foto personal 1- Andrea empujando a Daniela en la calle, yéndose de la Alameda. 12/03/2023 .....	73
Foto personal 2- Camila jugando pickleball. 27/03/2023 .....	78
Foto personal 3-Baile en la Ciudadela. 12/12/2022.....	81
Foto personal 4- Croquis personal del baile en la Ciudadela, 11/02/2023 .....	85
Foto personal 5- Manifestación bailando en el medio de la calle de la Alameda de Santa María la Ribera. 12/02/2023 .....	88
Foto personal 6- Baile en el kiosco morisco. 14/04/2023 .....	90
Foto personal 7- Pancarta de la manifestación. 26/02/2023 .....	91
Imagen 1-Folleto distribuido en la Alameda de Santa María la Ribera, 9/04/2023 .....	86
Ilustración 1-Open Street Map, captura de pantalla, elaboración propia, 15/06/2023- organización de la alameda de Santa María la Ribera: el paseo dónde toma lugar el baile está representado en rojo.....	89
Ilustración 2-Open Street Map, captura de pantalla de la Ciudad de México con los tres lugares estudiados, elaboración propia, 30/03/2023 .....	100

# INTRODUCCIÓN

---

De acuerdo con la Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento, llevada a cabo en el 2002, “en Europa los países se hicieron ricos antes que viejos. Pero en el mundo en desarrollo los países se están haciendo viejos antes que ricos” (citado en García Ballesteros y Jiménez Blasco, 2016, p.61). Esta diferencia tiene un impacto directo en la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente agravada por la feminización del envejecimiento y de la pobreza. Como se menciona, “el problema es mayor para las mujeres dado que los varones sufren porque son viejos, mientras que las mujeres sufren porque son viejas y mujeres” (Roqué, 2019, p.15). En México, las mujeres representan el 54% de los adultos mayores de más de 60 años y tienen una esperanza de vida 5 años mayor (INEGI 2014). Muchas de estas mujeres mayores, que anteriormente fueron amas de casa, actualmente no cuentan con una jubilación, lo que las lleva a depender de redes de apoyo, ya sea a través de la pensión o de la ayuda informal de sus familiares. Sin embargo, existe una manera de mitigar algunos de los desafíos económicos que enfrentan: la oferta de actividades gratuitas dirigidas a los adultos mayores. Es aquí donde el ocio y las actividades recreativas adquieren un papel relevante. A pesar de las limitaciones económicas, se ha demostrado que las condiciones materiales tienen un impacto directo en las condiciones subjetivas de los adultos mayores, influyendo en su calidad de vida. Los bienes y servicios que pueden adquirir con sus recursos económicos pueden permitirles participar en actividades deseadas que les brindan satisfacción. Por lo tanto, ofrecer actividades recreativas gratuitas para los adultos mayores podría fortalecer su sentido de satisfacción y mejorar su calidad de vida. Estas actividades no solo les brindan la oportunidad de disfrutar de momentos de recreación, sino que también fomentan la socialización, el bienestar emocional y la sensación de pertenencia a la comunidad. Al abordar las necesidades de ocio de los adultos mayores y proporcionarles espacios de participación activa, se logra un enfoque integral que considera tanto las condiciones materiales como el bienestar emocional, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida en general.

“El ocio es, sin duda, una de las maneras más ricas de narrar la vida” (p.12), según Bayón y Meloni (2015). Seguramente, también es una de las maneras más ricas de narrar la experiencia urbana, que forma parte de la vida de los habitantes de las ciudades, pues representan 79% de los mexicanos (INEGI 2015). Los autores destacan que “no se puede entender el concepto contemporáneo de ocio si se olvida su potencial transformador del espacio

público urbano, convirtiéndolo en un proveedor de experiencias” (González García, Bayon, Meloni, 2015, p.11). Con esta idea, este trabajo explora lo que llamo la urbanidad lúdica, es decir el ocio como catalizador para acercarse a entender las experiencias urbanas. Me enfoco en las mujeres mayores y sus usos recreativos del espacio público. También estudiaré los beneficios que las mujeres mayores pueden obtener de los espacios urbanos recreativos. El ocio suele pensarse como “la recreación o esparcimiento necesarios para recuperar la fuerza y la motivación para el trabajo” (Cruz León y Yanes Rizo, 2019, p.37). Es decir, el ocio se entiende en oposición con la producción, pensado en una sociedad mundial capitalista como manera de permitir a los trabajadores recuperar fuerzas para seguir trabajando, como lo pudo ser, por ejemplo, la idea de vacaciones adquiridas en 1936 en Francia (Cassian Yde, 2012). En otras palabras, este enfoque del ocio se piensa solamente en balance con la esfera productiva de la vida. Además, según Baudui (1998) la ciudad fue construida y concebida como un espacio productivo, excluyendo a quienes ya no participan en el sistema de producción económica (Router et al., 2008). Ahora bien: para las poblaciones que no son consideradas como productivas, como lo pueden ser los adultos mayores, ¿qué beneficios cubre el ocio? ¿Qué representa el ocio para estas poblaciones marginalizadas de la ciudad (Herrmann Lunecke, 2021)?

Buena parte de la investigación sobre las aportaciones del ocio a la calidad de vida de las personas mayores se ha centrado generalmente en un enfoque psicológico. Uno de los primeros estudios sobre las aportaciones del ocio durante la vejez fue el de Kaplan, que en 1979 hace hincapié en el papel social desarrollado por las actividades recreativas en Estados Unidos<sup>1</sup>. El autor reconoce los sentidos plurales que puede tener el ocio, cambiando en función de las personas, pero también a través del curso de vida de una sola persona: llama a aumentar la oferta de ocio para las personas que no están en el mercado laboral. La vejez tiene significados propios, y es importante proveer actividades que no sean sustitutos al trabajo sino actividades que respondan a los gustos y necesidades de los adultos mayores. A partir de su estudio pionero, se expandió la literatura sobre las relaciones entre ocio y vejez para dar cuenta de las múltiples funciones que puede tener dicha relación. En un estudio sobre Suecia, Lennartsson y Silverstein (2001) muestran cómo el ocio puede servir como mecanismo de protección frente a la mortalidad de los adultos mayores. En efecto, las actividades recreativas deportivas permiten el mantenimiento de las capacidades físicas de los adultos mayores, y minimizan los factores de riesgo fisiológicos de muerte. Además, permiten construir redes sociales de apoyo y

---

<sup>1</sup> *Leisure, lifestyle and lifespan: perspective for gerontology*, 1979, Kaplan

solidaridad. Silva Lima y Pedreira Vieira (2007) estudian los beneficios que puede aportar el baile en un club de la tercera edad brasileño, entre los cuales están los beneficios para la salud y la creación de una cultura de la inclusión. Similarmente, Acosta Quiroz et al. (2014) estudian la población de jubilados mexicanos y las consecuencias del ocio en su bienestar subjetivo, con un ajuste psicosocial, y un interés en la diversidad de los patrones de jubilación, entre otros dependiendo del género. Sin embargo, estos estudios utilizan muestras amplias para obtener resultados representativos de la población estudiada: los estudios realizados sobre la población mayor y el ocio tienen en general un enfoque estadístico y una metodología cuantitativa. Así, en su estudio de las actividades propuestas en una biblioteca colombiana, López Peña (2018) subraya la falta de estudios cualitativos sobre la influencia del ocio en personas mayores, que toman en cuenta sus testimonios y experiencias personales e individualizadas. Este trabajo busca contribuir a este diálogo.

El estudio de la relación entre vejez y ocio suele basarse en un paradigma de la salud individual, estudiando en qué sentido el ocio puede permitir un envejecimiento saludable, activo, y ayudar a resguardar capacidades cognitivas y físicas un mayor tiempo. No obstante, se ha prestado poca atención a estudiar este tema desde un paradigma comunitario, que permita comprender los beneficios del ocio a nivel grupal, y cómo puede facilitar la construcción de redes de apoyo entre pares, que pueden ser centrales en la vida de las mujeres mayores. Igualmente, no se ha considerado con frecuencia la relación entre el ocio y el territorio, y cómo éste influye en su uso y disfrute. La idea de derecho a la ciudad desarrollada por Lefebvre (1967) no se toma en cuenta en general, mientras que proporciona un marco analítico valioso para analizar el acceso que los adultos mayores tienen al territorio: sus posibilidades de desarrollo de actividades recreativas en el espacio urbano reflejan sus capacidades de apropiación del espacio de la ciudad. Tampoco se piensa la capacidad transformadora del ocio en el espacio público, ya que la mayoría de la literatura no se ha centrado en estos espacios específicos. Actualmente, no se ha explorado suficientemente cómo el ocio puede influir en la revitalización de los espacios públicos y promover una mayor inclusión social. Además, la perspectiva de género no se toma en cuenta en la mayoría de los estudios, mientras que la dinámica actual es la de la feminización del envejecimiento. Las mujeres mayores tienen en general experiencias y necesidades particulares que difieren de los hombres mayores: la vejez es la consecuencia de las etapas de vida pasadas consideradas “productivas”, que son en general divididas en términos de género.

De manera que, mi trabajo se enfoca en las experiencias urbanas de las mujeres mayores, aterrizando el análisis en las actividades lúdicas llevadas a cabo en los espacios públicos metropolitanos. En los estudios urbanos, las personas mayores se estudian a menudo bajo la idea de barreras al uso de la ciudad, es decir desde una aproximación negativa de sus usos y desplazamientos. En este trabajo me centro en las mismas mujeres mayores, sus gustos, deseos y voluntades. A partir de estas constataciones, formulo las siguientes preguntas de investigación: **¿cómo las mujeres mayores perciben los beneficios que les aportan sus prácticas de baile en los espacios públicos de la Ciudad de México? ¿De qué forma las actividades de baile cambian los usos de la ciudad por parte de las mujeres mayores y participan en la concretización de su derecho a la ciudad?**

Esta investigación tiene como objetivo explorar las aportaciones que las mujeres mayores identifican a partir de sus actividades recreativas desarrolladas en el espacio público de la Ciudad de México. Se busca analizar las experiencias individuales lúdicas de estas mujeres en relación con la ciudad, considerando cómo estas experiencias se inscriben en el curso de sus vidas. En términos de escritura, voy a aterrizar en las historias y relatos de mujeres mayores, utilizando la experiencia de veinte ancianas. Estas fuentes serán utilizadas como herramientas narrativas y analíticas para comprender y examinar ideas específicas en cuanto al ocio en el espacio público. El objetivo será dar voz y visibilidad a las experiencias de las mujeres mayores en este contexto. Basándome en sus relatos, pretendo mostrar micro experiencias metropolitanas, que revelan algo sobre el envejecer en la ciudad siendo mujer.

Para desarrollar los fines mencionados, decidí orientar mi trabajo hacia un enfoque cualitativo. No pretendo tener una representación estadística del uso de espacios públicos exteriores por motivos de ocio por parte de las mujeres mayores en la Ciudad de México, sino analizar, entender y poner en relación lo que lleva a este grupo a hacer actividades en estos espacios, lo que producen para ellas, y cómo se conciben dentro de estas prácticas recreativas. Mi intención no es hacer generalizaciones, sino ofrecer la perspectiva de una experiencia puntual, de dar a ver micro experiencias urbanas a partir de los relatos de varias mujeres mayores. En otras palabras, no pretendo dibujar un paisaje general de los usos recreativos de los espacios públicos por parte de mujeres mayores, sino analizar con profundidad una actividad específica de ocio, y las representaciones que recubre para algunas mujeres mayores, lo que significa, y lo que les aporta. Es decir, ir más allá de estudios demográficos para contar experiencias particulares en distintos contextos, necesidad subrayada por Ham Chande (2006). Decidí centrarme en el baile, que fue mi primer acercamiento a una experiencia urbana por

parte de mujeres mayores. En efecto, al considerarse tanto un deporte como un arte<sup>2</sup>, me parecía interesante explorar la concepción que las mujeres podían desarrollar a partir de su práctica. Me centré en tres espacios, en los cuales encontré a las mujeres mayores que iba a entrevistar: la plaza de la Ciudadela, el Jardín del Adulto Mayor y el kiosco morisco en la alameda de Santa María la Ribera, tres espacios que acogen actividades de baile. En la plaza de la Ciudadela, el largo tiempo pasado el primer semestre haciendo observaciones participantes me permitió ganar un poco la confianza de los bailarines, y usando después el método de la bola de nieve pude hacer diez entrevistas a profundidad. En el Jardín del Adulto mayor, contaba con el apoyo institucional de la administradora que me presentó a mujeres interesadas, que fueron seis. Finalmente, en el kiosco morisco, pude tener conversaciones informales con las mujeres cuando descansaban en la plaza; pude también entrevistar a cuatro personas. Así, mi análisis cualitativo se basa en un total de veinte entrevistas que duraron entre 30 y 200 minutos, con un promedio de 90 minutos (ver ANEXOS). Además, utilicé también el método conocido como *sombreo* o *walking interview*<sup>3</sup> de 90 minutos en promedio con cinco mujeres voluntarias. Consiste en acompañar a la entrevistada en algunos de sus desplazamientos cotidianos, en mi caso en su colonia, para poder entender su movilidad y sus relaciones con su entorno próximo social y físico. Me permitió también adquirir cierta cercanía con las mujeres, y gracias a este entorno informal pude profundizar temas abordados en las entrevistas.

En cuanto a las observaciones participantes, se realizaron en un primer momento entre el 10 de septiembre y el 19 de noviembre de 2022, y en un segundo momento entre el 21 de enero y el 16 de abril de 2023. Estos tiempos estuvieron determinados por la temporalidad de los bailes observados, que se llevan a cabo los fines de semana. Al hablar de envejecimiento, tuve también que preguntarme sobre el límite mínimo de edad que quería para las mujeres entrevistadas. Decidí elegir la edad de 65 años, que es la edad reconocida para ser considerado como adulto mayor por el gobierno mexicano<sup>4</sup>.

La tesis está organizada en cuatro capítulos. En el primer capítulo, presento los estudios y teorías sobre la relación entre el ocio y el espacio urbano. Planteo también mi marco teórico a partir de la teoría de la gerontología ambiental, que toma en cuenta la importancia del entorno

---

<sup>2</sup> Se podría definir como « pratique ludo sportive » en francés

<sup>3</sup> Usé el método desarrollado entre otros por Paola Jiron en “On becoming la sombra” (2011).

<sup>4</sup> En cuanto al cumplimiento de los principios éticos, informé a todas las participantes que sus testimonios iban a ser anónimos tras un cambio de todos los nombres, y que solo yo iba a tener acceso a las entrevistas que son utilizadas con el único propósito de esta tesis. Todos los nombres utilizados en este trabajo han sido cambiados y reemplazados por nombres femeninos encontrados comúnmente en México.

en el proceso de envejecimiento. En efecto, se propone en este estudio el uso de “persona envejeciendo” o *ageing person* en vez de persona envejecida, para dejar de lado una definición estática de la edad y tomar en cuenta los cambios vividos durante el proceso de envejecimiento (Chong, Keng Hua et al., 2017). Desde una perspectiva de la gerontología ambiental, los procesos de envejecimiento no dependen solamente de aspectos psicosociales individuales, “sino también de las relaciones que las personas mantienen con su entorno de vida (físico, social histórico, cultural)” (de Alba, 2017, p.9). Es decir, la población envejecida no puede pensarse o estudiarse sin tomar en cuenta su entorno físico, así como el sociocultural, y sus relaciones con ello. Me detengo también brevemente en las diferentes políticas a favor del adulto mayor en México y en la Ciudad de México, y las diferentes concepciones de la vejez que estas políticas expresan. Enuncio después dos ideas centrales expuestas en los dos capítulos empíricos.

En el segundo capítulo, me centro en la idea de los cuidados, a la vez individuales y comunitarios. Explico cómo los territorios de ocio permiten a las mujeres mayores cuidar de sí mismas, dejando de lado un papel social de cuidadora de sus familiares. Aportan también un espacio de convivencia entre pares, construyendo redes de apoyo entre mujeres, que pueden tener consecuencias en sus capacidades de usos del territorio urbano.

En el tercer capítulo, reflexiono sobre la formación de nuevas identidades, sean individuales o colectivas, a partir de las actividades recreativas realizadas. Con el surgimiento de los adultos mayores como grupo social al final del siglo XX se pudo desarrollar una identidad grupal de “viejos”. Este reconocimiento entre pares como grupo puede ser fomentado por la práctica colectiva de actividades recreativas y apoyan también la autoestima de las mujeres mayores, y su percepción de sí mismas. Las actividades de ocio pueden también fomentar un sentimiento de pertenencia a la ciudad y a su vida política.

Finalmente, en el último capítulo presento los resultados principales de la investigación y mis aportes a la literatura.

# CAPÍTULO 1 - MARCO TEÓRICO Y CONTEXTUAL: ESTUDIAR LAS EXPERIENCIAS METROPOLITANAS DE LAS MUJERES MAYORES EN EL ESPACIO PÚBLICO DESDE EL PRISMA DEL OCIO

---

En este capítulo, inicio reflexionando sobre las lecturas que me llevaron a interesarme en las actividades de ocio de las mujeres mayores, así como en la necesidad de abordar la experiencia urbana desde los espacios públicos. Encontré rápidamente en mi proceso de revisión literaria la participación de la gerontología ambiental, que reforzó mi voluntad de quedarme con los aportes del espacio físico a la calidad de vida de los adultos mayores. Por lo tanto, los conceptos principales de mi marco teórico son el **envejecimiento humano**, el **ocio** y los **espacios públicos**; me inscribo en diálogo con los estudios de ocio y la gerontología ambiental.

En un primer apartado, presentaré las diferentes ramas de argumentación de la gerontología ambiental, y lo que uso de ellas para pensar en las relaciones entre el ocio y procesos de envejecimiento. En una segunda parte, desarrollaré lo que se ha dicho sobre el ocio, y los aportes de éste al proceso de envejecimiento. En una tercera parte, me pararé un momento en la espacialidad del ocio y los aportes del espacio público a la calidad de vida de las mujeres mayores. Presentaré también el marco contextual normativo-legal de la atención al adulto mayor en México y en la Ciudad de México, así como los tres lugares que elegí para llevar a cabo mi investigación.

## 1.1 Aproximaciones a las experiencias metropolitanas de las mujeres mayores desde la gerontología ambiental

Para empezar, al seguir los principios de la gerontología ambiental se pueden abordar las experiencias de las mujeres mayores en la ciudad desde sus relaciones con su entorno físico y social. Esto implica examinar cómo las interacciones entre los individuos envejecidos y el espacio urbano se entrelazan y se influyen mutuamente, y cómo dicho entorno puede influir en

el proceso de envejecimiento de las mujeres mayores. Además, al subrayar la importancia del significado de un espacio para un envejecimiento satisfactorio, la gerontología ambiental proporciona argumentos que respalden la relevancia del ocio significativo en la vida de los adultos mayores. Este enfoque resalta la importancia de actividades y experiencias de ocio que brinden sentido, significado y satisfacción en el día a día de los adultos mayores en la ciudad; Así, en este apartado se presentarán los principales hallazgos de la gerontología ambiental y se explorará sus aportes a las discusiones sobre el ocio.

La gerontología es la disciplina que estudia el envejecimiento y los procesos relacionados con la vejez. Inició como una rama de la medicina y de la psicología, con la idea de mejorar la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores. El término “gerontología” fue usado por primera vez en 1901 por Elias Metchnikoff, para subrayar la idea de que la vejez es evitable, y que sus consecuencias corporales son patológicas, y no un desarrollo inevitable<sup>5</sup>. Desde sus inicios, la gerontología fue mayoritariamente enfocada en paradigmas de salud, y eso en todas sus ramas. En 1950 se crea la Asociación Internacional de Gerontología, con el objetivo de “promover la investigación gerontológica en biología, medicina y ciencias sociales, así como la colaboración entre estas ciencias”: la gerontología goza de múltiples ramas, en una perspectiva pluridisciplinaria de la investigación. En su tesis, Tamariz Estrada (2014) plantea las tres grandes olas de los estudios gerontológicos sociales. Los estudios sociales sobre el envejecimiento empezaron en los Estados Unidos en los años 1960, con una idea inicial de reducir los costos sociales del envejecimiento; se pensaba la vejez como ruptura con el periodo productivo del trabajo. Más tarde en los años 1980, se planteó un nuevo paradigma, el del envejecimiento activo y exitoso, que toma en cuenta los factores culturales además de los factores económicos. En los años 1990, surgió un enfoque adicional en el campo de la gerontología, que fue la inclusión de la comunidad en el estudio del envejecimiento, y sus consecuencias en dicho proceso. Antes, la investigación se centraba en el individuo y sus características personales. Sin embargo, con la perspectiva comunitaria, se reconoce que las interacciones sociales desempeñan un papel crucial en el proceso de envejecimiento. Se comprende que la comunidad y las relaciones sociales son elementos fundamentales que influyen en la experiencia de envejecer de manera significativa.

Uno de los enfoques de la gerontología social es la geografía del envejecimiento, también conocida como gerontología ambiental (García-Valdez, Sánchez-González, Román-Pérez, 2019). Este enfoque analiza cómo la vida cotidiana de los adultos mayores depende

---

<sup>5</sup> Asimismo, en 1909 apareció la geriatría como medicina especializada en la vejez

profundamente de sus entornos socio espaciales, y se enfoca en la relación entre los adultos mayores y su entorno. Es un enfoque que se ha utilizado en diversas áreas, como por ejemplo arquitectura, planificación urbana, ciencias sociales o ciencias de la salud. Empezó más tarde que otras ramas de la gerontología, a partir de los años 1970 en Europa y Estados Unidos, desde un interés de las ciencias sociales en las migraciones nacionales internas del ámbito rural al urbano. La geografía ambiental o geografía del envejecimiento se lleva a cabo en investigaciones realizadas desde las décadas 1970-1980 a partir de las implicaciones a la vez sociales y espaciales del envejecimiento global de la población mundial, con la idea de fomentar el bienestar, la salud, la calidad de vida y la autonomía de los adultos mayores. Unos de los primeros estudios de esta rama se han interesado en la relación entre el diseño arquitectónico y la independencia de los adultos mayores<sup>6</sup>, y los estudios se han enfocado en un primer momento en los entornos residenciales<sup>7</sup>. La psicología era también una de las áreas más representadas en estos estudios, con un interés por ejemplo en las personas con demencia y el papel desempeñado por su entorno físico-social en su calidad de vida<sup>8</sup>. El tema central en esta literatura es la importancia del entorno, tanto físico como social y comunitario, para promover un envejecimiento satisfactorio, dado que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas mayores. Estos estudios se centran en el envejecimiento desde una perspectiva espacial, explorando cuestiones como la distribución geográfica de la población mayor, la movilidad de los adultos mayores y su comportamiento en el entorno espacial (Sánchez González, 2011). Al adoptar este paradigma espacial, se busca comprender cómo el entorno físico y social influye en la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, así como en sus interacciones y participación en la comunidad. Así, la gerontología ambiental estudia “cómo interactúan los entornos físico-sociales en los procesos de envejecimiento” (Rowles and Miriam, 2013).

La noción de envejecimiento abarca varios conceptos, que tienen consecuencias sobre las miradas hacia la población mayor. Se diferencian el envejecimiento cronológico, es decir la concepción de la vejez como etapa de la vida; el envejecimiento funcional, en el cual se supone limitaciones por parte de los ancianos; y el envejecimiento vital, donde se piensa la vejez como suma de pérdidas y ganancias. Igualmente, se opone una edad biológica, supuestamente natural y dependiente de un reloj biológico; una edad psicológica, para la cual

---

<sup>6</sup> *Environmental dispositions of older people* (Gordon Winley, 1972)

<sup>7</sup> *Prisoners of space? Exploring the geographical experience of older people* (Rowles, 1978)

<sup>8</sup> *The elderly in context : perspective from environmental psychology and gerontology* (Mortimer Powell Lawton, 1985)

el individuo se adapta mientras envejece a las demandas de su entorno sociocultural; y una edad social, que expresa expectativas y roles que la sociedad espera de un anciano (Sánchez González, 2011). Por su parte, la gerontología ambiental subraya la necesidad de ir más allá de una edad métrica, que no traduce del todo las necesidades y capacidades funcionales de las personas envejecidas, y no muestra el abanico de diferencias entre las personas consideradas como “ancianas”. Así, la gerontología ambiental entiende el envejecimiento como proceso, que se vincula con las experiencias espaciales y sociales del individuo envejecido, y que permite entender cómo el entorno es parte y tiene consecuencias en el envejecimiento de las personas. Por ejemplo, las personas mayores son en mayoría un grupo activo, que pueden quedarse inmovilizados por la carencia de condiciones socio espaciales favorables (Herrmann-Lunecke et al., 2021).

Uno de los primeros modelos en la literatura de la gerontología ambiental es el de Lawton y Nahemow, que describen en 1973 el Ecological Model of Aging (EMA), que pone hincapié en las consecuencias de las presiones del entorno sobre las capacidades de los adultos mayores. En este trabajo, Lawton y Nahemow (1973) se enfocan en un punto de equilibrio entre las demandas ambientales y las capacidades individuales: se centran en las capacidades de adaptación de los adultos mayores frente a las presiones del entorno<sup>9</sup>. Si es cierto que necesitan más tiempo para llegar a su punto de adaptación, las personas mayores son más resilientes y adaptativos de lo que se piensa usualmente (ibidem). Los adultos mayores van experimentando dos procesos de envejecimiento, frente a los cuales se necesitan adaptar. Por un lado, está el envejecimiento de su cuerpo: los cambios que uno experimenta en sus capacidades físicas necesitan cambios en los hábitos, como la dificultad de subir escaleras o el cansancio que puede producir una caminata larga. Por otro lado, está el envejecimiento del entorno urbano, considerando el deterioro de las infraestructuras y cómo esto afecta a las personas mayores. Por ejemplo, el deterioro de las aceras con huecos u obstáculos puede requerir modificaciones necesarias en la forma en que las personas mayores utilizan y se desplazan en el espacio urbano. La gerontología ambiental toma entonces en cuenta no solamente las limitaciones individuales, sino también el entorno de las personas mayores para analizar los problemas enfrentados y sus procesos de adaptación.

Se ha desarrollado otro modelo para el análisis del envejecimiento en relación con el entorno, propuesto por Moulaert, Wanka y Drilling (2018). Este modelo se conoce como el

---

<sup>9</sup> Hay en el diagrama un eje de adaptación y un eje de presiones del entorno, que delimitan una zona de confort máxima, una zona de adaptación necesitada, y una de comportamientos inadaptados

triángulo ASE (Age, Space, Exclusion) y se organiza en torno a tres vértices: el vértice de la Edad, el del Espacio y el de la Exclusión. Estas tres dimensiones se consideran como un conjunto interrelacionado que muestra las implicaciones del espacio en los procesos de exclusión de las personas mayores, adoptando una visión relacional de la vejez. El vértice de la Edad resalta las representaciones sobre el envejecimiento, que tienen consecuencias en la forma en que se concibe a las personas mayores y en las posibilidades que se les atribuyen. Además, se destaca la diversidad dentro de la categoría “ancianos”, reconociendo su heterogeneidad y, por lo tanto, las diversas prácticas que pueden tener. El vértice de la Exclusión abarca los procesos de invisibilización, incluyendo subcategorías como los ancianos migrantes, rurales o mujeres. En efecto, a lo largo de su vida las mujeres han experimentado un uso diferenciado de la ciudad, lo cual se refleja también en la vejez. La gerontología ambiental contribuye por lo tanto a la discusión sobre la dimensión de género en los procesos de envejecimiento, considerando las implicaciones del entorno físico-social. Por ejemplo, los roles sociales tradicionalmente han asignado a los hombres el trabajo remunerado fuera del hogar, en el espacio público urbano, el cual se ve interrumpido con la jubilación. Por otro lado, el rol de las mujeres generalmente se ha centrado en el espacio doméstico, desempeñando el trabajo reproductivo no remunerado, incluso en la vejez. Estas diferencias pueden resultar en disparidades de salud, movilidad y acceso a espacios, que no disminuyen con el proceso de envejecimiento (Tripathi et al., 2020). Finalmente, el vértice del Espacio aborda las prácticas y representaciones espaciales, que generan diferentes usos del espacio. La gerontología ambiental reconoce la heterogeneidad del grupo de adultos mayores, considerando factores como el género, lo cual tiene consecuencias en los patrones de uso y acceso al espacio. En otras palabras, el triángulo ASE nos ayuda a reflexionar sobre cómo crear ciudades amigables con los ancianos, desde una perspectiva de gerontología ambiental que reconoce la importancia del entorno físico en el proceso de envejecimiento y en la exclusión de los adultos mayores de la vida urbana.

Así, la idea de interacciones entre los adultos mayores y su entorno está en el centro de la gerontología ambiental, y tiene repercusiones en el diseño de espacios públicos, viviendas y redes de transporte público. Sin embargo, los gerontólogos ambientales se han enfocado a menudo en el entorno al nivel micro, como la vivienda: los primeros estudios de gerontología ambiental en Estados Unidos se desarrollaron en paralelo a los programas de viviendas dedicadas a los adultos mayores, reconociendo la importancia de un entorno adaptado a sus necesidades específicas, y sólo más recientemente se han interesado en los procesos de envejecimiento en los espacios públicos (Rowles y Bernard, 2013). Este cambio de enfoque ha

permitido comprender mejor la importancia de los espacios públicos en la calidad de vida de los adultos mayores: acceder a entornos públicos seguros, atractivos y accesibles puede promover la actividad física, el contacto social, la participación comunitaria y el bienestar general de los adultos mayores. Por ejemplo, estudios han mostrado como una mejor infraestructura para caminar puede mejorar la salud mental de las personas de la tercera edad, así como su sensación de inclusión social y su participación política, en comparación con entornos orientados al automóvil (Sheller, 2018; Leyden, 2003). En efecto, un barrio caminable permite a los habitantes interactuar de manera intencional o accidental a través de encuentros espontáneos en la calle, las tiendas o los parques. Eso fomenta un mayor compromiso social gracias a un mayor conocimiento de sus vecinos. Este sentido de familiaridad puede posteriormente mejorar la salud mental de los adultos mayores. Al ampliar el ámbito de investigaciones de la gerontología ambiental hacia los espacios públicos, se han obtenido nuevos conocimientos sobre la importancia de diseñar y mantener entornos inclusivos que fomentan la participación y el envejecimiento activo. Sin embargo, Gagliardi et al. (2007) muestran que el interés aportado por la gerontología ambiental a los espacios exteriores se ha enfocado mayoritariamente en los desplazamientos en el entorno próximo al hogar, reduciendo el territorio estudiado al espacio de vida muy cercano, algunas cuadras alrededor de la casa. Se ha notado que este enfoque limitado en el entorno cercano al hogar ha restringido la comprensión de los desafíos y oportunidades que los adultos mayores enfrentan en el espacio público más amplio (ibidem). Esto ha dejado un vacío en la investigación sobre los impactos de los espacios públicos metropolitanos a gran escala en la calidad de vida de los adultos mayores.

La gerontología ambiental también toma en cuenta el entorno social y comunitario en su búsqueda de un mejoramiento de la calidad de vida de los ancianos: en otras palabras, entiende el “entorno” como a la vez físico, social, comunitario, etc. Sobresale en los estudios que siguen a la gerontología ambiental la importancia del estudio del entorno urbano físico y social de los adultos mayores para entender su proceso de envejecimiento. La gerontología ambiental subraya así la importancia de los significados de los espacios para explicar sus usos por parte de los individuos: no es suficiente tener un espacio accesible, sino que también necesita contribuir al sentido de pertenencia y a la participación de los diferentes grupos de población (González Álvarez, 2016). El “significado de los lugares”<sup>10</sup> (Rowles y Bernard, 2013) aparece importante en los análisis de gerontología ambiental: desempeña un papel mayor

---

<sup>10</sup> Traducción propia desde “meaning of places”

en la construcción de la identidad de uno, así como en las posibilidades de usos de los espacios. Así, es importante tener en cuenta la forma en que las personas perciben sus condiciones de vida y su entorno, y no solamente adoptar un enfoque estructuralista que se enfoca únicamente en las condiciones objetivas (Moulaert, Wanka, Drilling, 2018). En otras palabras, es necesario considerar la agencia<sup>11</sup> de las personas mayores para actuar y tomar decisiones en el proceso de comprender su entorno, y, por ende, en cómo utilizan los lugares.

Finalmente, la gerontología ambiental ha contribuido a las discusiones sobre el ocio al examinar el impacto de las características socioambientales sobre la participación de los adultos mayores en actividades recreativas. Varios artículos han investigado la influencia del entorno en las elecciones de ocio de los individuos mayores, tanto en espacios abiertos como cerrados. Se ha evidenciado que el desarrollo de actividades recreativas en entornos naturales puede tener efectos positivos en el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores (Alonso Ruiz et al., 2021). Adicionalmente, las actividades sociales suelen ser realizadas con mayor frecuencia por mujeres y por aquellos que tienen conocimiento y capacidad para utilizar los transportes públicos (Gagliardi et al., 2007). La influencia de la movilidad exterior en el acceso a las actividades de ocio ha sido reconocida recientemente en el inicio del siglo XXI: “la movilidad es el vínculo entre el individuo y su entorno físico-social”<sup>12</sup> (ibidem, p.686).

En este sentido, la gerontología ambiental ha aportado al campo de investigación sobre el ocio al estudiar la influencia de la movilidad en las oportunidades de participación en actividades recreativas para las personas mayores. Sin embargo, se han estudiado principalmente las actividades recreativas realizadas en residencias de ancianos (Téllez Pérez, 2021; Plys y Qualls, 2016), y pocos se han enfocado particularmente en las actividades en espacios públicos, con una aproximación espacial del ocio. Por lo tanto, es importante aportar a estas discusiones a partir del estudio de adultos mayores que se desplazan hasta otros espacios, a menudo lejos de su casa, para desarrollar actividades de ocio en compañía de otras personas mayores con las cuales no comparten sus lugares de vida.

---

<sup>11</sup> En esta tesis, uso la palabra “agencia” como traducción del concepto inglés “agency”, es decir la facultad de acción de un ser y su capacidad para actuar sobre su entorno.

<sup>12</sup> Traducción personal de “Mobility is the link between the individual and his social and physical environment”

## 1.2 Aproximaciones desde el ocio: consideraciones conceptuales en relación con la vejez y el género

Además, al cruzar las discusiones sobre el ocio, la vejez y el género, se puede profundizar el caso específico de los aportes del ocio a las mujeres mayores en la ciudad. Es crucial comprender las especificidades de las mujeres ancianas en sus interacciones con el entorno urbano, considerando tanto su edad como su género<sup>13</sup>. Las prácticas de ocio de las mujeres mayores pueden diferir no solo de las mujeres más jóvenes, sino también de las de los hombres mayores, y las actividades recreativas pueden por lo tanto aportarles beneficios específicos. En efecto, las mujeres mayores a menudo pueden enfrentar desafíos únicos en términos de acceso, participación y disfrute de las actividades de ocio en la ciudad: factores como roles de género tradicionales, brechas generacionales, limitaciones físicas y restricciones culturales pueden influir en la forma en que las mujeres mayores experimentan y se involucran en el ocio urbano.

El ocio “cumple una función preventiva y rehabilitadora en las últimas fases de la vida” (Limón Mendizabal, 2008, p.170). El acceso a espacios comunitarios y recreativos desempeña un papel importante en el proceso de envejecimiento de las personas mayores. Las relaciones sociales y las actividades de las personas mayores a lo largo de su proceso de envejecimiento fueron desarrolladas en tres grandes teorías: *disengagement theory*, *activity theory*, y *continuity theory*. En la teoría de la desvinculación, se dice que uno se desvincula de sus papeles desempeñados más temprano en su vida, aislándose de sus relaciones sociales. Cumming y Henry (1961) mantienen que esta desvinculación de papeles sociales es una necesidad para alcanzar mayor satisfacción en la vida. Para la teoría de la actividad, desarrollada por Lemon, Bengston y Peterson en 1972, es necesario que una persona mayor mantenga altos niveles de actividades para lograr una satisfacción de vida, tras sentirse útil para la comunidad. Finalmente, en la teoría de la continuidad, Atchley (1989) señala que uno tiene que hacer elecciones de actividades para preservar ambas estructuras psicológicas y externas y percibir un sentido de continuidad con las fases anteriores de su vida (Putnam, 2002). Para las tres teorías, aparece necesario poder ejercer actividades de ocio a lo largo de la vejez para mantenerse activos e involucrados en la comunidad. Sin embargo, no toman en cuenta las

---

<sup>13</sup> Se equivale esta idea al concepto de interseccionalidad, desarrollado por la jurista y profesora afroamericana Kimberlé Crenshaw en 1989 para explicar y estudiar la interacción entre varios factores sociales y su combinación en una persona.

particularidades que puede tener el proceso de envejecimiento para las mujeres: mi trabajo de campo me ha permitido entrar en esta discusión al ver los beneficios, tanto físicos como comunitarios, de las actividades de baile para las mujeres mayores.

La cuestión de la evaluación de los aportes o beneficios del ocio ha sido abordada por varios estudios de ocio desde su inicio. Aguilar Cortez (2017) retoma varias tipologías para presentar cuatro categorías diferentes para analizar los beneficios asociados al ocio. Primero existen beneficios personales: una mejor salud mental, un crecimiento personal (autoconfianza), una satisfacción personal gracias a las expresiones permitidas, y mejoramientos corporales. En los beneficios sociales y culturales caben una mejor cohesión social, un soporte social, y la construcción de identidades culturales. Los beneficios económicos son la reducción de los costos de salud a largo plazo. Finalmente, los beneficios medioambientales vienen sobre todo de la preservación de las áreas naturales asociadas a la recreación. Estas categorías se cruzan con una segunda tipología: existen beneficios finales (salud, bienestar, calidad de vida) y beneficios intermedios (autonomía, autoestima, relaciones sociales). Presenta así un paisaje amplio de las categorías que pueden ser utilizadas para analizar los beneficios del ocio, que tuve presente durante mi análisis. “El ocio se presenta como un conjunto de ocupaciones a las que el individuo se puede dedicar voluntariamente, ya sea para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de estar desligado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (Dumazedier, 1968, citado en Aguilar Cortez, 2017, p.23). Entonces, una primera consideración cuando se habla del ocio es la del tiempo libre: en general el ocio se define en la literatura de manera temporal, en oposición a momentos de trabajo (Fontenelle y Zinkhan, 1993; Cruz León y Yanes Rizo, 2019). Robinson (1977) equipara así el ocio al tiempo libre, entendido como el tiempo que queda “después del trabajo remunerado y de todas las actividades relacionadas con el mantenimiento de la familia, el hogar y el cuidado personal”<sup>14</sup> (citado en Fontenelle y Zinkhan, 1993, p.536). Otra concepción del ocio es aquella que la define como actividad, con una lista de prácticas que se pueden considerar de ocio: artes escénicas, deportes, juegos, actividades de bienestar (Aguilar Cortez, 2017). Lo que caracteriza estas actividades es su ejecución de manera libre, con una motivación intrínseca. A la idea de ocio como actividad se puede oponer la de ocio como experiencia, que se centra más en la percepción del ocio por las personas que la desarrollan, y

---

<sup>14</sup> Traducción propia de “the time left after paid work and all activities related to the maintenance of the family, the household and personal care”

los significados que se les asocian. Esta aproximación fue elegida por la literatura estudiando la relación entre ocio y género.

La literatura sobre mujeres y el ocio se ha desarrollado sistemáticamente desde los años 1980, y desafía la definición tradicional del ocio. Fontenelle y Zinkhan (1993) proponen un modelo conceptual para analizar las diferencias de género en las actividades recreativas y la percepción del ocio. Subrayan que la equivalencia tradicional del ocio con el tiempo libre no aparece siempre adecuada, dado que las mujeres pueden sentir que no tienen ningún tiempo libre para ellas solas, al estar siempre encargadas de alguna tarea familiar. Así, proponen conceptualizar el ocio como una experiencia que se puede evaluar a través de varios criterios<sup>15</sup>. Primero, la percepción de libertad, es decir el sentimiento que uno lleva a cabo una experiencia sin obligación. Segundo, la expresión personal, o sea la posibilidad de desarrollar una expresividad propia en el espacio recreativo estudiado. Tercero, el disfrute, es decir analizar si el ocio provoca placer. Finalmente, la evaluación social, o entender si la actividad de ocio permite ir más allá de los papeles sociales asociados con los individuos estudiados, o si se llevan a cabo justamente para buscar una aprobación social. Según las autoras, estos cuatro elementos del ocio pueden percibirse diferentemente en función del género del individuo. Por ejemplo, subrayan que la dimensión de libertad no se percibe tanto por las mujeres, que sienten en general un sentido de responsabilidad incluso en sus prácticas de ocio. Este modelo para el análisis de la percepción del ocio se ha desarrollado en paralelo de más estudios sobre el ocio y el género.

Henderson y Gibson (2013) introducen una revisión de literatura sobre los estudios enfocados en mujeres, género y ocio. Los primeros estudios en los años 1980 se enmarcaron en un concepto de empoderamiento individual de las mujeres a través del ocio, con enfoques sobre el sentido que pueden cubrir las actividades de recreación para las mujeres. Es decir, buscaban encontrar “el significado del ocio según el género” (Henderson y Gibson, 2013, p.117)<sup>16</sup>, pensando a las mujeres como un grupo homogéneo. Las mujeres tenían según ellos un “tiempo de ocio fragmentado”<sup>17</sup> (íbidem, p.116), con actividades repartidas temporalmente a lo largo de su semana, pero mayoritariamente en el hogar, aunque a través de las actividades afuera buscaban encontrar relaciones sociales. Veían a las mujeres como un grupo social que compartía las mismas desigualdades de acceso a las actividades de ocio, que además carecían de un sentido de legitimidad y derecho al ocio. Al contrario, en los años 1990 se reconoce que

---

<sup>15</sup> Traducción propia de « perceived freedom, self-expression, social evaluation, and enjoyment »

<sup>16</sup> Traducción propia de “gendered meaning of leisure”

<sup>17</sup> Traducción propia de “fragmented leisure time”

no existe una percepción común del ocio por parte de todas las mujeres. Es decir, ya no aparecen como un grupo homogéneo con respecto a sus actividades recreativas: se reconoce la intersección del ocio con otras características como la clase social o la cultura, que cambian la comprensión de las actividades recreativas. Además, se empieza a pensar las posibilidades de empoderamiento colectivo gracias al ocio, y no solamente individual. Toma en cuenta las consecuencias de estructuras hegemónicas como el patriarcado en las prácticas recreativas de las mujeres, pero también de los hombres. La literatura del final del siglo XXI empieza también a desarrollar su autocrítica, reconociendo “lo complicado que se ha vuelto el estudio del género relacionado con el ocio de las mujeres” (ibidem, p.117)<sup>18</sup>, reconociendo lo diverso y heterogéneo que representa “el ocio” o “las mujeres”. En los años 2000, la noción de *performance* aparece en los estudios de ocio y género, es decir el *hacer* del ocio, y los significados que se le asocian. Se reconoce el carácter intrínsecamente político (“lo personal es político”<sup>19</sup>): los factores sociales influyen a lo largo de la vida de las mujeres en sus prácticas de ocio. Los estudios ponen de manifiesto la resistencia que se puede llevar a cabo a través del ocio frente a los roles de género impuestos por la estructura patriarcal. Finalmente, en los años 2010, la noción de empoderamiento a través del ocio se extendió a la de resistencia a las normas tradicionales de género a través de actividades no realizadas típicamente por mujeres. Las investigaciones en cuanto al género y el ocio adoptan también un enfoque explícitamente feminista, explorando la masculinidad hegemónica o la mirada masculina hacia las mujeres en las actividades recreativas y cómo ellas la superan. Se abrió la investigación más allá del contexto occidental, y se estudiaron también las oportunidades permitidas por las relaciones sociales significativas formadas tras actividades de ocio. Las investigaciones se interesaron también en el nuevo tema de la salud como beneficio del ocio desarrollado por las mujeres: se interesan en la salud mental y física, con un número creciente de estudios sobre el deporte. Aparecen finalmente algunos estudios sobre las mujeres mayores y el ocio, que muestran que el ocio puede tener un efecto protector para las mujeres a lo largo de sus procesos de envejecimiento al permitirles aumentar sus relaciones sociales (Roult et al., 2017). Sin embargo, adoptan una perspectiva de cohorte y de cambios generacionales, y no se interesan en las experiencias individuales de las mujeres mayores.

En cuanto a los estudios sobre el ocio y la vejez, se ha mostrado que el ocio podría permitir a los adultos mayores adquirir valores y encontrar significación a su vejez (Limón

---

<sup>18</sup> Traducción propia de “how complicated the study of gender related to women's leisure has become”

<sup>19</sup> Lema de la segunda ola del feminismo: las experiencias personales, aquí de ocio, están conectados con las grandes estructuras sociales y políticas.

Mendizabal, 2008). A través de las relaciones significativas y de las experiencias formativas que permite, el ocio contribuye también al sentimiento de calidad y satisfacción de vida de los ancianos: el ocio puede por lo tanto aparecer como formativo y satisfactorio (López Peña, 2015). Además, se ha observado que a medida que los adultos mayores otorgan mayor importancia al ocio, su percepción de su calidad de vida mejora (Cuenca-Amigo y Sal Salvador del Valle Doistua, 2016): esto se explica por la percepción positiva del adulto mayor de su rol en la sociedad que pueden permitir las actividades recreativas (López Glez, 2017). Finalmente, estudios han investigado el bienestar de los adultos mayores mexicanos vinculado con actividades de ocio: se relaciona con variables de sexo, estado civil, nivel de estudios y estatus de salud. Las mujeres presentan una mayor satisfacción que los hombres al desarrollar sus actividades recreativas; además, las actividades de ocio realizadas no son siempre elegidas debido a la edad que puede impedir llevar a cabo algunas prácticas (Acosta Quiroz, 2015). Sin embargo, la mayoría de los estudios adopta un enfoque psicosocial, dejando de lado una perspectiva más territorializada de la cuestión. Varios estudios se han enfocado más específicamente en los aportes del baile a las personas mayores. El baile tendría así una función terapéutica para sus practicantes ancianos, a través de su capacitación física y su promoción de un sentido de comunidad (Pedreira Vieira, 2007). Tendría también consecuencias positivas en la movilidad de los adultos mayores, en su sentimiento de ansiedad y su salud psicológica (Pinheiro Marques Alves Santo et al., 2020). Pero llevan a cabo una metodología cuantitativa, sin aterrizar en las experiencias individualizadas de los adultos mayores.

Finalmente, la perspectiva de género dentro de los trabajos sobre el ocio suele basarse en una población adulta activa en el mercado laboral, dejando de lado el periodo de la vida después de la jubilación. Igualmente, es importante destacar que muchos estudios sobre el ocio y la vejez suelen pasar por alto la perspectiva de género, a pesar de que esta tiene consecuencias significativas en la organización social de las actividades y las percepciones del ocio. Es fundamental reconocer cómo los roles de género y las normas sociales influyen en las oportunidades de ocio de las personas mayores, así como en las restricciones y desigualdades que enfrentan. Es decir, las mujeres mayores aparecen de nuevo como dos veces invisibilizadas en estos trabajos, como mujer y como vieja (Ham y González, 2008). Así, mi trabajo busca contribuir a entender con mayor profundidad las especificidades de las actividades de ocio para las mujeres mayores desde un punto de vista individualizado y territorializado.

### 1.3 Aproximaciones desde el espacio público: la espacialidad del ocio en relación con el género y la vejez

Finalmente, al enfocarse específicamente en la dimensión espacial y territorial del ocio surge la oportunidad de profundizar en el estudio de cómo las actividades recreativas pueden contribuir y enriquecer el capital espacial de las mujeres mayores. Esto implica analizar de qué manera estas actividades recreativas pueden influir en sus posibilidades de ocupación y apropiación del espacio urbano, así como en sus capacidades de desplazamiento y transformación del entorno en el que habitan. Interesarse en el espacio urbano como objeto de estudio permite examinar cómo las actividades recreativas pueden ofrecer a las mujeres mayores la oportunidad de ocupar y hacer un uso activo de los espacios públicos.

Los gerontólogos ambientales se han enfocado a menudo en el entorno a nivel micro (la vivienda, la intimidad de las personas de la tercera edad), y sólo más recientemente se interesaron en la espacialidad del envejecimiento en el espacio público (Rowles y Bernard, 2013). No obstante, para Duhau y Giglia (2008), “es casi imposible pensar la metrópoli sin partir de los espacios públicos” (página). Igualmente, para Ramírez Kuri, el espacio público puede ser analizado como elemento estructurador de la ciudad, como aquello que articula la movilidad, los servicios de salud, la educación, las actividades de ocio, entre otras cosas (Ramírez Kuri, 2020). Por eso es relevante estudiar prácticas de ocio realizadas justamente en espacios públicos (exteriores), para analizar la experiencia metropolitana de las mujeres ancianas a partir de sus usos recreativos de los espacios públicos. “Un aspecto importante del control social del ocio de las mujeres es la regulación de su acceso a los lugares públicos y de su comportamiento en ellos” (Green, Herbon y Woodward, 1990). Es decir, las actividades recreativas accesibles a las mujeres se ven restringidas por una presión social que limita sus comportamientos en los espacios públicos al imponer expectativas y normas específicas que influyen en la manera en que las mujeres pueden disfrutar de su tiempo de ocio en lugares públicos. Así, el estudio de la espacialidad del ocio y del acceso a los espacios recreativos aparece como clave.

De acuerdo con Aitchison (1999), uno de los primeros estudios sobre la ocupación de espacios públicos de ocio por parte de las mujeres fue en un artículo publicado en 1982 sobre actividades de bingo en salones<sup>20</sup>. Si bien el análisis de Dixey y Talbot (1982) se centra en

---

<sup>20</sup> Dixey, R., Talbot, M. (1982). *Women, leisure and bingo*. Trinity and all saint college, Leeds.

espacios cerrados, muestra la dominación de los hombres en los espacios de ocio: ellos ocupan el espacio, dejando poco sitio para que las mujeres desarrollen sus propias actividades. Posteriormente, se ha reconocido progresivamente el papel desempeñado por el espacio en los procesos sociales, lo que ha llevado a la incorporación de la dimensión espacial en los estudios de ocio. Se comprende que el espacio no es meramente un trasfondo neutral, sino que ejerce influencia en la forma en que las personas interactúan con su entorno recreativo. Se reconoce que la configuración física y las características del entorno pueden afectar las dinámicas y las experiencias de las personas durante sus actividades de ocio: “el comportamiento social puede ser sensible al espacio y al lugar”<sup>21</sup> (Mowl y Towner, 1995, p.103). Es decir, las percepciones y el acceso al espacio, ambos limitados socialmente, tienen un impacto significativo en las actividades recreativas desarrolladas por diferentes poblaciones.

Entonces, introduzco la noción de capital socioespacial en este trabajo para entender tal relación. Esta categoría me surgió durante el análisis de mis datos, para poder estudiar la intersección entre el capital social y el capital espacial. Reconoce que las características del entorno físico influyen en la creación y la distribución de relaciones sociales y recursos, mientras que las relaciones sociales y las redes de apoyo pueden influir en las capacidades de aprovechamiento del entorno físico. Se utilizará una noción simplificada de capital social, basada en las relaciones sociales de las personas estudiadas, así como los beneficios y los recursos de esta red que los individuos pueden movilizar<sup>22</sup>. Por su parte, el concepto de capital espacial, noción desarrollada desde 1994 por Jacques Lévy, se define como “el conjunto de recursos acumulados por un actor, que le permite aprovechar, según su estrategia, el uso de la dimensión espacial de la sociedad”<sup>23</sup> (Lévy y Lussault, 2003, p.124). Esto implica “un aprovechamiento socialmente diferenciado del territorio” (Apaolaza et al., 2016, p.19), dependiendo tanto de las estructuras del territorio como de las características individuales. Se distingue entre un “capital de posición”, relacionado con el lugar de vida, y un “capital de situación” que depende de las capacidades de movilidad de las personas. “El capital espacial consiste en las ventajas de dominar un conjunto de disposiciones geográficas [...]. Comprende tanto los activos como las competencias: la cartera de activos de un individuo está formada por todos los espacios sobre los que ha adquirido una capacidad de uso que no era evidente y de los que puede beneficiarse: poder y derecho a vivir, construcción de redes sociales localizadas,

---

<sup>21</sup> Traducción propia de “social behaviour can be space and place sensitive”

<sup>22</sup> Me baso para esto en la perspectiva desarrollada por el sociólogo francés Bourdieu desde 1972.

<sup>23</sup> Traducción propia de « ensemble des ressources, accumulées par un acteur, lui permettant de tirer avantage en fonction de sa stratégie, de l’usage de la dimension spatiale »

etc.” (p.148). El capital espacial abarca tanto los recursos materiales, de los que hace parte la movilidad, como los inmateriales como las telecomunicaciones, así como las ideales como las capacidades e imaginarios espaciales (Lussault, 2003).

Lussault enumera además una serie de competencias espaciales: encontrar el lugar adecuado, gestionar las distancias, desplazarse, jugar con las escalas, delimitar zonas y pasar obstáculos<sup>24</sup>. Cabe mencionar que el capital social y los conocimientos adquiridos a partir de sus relaciones sociales pueden influir en estas competencias. En otras palabras, el conocimiento, dominio y uso del espacio también se ven influenciados por construcciones sociales y culturales. Además, el capital espacial tiene consecuencias en las oportunidades sociales de los individuos, ya que puede utilizarse para adquirir otros tipos de bienes sociales a través de los encuentros que fomenta. En otras palabras, el capital social puede valorizarse a partir del capital espacial y su dominio. “Consideramos que saber utilizar el espacio no es socialmente neutro y ajeno a otras formas de capital y que, por el contrario, el uso de la movilidad espacial interviene en los mecanismos de distinción social.”<sup>25</sup> (Fournier, 2013, p.67): este enfoque va más allá de una capacidad estática, ya que reconoce que el capital espacial es un aprendizaje acumulado a lo largo de la vida de los individuos. Es decir, “no todo el mundo tiene las mismas oportunidades, las mismas competencias, la misma educación en prácticas espaciales para poder utilizar el espacio, apropiarse de él”<sup>26</sup> (ibidem, p.82). Las estrategias de movilidad y las posibilidades de uso del espacio urbano difieren según los individuos y los grupos sociales. Por ejemplo, una escasez de capital espacial puede aumentar el aislamiento de las personas mayores (Hallier Nader, 2011): a través de su traducción de la capacidad de apropiación del espacio urbano ilustra la autonomía y los vínculos sociales de los adultos mayores. En resumen, la noción de capital socioespacial destaca la naturaleza intrínsecamente social del espacio.

Además, el concepto de capital socioespacial está estrechamente relacionado con el de derecho a la ciudad. Esta noción sostiene que todas las personas tienen el derecho de participar activamente en la construcción y transformación de su entorno urbano, así como de disfrutar de los beneficios y oportunidades que ofrece la ciudad. El capital socioespacial se convierte en un elemento clave para garantizar este derecho: aquellos que tienen conexiones sociales

---

<sup>24</sup> Lussault, M. (2007). *L'homme spatial : la construction sociale de l'espace humain*. Paris : Éditions du Seuil.

<sup>25</sup> Traducción propia de « On considère que savoir utiliser l'espace n'est pas socialement neutre et sans rapport avec les autres formes de capitaux et que, au contraire, l'usage des mobilités spatiales participe aux mécanismes de distinction sociale »

<sup>26</sup> Traducción propia de « tout le monde n'a pas les mêmes opportunités, les mêmes compétences, la même éducation aux pratiques spatiales pour pouvoir utiliser l'espace, se l'approprier »

sólidas, acceso a redes de apoyo y conocimientos sobre su entorno urbano tienen más posibilidades de participar activamente en la vida urbana y aprovechar los beneficios que la ciudad ofrece. El concepto de derecho a la ciudad fue desarrollado desde Henri Lefebvre (1967) hasta David Harvey (2012). Por un lado, se interesa por la accesibilidad de la ciudad y de sus recursos, y en este sentido el capital socioespacial desempeña un papel importante: la movilidad permite concretizar el derecho a la ciudad al permitir llegar a lugares de la ciudad y generar redes sociales. En un primer momento, el paradigma del transporte fue dominante en la planeación urbana en el siglo XX, enfocándose en la movilidad individual y dibujando una imagen de la ciudad como espacio de circulación. Asimismo, la literatura ha abordado en general el tema de las personas mayores en los espacios públicos en términos de barreras a la movilidad, sean físicas (por ejemplo, el miedo a caerse o la imposibilidad de subirse al metro) o simbólicas (miedo a crímenes, sentimiento de ilegitimidad en algunos espacios) (Vega, 2014). Es decir, se estudian desde una perspectiva negativa de la restricción en el desplazamiento, en vez de estudiar las posibilidades transformativas que llevan los adultos mayores en la ciudad. Al contrario, en el inicio del siglo XXI apareció el paradigma del derecho a la ciudad en las políticas: la ciudad se piensa como espacio de vida que se puede producir de manera colectiva (Pérez López, 2015). La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha recuperado también la idea de derecho a la ciudad, que define como “el usufructo equitativo de las ciudades dentro de los principios de sustentabilidad, democracia, equidad y justicia social”<sup>27</sup>. Es decir, el derecho a la ciudad va más allá de una mera accesibilidad a los espacios urbanos: aparece como el derecho a “cambiar la ciudad mientras nos cambiamos a nosotros” (Dávila e Isabel, 2020, p.295).

Así, según las autoras el espacio se puede transformar entre otros a través del ocio: a medida que las personas se involucran en actividades recreativas, también están contribuyendo a cambiar la ciudad en la que viven al influir en la forma en que se desarrolla y se utiliza el espacio urbano. La práctica del ocio en la ciudad puede por lo tanto aparecer como un ejercicio del derecho a la ciudad de los habitantes (ibidem). Parece por lo tanto reductivo entender el derecho a la ciudad como mero derecho de acceso a la ciudad: esta interpretación le quita su poder transformador de la ciudad (Jouffe, 2010). Es decir, el ocio no solamente se desarrolla en la ciudad, sino que hace la ciudad, participa de su formación y transformación. Por ejemplo, varios estudios han sido publicados sobre los jóvenes, las culturas urbanas y las

---

<sup>27</sup> ONU. (2004). *Carta Mundial por el Derecho a la Ciudad*, p.369. <https://www.redalyc.org/pdf/171/17128112016.pdf>

transformaciones que aporten su ocio a la ciudad, como por ejemplo con el *parkour*<sup>28</sup> que reinventa los usos del mobiliario urbano y los modos de desplazamiento en la ciudad (Gibout y Lebreton, 2014), o con el juego infantil que cambia los significados de las esquinas con el juego del escondite (González García, Bayon, Meloni, 2015). Pero el ocio ejercido por parte de los adultos mayores también puede ser estudiado como forma de reconfigurar la ciudad y los usos de sus espacios; es uno de los objetivos de esta tesis.

Finalmente, últimamente se ha destacado la aplicabilidad limitada de las teorías desarrolladas en el campo de la gerontología ambiental, y la necesidad de retomar la investigación aplicada<sup>29</sup> (Schwarz y Scheidt, 2012). Es decir, se reconoce que existe una brecha entre la teoría y la práctica y que es necesario enfocarse en la generación de conocimiento que pueda ser aplicado de manera efectiva en el diseño de entornos, y políticas que promuevan el bienestar de las personas mayores. Los autores subrayan también que la investigación se ha alejado del reconocimiento original de la importancia del contexto y se ha orientado hacia modelos predictivos. Así, denuncian una falta de atención a la experiencia subjetiva individualizada del adulto envejeciendo, en relación con su propio entorno. Los autores llaman a que los estudios de gerontología ambiental contribuyan a resolver problemas reales de espacios específicos, conectados a sus contextos: es lo que me propongo hacer en este trabajo. Así, voy a presentar el contexto de la Ciudad de México para entender mejor los desafíos enfrentados por la población mayor en esta metrópoli. Me enfocaré en la concepción de la vejez en las políticas públicas mexicanas a través de las décadas, y sus consecuencias en la inclusión de las personas mayores en la Ciudad de México. Proporcionar un contexto histórico permite identificar los avances, desafíos y tendencias en la promoción de bienestar y los derechos de las personas mayores, lo que permite analizar las condiciones actuales y las perspectivas futuras. Permite también identificar vacíos y áreas de mejora en la atención a las mujeres mayores en relación con el ocio.

---

<sup>28</sup> Deporte que tiene como objetivo el desplazamiento en su entorno urbano de la manera más eficiente, superando los obstáculos presentes en el recorrido gracias a su solo cuerpo : escalar, saltar, correr, equilibrio, etc.

<sup>29</sup> Traducción propia de “applied research”

## 1.4 Marco contextual: las políticas públicas a favor del adulto mayor en la Ciudad de México

La evolución de las políticas públicas a favor de los adultos mayores expresa cambios en la concepción y la visión de la vejez, influyendo tanto en la autoidentificación de los adultos mayores como en sus accesos y usos del espacio público urbano. En efecto, la forma en la que los gobiernos consideran a la población mayor tiene consecuencias en las actividades y ayudas propuestas: pueden apoyar la accesibilidad, la seguridad, la inclusión y la promoción de actividades adecuadas para los adultos mayores en los espacios públicos. A lo largo de las décadas, se reconoció por los gobiernos la importancia del acceso a la ciudad por parte de los adultos mayores, y se desarrollaron políticas en adecuación. Las actividades propuestas pueden servir como un estímulo para que los adultos mayores utilicen y aprovechen los espacios públicos de manera regular, promoviendo así su interacción social, su bienestar y su calidad de vida.

### *La transición demográfica mexicana y la llegada de la vejez a la agenda política en los años 1970*

La transición demográfica, notable a partir de los años 1970, desempeñó un papel importante en la llegada de la vejez a la agenda política en México (Caro López, 2002). Según el Consejo Nacional de Población (2007), en 1950 México contaba 811 mil personas de más de 65 años, es decir el 3,1% de la población, mientras que en 1990 eran 3,1 millones, o sea el 3,7% de la población. Ese porcentaje aumenta a un 4,8% en 2000, un 6% en 2007 y un 10,5% en 2015. Se espera en 2030 un 17,1% y en 2050 un 27,7% según el CONAPO<sup>30</sup>. Con otra perspectiva, la esperanza de vida en México era de 28,9 años en 1920, de 34 años en 1930, de 40,5 años en 1940, de 57,8 años en 1960 y de 76 años en 2012. A un nivel más local, el Distrito Federal tiene la mayor esperanza de vida: 76,5 años, contra 75,6 años a nivel nacional (Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía, 2012): el Distrito Federal es parte de las entidades federativas que están en una fase avanzada de su transición demográfica (Montes De Oca, 2013). Las mujeres tienen también una esperanza de vida mayor que los hombres, lo que hace de la vejez un problema feminizado (Muñoz Hernández, 2011). Además, en México se desarrollan los procesos de envejecimiento demográfico y de urbanización de manera

---

<sup>30</sup> Consejo Nacional de Población. 8.5 millones de mexicanos tienen 60 años y más. Comunicado de prensa, 30/07/2007. México, Conapo

coincidente (García Ballesteros y Jiménez Blasco, 2016). Apareció entonces una concentración de las personas mayores en las ciudades: según la ONU (2019), en México el 77,14% de las personas mayores vive en zonas urbanas, lo que conlleva cuestiones particulares en cuanto al envejecer en una ciudad.

La visión actual de las obligaciones del Estado para con las personas mayores es una construcción social (Razo-González, 2014), que se embarcó gracias a varias iniciativas de la sociedad civil. En 1977 se creó la asociación Dignificación de la Vejez (DIVE), con el lema “La vejez debe ser maestra, consejera y guía”. Esta asociación apoyó el gobierno en la creación en 1979 del organismo descentralizado Instituto Nacional de la Senectud (INSEN). En su creación se destaca también la inspiración aportada por el Plan nacional de ayuda a los ancianos, presentado en 1977 ante el gobierno federal por Fernando Ancira Flores, quien renunció a su trabajo de abogado para dedicarse a la dignificación de la vejez. Él subraya “la idea de que las problemáticas que rodean a la vejez no son un problema de caridad, sino de justicia social y de responsabilidad social, ya que los ancianos tienen derechos jurídicos que deben respetarse” (citado en Carmona Valdés, 2016, p.42). Sin embargo, este enfoque en la justicia social no pareció ser tomado en cuenta por el gobierno mexicano, que tuvo un enfoque más de asistencia que de empoderamiento de las personas mayores en los años 1980-2000.

### ***1980-2000: las primeras políticas públicas o el paradigma biomédico. “De la asistencia pública...”***

En 1976 se amplían las facultades de la Secretaría de Salubridad y Asistencia<sup>31</sup> para asistir a la población necesitada en general, y ya no solamente los niños y las madres. Los adultos mayores se convierten en su responsabilidad, y la idea parecía ser que el Estado solo ayudaría a los más desfavorecidos. Se intentó entonces reducir los gastos gubernamentales y se creó el Sistema de Ahorro para el Retiro: en los años 1980, se pensaba que las personas ancianas debían sostenerse con sus propios recursos (González-Llamas, 2007). La pertenencia del INSEN a la Secretaría de Salubridad y Asistencia delimitaba también su acción al ámbito de la salud, y entonces las políticas “se concentraban en aspectos biomédicos y sanitarios, olvidando el ámbito social, laboral y cultural” (Carmona Valdés 2016, p.45). El decreto al origen del INSEN<sup>32</sup> subraya que este instituto debe de “aliviar [las personas en edad senil de]

---

<sup>31</sup> Institución ahora conocida como Secretaría de Salud. Se encarga de diseñar, ejecutar y coordinar las políticas públicas en materia de servicios sanitarios; anteriormente elaboraba los programas y proyectos de asistencia social, servicios médicos y salubridad.

<sup>32</sup> Decreto presidencial del 22 de agosto de 1979:

[https://dof.gob.mx/nota\\_to\\_imagen\\_fs.php?codnota=4832881&fecha=22/08/1979&cod\\_diario=208022](https://dof.gob.mx/nota_to_imagen_fs.php?codnota=4832881&fecha=22/08/1979&cod_diario=208022)

sus padecimientos y enfermedades”, bajo un paradigma de la asistencia. “Concebían a la vejez como asunto de carencias de todo tipo” (Razo-González, 2014, p.82), sean físicas, económicas, o de ocupaciones: el viejo se define por lo que le falta y que el Estado puede proporcionarle. Sus primeras acciones fueron bolsas de trabajo y albergues: estos enfoques de salud y de precariedad conllevan una visión restrictiva del “problema” del envejecimiento, lo que conduce a acciones reactivas en lugar de proactivas.

El paradigma de la carencia en la atención a la pobreza y a los grupos marginados siguió durante los siguientes sexenios. En el sexenio de 1982-1988 el envejecimiento no se consolidó como tema de la agenda pública; se implementó un modelo neoliberal, y como consecuencia una individualización de la pobreza (Gutiérrez y Kershenobich, 2012). Se subraya así en el plan nacional de desarrollo 1983-1988: “es necesario impulsar la protección de los ancianos en abandono total o parcial” (citado en Gutiérrez y Kershenobich, 2012). Igualmente, el plan nacional 1989-1994 tuvo como objetivo un ataque a la pobreza, y la atención de las personas mayores fue trasladada por parte bajo la responsabilidad del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (Gutiérrez y Kershenobich, 2012). El programa nacional de desarrollo 1995-2000 subraya similarmente: “se atenderá a las personas de la tercera edad que, al dejar de participar en actividades económicas formales, constituyen uno de los sectores más desfavorecidos”. Esta idea se tradujo en 1997 con la creación del Sistema de ahorro para el retiro, en un esfuerzo de concientización de la futura población mayor de la necesidad de ser autosuficiente. Al nivel del Distrito Federal<sup>33</sup>, en 1996, el nuevo Departamento del Distrito Federal publicó un diagnóstico sociodemográfico, primera piedra en la visibilización a nivel del Distrito Federal de la tercera edad: en 1997 el gobierno “incluyó en su programa una línea de acción específica para adultos mayores” (Caro López, 2002) en su política social.

Las políticas internacionales relacionadas con la vejez tuvieron también un fuerte impacto en las políticas mexicanas. En 1982 tuvo lugar en Viena la primera Asamblea Mundial del Envejecimiento: la idea era ir más allá de la esfera individual “para incluir derechos sociales al trabajo, estudio, asistencia, salud, seguridad, recreación, y medio ambiente saludable” (González-Llamas, 2007, p.350). En 1991 se adoptaron los Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad<sup>34</sup>, entre los cuales la independencia, la participación en la sociedad, el acceso a cuidados, la dignidad y la autorrealización. En 1999 México ratificó a

---

<sup>33</sup> En 1987 se creó la asamblea de representantes del Distrito Federal, en 1996 hubo una reforma constitucional y la creación de un jefe de gobierno del Distrito Federal, con las primeras elecciones el año siguiente.

<sup>34</sup> <https://www.catalogoderechoshumanos.com/principios-de-las-naciones-unidas-en-favor-de-las-personas-de-edad-onu/>

través del Protocolo de San Salvador<sup>35</sup> “su compromiso de proporcionar instalaciones adecuadas, alimentación y atención médica especializada a las personas mayores que carezcan de ellas, crear programas laborales destinados a concederles la posibilidad de realizar una actividad productiva y a estimular la formación de organizaciones sociales que mejoren su calidad de vida”<sup>36</sup>.

### ***A partir del 2000: “...al enfoque de derechos” (Razo-González, 2014)***

En el inicio del siglo XXI, los adultos mayores pasaron de ser un grupo residual a un grupo estructural de la sociedad: “se considera a los adultos mayores como titulares de derecho, y no grupo vulnerable que es objeto de protección” (Gutiérrez y Kershenobich, 2012). El señalamiento del envejecimiento en el Plan nacional de desarrollo 2001-2006 y la promoción de un comité nacional de atención al envejecimiento marca un nuevo impulso de políticas con carácter preventivo. Se nota sobre todo un cambio normativo con la Ley de los derechos de las personas adultas mayores en 2002, precedida por la Ley de los Derechos de las Personas adultas mayores en el Distrito Federal en 2000, que consagran una visión de los adultos mayores como titulares de derechos. Reconocen también varias necesidades de los adultos mayores, entre las cuales se destacan las recreativas (p.2). Este nuevo enfoque requiere entonces medidas proactivas, y busca fomentar una cultura de la vejez, gracias al nuevamente nombrado INAPAM (2002) que aparece como un “órgano rector de la política pública en materia de envejecimiento” (Gutiérrez y Kershenobich, 2012). Las políticas se enfocaron más en una idea de desarrollo social; sin embargo, fue sobre todo un cambio de discurso dado que los programas siguieron iguales (Caro López, 2002).

Paralelamente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) creó en 2007 la *Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores* para crear entornos urbanos acogedores que favorezcan un envejecimiento saludable y el derecho a la ciudad de los adultos mayores<sup>37</sup>. En 2002 tuvo lugar en Madrid la Segunda Asamblea mundial sobre el envejecimiento con el objetivo de trasladar el plan de acción internacional sobre el envejecimiento (desarrollado a raíz de la primera asamblea de Viena en 1982) a programas de acción regionales. Los diferentes ejes recomendados por la estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe (2004) fueron retomados por el INAPAM y

---

<sup>35</sup> Protocolo adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos para asegurar los Derechos Económicos, sociales y Culturales

<sup>36</sup> [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/165823/Libro\\_ejes\\_rectores.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/165823/Libro_ejes_rectores.pdf)

<sup>37</sup> En México, San Agustín de Tlaxiaca, Hidalgo y Guadalajara pertenecen a la red.

desarrollados en programas a nivel nacional. Publicó en 2010 los “Ejes rectores de la política pública nacional a favor de las personas adultas mayores”<sup>38</sup>. El eje de la seguridad económica incentiva la participación de los adultos mayores en el sector formal, y llama a “ampliar y mejorar la cobertura de pensiones, tanto contributivas como no contributivas” (p.65), con la idea que la seguridad económica contribuye a la autoestima de los adultos mayores. El programa de pensiones no contributivas fue creado en 2007, y se amplió hasta la fecha para alcanzar todos los adultos mayores de 65 años, que reciben 4800 pesos bimestrales<sup>39</sup>. Las personas mayores titulares de la tarjeta INAPAM (más de 65 años) gozan también de la gratuidad de los transportes públicos en la Ciudad de México<sup>40</sup>: al permitir una mayor movilidad, “posibilite el acceso a la ciudad e incentive su uso” (Soto Villagrán, 2021). En el eje de la protección social, se subraya que “el proceso de envejecimiento expone a los individuos a mayores riesgos de discapacidad” (p.29)<sup>41</sup>, y se recomienda “ampliar y mejorar la cobertura universal de las personas mayores a los servicios de salud” (p.66). En el eje de la cultura del envejecimiento, se recomienda “favorecer el empoderamiento como grupo social y fortalecer el ejercicio de una ciudadanía activa” (p.61). Finalmente, el INAPAM se enfoca en el cumplimiento de la Ley de los derechos de las personas adultas mayores, que subraya como principios rectores la autonomía y autorrealización, la participación, la equidad, la corresponsabilidad y la atención preferente<sup>42</sup>. Además, en 2015 fue firmado el primer instrumento internacional en cuanto a los derechos de los adultos mayores: la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores<sup>43</sup> defiende su valorización en la sociedad a través del fomento de una actitud positiva hacia la vejez. Entre los derechos protegidos se encuentra el artículo 22, “derecho a la recreación, al

---

<sup>38</sup> [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/165823/Libro\\_ejes\\_rectores.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/165823/Libro_ejes_rectores.pdf)

<sup>39</sup> Era al inicio para adultos de más de 70 años residiendo en pueblos rurales de menos de 2500 habitantes, ofreciendo 500 pesos por mes. En 2008, se extendió a todas las localidades de menos de 20000 habitantes, y en 2009 a las localidades de menos de 30000 habitantes. En 2012, todas las localidades son afectadas, pero se excluyen los adultos mayores que reciben otra prestación de la seguridad social. Se disminuye la edad a los 65 años en 2013, y se aumenta el presupuesto a 525 pesos. En 2014, se incluye también a las personas que reciben prestaciones de la seguridad civil inferiores a 1092 pesos, y se aumenta a 580 pesos el presupuesto.

<sup>40</sup> A partir de 60 años en el Metro, Trolebús, Cablebús, camiones RTP, y a partir de 70 años en el Metrobús (en la Ciudad de México, pero no en el Estado de México).

<sup>41</sup> Según el INEGI en 2010, los adultos mayores de más de 65 años representaban el 42,1% de la población con discapacidad de la Ciudad de México, y el 20,67% de los adultos mayores tiene una discapacidad (Muñoz Hernández, 2011).

<sup>42</sup> Se advierten el reconocimiento de estos derechos en la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos: en el artículo 1, aparece la prohibición de cualquier discriminación, incluyendo la por edad. En la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, capítulo II, artículo 9 : “se consideran como discriminación, entre otras : [...] XXX-Negar la prestación de servicios financieros a [...] personas adultas mayores”. Se menciona también la edad como factor de discriminación en el Código Civil de la Federación y de los estados, en la Ley Federal del Trabajo y en la Ley de Asistencia Social.

<sup>43</sup> [https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/Discapacidad/Convencion\\_ISPDHPM.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/Discapacidad/Convencion_ISPDHPM.pdf)

esparcimiento y al deporte”, con el objeto de “mejorar su salud y calidad de vida en todas sus dimensiones, y promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad” (p.20).

Ese breve recorrido de la evolución de la percepción de la vejez en México permite una mayor comprensión del posicionamiento del adulto mayor en un contexto como la Ciudad de México. Inicialmente, las políticas se enfocaban en la asistencia social y la protección económica de este grupo poblacional. Con el tiempo, se ha reconocido la importancia de promover un enfoque integral que aborde también las necesidades sociales, de salud, participación y bienestar emocional de los adultos mayores. En la actualidad, México cuenta con diversas políticas públicas orientadas a promover el bienestar y la protección de los adultos mayores. Estas políticas buscan garantizar el pleno ejercicio de sus derechos, la atención integral a sus necesidades y fomentar su participación activa en la sociedad. Los programas desarrollados por el INAPAM abordan aspectos como el acceso a servicios de salud, programas de atención y cuidado, promoción del envejecimiento activo a través del fomento de actividades deportivas, prevención del maltrato y discriminación y promoción de la participación social y cultural de los adultos mayores. Sin embargo, a pesar de los avances descritos anteriormente, es necesario promover la participación activa de los adultos mayores en la definición y seguimiento de las políticas en su favor: es decir, no ver el adulto mayor como receptáculo de políticas, sino como formando parte de la elaboración de ellas (Gutiérrez y Kershenovich, 2012).

Hoy en día, los grandes ejes de las políticas públicas en cuanto a las personas mayores en la Ciudad de México se traducen territorialmente a través de actividades específicas en diversos espacios; en el apartado siguiente presento los tres en los cuales me interesé. Sin embargo, la mayoría de estos espacios recreativos fueron inicialmente iniciativas ciudadanas, posteriormente apropiadas por las alcaldías. Es decir, pensando en términos de análisis de políticas públicas, aparecieron de forma *bottom-up* desde el reconocimiento por la población envejecida de sus necesidades. En esto, se parece a la entrada de la vejez como problema en la agenda política, ya que, cómo presentado, se inició a partir de iniciativas de la sociedad civil. En otras palabras, la agencia de los adultos mayores se expresa también a través de su reconocimiento de sus necesidades y deseos y su aplicación práctica. Por ejemplo, aquí con el inicio de actividades recreativas compartidas entre personas ancianas en lugares públicos, los adultos mayores reconocen sus voluntades de encontrarse entre ellos para bailar juntos en espacios exteriores.

## 1.5 Presentación de los tres lugares

Finalmente, estos ejes de las políticas públicas mexicanas a favor de los adultos mayores se traducen territorialmente en diversos espacios, entre otros de recreación. Sin embargo, los tres espacios estudiados en esta tesis (plaza de la Ciudadela, Jardín del Adulto Mayor, Alameda de Santa María la Ribera<sup>44</sup>) son ejemplos de iniciativas de la sociedad civil que se apropiaron a continuación los poderes políticos.

### Plaza de la Ciudadela

Por un lado, los bailes con música en vivo proporcionados por la alcaldía Cuauhtémoc son una de las caras visibles de las políticas a favor de los adultos mayores. Al igual que la historia de la creación del INSEN, la hoy conocida Plaza del danzón (oficialmente Plaza de la Ciudadela) apareció por iniciativa de un grupo de la sociedad civil: *“Había un hombre que vino con amigos con un bafle y se paró aquí a tocar danzón y a bailar y a vivir. Entonces la alcaldía cuando vio eso, tuvo la idea de traer grupos, de darles un espacio. [...] Así llegó de improviso”* (representante de la delegación Cuauhtémoc en la plaza de la Ciudadela, entrevista personal, 21/01/2023). Este hombre parece ser Jesús Uvalle, “alias el Gato”, que vino con tres amigos con música a bailar lo que se parecía a “reuniones familiares” (maestro de danzón en la Ciudadela, entrevista personal, 21/01/2023). Montaron una asociación, y la formalizaron con la delegación en 1996: “el uso del espacio de la plaza de la Ciudadela es impulsado por el gobierno de la delegación Cuauhtémoc como una manera de recuperar espacios públicos a favor de la población local, quien entonces los considera como parte del patrimonio de la ciudad” (Oropeza Calderón, 2014, p.288). En efecto, se pensó como recuperación de un espacio ocupado por “basura” y “delincuentes” (ibidem, p.288): *“Se empezó a rescatar espacios públicos. El primer espacio público que se rescató fue la Ciudadela. Estaba llena de indigentes, de gente de la calle sin hogar. Entonces cuando eso sucedió, se tuvo la idea de poner la plaza del danzón”* (representante de la Alcaldía Cuauhtémoc, entrevista personal, 21/01/2023). Se reconoce entonces el papel desempeñado por ciudadanos que aportan una idea que es retomada después por el gobierno. En los años 2010 la plaza perdió poco a poco el apoyo del gobierno local (Oropeza Calderón, 2014). Sin embargo, si en los últimos meses del año 2022 se presentaba solamente una vez al mes una danzonera en vivo, empezando el año 2023 la alcaldía contrató danzoneras en vivo para cada sábado, de las 12h a las 15h.

---

<sup>44</sup> Ver ANEXOS

El reconocimiento por parte de la Alcaldía de la importancia de esta plaza del danzón para los adultos mayores no siempre fue igual. Aproximadamente en 2015, el entonces delegado quería poner una plaza de lucha libre. Los bailarines y maestros<sup>45</sup> “lucharon”, “pelearon por este espacio”, cerrando la avenida que cruza la plaza. Hoy en día los sábados la plaza de la Ciudadela está llena de carteles de la alcaldía Cuauhtémoc. Existe también una presencia auditiva, con el Maestro de ceremonias del área de cultura de la delegación que está presente en el escenario y habla muy a menudo, recordando el papel de la Alcaldía en este evento cultural y de ocio, entre otros: “*Recuerda que la alcaldía Cuauhtémoc es tu casa*”. Es decir, una iniciativa ciudadana está detrás de un programa que sirve de escaparate a las políticas de alcaldía para las personas mayores. “*Es un servicio que hay que brindar a la ciudadanía por la paga de impuestos, no hay que agradecer, es algo al que tienen derecho por ser habitante*” (representante de la delegación Cuauhtémoc, entrevista personal, 21/01/2023). Finalmente, la importancia de tal espacio público parece venir de la posibilidad de ofrecer divertimentos de los cuales la gente mayor puede gozar de manera gratuita, subrayando la relación que tiene con el reconocimiento del aislamiento y de la precariedad económica de varios adultos mayores.

### Jardín del Adulto Mayor

El Jardín del Adulto Mayor es otro ejemplo de una iniciativa de la sociedad civil gestionada hoy por los poderes políticos. Está situado en una esquina del Parque de Chapultepec, al lado del metro Auditorio, en el noroeste de la Ciudad de México. En la entrada del Jardín se puede leer en una placa el lema de la asociación creada por Emma Godoy, Dignificación de la Vejez: “La ancianidad debe ser maestra, consejera y guía”. Las 3,6 hectáreas del Jardín fueron resultados de sus esfuerzos, en conjunto con Euquerio Guerrero López, para ofrecer un espacio seguro a los adultos mayores, un espacio alternativo de recreación y entretenimiento. Empezaron a pensarlo en 1983, y abrió sus puertas en 1986. Desde su inicio el acceso fue restringido a los adultos mayores de 60 años, pero en función de las diferentes administraciones los hijos o nietos de los adultos participantes fueron autorizados a entrar: es el único lugar que propone un acceso limitado a las personas mayores en toda América Latina. Hoy en día el Jardín depende de la Secretaría de medio ambiente y recursos naturales. Está abierto de 9h a 17h los 365 días del año, y ofrece ante todo un espacio de recreación, con una cancha de deporte, bancos, y mesas para jugar dominós. En la semana se llevan también a cabo diferentes actividades gratuitas, como círculos de lectura, clases de baile,

---

<sup>45</sup> Tienen un acuerdo informal con la delegación para dar las clases de baile

gimnasia y talleres de terapia; varias de ellas tienen como profesores adultos mayores usuarios del Jardín. Cabe resaltar que actualmente, el último jueves de cada mes viene una danzonera en vivo, que atrae a un gran público.

### Kiosco morisco-Santa María la Ribera

La historia del baile en el kiosco morisco es más reciente. Situado en la alameda de Santa María la Ribera, en el norte de la ciudad, empezó en 2011 con el sonido Sincelejo<sup>46</sup>. La organización del baile en la plaza vino de la voluntad de los vecinos de recuperar el espacio ocupado entonces por indigentes (Ramírez Crespo, 2021); los bailadores entrevistados en mi investigación expresan también esta recuperación y ocupación cultural de la plaza por el sonido. Desde entonces viene cada domingo a poner música en la plaza entre las 12 y las 19 de la tarde, en general cumbias, danzones y guarachas. No tiene acuerdos con la delegación, y varias veces las autoridades han intentado prohibir el sonido debido a la ausencia de permiso (ibidem). Una población intergeneracional acude a bailar, reuniendo en general unas 50 personas, sean vecinos de la colonia o personas mayores viniendo de más lejos. Sin embargo, en febrero de 2023 la alcaldesa de Cuauhtémoc prohibió el baile dominical: el sonidero fue notificado que tenía que dejar de poner música en la plaza debido a supuestas denuncias de los vecinos en cuanto al ruido. La alcaldía les acusa también de robar la luz de la plaza para enchufar su sistema de sonido, así como de vender alcohol y drogas, lo que todos los bailadores negaron. Sin embargo, solo se registraron tres denuncias en cuanto al sonido en el año 2022<sup>47</sup>, y la Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial (PAOT) de la Ciudad de México mantiene que “no se encontró expediente de denuncia ciudadana relacionada con la problemática de ruido causado por los bailadores que se reúnen en la Alameda de Santa María la Ribera los días domingos”<sup>48</sup>. En reacción, se convocó por el sonidero y un grupo de ciudadanos una primera manifestación el domingo 12 de febrero para oponerse a esta decisión. Después de empezar en el lugar usual, se movió hasta la calle rodeando la plaza, cortando el tráfico. El domingo siguiente 19 de febrero, se realizó otra protesta, que esta vez se fue a bailar enfrente de la casa de la alcaldesa en una esquina de la plaza. Fue disuelta por personal de la alcaldía, después de lo que fueron denunciados como golpes<sup>49</sup>. Desde entonces, los bailes siguen teniendo lugar cada domingo, de manera pacífica y sin ser más agradecidos. En marzo

---

<sup>46</sup> Los sonideros tradicionalmente organizan bailes en las colonias populares gracias a sus sistemas de sonido

<sup>47</sup> Según la respuesta de la Consejería Jurídica de la Ciudad de México al diario español El País

<sup>48</sup> <https://www.debate.com.mx/cdmx/Bastaron-tres-quejas-a-Sandra-Cuevas-para-apagar-sonido-en-Kiosco-Morisco-20230311-0042.html>

<sup>49</sup> <https://twitter.com/polopugamx/status/1627388888384786435>

acudieron funcionarios de la Secretaría de Derechos Humanos a la plaza para averiguar la seguridad del baile. El sonido Sincelejo y un grupo de habitantes, entre los cuales abogados, también presentaron una demanda de amparo en contra de la alcaldesa de Cuauhtémoc; un juez federal ordenó como medida cautelar permitir los bailes mientras el juicio se resuelve<sup>50</sup>.

Finalmente, se ven en estos tres espacios las aplicaciones territoriales de visiones de la vejez, así como de los derechos de las personas mayores al ocio y a los usos de la ciudad. Las consideraciones desarrolladas en la literatura sobre las experiencias metropolitanas de las mujeres mayores y la espacialidad de sus actividades recreativas se pueden retomar para analizar el contexto urbano de la Ciudad de México. Apoyándome en la gerontología ambiental, estudiaré entonces la importancia del entorno en la calidad de vida de las mujeres mayores y su relación con sus prácticas de ocio.

---

<sup>50</sup> <https://aristeguinoticias.com/1903/mexico/sonidero-regresa-a-kiosco-morisco-amparado-contra-sandra-cuevas/>

## CAPÍTULO 2: CUIDAR DE SÍ, CUIDAR DE LOS DEMÁS. OCIO Y REDES DE APOYO EN LA CIUDAD

---

*“Sé que, en Inglaterra, bueno, en Europa en general, están buscando la convivencia de las generaciones, pero la condición es que el joven o el niño atienda al adulto y no que el adulto lo atiende. Que le den compañía, jugando, platicando y el adulto los puede contagiar con su alegría, con sus cantos, con su experiencia. Pero no es que el adulto los vaya a cuidar. Y la mayoría de las filosofías es que tú ya no tienes nada que hacer, te toca cuidar, y pues ellas ya cuidaron toda su vida.”*

Miriam, 69 años, conversación personal

Este capítulo se enfocará en la idea del cuidado y de sus vínculos con las actividades recreativas. A partir de la teorización del *caring* por Carol Gilligan (1982)<sup>51</sup>, la idea de cuidado se volvió un tema importante en diferentes literaturas feministas. Se basa en la idea de la feminización del cuidado, es decir que son las mujeres quienes se encargan de las actividades de cuidado en su familia. Sin embargo, la teoría del *care* desarrollada por Gilligan plantea una ética feminista diferencialista, donde se sostiene que hombres y mujeres son intrínsecamente diferentes y que las mujeres poseen cualidades naturales como la empatía, la protección y el cuidado. Según esta perspectiva, se argumenta que las mujeres tienen una inclinación innata hacia el cuidado de los demás: las actividades de cuidado serían por lo tanto actividades intrínsecas a las mujeres. Sin embargo, es importante destacar que esta teoría también ha sido objeto de críticas, que señalan que la idea de una diferencia esencial entre hombres y mujeres puede perpetuar estereotipos de género y reforzar desigualdades. Se argumenta también que el cuidado no debería ser considerado exclusivamente como una cualidad femenina, sino como una responsabilidad compartida por todos los individuos, independientemente de su género. Así, en los años 1990 las pensadoras feministas llegan a conclusiones revolucionarias, llamando a un cambio de éticas en la sociedad, para abrazar esta ética del cuidado<sup>52</sup>: rechazan una supuesta naturaleza femenina del cuidado, para pensarlo justamente como una ética que

---

<sup>51</sup> *In a Different Voice : Psychological Theory and Women's Development*, 1982

<sup>52</sup> Traducción del concepto de *care*

debería gestionar la sociedad y las interacciones sociales. Joan Tronto politiza el concepto de *care* (1993)<sup>53</sup> al resaltar la dependencia de cada individuo al cuidado. En efecto, todos somos vulnerables, y debido a esta vulnerabilidad compartida, todos tenemos la responsabilidad de cuidarnos mutuamente y debemos abandonar una ética basada en la competencia entre seres humanos. Se argumenta por lo tanto que el cuidado es una responsabilidad colectiva y universal, y que es esencial reconocer y valorar el cuidado mutuo como base de nuestras relaciones sociales. Esta visión política del cuidado busca fomentar una ética de la solidaridad y la reciprocidad, en contraposición a una ética individualista o competitiva. Martha Nussbaum (2006)<sup>54</sup> retoma este concepto más tarde, afirmando que el ser humano es a la vez autónomo y vulnerable. Permite ir más allá de una dicotomía dependencia/autonomía, para entender que nuestra vulnerabilidad no nos hace menos autónomos. Los cuidados permiten justamente mantener esta autonomía y reconocer nuestra vulnerabilidad intrínseca como seres humanos.

No obstante, las actividades de cuidados hacia la población mayor tienen implicaciones de género: más allá de su teorización, el cuidado tiene consecuencias en la vida diaria de las mujeres. En 2007, Rosa Díaz Jiménez desarrolla la idea de “feminización de la dependencia”<sup>55</sup>, mostrando cómo el envejecimiento poblacional aumenta la demanda de cuidados que son atendidos mayoritariamente por mujeres. En general, a lo largo de su vida las mujeres llevan a cabo trabajos de cuidados. “Algunas mujeres llegan a desempeñar el papel de cuidadoras toda su vida”, desde su infancia cuidando a sus abuelos, durante su adultez cuidando a su esposo e hijos, hasta la vejez cuidando a sus nietos o marido: “las mujeres se dedican a procurar el cuidado y bienestar de los demás” (Cuecuecha Mendoza y Díaz Rendero Bollain, 2017, p.154). Sin embargo, este trabajo de cuidado es uno invisible en las ciudades, en dos sentidos (Raibaud, 2016). Por un lado, es un trabajo menospreciado, que no se reconoce como trabajo: el trabajo productivo, remunerado, efectuado en mayoría por hombres, se opone a este trabajo reproductivo, no remunerado, que no se valoriza tanto y sin embargo es central en el buen funcionamiento de la sociedad. Por otro lado, es un trabajo que se piensa en los ámbitos privados, y que se invisibiliza en los espacios públicos que no son adaptados para llevar a cabo actividades de cuidado. Blanca Valdivia habla así de un “modelo urbano basado en la división sexual del trabajo”: “las ciudades se han planificado a partir del dualismo público-privado que segrega el espacio según estos dos ámbitos y le asigna funciones específicas (productivo-

---

<sup>53</sup> *Moral boundaries : a political argument for an ethic of care*, 1993

<sup>54</sup> *Frontiers of justice*, 2006

<sup>55</sup> *Feminización de la dependencia : reflexiones sobre el sistema para la autonomía y la atención a personas en situación de dependencia*, 2007

reproductivo) a las que también se les atribuyen categorías genéricas (masculino-femenino)” (en Soto Villagrán, 2021, p.96). Así, los aportes del urbanismo feminista han sido importantes al mostrar como “el espacio domestico no es el único lugar en el que se desarrollan los cuidados” (Fernández Rodríguez, 2022, p.126), sino que se llevan también a cabo en los espacios públicos urbanos. Ir de compras, acompañar familiares al médico, llevar a los niños al parque para jugar, pero también desplazarse con sus seres queridos, todo eso participa de actividades de cuidado. Esta idea representa la conexión teórica entre la teoría del cuidado y los estudios urbanos, que es la idea con la cual pretendo dialogar en este capítulo.

El envejecimiento de la sociedad ha destacado la importancia del trabajo de cuidado hacia las personas mayores, y varios estudios se han enfocado en las redes de cuidadores hacia las personas mayores en el ámbito urbano, incluyendo la Ciudad de México. Por ejemplo, Paniagua Arguedas estudió los cuidados hacia una mujer mayor con discapacidad en Iztapalapa. Destaca las posibilidades que ofrecen las ciudades para cuidar de cuerpos expandidos, por ejemplo una silla de ruedas, y la subversión del orden urbano institucional que esto requiere (en Soto Villagrán, 2021). En general, los estudios se han enfocado en las redes de cuidadores de las personas mayores, pero poco se ha dicho sobre las propias actividades de cuidado de las mujeres mayores hacia sí mismas. Por lo tanto, en este capítulo pretendo enfocarme en las prácticas de autocuidado ejercidas por las mujeres mayores, así como hacia las otras mujeres mayores, en una perspectiva de cuidado comunitario.

En este capítulo muestro que los espacios de ocio les permiten a muchas mujeres mayores cuidar de sí mismas y escaparse, aunque sea momentáneamente, de los roles sociales que esperan que estén cuidando a otros. En la primera sección de este capítulo, exploro cómo el acercamiento a las actividades de ocio en la ciudad puede venir de motivos de autocuidado debido a la soledad y la depresión (1). En una segunda parte, estudio la cuestión de los vínculos sociales, y del cuidado físico entre mujeres en la ciudad (2). Por último, discuto la concepción de vejez como etapa de libertad, dejando de lado los cuidados a los familiares y cuidando emocionalmente de sus pares en una perspectiva de envejecer juntas como mujeres (3).

## 2.1 La terapia del danzón: el ocio como forma de autocuidado para las mujeres mayores

Para empezar el recorrido de las actividades de ocio practicadas por las mujeres mayores, cabe destacar sus primeros acercamientos a estos espacios. A lo largo de mi trabajo

de campo pude ver un modelo repitiéndose: la frágil salud mental de las mujeres mayores conlleva una voluntad de salir a la ciudad para buscar actividades. A través de la historia de **Filomena, Consuelo y Antonia**<sup>56</sup>, veré cómo el baile puede tener una función curativa.

### 2.1.1 Filomena y la depresión como acercamiento al danzón

**Filomena** tiene 69 años, siempre está sonriendo y platicando en la Ciudadela y empezó a hablarme sin conocerme. Viene cada sábado a la Ciudadela, y además va desde hace 18 años a clases de zumba tres veces por semana, a unos diez minutos de su casa. Vive en el centro sur poniente de la Ciudad de México, donde se mudó con su marido hace 48 años después de haber vivido cerca del metro Zapata. Siempre fue ama de casa, cuidando a sus nueve hijos. Su marido la maltrataba y falleció hace 14 años.

*“- Me salí de la casa a los 15 años, con mi esposo. Lo único que cambia es la propiedad, o el dueño. Eran tus dueños, aquellos [los padres], y ahora es tu dueño este [el marido], y él abusa contigo. [llora] Ya no me debería de pasar esto, porque ya son muchos años. Me decían una terapia que...”*

*- ¿Se va a terapia?*

*- Estuve. Y estoy con mi psiquiatra cuando murió mi esposo, porque anduve muy mal por haberme guardado todo eso. Afortunadamente, mira, me mandaron a terapia de danzón”*

Empezó a ir a la Ciudadela en el 2011, dos años después de la muerte de su marido.

*“- Llego ahí porque se muere mi esposo, y te digo que yo no, muy mal, porque duré ocho años con el psiquiatra. Llego ahí a la Ciudadela porque me empiezan a recomendar los doctores, los doctores, que me vaya a terapia de danzón. Si llegarás a preguntarle a la gente que está ahí, a las amigas, todas están por terapia de danzón. Es terapia, y es una terapia buenísima.*

*- ¿Y por qué es terapia?*

*- ¿Por qué es terapia? Porque de momento, se te olvida lo que ha pasado, lo que has vivido, las situaciones. Te haces de amistades,*

---

<sup>56</sup> Estos nombres, como todos los demás, fueron cambiados por cuestiones de anonimato.

*puedes platicar lo que has vivido. Y es una terapia porque estoy sacando lo que viví.”; (entrevista personal, 15/02/2023)*

Según los términos de su médico, ir a bailar en plazas con otras personas mayores aparece como una terapia. Hablando con ellas, observé un patrón común en el acercamiento a la plaza de la Ciudadela por parte de las mujeres mayores: muchas vienen después de la sugerencia de una conocida, y varias después de haber perdido a su marido, como forma de mantener estable su salud mental. La doctora recomendó a **Elsa** (70 años) irse a la Ciudadela: *“Yo soy viuda, entonces estaba yo encerrada en la casa todo el tiempo, y la doctora me recomendó que me saliera, porque ya me estaba volviendo loca, me sugirió que me venga a salir a bailar, que me pondría a grupos, y así”* (entrevista personal, 5/11/2022). Empezó por consejos médicos, para salir de la soledad de su casa y encontrarse con otras personas. **Gloria** (72 años) empezó también a venir al volverse viuda: *“En el 94 muere mi esposo, me volví como una persona muy depresiva, y mi amiga me dijo de venir”* (entrevista personal, 5/11/2022). Su amiga la cuida con la idea que salir a bailar con personas desconocidas la ayudaría a sanar su salud mental. Aparecen dos ejemplos de redes de apoyo diferentes que pueden llevar a las mujeres mayores a acudir a los espacios recreativos por temas de salud mental: por un lado, una red formal, constituida por los médicos; por otro lado, una red informal con las relaciones de amistad. Estas redes de apoyo diversas desempeñan así un papel importante en los cuidados personales que llevan a cabo las mujeres mayores.

En una contribución en 2002 a la Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento, la Organización Mundial de la Salud (OMS) planteó que “enfermedades mentales (principalmente demencia y depresión)” cuentan entre las principales enfermedades crónicas que afectan a las personas mayores en el mundo<sup>57</sup>. Estudios muestran también que las mujeres padecen más de depresión que los hombres debido a una actitud más negativa ante el final de la vida (Kim y Moen, 2002; citado en Acosta Quiroz et al., 2014). La OMS subraya igualmente que la actividad física puede mejorar la salud mental, lo que coinciden autores de gerontología ambiental: “en el espacio público, la práctica de actividades físicas y sociales contribuye a mejorar la salud física y mental, y favorece la integración social de los adultos mayores” (Gutiérrez y Sánchez González, 2018). La OMS resalta la relevancia de los soportes sociales en la salud y el bienestar emocional de las personas mayores: se reconoce que contar con redes

---

<sup>57</sup>WHO. “Active ageing, a policy framework. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing”, Madrid, Spain, april 2002. [En línea: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>], p.22

de apoyo social y relaciones significativas es fundamental para promover la calidad de vida de las personas mayores (OMS, 2002, p.28). Según el INEGI en 2019 había 1,7 millones de adultos mayores registrados que vivían solos, de los cuales 60% eran mujeres. Es decir, la soledad en su hogar es un aspecto que afecta más a las mujeres: debido a una mayor esperanza de vida, muchas sobreviven a su marido y experimentan la muerte de amistades. La muerte de sus familiares o su alejamiento puede provocar para algunas mujeres un sentimiento de soledad. En acuerdo con la teoría del curso de vida, podemos analizar la muerte (o su salida tras un divorcio) del marido como un punto de quiebre en la vida de estas mujeres mayores, que va a marcar un cambio en sus hábitos (Brito Pacheco y Sepúlveda, 2022). En el Distrito Federal, el 44% de las mujeres mayores de 60 años están en condición de viudez (Montes De Oca, 2013). Este posible sentimiento de soledad se puede entonces superar con el inicio de nuevas actividades durante la vejez: salir a bailar en plazas públicas puede mejorar tanto el estado mental como físico de las mujeres mayores, cómo subrayado por autores de la gerontología ambiental (Sánchez González, 2011). La idea de nuevas actividades de ocio como “enfrentamiento paliativo” por parte de mujeres viudas se ha estudiado desde hace tiempo, como por Sharp y Mannell (1996, citado en García Martín, 2002). Estudios han mostrado también la importancia de implementar actividades de ocio apropiadas para los adultos mayores para prevenir la depresión y mejorar la calidad de vida de los ancianos (Li et al, 2010).

Así, el estado de soledad puede aparecer como determinante para nuevos usos del espacio público metropolitano durante la vejez: el baile se cuenta por las mismas mujeres mayores como una forma de “escape” de varias realidades cotidianas.

### 2.1.2 Consuelo y Antonia o el baile como escape

La actividad de baile en plazas públicas aparece en varias entrevistas como una forma de “escape” para las mujeres de diferentes realidades familiares. Tal es el caso de **Consuelo** (65 años); vive al este de la ciudad con su hija y un nieto que acompaña a su escuela. Vivía con su ex-marido en la casa enfrente de su actual, con sus cinco hijos. Según ella, nunca se llevó bien con él. Duraron 17 años: “*siempre los golpes, patadas, cuchillos, pistolas...*” (entrevista personal, 30/01/2023). En esta época, a los 40 y tantos años, empezó a salir a salones entre semana, empezando con el salón Hidalgo, dónde aprendió a bailar danzón. Entonces, empezó a ir a bailar “*para escapar[se] de violencias conyugales*”. Presenta los salones de baile y la plaza de la Ciudadela como forma de “escape” de los golpes y amenazas de su exmarido: “*era*

*allá como un escape. Decía ‘ay, va a llegar, y me va a pegar’. Y de hecho y hecho. O sea, llegaba y pegaba.’* (entrevista personal, 30/01/2023). En este salón, el maestro la veía llorando, y la jaló para que la ayudará a enseñar los pasos de danzón a los otros bailadores, dando clases y exhibiciones. A continuación, la falta de hombres llevó a **Consuelo** a vestirse de hombre y a bailar con otras mujeres para enseñarles los pasos<sup>58</sup>. En el salón Hidalgo, se encontró con otro señor con el cual se fue para escapar de su ex-marido a los 48 años, un día que la jaló de la cama y la pegó ; **Consuelo** se tuvo que salir de su casa para “*proteger su vida*”. Sin embargo, el segundo señor “*no pegaba, pero ofendía*”. Fue en esta época que **Consuelo** empezó a ir a la Ciudadela, acompañada de este hombre que conocía varios salones y plazas de baile. Poco tiempo después de estar juntos, se jubiló el señor de su trabajo en el ISSSTE<sup>59</sup> y empezó él a salir con otras señoras. Hace seis años, ella se separó y comenzó a trabajar como empleada de limpieza en hogares privados cerca de la Alameda Central, ya que allí pagaban mejores salarios en comparación con otros lugares. En sus relatos diarios, menciona situaciones relacionadas con el tráfico de drogas, tiroteos y robos en su vecindario, lo que la llevó a tomar precauciones y dejar de salir temprano de su casa (alrededor de las cuatro de la mañana) para evitar exponerse a riesgos innecesarios. A continuación, encontró a un señor en un salón de baile, y empezaron a salir durante dos años. Él estaba recién operado, y **Consuelo** se puso a cuidar de él, lavando su casa, haciéndole de comer, etc., pero cada uno en su casa. Después él empezó a darle dinero, y le compró la casa en la cual ella está viviendo actualmente, ofreciéndole cierta seguridad inmobiliaria. Sin embargo, el señor empezó a estar mal y fue internado al seguro, y ya no sabe de él.

Para **Consuelo**, se puede pensar el espacio público como manera de protegerse del espacio privado, pero también de escapar de una realidad que le duele: “*Los sábados eso sí no faltó, porque es mi salida de tantos problemas*”. Hasta una amiga suya le comentó: “*te admiro, porque sé que tu vida es horrible y aquí en el baile estás bailando y te estás riendo*”. **Consuelo** subraya que separa sus espacios de vida: su casa con sus problemas por un lado, el salón y la alegría por otro: “*El salón, ese es otra bronca. De ahí a mi casa es otra, yo no voy a venir con mis traumas aquí de decirles “Oye, fíjense que...” No.*”. Es decir, el baile es un momento distinto de una cotidianeidad dolorosa. Sin embargo, si no lo considera una forma de hablar sobre sus traumas, se convierte en un momento para entablar conversaciones con otros: “*¿Y por qué le gusta tanto la Ciudadela? -Pues porque es como un escape, de estar platicando, y*

---

<sup>58</sup> En este ejemplo se puede observar un debilitamiento temporal de los roles binarios de género en el baile.

<sup>59</sup> Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

*todo eso [...] Disfruto ahí, me río, hablo tonterías”* (entrevista personal, 30/01/2023). La sociabilidad permitida por el baile aparece por lo tanto cómo forma de cuidarse.

En otras palabras, el espacio y temporalidad del baile puede ser una manera de llegar a sentir cierta seguridad, invirtiendo el paradigma privado/seguridad y público/peligro. Françoise Collin deconstruye la dicotomía entre un espacio público peligroso y un espacio privado íntimo y seguro. Varias veces las mujeres tampoco gozan de privacidad y seguridad en sus casas, por culpa de las violencias conyugales: “Hoy un hombre está en su hogar tanto en la casa como en la calle, mientras que una mujer nunca está en su hogar” (Collin, 1994). “Lo doméstico no es lo privado” añade. Según Collin, existen diferencias en la forma en que hombres y mujeres habitan la ciudad y ocupan el espacio urbano. La autora sostiene que, en general, los hombres tienen más libertad de movimiento en la ciudad, y también en sus propios hogares, ya que pueden desplazarse sin restricciones y entrar y salir con facilidad. Al contrario, las mujeres pueden no conocer un espacio cómo hogar, ya sea en su propia casa, debido por ejemplo a las violencias conyugales que pueden experimentar. Es decir, ni el espacio privado del hogar aparece cómo un lugar totalmente seguro para varias mujeres. Y el espacio público tampoco, dónde pueden vivir abusos, agresiones, violencias, etc. Sin embargo, durante mi estudio, el espacio público ha podido aparecer cómo ofreciendo cierta seguridad a las mujeres mayores, como desarrollado anteriormente. En este caso, la inversión del paradigma asociando lo privado a lo seguro se explica por la visibilidad que permite el espacio público, que de alguna manera ofrece cierta seguridad y consuelo gracias a las personas con las cuales una se encuentra en el baile.

El baile puede también ser el escape de una situación que, sin ser de peligro de vida, se considera triste por las mujeres que la viven. **Antonia** tiene 75 años y vive en el este del Estado de México, donde la pude entrevistar en un parque. Es muy amable y proactiva, me invitó la primera vez a su casa para tomar un café. Nació en Oaxaca y se quedó huérfana al mes de nacida. Su tía la cuidó y la inscribió en la primaria y secundaria. Se casó a los 17 años, y un año más tarde nació su primer hijo. Vivían en el estado de Veracruz, pero cuando su esposo encontró trabajo en la Ciudad de México se mudaron para ofrecer un mejor lugar de estudios a sus hijos. **Antonia** tuvo nada más una vez un trabajo remunerado: fue un interinato en un jardín de niños. También se ponía a hacer y vender coronas de flores de papel. En 1973 participó en un concurso de televisión y mandó una de sus coronas de flores para concursar: ganó el primer premio, lo que les ayudó a comprar su casa actual. Después abrieron con su marido un comercio de refaccionaria. Sin embargo, se divorció en 1993 de su marido: de ahí empezó a buscar

amistades por anuncios en la radio. Es con una de estas amistades que fue por primera vez a un salón de baile. En la actualidad, **Antonia** está contemplando de manera significativa su posición dentro de su familia y sus relaciones con sus familiares. Esperaba que sus hijos y nietos mostraran espontaneidad al visitarla, pero por orgullo decidió detener la convocatoria de reuniones familiares. En efecto, se sentía “*viviendo en una ficción*”: sentía una ilusión de interés por parte de sus hijos, siendo ella quien siempre iniciaba cada encuentro. “*Porque no he tenido momentos de depresión. Y mi escape es salir a bailar, mi escape es oír música, mi escape es a veces cantar las canciones que oigo en la radio. Son parte de... Decir escapes, es una manera de decirlo, pero desahogo, de sentirme contenta.*” (entrevista personal, 31/01/2023). Entonces al escucharla se entiende que para ella el baile es una forma de escapar de una reflexión sobre su lugar en su familia y la importancia que tiene para sus hijos.

Aguilar Cortez (2017) desarrolla así en su tesis las categorías de motivaciones para entrar en actividades de ocio. Entre ellas caben el escape, que puede ser de “situaciones de vida sobre estimulantes o de tensiones diarias” (p.50), o de algunas situaciones de vida más peligrosas, como reflejan los relatos de las mujeres mayores entrevistadas. Así, el baile en plazas públicas puede aparecer como forma de cuidarse, y de protegerse de una vida triste o peligrosa. Más allá de un disfrute personal, las prácticas recreativas y los territorios de ocio pueden tener un sentido comunitario al permitir el establecimiento de vínculos de solidaridad entre las mujeres practicantes. Estas redes de apoyo pueden permitir la creación de cuidados colectivos entre las mujeres mayores.

## 2.2 Relaciones socioafectivas, cuidado y usos de la ciudad: las redes de apoyo y el capital espacial

Los cuidados comunitarios se enmarcan en la noción de cuidado y bienestar social, físico y psicológico. La vejez es contemplada por las propias mujeres mayores como *déprise* o declive de las relaciones sociales, quienes implementan estrategias para fomentar encuentros sociales a través de nuevas actividades. La entrada en los espacios públicos recreativos aparece para varias mujeres como manera de cuidarse a través de la búsqueda de nuevas relaciones socio afectivas: las relaciones sociales son un aporte de los territorios de ocio, que fueron concebidos por las meras mujeres mayores como espacios de encuentro. La soledad es una de

las situaciones más preocupantes para los adultos mayores, y el equipamiento urbano puede desempeñar un papel importante en la creación de un entorno favorable a un proceso de envejecimiento sin aislamiento (Narváez, 2012). No obstante, la práctica de estas actividades requiere la capacidad de desplazarse hasta estos lugares. La literatura ha abordado las restricciones en los desplazamientos y el uso de espacios urbanos, y ha destacado las consecuencias de los roles de género en el uso de espacios públicos. Según Jirón (2007, p.190), “para los grupos de menores ingresos, las causas de la inmovilidad son monetarias, relacionadas con el tiempo, y las responsabilidades de género”<sup>60</sup>. Es decir, se reconoce que, entre otros, las responsabilidades domésticas llevadas a cabo por las mujeres pueden limitar sus posibilidades de desplazamientos. En este aparte, exploro cómo los territorios recreativos y las prácticas de ocio pueden fomentar lo que presenté en el primer capítulo como capital socioespacial de las mujeres mayores, teniendo efectos más allá del corte temporal del baile. El acercamiento a los espacios recreativos puede venir de un deseo de nuevos encuentros amistosos, que puede aumentar el capital social de las mujeres mayores. El ocio puede también proveer vínculos fuertes que pueden incentivar nuevas formas de movilidad.

### 2.2.1 La búsqueda de relaciones socioafectivas como motivos para salir a la ciudad

“Habitar la ciudad no es solo transitar”: aparece como convivencia, un entorno que permite crear vínculos, hacerse amistades (Pérez, 2015, p.15), y salir de una posible soledad, lo que no siempre propicia el entorno de la casa. En este sentido, se subraya que “la ciudad que te cuida aborda también la salud mental y afectiva de las personas, entendiendo esta última como la necesidad que tenemos de establecer vínculos con otra persona” (Soto Villagrán, p.114), con la idea de crear redes de apoyo emocional. La idea de cuidado está también en el centro de las actividades ofertadas a los adultos mayores en la ciudad, a través de los encuentros sociales que fomentan. Así, estudios han mostrado cómo el capital social<sup>61</sup> puede fomentar la salud y las actividades físicas (Kaplan et al., 1991 y Kawachi et al., 1999; citados en Bedimo-Rung et al., 2005). Esta relación puede existir recíprocamente: las actividades de ocio pueden

---

<sup>60</sup> Sin embargo, es importante destacar que el enfoque de la autora se centra en un grupo de edad comprendido entre los 15 y los 60 años. En general, los estudios tienden a pasar por alto la experiencia de las mujeres mayores, quienes pueden enfrentar los mismos problemas de falta de tiempo, recursos económicos y responsabilidades domésticas.

<sup>61</sup> Cómo definido en el primer capítulo, hablo de capital social para describir las relaciones sociales y redes de apoyo que construyen las mujeres mayores.

participar del aumento del capital social de las personas que las practican. Es decir, el aislamiento de varias mujeres en su vejez se puede combatir tras el acercamiento a nuevos espacios de ocio y nuevos grupos de socialización. Según Massey (2005), “el espacio es la esfera de la posibilidad de la existencia de la multiplicidad” (p.104). El espacio público es aquel donde uno puede encontrarse con la alteridad, ver a gente diferente con las que no se encontraría en su ámbito privado, y tejer nuevos vínculos sociales. En otras palabras, las actividades de ocio en el espacio público parecen tomar el papel para las mujeres mayores de un espacio de encuentro del otro y de nuevas amistades.

Las diferentes plazas a las cuales acuden las personas mayores para bailar aparecen como un modo de romper con la soledad cotidiana y establecer nuevos lazos sociales (cómo estudiado por Trejo Pérez y Moya Moya, 2014). En efecto, varias expresan una carencia de amistades, que puede proceder de muertes de amigas, o de desplazamientos a otros espacios de la ciudad: diferentes mujeres que pude entrevistar no viven actualmente en una casa en la cual vivieron toda su vida. En otras palabras, a lo largo de su vida, tuvieron que mudarse, siguiendo a maridos o a sus hijos, lo que puede provocar pérdidas de rodamientos<sup>62</sup>. Después de la viudez varias mujeres mayores con las cuales pude hablar se mudaron con sus hijos, provocando una pérdida de puntos de referencia, entre otras la pérdida de relaciones sociales, cómo **Gloria** (72 años). Ella viene de la ciudad de Oaxaca, pero se mudó de niña a la Ciudad de México por cuestión de trabajo, y vivió toda su vida en la colonia Doctores en el centro de la Ciudad de México. Sin embargo, se mudó con su hijo al norte del Estado de México hace tres años por razones económicas. Debido a este cambio de lugar, ya no ve a sus amigas y me dice sentirse sola. Asimismo, **Antonia** (75 años) viene del estado de Oaxaca, pero cuando sus padres murieron se fue con unos familiares a Veracruz. Después cuando su esposo encontró trabajo en el noroeste del Estado de México se mudaron ahí con sus tres hijos en 1979. Crecieron los tres en la casa, hicieron sus estudios en el municipio o por la última en la UNAM, y después se fueron cuando fundaron familias. En 1993 se divorció con su marido, y desde este momento **Antonia** expresa un deseo de encontrar a más amistades.

*“En el 94, salí yo a buscar... Bueno, tuve una comunicación por radio. En la radio había un programa donde te daban números telefónicos para contactar y tener relaciones amistosas con amigas, amigos. Yo nunca me anuncié. Se anunció una señora, entonces ya nos hablamos y*

---

<sup>62</sup> En este sentido, se pueden vincular con los estudios sobre mujeres mayores migrantes, que pierden vínculos sociales, o justamente cambian de lugares de vida para seguir a familiares (Sánchez González, 2016)

*nos reunimos, una vez fuimos a comer*”; (entrevista personal 31/01/2023).

Y con esta mujer se fue a un salón de baile, y así inició su recorrido de baile en la ciudad. Se quedó en contacto con dos personas, que ya tienen más de 80 años, y con las cuales no sale tanto a la ciudad como antes ya que ellas se quedan en su casa: “*Anteriormente si salíamos mucho, a convivencia, con las amistades se organizaban*”; “*las amigas que tuve ya no están, y las amigas que tengo como que no les atrae ir a caminar, y como que no me gusta andar sola en un paseo así*” (entrevista personal 31/01/2023). Por falta de amigas con las cuales salir, se queda en casa la mayoría del tiempo: “*no recorro ya mucho, la verdad. Pues si te vuelvo a repetir, por falta de compañía*” (entrevista personal, 31/01/2023). Entonces, sus usos del espacio urbano dependen en parte de sus relaciones, y de la posibilidad que tiene de salir a caminar acompañada. En otras palabras, sus experiencias metropolitanas están determinadas entre otras cosas por sus relaciones sociales. Esta búsqueda de amistades puede por lo tanto motivar el acercamiento a los bailes en plazas públicas.

Un ejemplo de tal encuentro con nuevas amistades en plazas de baile puede ser **Gregoria**. La conocí en el kiosco morisco el día de su primera aproximación a esta plaza; había escuchado hablar de este evento en Facebook. Tiene 66 años, estudió nada más la primaria, se casó a los 15 años y duró 22 años con su marido. Al separarse, comenzó a trabajar en casas de familias europeas, lo que le permitió “*hacer un patrimonio*”: trabajó 18 años, y después se jubiló hace 10 años. Tiene cuatro hijos y vive actualmente sola en el sureste de la Ciudad de México. Durante su semana, va a un grupo de adultos mayores del que es tesorera y a un grupo de oración. Hace yoga y activación física en una Casa de Adultos Mayores. Además, come a menudo con amigas suyas, con su madre o con sus hijos. El día que la conocí, fui con ella y otras ocho personas desde el kiosco morisco hasta la Alameda central en Metrobús. Este grupo se acababa de encontrar, pero decidieron irse juntos a bailar en otro espacio dado que se estaba acabando el baile en Santa María la Ribera<sup>63</sup>. A través de su entrada en este nuevo espacio público y de su encuentro con nuevas personas, **Gregoria** aumentó su horizonte de actividades posibles y factibles, descubriendo además otros espacios de ocio. Es decir, el deseo por una actividad recreativa la llevó a un nuevo espacio, que le abrió otros territorios de ocio, en un movimiento en cadena. Se puede ver que el aumento de su capital social a través del encuentro con nuevas personas le permite acceder a nuevos recursos espaciales que son los territorios de

---

<sup>63</sup> Esta acción se puede vincular con la serendipia, o “oportunidad de realizar actividades imprevistas” (Cabrera Vega, 2019)

ocio. Estos accesos a nuevos territorios funcionan a través de dos movimientos paralelos. Por un lado, el conocimiento de un nuevo lugar (en este caso la Alameda central) y a continuación la apertura de las posibilidades territoriales imaginarias. Por otro lado, un acompañamiento grupal, una fuerza del grupo que permite un primer acercamiento a este lugar, con además un conocimiento compartido de la ruta para llegar a ello. Me dijo más tarde que había empezado a frecuentar estas otras plazas, y así a aumentar su capital espacial a través de la multiplicación de los territorios recorridos. Entrevisté a **Gregoria** por su casa el lunes siguiente, y me dijo haber recibido llamadas de estas mismas personas del día anterior, con las cuales había intercambiado números. Al domingo siguiente, me encontré de nuevo con ella, y me contó que había quedado en encontrarse con uno de los hombres del grupo para bailar juntos, con él cual había hablado por mensaje toda la semana. Es decir, en su primera vez en la Alameda de Santa María la Ribera, **Gregoria** pudo empezar a tejer vínculos sociales amistosos con nuevas personas, que le permitieron después gozar de actividades satisfactorias.

Además, varias mujeres me contaron no ver a sus amigas afuera de sus encuentros los fines de semana para bailar. Sus sociabilidades aparecen entonces territorialmente ancladas, en un sitio definido. El hecho de tener conocidos en un espacio territorialmente delimitado y definido permite un grado de seguridad social por la facilidad del encuentro (espacio y temporalidad constante). Así, noté una constancia en la disposición física de las parejas y grupos de bailadores en la plaza de la Ciudadela, encontrándolas sábado tras sábado en la misma banca, lo que permite una fácil identificación. Muchos se saludan, con la cabeza o un apretón de manos. Se crean así momentos de sociabilidad anclados en el tiempo y el espacio. Esta sociabilidad permite también el reconocimiento del otro, y una mayor suerte de bailar: *“Tienen que conocerte para que te saquen a bailar”* (**Consuelo**, entrevista personal, 30/01/2023). La naturaleza de estos bailes de pareja fomenta por lo tanto la voluntad de conocer a la demás gente para invitarlas a bailar: el baile aparece como la repetición de patrones de pasos, que cada quién adapte a su gusto, lo que puede explicar la voluntad de bailar con gente conocida. Es por esta razón, entre otras, que muchas como **Consuelo** me dijeron no querer cambiar de lugar de ocio, por la socialización que ya traen. Las actividades practicadas, como el baile de pareja, fomentan esta voluntad de ser parte de los mismos lugares para mantener vínculos y poder ser invitados a bailar. Este deseo de practicar los mismos espacios puede también venir de la sensación de ser acogidos y seguros en el sitio.

Finalmente, en un estudio polaco sobre bailes de mujeres mayores, Pezdek, Dolinski y Zygmunt (2022) muestran cómo a través del baile, las mujeres hicieron realidad sus reivindicaciones de atractividad. Describen cómo estas actividades de baile expresan

reivindicaciones de placer y atractivo y la manera en la cual el lenguaje corporal traduce ideas verbales de “ser percibidas como atractivas y abiertas a establecer relaciones sociales” (p.2). Muestran cómo el baile vincula a los adultos mayores, cómo lo pude observar durante mi investigación. Varias personas me relataron haber encontrado parejas en la Ciudadela, como **Filomena** que encontró a los dos años del fallecimiento de su marido una pareja con quien compartió ocho años de relación. **Consuelo** me contó de varios actos de coqueteo por parte de hombres que le invitaron a comer y me dijo un sábado: “*voy a dar una vuelta, a ver si uno me gusta para echarle un ojo*” (observación personal, 1/10/2022)<sup>64</sup>. Parecen entonces existir ciertas interacciones dirigidas al coqueteo y al emparejamiento, que pueden aparecer como consecuencias de la posibilidad de encontrarse entre personas mayores en un mismo espacio. Es decir, además de construir amistades, los territorios de ocio usados mayoritariamente por adultos mayores permiten el encuentro entre pares en una lógica romántica. Estos espacios de encuentro, como los baile, revelan dinámicas de género particularmente interesantes. En efecto, los lugares de baile aparecen como muy binarios, ya que en general se baila en pareja entre un hombre y una mujer<sup>65</sup>. Esto crea un contexto propicio para que las mujeres mayores interactúen más directamente con los hombres presentes en el lugar. Fueron los momentos de baile durante los cuales las mujeres que pude observar tuvieron una mayor cantidad de interacciones con los hombres presentes: es en este momento temporalmente definido donde se crean oportunidades para la expresión del coqueteo y la interacción entre hombres y mujeres. Por otro lado, durante los momentos en los que las mujeres esperan sentadas a que las inviten a bailar, se observa una dinámica mayoritariamente entre mujeres. Estos momentos de espera se convierten en espacios de socialización femenina, donde las mujeres mayores comparten experiencias, conversaciones y fortalecen lazos entre ellas. Esta dinámica sugiere que, si bien las interacciones con los hombres son prominentes durante los tiempos de baile, las mujeres mayores también valoran y disfrutan de la camaradería entre ellas.

---

<sup>64</sup> Observé también que algunas mujeres bailan mucho más que otras por ser invitadas por más hombres, y hombres que son menos rechazado por mujeres al pedirles un baile. Analizo así una especie de jerarquía en la atractividad de los bailarines para los demás, que se explica por sus aptitudes de baile, pero también por su físico: observé rechazos por parte de mujeres a hombres que le invitan a bailar, por ser “demasiado chaparrito”, o “feo” según sus palabras.

<sup>65</sup> Sin embargo, pude observar unas veces en la Ciudadela dos mujeres bailando juntas un par de canciones, antes de bailar con hombres las músicas siguientes.

## 2.2.2 Relaciones sociales que incentivan los viajes y la capacidad de viajar

Además, este mismo capital social desarrollado a partir de las interacciones entre las mujeres puede participar en el aumento del capital espacial de las mujeres mayores, a través de su conocimiento de nuevos espacios, y el aprendizaje de nuevas formas de moverse por la ciudad. Así, estos territorios de ocio pueden participar de la reconfiguración de la visión de la ciudad por parte de estas mujeres mayores: las relaciones sociales pueden influir en la forma en la que las mujeres mayores acceden a recursos espaciales, y viceversa.

Las actividades recreativas permiten a las personas mayores juntarse y aumentar sus círculos sociales. En cambio, esta sociabilidad depende de su facultad a poder desplazarse hasta dichas plazas. Así, “la movilidad es la acción no solo de llegar a lugares de la urbe, sino que es una oportunidad real y significativa para que las mujeres puedan generar redes socioafectivas, comunitarias, de apoyo” (Brito Pacheco y Sepúlveda, 2022, p.215). La accesibilidad de las redes de transporte, y el conocimiento de viajar dentro de la metrópolis, aparecen por lo tanto centrales para la construcción de redes socioafectivas para las mujeres mayores. Cuando les pregunté si pensaban seguir viniendo a la Ciudadela, muchas me respondieron “*mientras dios lo permite*”, “*mientras estamos en condiciones de ir y venir*” (Antonia, entrevista personal, 5/11/2022). Es decir, existe una reflexión sobre la disminución de sus capacidades, y ellas reconocen que puede tener consecuencias en el futuro sobre sus actividades recreativas. Por otra parte, las actividades de ocio pueden también ser catalizadores de la movilidad de las mujeres mayores a través de los nuevos desplazamientos que conllevan. En efecto, “el envejecimiento es una nueva conexión con el espacio y el tiempo, y por lo tanto con la ciudad” (Morenos Ramos y Sánchez, 2010, p.240). Según un estudio de Agahi et al. (2011), “tanto el desplazamiento a actividades de ocio como la práctica de actividades físicas o deportivas contribuyen a la adopción de un estilo de vida activo entre las personas mayores”<sup>66</sup> (citado en Rault, 2017, p.6). Y es cierto que al tener que desplazarse hasta sus espacios de ocio, las mujeres mayores entrevistadas tienen a menudo que aprender a viajar hasta dichos lugares. Producen entonces otro conocimiento y otra percepción de los transportes en la ciudad. Al hacerlo se mueven y sienten la ciudad en su corporalidad de otra forma. Además, al vivir los cambios en los transportes públicos de la Ciudad de México tienen que “reaprender a viajar”

---

<sup>66</sup> Traducción personal de “Tant les déplacements pour se rendre aux lieux de loisirs que la pratique d’activités physiques ou sportives contribuent à l’adoption d’un mode de vie actif chez les aînés”

(Jirón e Imilan, 2018), cambiando sus prácticas de movilidad. Así, la “ciudad del cuidado” también se puede entender a través de la “*mobility of care patterns*” (Jirón et al., 2020). Aquí dejo de lado la idea del cuidado al otro para entender sus propias formas de autocuidado y los patrones de movilidad que estas actividades generan. Es decir, las trayectorias trazadas en la ciudad por su movilidad para llegar a los espacios de ocio pueden aparecer como viajes para cuidar de sí mismas, tejiendo patrones de cuidado en el territorio metropolitano.

Varias mujeres que pude entrevistar viven en el Estado de México y dependen del metro para llegar a sus actividades, que están concentradas en general en el centro de la ciudad. Por ejemplo, al preguntar a **Antonia** si le gustaría tener un espacio similar a la Ciudadela por su casa, me respondió:

*“Bueno, sería fabuloso, pero no lo hay. En periodos anteriores de otros presidentes municipales si nos daban, un tiempo de que venía cada mes una danzonera, dónde está la presidencia municipal. Y ahorita ya no me he dado cuenta, no. Iba cuando me avisaba alguna amistad, me decía, “Oye, iba a haber danzonera”, iba yo.”;* (entrevista personal, 31/01/2023)

En otras palabras, la centralidad geográfica de las actividades ha sido construida a lo largo del tiempo, con el cese de ciertas actividades que solían ser más cercanas en proximidad. Para llegar a la plaza de la Ciudadela, **Antonia** tiene que tomar un camión y un Metrobús. El trayecto dura dos horas, y varias de sus amigas le dijeron que vivía muy lejos, pero ella tiene una concepción diferente del tiempo de transporte: “*A mí las distancias no me quitan la intención, no me detienen*” (entrevista personal, 31/01/2023). En otras palabras, existe una motivación que es mayor que la duración de los viajes y la distancia. Para seguir acudiendo a la plaza, **Antonia** tuvo sin embargo que adaptar sus medios de transporte: prefiere el Metrobús al metro debido a la ausencia de escaleras en el primero, lo que le facilita sus desplazamientos. Es decir, las mujeres mayores se adaptan a su entorno y buscan nuevas formas de viajar hacia sus espacios practicados. La dependencia en los transportes públicos para acudir a sus actividades de ocio las empuja a aprender a utilizar de nuevo dicho transporte, lo que puede aparecer como otra capacidad aportada por el ocio. Muchas utilizan así el transporte público debido a la ausencia de coches personales que podrían usar, ya que la mayoría de estas mujeres no saben manejar.

El marido de **Alba** tenía un coche, que usaban para ir a hacer compras en la ciudad o para pasear por la provincia. Sin embargo, desde la muerte de él ya no se puede desplazarse en coche, lo que le hace depender del transporte público que ofrece la ciudad. Se puede notar aquí

otra diferencia con los hombres mayores que pueden haber tenido un coche en su adultez y que saben manejar. Los cambios de las líneas de transporte a lo largo de las décadas, así como los problemas que pueden tener con el mantenimiento, tienen también consecuencias en las posibilidades de estas mujeres para desplazarse de manera autónoma en la ciudad. “La inseguridad vial puede limitar el derecho que tienen las personas al espacio público” (Dextre et al., 2008, citado en Cabrera Vega, 2019, p.38). Algunas de ellas saben cómo utilizar el móvil y pueden hacer uso de esta tecnología para desplazarse y ubicarse de manera autónoma. También puede utilizar mapas en papel, como es el caso de **Antonia**.

*“Por el metro me oriento, tengo guía del metro, tengo guía del Metrobús. [...] Yo tengo que prever, ya había leído anoche mi guía del metro, para saber cómo irme y llegar. O sea, me voy orientando y si no, pues me voy a una guía, que antes se vendía la guía roja, que ya no existe. Porque ahora ya está, esto sí [muestra el teléfono]”;* (entrevista personal, 31/01/2023)

Las mujeres desarrollan por lo tanto estrategias de desplazamiento basadas en la tecnología, en mapas en papel, o apoyándose en sus redes humanas para poder lograr sus fines, aquí acudir al baile en espacios públicos centralizados en la ciudad. Se puede entonces observar una negociación constante entre las adultas mayores y su entorno al momento de salir a practicar alguna actividad de ocio: “tratan de encontrar un equilibrio entre sus capacidades y las presiones del ambiente” (Sánchez González, 2015, p.98). Por lo tanto, cabe retomar la idea del Ecological Model of Aging (EMA) descrito por Lawton y Nahemow (1973): enfocan su trabajo en un punto de equilibrio entre las demandas ambientales y las capacidades individuales, bajo la idea clave de adaptación de los adultos mayores. Así, las mujeres mayores pueden conocer dificultades al momento de desplazarse en la ciudad y establecen estrategias para superarlas. Entre ellas caben las redes de apoyo entre mujeres mayores. Es decir, el capital social de las mujeres mayores puede influir sobre el capital espacial de ellas, con un enfoque en la movilidad: a través de estas nuevas amistades, las mujeres mayores pueden forjar nuevas percepciones de control sobre su movilidad y nuevas habilidades para viajar. Se pueden formar amistades fuertes y duraderas a partir de los encuentros en las plazas de baile, que pueden convertirse en apoyo a la movilidad y al conocimiento de la ciudad. La historia de amistad entre **Filomena** y **Frida** muestra cómo las mujeres pueden recuperar control sobre su movilidad mediante la creación de fuertes lazos sociales.

**Frida** (79 años) y **Filomena** (69 años) se encontraron hace 10 años en el baile de la Ciudadela, y las dos vienen del noreste de la ciudad. Tuve la oportunidad de hablar con ambas

y de cruzar sus relatos. Se presentan como amigas desde hace mucho tiempo, y parecen importantes la una para la otra. Aparece en sus discursos una especie de apoyo entre mujeres:

*“Frida, mi amiga, no sabía [desplazarse en la ciudad], no sabía y ahorita la he puesto, “pero ponte chingona”. [...] Pero le digo a ella “Ponte abusada” y ya le he dicho, porque dice “Ay, tengo que aprender a andar”. [...] Ya le he ido enseñando, nada más que va a cumplir 80 años, pues ya está más cansada que yo, sí, pero así no. [...] Entonces, pues, ha aprendido. O sea, porque me la jalo, “vamos a este lado”, ya le digo cómo y se fija. Hay otras dos amigas que vienen de acá, más adelante que yo, ‘Filomena, dime cómo le hago y a dónde me bajo para y a dónde tomo el Metrobús’, y pues ya les explico.”; (Filomena, entrevista personal, 15/02/2023)*

Hablando con **Frida** en la Ciudadela, ella reitera este discurso de apoyo entre mujeres y transmisión de conocimientos. Me está contando cómo se viene de su casa hasta la plaza, y le pregunto si le parece práctico su camino: *“Si, bueno, antes venía yo de Moctezuma, ahorita andan componiendo. Ella fue la que me enseñó a andar por acá [me muestra Filomena con su mano]”* (entrevista personal, 25/02/2023). **Frida** trabajaba en una tienda de zapatos en la colonia Roma, pero al casarse a los 22 años dejó de trabajar, y tuvo 5 hijos. Vivía con su marido enfrente de la casa de su mamá, pero él murió en el 2011, ahora vive cerca del aeropuerto, y se tarda una hora en venir hasta la Ciudadela, tomando un camión, un metro y el Metrobús. Cuidaba de su mamá, y cuando ella falleció la hermana mayor de Frida *“[la] empezó a sacar porque estaba encerrada, siempre”* (entrevista personal, 25/02/2023), y andaban juntas en la Ciudadela o en Iztapalapa; ya son 20 años que va a los bailes. Así, las vidas de las mujeres mayores tienen consecuencias sobre su movilidad actual dentro de la ciudad. En efecto, si **Frida** conocía las partes en las cuales andaba de joven, al casarse paró de salir a la ciudad y ahora *“ya está todo muy distinto”*. Sin embargo, su hermana falleció, y *“otra vez [se] desorient[ó]”*. Ella también decidió parar de cuidar a sus nietos: *“me quité de ser esclava en mi casa, cuidando a los nietos”*. Sin embargo, sus hijas la ayudaban económicamente y por lo tanto no se sentía cómoda diciéndoles que no quería cuidar de sus nietos. Ahora vive con su nieto y su hijo, que la anima a salir, y se dedica a prepararles la comida. **Frida** usa su “encerramiento” pasado para describir sus accesos a la ciudad, que es lo que para ella explica sus dificultades para ubicarse y desplazarse en la ciudad:

“- Sí, te digo, pues gracias a Filomena ella me lleva para que ... “ponte abusada”, mira, porque estoy bien tonta eh, para andar estoy bien tonta

- ¿Por qué piensa que no sabe andar en la calle?

- Porque como no salgo pues no... Lo del metro, lo del Metrobús, no sé por a dónde van. Por eso te digo ahorita, pues vamos las dos [...]. Luego me regaña, me dice “¡Vente Frida, vente!”, pero no me atrevo, no sé andar en la calle, como siempre estuve encerrada. [...] Siempre yo soy muy miedosa, me da mucho miedo perderme. Por eso no me arriesgo. Ya sé mi caminito y es lo que hago caminando”; (entrevista personal, 25/02/2023)

Su historia de vida pudo mostrar un desaprendizaje del viajar en la Ciudad de México a través de un “*encerramiento*” (**Frida**), así como debido a la historia territorialmente aterrizada de la ciudad y los cambios en sus redes de transporte. Estudios de gerontología ambiental han subrayado así la importancia de tomar en cuenta los cursos de vida en la comprensión del hoy en día, que son “la consecuencia de las experiencias acumuladas a lo largo de toda la vida de la población respectiva”<sup>67</sup> (Andrews et al., 1982, p.156).

Así, según sus palabras, **Filomena** parece tener un papel clave en la movilidad de sus amigas. Es decir, el espacio proporcionado por el ocio permite encuentros que van a tener impactos en la vida de sus practicantes más allá del puro ocio. Practicar una actividad de ocio juntas les permite tejer relaciones significativas, que en este caso incentivan sus desplazamientos al compartir saberes sobre la movilidad en la Ciudad de México. Una de las barreras a la movilidad<sup>68</sup> para las mujeres según Jirón et al. (2020) son los *travelling know-how*, es decir el conocimiento y las habilidades relacionadas con los viajes en la Ciudad de México. Se pueden construir gracias a la ayuda de nuevas amistades, como lo puede ser **Filomena** para **Frida**. Es decir, las actividades de ocio pueden fomentar nuevas amistades, que a su vez pueden apoyar nuevas movilidades, lo que permite un mayor acceso a la ciudad y a continuación, un mayor capital espacial: **Filomena** aparece central en el desarrollo del capital espacial de su amiga a través de sus enseñanzas y motivaciones para salir a la ciudad. Como para **Frida**, las relaciones socioafectivas de las mujeres mayores pueden tener un impacto sobre

---

<sup>67</sup> Traducción propia de “the present-day variations we seek to explain are often the consequence of experiences accumulated over the respective populations’ whole lifespans.”

<sup>68</sup> Las otras categorías de las barreras son monetario, organizacional, espacial, temporal, corporalmente emocional, tecnológica

su capital espacial y sus desplazamientos en la ciudad. En otras palabras, las relaciones sociales y las redes de apoyo entre mujeres pueden desempeñar un papel fundamental en la implementación práctica del derecho a la ciudad para las mujeres mayores.

## 2.3 La vejez como etapa de libertad: Federica o cuidar emocionalmente de sus pares

Collin (1994) destaca la falta de espacios lúdicos acogedores para las mujeres: incluso cuando tienen tiempo “libre”, se ocupan de cuidar a sus hijos, por ejemplo. Igualmente, las mujeres mayores suelen encargarse del cuidado de sus nietos: después de haber cuidado a sus familiares durante toda su vida, a menudo recae en las mujeres mayores la responsabilidad de cuidar a sus nietos. Se perpetúa así la idea de que deben ofrecer un trabajo de cuidado gratuito a sus familias, además de ocuparse de las tareas domésticas y atender a su esposo. Sin embargo, varias mujeres me expresaron su deseo de romper con este paradigma del cuidado y centrarse en sí mismas. Ahora desarrollaré mi investigación en el Jardín del Adulto Mayor y cómo sus características de “cierre generacional” pueden proporcionar un “momento de libertad” para las mujeres mayores que acuden allí, basándome en el relato de **Federica**. Sus discursos reflejan una idea de solidaridad entre mujeres mayores.

### 2.3.1. La vejez como libertad y el (no) cuidar de los demás

Según Collin (1994), “en el hogar [...] las mujeres no se encuentran allí cómo personas sino cómo madres y esposas”. Esta afirmación aparece en un artículo en el cual destaca la falta de privacidad que pueden vivir las mujeres durante su vida. Según la autora, en el ámbito del hogar las mujeres a menudo son percibidas en relación con su función de cuidadoras. Como resultado, las mujeres pueden sentirse despojadas de su propia identidad y privacidad: sus momentos de intimidad pueden verse invadidos por los cuidados que se esperan de ellas. Es importante tener en cuenta que esta descripción puede variar según el contexto cultural y las dinámicas familiares. Sin embargo, resalta la importancia de reconocer a las mujeres el derecho a la privacidad. Existen así espacios públicos que ofrecen esta privacidad: el Jardín de la Tercera Edad puede aparecer como un espacio de libertad para las mujeres con las cuales pude hablar. Aparece como un espacio entre personas más o menos similares, con similitudes ya que comparten la misma etapa de su vida. Es decir, las características del Jardín como lugar cerrado

a otras generaciones (se tiene que mostrar la credencial que identifica uno como mayor de 60 años) aporta beneficios a sus usuarios: tal espacio cerrado a los jóvenes permite a las mujeres mayores disfrutar plenamente de su tiempo, sin tener que cuidar a familiares. Algunas de ellas subrayan este deseo de salir de papeles sociales de cuidadoras.

**Federica** (69 años) manifiesta la idea de dejar de cuidar a los demás para poder cuidar de sí misma a través de una actividad deseada: *“si hubiera aquí niños, o hubiera jóvenes, no sería la misma convivencia, porque a la abuelita le digan ‘A los nietos cuidalos mientras estás ahí, que no haces nada’. Y resulta que, en lugar de venir a tener un espacio de esparcimiento, mantiene los cuidados que siempre se le han pedido tener. [...] Y pues la mayoría de las filosofías es que tú ya no tienes nada que hacer, te toca cuidar. Y pues ya, ya cuidaron toda su vida”* (entrevista personal, 23/03/2023). **Federica** reivindica por lo tanto este tiempo para ella misma, sin tener que preocuparse por alguien más. Ella es de la Ciudad de México, de una familia de nueve hijos con un padre alcohólico. Su tía les protegió económicamente, y **Federica** se encargó de cuidar a su mamá desde los cinco años debido a los daños emocionales que dejó su papá. Estudió una carrera corta para poder ayudarla económicamente, *“siempre estuvo al pendiente de ella”*. Era profesora de primaria, pedagoga de la normal superior de México. Se jubiló a los 52 años en el 2002 del sistema educativo nacional, y después trabajó hasta el 2020 en escuelas particulares, tanto en la Ciudad de México, como Oaxaca y Morelos. **Federica** intenta venir todos los días al Jardín, juega principalmente dominós, también canta, y viene a las danzoneras cada último jueves de mes. También toma una actividad de lectura en la biblioteca del Jardín, y sigue un taller de lectura y escritura por Mixcoac. Recibe la pensión del bienestar, y también su jubilación. Tiene tres hijos, que la apoyan en sus despensas. Su madre murió en julio del año pasado: *“entonces eso me liberó más tiempo porque la cuidaba, la llevaba al médico”* (entrevista personal, 23/03/2023), también pasaba mucho tiempo con ella en el hospital. Sin embargo, no tuvo depresión por pensar que *“están mejor allá que aquí”*, y se inscribió a todos los talleres que pudo, a *“hacer lo que antes no podía hacer”*. Actualmente, ella no tiene esposo, ya que se divorció en 1986 después de 13 años de matrimonio. Posteriormente, tuvo otra pareja, pero también se separaron. Desde entonces, ha tenido parejas ocasionales que van cambiando con el tiempo, pero ninguna de ellas ha durado mucho. Según ella, las mujeres vienen al Jardín *“porque encuentran una socialización, porque encuentran un espacio, incluso muchas de ellas lo usan para salirse de los trabajos del hogar, porque si están en casa tienen que estar atendiendo, que es para lo que les formaron la mente, entonces se vienen aquí como una manera de decir ‘ya no quiero’.”* (entrevista personal, 23/03/2023). Ella misma reivindica, después de haber cuidado a sus hijos, no cuidar a sus nietos: *“Porque es mi*

vida. *Yo ya había cumplido con mi labor y no quiero ser abuela cuidadora*". Según ella, *"las mujeres se sienten empoderadas, las que están aquí, se sienten empoderadas de que pueden estar aquí porque las otras están en su casa"* (entrevista personal, 23/03/2023). Aparece por lo tanto una idea de empoderamiento a través de estas actividades recreativas, llevadas a cabo en un espacio con un cierre generacional.

Asimismo, varias de estas mujeres me contaron cómo en su adultez se enfocaban mayoritariamente en las actividades del hogar, dejando de lado posibles salidas a la ciudad. La vejez puede así aparecer como un momento para retomar una actividad deseada que no se pudo practicar durante la adultez. A **Margarita** (82 años) siempre le gustó el baile, pero a raíz de su condición de ama de casa no lo pudo practicar: *"Yo era bailadora también, pero de huesos colorados, y ya no lo pude hacer porque me dediqué al hogar"*. Es decir, toma ahora este tiempo para efectuar actividades deseadas. Al desarrollar espacios donde se llevan a cabo actividades que les gustan a mujeres mayores, como por ejemplo baile aquí, se les permite desarrollar actividades deseadas que no tuvieron tiempo para practicar más temprano en su vida. Asimismo, **Filomena** me contó que no cuida de sus nietos, porque considera que ya hizo su parte en el cuidado de sus hijos. Según ella, fue *"amarrada"* a otras personas la mayoría de su tiempo, por lo tanto, considera que ahora tiene derecho a salir para ella misma. Es decir, su vejez parece representar para ella un tipo de tiempo de *"autocuidado"* en el cual es tiempo de enfocarse en ella misma, porque *"siempre [le] gustó el baile, y nunca pud[o] hacerlo por ser 40 años casada, a educar a [sus] hijos y a echarlos a la escuela"* (entrevista personal, 15/02/2023). Considera que se puede permitir cuidar de sí misma ahora:

*"A mí me gusta irme para allá, ahí tengo todas las amigas, unos 3 amigos. Yo considero... Yo ya ahora considero que me lo merezco porque ya estuve amarrada, sí, 55 años, primero a mi familia primaria y después con mi esposo y mis hijos. Entonces no le debo nada a mis hijos, no, nada. Lo considero porque ya hice todo lo que tenía que hacer con ellos, estuve con ellos."*; (entrevista personal, 15/02/2023)

Durante esta etapa, algunas mujeres pueden experimentar una percepción y consideración diferente del tiempo, optando por dedicar una parte significativa de su tiempo a actividades recreativas, como es el caso de **Federica**, quien visita el Jardín a diario. En este sentido, surge una crítica hacia la noción de *"tiempo libre"*, ya que muchas mujeres sienten que no pueden disponer de su tiempo libre debido a las responsabilidades de cuidado que asumen (Fontenelle y Zinkhan, 1993). En efecto, en nuestras sociedades el cuidado se suele atribuir a las mujeres. Las mujeres mayores con las que he tenido la oportunidad de hablar han pasado

gran parte de su vida cuidando a los demás, sean su marido, sus hijos o sus nietos. Sin embargo, varias de ellas han tomado la decisión de dejar de ser las cuidadoras familiares y aprovechar este periodo de tiempo, “*lo que nos quede*”: “*Yo le digo a mis amigas: “ahora hay que disfrutar porque son horas extras”, hay que disfrutarlos*” (Filomena, entrevista personal, 15/02/2023). Por lo tanto, dan una gran importancia al tiempo y a cómo lo utilizan. Contrariamente a lo sostenido por Pronovost en 1980, “la actividad de ocio ofrece a las [mujeres] mayores la oportunidad de [NO] ajustarse a su papel social”<sup>69</sup> (p.72): a través de una emancipación de su papel de cuidadora, la actividad recreativa les brinda a las mujeres mayores la oportunidad de no ajustarse a su papel social. Por lo tanto, para las mujeres mayores los espacios de ocio pueden ser considerados como lugares de escape de un papel social que consume tiempo debido al cuidado brindado a los demás. Estudios han demostrado así las dificultades que pueden enfrentar las mujeres mayores al desarrollar actividades recreativas porque han estado centradas en actividades relacionadas con el cuidado de su familia (Jeong et al., 2020). El énfasis constante en los encuentros intergeneracionales puede pasar por alto las prácticas de cuidado que pueden surgir de dichos encuentros. Eso puede complicar el descanso de las mujeres mayores: es necesario tener en cuenta las circunstancias particulares que enfrentan las mujeres mayores, quienes tradicionalmente han sido las cuidadoras de sus familiares.

En otras palabras, la vejez aparece para algunas como un tiempo de “emancipación” de su papel de cuidadora de sus familiares, para entrar en una era de cuidado de sí, que se expresa entre otros por la práctica de actividades deseadas y gratificantes, pero también al “*encontrar quien los escuche*” (Federica, entrevista personal, 23/03/2023).

### 2.3.2 Solidaridad entre mujeres mayores: envejecer en un espacio comunitario y exclusivo para personas mayores

El Jardín del Adulto Mayor aparece en los discursos de las mujeres mayores como un lugar seguro, entre otras cosas, porque no se permite la entrada de personas de otras edades. Esta convivencia entre adultos mayores permite también una comprensión mutua de los desafíos vividos en su vejez, y ofrece un apoyo comunitario. Valdebenito Gómez (2022) llama a que los adultos mayores tengan, “la oportunidad de elegir sus propias tipologías y espacios de cuidados, resguardando de esta manera su independencia y participación en la sociedad”

---

<sup>69</sup> Traducción propia de “l’activité-pivot de loisir [...] donne l’occasion aux personnes âgées de se conformer à leur rôle social”

(p.24). Las mujeres mayores pueden optar por acudir al Jardín de la Tercera Edad como parte de su elección personal, ya que pueden obtener beneficios significativos de esta actividad. Este cuidado se desarrolla justamente en el espacio público, mientras que se le atribuye tradicionalmente al cuidado un territorio de la privacidad. Así, el urbanismo feminista visibiliza la existencia del desarrollo de cuidados en el espacio público (Valdivia Gutiérrez, 2018), y estos intercambios en el Jardín del Adulto Mayor ilustran esta existencia de cuidados, que aparecen además recíprocos. Es decir, ante la negación de seguir cuidando a familiares (de manera intergeneracional se podría decir), algunas mujeres mayores que acuden al Jardín establecen estrategias de cuidados intrageneracional al soportarse entre ellas, haciendo además visible este cuidado comunitario.

*“La gente joven tiene muchos espacios a donde ir, donde patinar, donde bailar, donde caminar. Y el adulto mayor se siente desplazado, o a veces amenazado por el bullicio, por el movimiento. Entonces no hay manera de dignificarlo porque finalmente el joven se apodera del espacio, y un espacio para el adulto mayor le da tranquilidad, le da seguridad”;* (entrevista personal, 23/03/2023).

Aquí, **Federica** subraya la importancia del Jardín del Adulto Mayor como espacio seguro que se ofrece a los adultos mayores. En su discurso, se puede percibir la idea de que existe una marginación hacia los ancianos en lo que respecta a disfrutar de los espacios públicos de la ciudad. Enfatiza la importancia del Jardín como espacio cerrado que proporcione seguridad a los ancianos. *“Necesitamos lugares seguros”*, subraya ella. Esto sugiere que, desde la perspectiva de **Federica**, hay una sensación de exclusión o falta de acceso a los espacios de la ciudad. Ella habla tanto de barreras físicas como de barreras sociales, como la percepción de que los ancianos no son bienvenidos o se sienten incómodos en ciertos lugares, por la presencia hegemónica de jóvenes.

*“El adulto necesita respeto y ellos [los jóvenes] por su misma euforia se mantienen ligados a las actividades ruidosas y de mucho movimiento que nos quitan paz, que nos quitan seguridad, porque no sabes en qué momento va a pasar con la bicicleta o con la patineta y te va a empujar. Tú sales a la calle y te das cuenta de que las bicicletas son una amenaza, los patines eléctricos son una amenaza, no se detienen, las motos son una amenaza. Ahora tenemos tres amenazas para el adulto, o cuatro porque incluye las mascotas que te pueden enredar con la cadena o te pueden lanzar. Elementos que nos pueden dañar fuera y*

*aquí nos sentimos seguras: no hay jóvenes, no hay niños, no hay mascotas, no hay bicicletas, no hay patines”;* (Federica, entrevista personal, 23/03/2023)

**Margarita** (82 años) también subraya que el Jardín es primero “*la manera de caminar sin peligro.*” La misma búsqueda de seguridad hace que Margarita y su marido viajen en Uber al jardín: las combis carecen de pasamanos y cinturones, y no traen la estabilidad necesaria para quedarse de pie; y las escaleras eléctricas no funcionan siempre: “*muchas escaleras, muchos escalones que ya no lo podríamos hacer*”. Tienen solvencia económica para pagar el Uber gracias a la pensión de su marido que trabajaba en la laminadora mexicana de metales. Margarita por otro lado no tiene pensión, trabajó como cajera en una lavandería y en una oficina, pero se salió del trabajo al casarse; tiene sin embargo acceso a la pensión del bienestar. Según ella, el Jardín ofrece cierta seguridad al momento de ejercitarse, para esta pareja que siempre fue muy deportista (natación, carrera, bicicleta etc.):

*“Dijimos ‘¿ya que más podríamos ejercitarnos?’. Que no podamos pedir en la Colonia que nosotros vivimos, no hay áreas como aquí para poder caminar con seguridad, es una colonia popular, ahí pasan autos, pasan motociclistas, pasan de todo [...] y no había oportunidad de ejercitarnos. Entonces nos venimos por acá, y aquí seguimos, porque es un jardín para adultos mayores exclusivamente con vigilancia, y no hay peligro alguno. Aquí no hay ciclistas, ni hay peligro, porque hay un vigilante en la puerta, y está pendiente de nosotros”;* (entrevista personal, 23/03/2023).

Es decir, el cierre generacional del Jardín proporciona por un lado un sentido de seguridad física para sus usuarios, lo que les permite ejercitarse con toda tranquilidad. Al ser un espacio clausurado, se crea una barrera física que limita el acceso a personas jóvenes: esto proporciona una sensación de protección para los ancianos que pueden ser más vulnerables a situaciones de riesgo. Aparece por lo tanto como un espacio seguro en donde desarrollar sus actividades, como una suerte de “oasis urbano”, es decir “espacio de ocio y diversión delimitado geográficamente, por un desierto de inseguridades y no lugares” (Ipiña García, 2016, p.82). La implementación de espacios de ocio seguros y acogedores para los adultos mayores es central para estimular salidas a la ciudad. Además, la percepción del entorno cómo accesible o acogedor, tiene grandes implicaciones en las actividades físicas de los adultos mayores (Arango et al., 2013).

Por otro lado, el Jardín del Adulto Mayor permite una compañía de edad cercana, y puede brindar una sensación de privacidad a los usuarios. Al ser un espacio reservado exclusivamente para los ancianos, se crea un ambiente íntimo en el cual los ancianos pueden sentirse más cómodos al compartir experiencias similares. *“Nos terapiamos entre todos” dice Federica. “Tenemos muy buenos compañeros y compañeras, entre todos vamos a decir que nos protegemos, nos cuidamos, nos comprendemos, platicamos anécdotas que se viven cada día a esta edad. [...] Convivimos con compañeros y compañeras de nuestra edad. Y aquí hacemos reuniones, se puede decir, familiares, todos somos de edad, todos nos comprendemos y nos queremos mucho” (Margarita, entrevista personal, 23/03/2023).* Esta idea de apoyo entre adultos mayores es retomada por Silvia. Tiene 73 años, nació en la Ciudad de México, de padres del estado de Guanajuato, la primera chica en una familia de ocho hermanos. Hacían las tareas juntos en la noche con su papá, en la mesa de la cocina limpiada de las grasas, mientras que su mamá descansaba de su día a trabajar en la casa. Ella quiso estudiar una carrera de derecho, pero su papá se enfermó, y sus padres no pudieron costear una carrera tan larga, entonces se metió a estudiar una carrera comercial, y desde ahí empezó a trabajar en la Chrysler (compañía de automóvil estadounidense) durante 5 años. Tuvo su primer hijo a los 21 años, y al tener su segunda hija se salió del trabajo. Corrieron a su marido de su trabajo, y los dos empezaron su propio negocio a partir de la cartera de clientes de su marido, hasta hace 20 años cuando su marido se enfermó. Empezó a venir hace 12 años al Jardín del Adulto Mayor. En el Jardín se siente muy bien: *“son días que los puedes disfrutar abiertamente [...]. Porque podemos platicar con toda la confianza, por la edad creo yo” (entrevista personal, 23/03/2023).* El hecho de ser entre personas mayores le da confianza al momento de intercambiar con sus compañeros. Subrayó a lo largo de la entrevista la importancia de apoyarse entre los usuarios del Jardín: *“las personas que vienen aquí, aunque traigan una situación difícil de tristeza, de duelo, de dolor o de alegría, aquí compartimos todo lo que somos cada uno, experiencia que tenemos y podemos ofrecer lo mejor que podemos dar a nuestros semejantes y a nuestros compañeros que vengan aquí,” (entrevista personal, 23/03/2023).* Ella empezó de nuevo en la edad adulta a seguir una carrera de psicología. Sin embargo, hoy en día, no dice a sus compañeros que estudió psicología, sino que le da gusto *“poder apoyar a la gente”*. Es decir, usa sus conocimientos para platicar con sus pares:

*“Cuando llega alguna persona que se siente triste, o que empieza a platicar conmigo, les invito a que vayamos a platicar un momento en un lugar apartado de aquí, del jardín. Que escojan el árbol que ellos quieran, y que platiquen aquí, que saquen ahí todo lo que traen, todo*

*su dolor, todo. También tengo esta satisfacción, eso me da también un poco de satisfacción de que puedo apoyar a la gente. A mí siempre me ha gustado apoyar a la gente y trato de hacerlo, trato de hacerlo lo mejor que puedo”;* (entrevista personal, 23/03/2023).

En otras palabras, ella sigue haciendo un trabajo de cuidado de sus semejantes, de otros adultos mayores, que decide apoyar debido entre otros a la formación de psicología que ella tiene. En su discurso, el hecho de ser entre personas mayores aporta cierta comprensión de sus realidades, vidas y experiencias. Además, ella da clases de aromaterapia y flores de Bach, y sigue talleres de psicología. Para algunas personas usuarias, el Jardín es una suerte de territorio de ayuda mutua, de apoyo mutuo entre adultos mayores. *“Hablamos de todo lo que esté relacionado, casi a lo de nuestra vida, lo que estamos viviendo, el día por día. Algunas personas, de las que se sienten mal, de que sí están pasando por una depresión, entonces al venir y empezar a hablar con otra persona es totalmente diferente”* (entrevista personal, 23/03/2023). Es decir, el territorio formado por el Jardín de la tercera edad permite un *entre-soi*, “entre-mismos”, que comparten realidades que pueden ser parecidas, y que permite un mejor entendimiento y apoyo entre ellos. **Frida** (79 años) habla así de “familia” para calificar el grupo de bailadores: *“Somos como otra familia aquí”* (entrevista personal, 25/02/2023). Subraya así el sentimiento de seguridad, de comprensión mutua, y de apoyo.

*“A estas alturas no estamos pensando ‘Ay, pero ¿qué va a decir ella?’. Como que somos un poco más abiertos, más abiertos a lo que estamos platicando, a la situación que estamos viviendo. Si también hay alguna problemática con algún nieto o con algún hijo, o con el compañero o la compañera, tenemos la confianza de platicarlo y de exteriorizarlo. Entonces nos estamos cuidándonos. [...] Ya somos personas adultas mayores, podemos hablarlo más abiertamente, lo que sentimos y la problemática que estemos viviendo, o la alegría también porque también la compartimos”;* (entrevista personal, 23/03/2023)

Lo que es interesante en estos espacios es la mezcla no generacional que se ofrece, y que permite el entendimiento mutuo. La puesta en marcha de actividades en las que participan principalmente personas mayores permite la creación de lazos de amistad más o menos fuertes, y el intercambio de ideas sobre temas recurrentes entre todos ellos. *“Quiero arreglarme, quiero salir, quiero ir a hablar de lo que yo necesito con mis compañeras”* (entrevista personal, 23/03): así describe **Federica** las voluntades que llevan las mujeres mayores a salir al Jardín de la tercera edad. La concentración de mujeres mayores conduce a la comprensión mutua a

través de temas en común que se abordan<sup>70</sup>. Este enfoque comunitario se alinea con la teoría de la vejez como subcultura, que sostiene que las personas mayores forman una subcultura con sus propios intereses y experiencias, a pesar de las diferencias individuales (González Torralbo y Lube Guizardi, 2020). Comparten una etapa de la vida marcada por desafíos similares, lo que puede fortalecer la solidaridad y el entendimiento mutuo. Por lo tanto, los territorios recreativos a destinación de los adultos mayores permiten una forma de cuidado comunitario: aparece una especie de *envejecer juntas*, de co-cuidado y de soporte mutuo, que se añade al apoyo de las instituciones formales presentes, aún más en el ámbito urbano (Ham Chande, 1999), cómo desarrollado en el capítulo anterior sobre las políticas públicas mexicanas.

La gerontología se centra a menudo en cuidados físicos, dejando de lado la perspectiva social de los adultos mayores (Tamariz Estrada, 2014): durante el trabajo de campo, me di cuenta de la importancia que tiene el ocio en la construcción y expansión del capital social de las mujeres mayores entrevistadas. La participación en actividades de ocio puede tener consecuencias positivas para el capital social de las mujeres mayores, lo que a su vez puede aumentar su capital espacial. A la inversa, un alto nivel de capital espacial, incluyendo los conocimientos sobre *travel-know-how*, puede aumentar los círculos sociales de las mujeres mayores. En otras palabras, el capital espacial y el capital social parecen estar vinculados e influirse mutuamente en la vida cotidiana y las experiencias metropolitanas de las mujeres mayores. Es decir, el capital socioespacial se convierte en un factor crucial para la concretización del derecho a la ciudad de las mujeres mayores: les brinda la capacidad de expandir sus usos del espacio urbano, permitiéndoles acceder a lugares de ocio, participar en actividades culturales, recreativas y comunitarias, y tener una presencia activa en la vida urbana. Eso contribuye a su bienestar, calidad de vida y sentido de pertenencia a la ciudad.

Además, a través del baile ellas cuidan de sí y forman redes de apoyo para cuidarse entre ellas. Las actividades de ocio que practican muchas de las mujeres mayores con las que tuve interacción durante mi trabajo de campo, especialmente el baile, aparecen en sus relatos como forma de cuidarse. La teoría de la desvinculación, o *disengagement theory*, sostiene que durante la vejez las personas mayores tienden a alejarse de los papeles sociales que desempeñaron a lo largo de su vida y que este distanciamiento es necesario para una mayor

---

<sup>70</sup> En este sentido, este Jardín se parece y se puede analizar como a los LORCs, o *Leisure Oriented Retirement Communities*, desarrollados en los inicios de los años 1960. En un entorno restrictivo en función de la edad, se desarrollaba un estilo de vida activo en un entorno de seguridad, en torno a las actividades recreativas, con un énfasis en el ocio.

satisfacción de vida. Por lo tanto, al estudiar a las mujeres mayores, se podría argumentar que ellas necesitan salir de ciertos roles sociales asociados con su género para poder experimentar una vejez favorable. Los espacios públicos recreativos practicados por las mujeres mayores entrevistadas aparecen cómo espacios-tiempos que les permiten escapar por un lado de cotidianos tristes o violentos, y por otro lado de tareas familiares centradas en el cuidado de los demás, o de trabajos remunerados para algunas. Al cuidarse entre ellas durante sus prácticas recreativas, las mujeres mayores parecen construir una identidad grupal en su vejez, en una experiencia comunitaria.

## CAPÍTULO 3: ACTIVIDADES ESTRUCTURANTES. OCIO E IDENTIDAD(ES)

---

*“En general en la demanda de amparo, lo que argumentamos es la violación al derecho al acceso a la cultura, la violación de la libertad de expresión, la violación al derecho a la ciudad y la violación al derecho a la reunión pacífica. De básicamente todo esto es que con el argumento de que nadie nos puede prohibir usar espacios públicos para actividades culturales que son parte de los derechos humanos. [...] Y también es una violación directa al derecho humano de todas las personas que bailan, como las personas que se vienen a ver a las personas bailar y cómo se fomenta una identidad cultural que constantemente estamos creando, que estamos evolucionando. [...] Es parte de la identidad cultural de toda esta comunidad de Santa María la Ribera.”*

Kiosco morisco, rueda de prensa, 19/03/2023

Los grupos de mujeres con los cuales pude hablar no representan solamente grupos de amigas, sino también colectivos con gustos en común. Estos gustos compartidos parecen propiciar el desarrollo de una cultura compartida entre ellas, en la cual comparten experiencias culturales y conocimientos específicos de su interés común. Puede ser una fuente de enriquecimiento mutuo, una experiencia que les permite encontrar un sentido de pertenencia y apoyo dentro del grupo. A la escala individual, estos intereses en común conllevan también nuevas narrativas y perspectivas de sí mismas. Según de Certeau (1993), la experiencia urbana permite a uno construir su identidad a partir de las interacciones que tiene, y en las cuales va a proyectar su identidad y reforzarla (analizado en Loukaitou-Sideris y Ehrenfeucht, 2011), además de a través de sus prácticas cotidianas. El danzón se estudió justamente como actividad que fomenta una “identidad colectiva” de la tercera edad, a partir de su naturaleza como entretenimiento practicado por practicantes de una misma generación (Tamariz Estrada, 2014). Es decir, el ocio practicado durante su proceso de envejecimiento no solamente promueve una identidad individual, sino que también colectiva, permitiendo sentirse parte de un grupo. Practicar actividades en el espacio público durante el envejecimiento puede fomentar nuevas identidades comunitarias para las mujeres mayores. Puede también aportar identidades individuales, a través de una reapropiación de sus propias narrativas. Los diferentes espacios públicos estudiados modelan por lo tanto identidades plurales.

Este capítulo de la tesis se centrará en el papel del baile en espacios públicos como forma de fomentar la construcción de nuevas identidades para las mujeres mayores. A través del baile, pueden experimentar un sentido renovado de autoestima y confianza, lo que puede tener un impacto positivo en la percepción de sí mismas. Además, el baile pensado como deporte puede ayudar a mantener capacidades físicas, permitiendo a las mujeres mayores sentirse capaces y activas. Ese mismo baile puede también ser analizado como arte, inscrito dentro de cierta cultura, y que al ser practicado entre personas mayores puede fomentar una cultura común de la vejez.

Haciendo un paralelo con la juventud, el danzón puede ser considerado como una práctica de ocio “marcadamente [anciana], tanto por el perfil de sus practicantes como por su contribución al actual ideal de [vejez]”<sup>71</sup> (Bayón, Cuenca y Caride, 2017, p.28). En otras palabras, las mujeres que conocí están reinventando el paradigma tradicional de la vejez y desafiando las expectativas convencionales asociadas a ella. Se sumergen en la cultura del envejecimiento activo y desafían las ideas estereotipadas y limitantes sobre la vejez como una etapa de pasividad. Pero van más allá al participar en una cultura de la vejez que implica la construcción de un grupo social sólido: a través de sus experiencias compartidas, establecen conexiones significativas que les permiten enfrentar los desafíos de la vejez con mayor fuerza y resiliencia. A través de estas acciones, están reformulando sus identidades como personas mayores y (re)tomando el control sobre sus propias narrativas. Enfocándome en prácticas de ocio, retomo la idea de la socióloga Betsy Wearing que ve el ocio como manera de resistir a los estereotipos sobre el envejecimiento, como un “escape de este final de vida, una manera de ser visto, de afirmar, reivindicar su lugar en la comunidad”<sup>72</sup> (citado en Roullet, 2017, p.13). Son actividades significativas para las mujeres mayores, que les aportan beneficios, y a las cuales atribuyen significados. Estas actividades estructurantes en su semana les permiten por lo tanto reimaginar sus identidades, además de sentirse parte de un grupo.

Primero, analizaré el ocio en espacios públicos como actividades centrales en la vida semanal de las mujeres mayores, llenas de sentido (1). Posteriormente, abordaré la idea de ocio como promotor de una identidad individual activa, que puede mejorar la autoestima de las adultas mayores (2). Finalmente, analizaré el ocio bajo un paradigma cultural, y la creación de

---

<sup>71</sup> Citación original: “hay prácticas de ocio contemporáneas [...] con un carácter marcadamente juvenil –tanto por el perfil de sus practicantes como por su contribución al actual ideal de juventud”

<sup>72</sup> Traducción propia de: “La pratique de loisir devient donc pour la personne aînée une forme d’”échappatoire” à cette fin de vie, tant mise en avant par la société, et une façon de “se faire voir”, d’affirmer, voire de revendiquer sa place dans sa communauté”

una *ageing culture* en torno al baile, así como la creación de una identidad colectiva a través de la defensa de un territorio recreativo (3).

### 3.1 Actividades recreativas centrales en la semana de las mujeres: la importancia de las actividades significativas para la percepción de sí

Las mujeres mayores entrevistadas ejercen su agencia al escoger actividades que les gustan y les atraen. En un estudio sobre las prácticas de ocio de adultos mayores en Montreal, Roullet et al. (2017) destacan la importancia de la significatividad y la atracción en las actividades. Subrayan “la importancia de la experiencia, el disfrute y la calidad de los eventos de práctica para que estas actividades lleguen a ser óptimas para el individuo”<sup>73</sup> (p.13). Se reconoce que las actividades para adultos mayores no deben ser meramente ocupaciones o pasatiempos, sino oportunidades valiosas para enriquecer sus vidas. El estudio revela que las actividades de ocio para adultos mayores deben tener un sentido personal y significativo para ellos: se trata de encontrar aquellas que les resulten atractivas y que les brinden una experiencia gratificante y estimulante. A través de la elección de las actividades que quieren desarrollar, las mujeres mayores eligen su forma de ser y su uso del tiempo. Los espacios de ocio utilizados por mujeres mayores pueden ser analizados bajo un paradigma de cierta geografía del deseo, dibujando territorios deseables y deseados por las mujeres mayores. Las mujeres mayores conceden un gran valor a sus actividades de ocio, y el baile ocupa un lugar central en su autopercepción a través de la forma en que organizan su tiempo. Es decir, la importancia concedida a las prácticas de ocio en su semana impacta la percepción que las mujeres mayores pueden tener de sí mismas.

---

<sup>73</sup> Traducción propia de “l’importance des notions d’expérience, de plaisirs et de qualité des environnements de pratique pour que ces activités puissent devenir optimales pour les individus interrogés”

### 3.1.1 Actividades centrales y significativas: la importancia del sentido en el ocio

Sánchez-González y Rodríguez-Rodríguez (2016) subrayan la importancia de la motivación en las actividades exteriores de los adultos mayores, es decir el deseo de hacer dicha actividad. La motivación sería según ellos uno de los factores explicativos de la relación que tienen los adultos mayores con su entorno: tales actividades recreativas que parecen interesantes y atractivas a las personas mayores les motivan a salir a la ciudad. Tal motivación puede venir de un gusto de toda la vida para el baile, o de un nuevo deseo para practicar nuevas actividades. Las actividades recreativas aparecen en los discursos de las mujeres mayores como “actividades-pivotes”<sup>74</sup> en su cotidianidad: “son actividades centrales (y no contingentes u ocasionales) que están muy cargadas de significado, y, por lo tanto, tienen una función estructuradora con respecto al tiempo”<sup>75</sup> (Pronovost, 1980, p.71). Así, como Daniela, muchas mujeres me hablaron del baile como un gusto profundo. “*¡Es toda mi vida!*”, me dijo **Federica** (69 años): “*me voy a jugar dominós, me voy a bailar, y le das un sentido a tu vida, le das un sentido a tu vida. Estos espacios te ayudan a darle un sentido a tu vida*” (entrevista personal, 23/03/2023). En los estudios gerontológicos, se destaca justamente la importancia del “sentido de la vida” y el apoyo a los adultos mayores en la búsqueda de un propósito significativo para sus vidas. Jiang y Jachna (2016) identifican, dentro de las “necesidades fundamentales”<sup>76</sup> de las personas mayores, la importancia de darle sentido a sus vidas y de hacer de su vejez una etapa significativa. Así, las actividades recreativas pueden desempeñar un papel fundamental al organizar la semana de las mujeres mayores y estructurar su tiempo social (Pronovost, 1980). Para muchas adultas mayores con las que tuve la oportunidad de hablar, sus actividades de ocio eran el centro de atención al organizar sus semanas. “Los únicos rastros de regularidad y predicción [para los adultos mayores] son los de la práctica regular de una actividad de ocio, es decir, la estructuración del tiempo libre en torno a una actividad central”<sup>77</sup> (ibidem, p.69): estas actividades de ocio se presentan como el núcleo central alrededor del cual organizan su tiempo libre y sus ocupaciones diarias. Estas actividades no solo les brindan una estructura y

---

<sup>74</sup> Traducción propuesta para “activité-pivot”, el pivote siendo el axis central de una figura

<sup>75</sup> Traducción propia de “il s’agit d’activités centrales (et non contingentes ou occasionnelles), fortement chargées de signification, et ayant de ce fait une fonction structurante à l’égard du temps”

<sup>76</sup> Traducción propia de “critical needs”

<sup>77</sup> Traducción propia de “les seules traces de régularités et de prévision sont celles des cas de pratique régulière d’une activité de loisir, c’est-à-dire de la structuration du temps de loisir autour d’activités-pivot”

organización en su semana, sino que también les ofrecen un sentido de propósito y significado en su vejez.

El baile en la Ciudadela aparece como una ruptura en la semana para muchas mujeres, es un tiempo de discontinuidad en la cotidianidad: es una de las pocas actividades que hacen afuera de su casa, y su repetición cada sábado le otorga un papel central en su percepción de su semana. Por ejemplo, así me describe su semana **Gloria** (72 años). Ella vivió en el centro de la Ciudad de México la mayoría de su vida, desde los 10 años cuando llegó de Oaxaca en 1960, hasta hace 10 años cuando se mudó con su hijo al norte del Estado de México. “*De lunes a domingo, a veces me voy un rato a hacer ejercicio, regreso, hago mi quehacer, hago mi comida. [...] Así como mi tipo de vida. O sea, y ya los sábados, pues venimos a bailar y eso, pues ya es un rato de diversión para nosotros también*” (entrevista personal, 25/02/2023). En otras palabras, “es el tiempo que rompe la rutina o el ritmo cotidiano [...] El tiempo de ocio parece ser un punto de referencia importante en la sincronización de las actividades cotidianas”<sup>78</sup> (Pronovost, 1980, p.70). Desempeña por lo tanto un papel importante en la concepción de su tiempo y de su semana. Es decir, el ocio no se piensa aquí cómo este tiempo libre al lado de otras actividades más importantes de la semana, sino que el mero ocio configura las representaciones temporales y organiza sus semanas: se observa una especie de inversión entre las actividades consideradas centrales en su semana.

Al tener un horizonte temporal más reducido a medida que envejecen, los adultos mayores eligen actividades significativas que les aportan un sentido (Carstensen, 1995, citado en Geboy y Diaz Moore, 2012, p.57). Estudios de gerontología ambiental subrayan la importancia del sentido de las actividades para los adultos mayores, es decir la importancia del significado para los adultos mayores en su desarrollo en la ciudad, a través de la creación de espacios con sentidos que fomentan la participación y la cooperación de los adultos mayores dentro de las comunidades (Rowles y Miriam, 2013). Es más, Rousseau et al. (2003) mostraron el papel desempeñado por la pasión y su traducción en actividades deseadas en la calidad de vida de los adultos mayores. Mantenerse activo permitiría a los adultos mayores experimentar mayor bienestar y felicidad, a través del desarrollo de actividades que les gustan, que les parecen importantes e interesantes. Las mujeres entrevistadas expresan así dicho bienestar sentido durante el baile: “*Al bailar me siento feliz, feliz, feliz. Estoy feliz de poder hacer lo que antes no podía hacer*” (**Miriam**, entrevista personal, 23/03/2023). Así, pude percibir la

---

<sup>78</sup> Traducción propia de “il est le temps qui rompt la routine ou le rythme quotidien. [...] Le temps de loisir semble un important point de repère dans la synchronisation des activités quotidiennes”

importancia que las mujeres mayores otorgan a estas actividades: pese a su falta de tiempo en la semana, no dejan de asistir al baile. Muchas mujeres me negaron una entrevista porque no tenían tiempo. Varias de ellas siguen trabajando entre semana, y tienen por lo tanto una percepción y una ocupación del tiempo que difieren de otras mujeres que no tienen una ocupación laboral : “La de la pareja de cinco años no tiene tiempo para hablar conmigo, trabaja como cocinera en casa de otra gente y el sábado después del baile anda con su pareja” (diario de campo, 28/01/2023) ; “**Carmen**, 69 años, trabaja planchando ropa en casa de una amiga suya que le ofreció trabajo después de la muerte de su marido hace 25 años, y cocina para su hijo y nieto. Lleva 6 años con su pareja, pero nunca se visitan en sus respectivas casas. No tiene tiempo para una entrevista en su semana, y el sábado viene a divertirse” (diario de campo, 4/02/2023). Sin embargo, asisten al baile cada semana, demostrando su interés y motivación en participar. **Frida** (79 años) explica: “*Yo me dedico a la comida. Pero, de todos modos, me siento mal estar encerrada, como que me pongo de malas y me enfermo. Y ya nomás vengo aquí y me alivio, pues es mi recreo*” (entrevista personal, 25/02/2023). Es decir, el baile en la Ciudadela es su recreo, un espacio de recreación al lado de las tareas domésticas no remuneradas.

Los bailes que se desarrollan en espacios públicos aparecen por lo tanto fundamentales en la vida de las mujeres mayores, por el significado que tienen para ellas. Sin embargo, este sentido va más allá de la mera práctica del baile, para cubrir significados expandidos en el espacio y el tiempo.

### 3.1.2 Más allá de bailar: experiencias con valores propios

Siguiendo la teoría de la continuidad, la cual defiende la preservación de actividades que se realizaban en etapas anteriores de la vida para promover el bienestar en la vejez (Atchley, 1989), es posible que la vejez se convierta en un periodo en el que las personas continúen participando en las actividades que disfrutaban durante su adultez. **Daniela** tiene 85 años, la conocí en la alameda de Santa María la Ribera durante mi primer acercamiento al campo. Estaba sentada en su silla de ruedas al lado de su hija, a la sombra de un árbol en la mera calle durante la protesta pacífica bailante llevada a cabo el 12 de febrero para protestar contra la interdicción del baile de la cumbia los domingos por parte de la alcaldía Cuauhtémoc. **Daniela** nació en Tlatelolco, en la Ciudad de México, y al casarse a los 17 años se fue a vivir a la colonia Mariano Escobedo. Ahora vive en el norte de la ciudad desde hace 60 años. Su marido falleció

hace 20 años, y a raíz de este acontecimiento le dio una parálisis cerebral que tuvo como consecuencia que necesita ahora una silla de ruedas para desplazarse fuera de su casa. Vive con su hija Andrea (55 años) y el hijo de ella, Eduardo (28 años), que sin embargo la llama Mamá por haberlo criado desde que nació. Usa en su casa bastones, dado que su médico no quiere que se acostumbre a moverse en la silla. Sin embargo, ella no se puede desplazar sola con su silla de ruedas porque no puede mover su mano izquierda, y entonces viene su hija con ella para empujar su silla hasta la plaza. Hace cuatro años qué **Daniela** viene a la plaza<sup>79</sup>.

*Foto personal 1- Andrea empujando a Daniela en la calle, yéndose de la Alameda. 12/03/2023*



**Daniela** no puede bailar, pero le gusta venir a escuchar la música y ver a los bailarines. Les gritó varias veces mientras la estaba entrevistando “¡¡Bailen aquí!!”, mostrando el espacio enfrente de ella. A ella siempre le gustó el baile:

“- ¿Y qué hacía en su día a día cuando usted era joven?

- Ah, pues andar en los bailes de escuela, más los bailes... A donde hubiera baile, ahí andaba yo.

- ¿Siempre le gustó el baile?

- Siempre, hasta la fecha. No, es porque estoy enferma [que ya no bailo]... ”; (entrevista personal, 5/03/2023)

---

<sup>79</sup> Entonces, al querer asistir a este baile, Daniela no sólo se mueve a sí misma, sino también a su hija que la acompaña para empujar su silla, y a su nieto que pasa a veces por ellas al final de la tarde. En este sentido, se puede retomar la idea de “cuerpo expandido” de la tesis de Paniagua Arguedas (UNAM, 2022): los territorios deseados de Daniela reconfiguran su movilidad en la ciudad, pero también la movilidad de sus familiares. Tiene impacto sobre otras personas, otros cuerpos, que reconfiguran también sus territorios usados en la ciudad.

El baile es para ella un gusto muy viejo. Aunque no puede seguir practicándolo, sigue yendo a escuchar la música y a ver otras personas bailar. En mi primera visita me pareció sorprendente este deseo de venir a asistir a un baile sin bailar. Sin embargo, durante mis observaciones participantes en la Ciudadela, observé también que muchas mujeres nada más bailaban una o dos veces durante las tres horas que estuvieron<sup>80</sup>. Pero muchas subrayan que, a pesar de no poder siempre bailar, tienen un gusto por la música, y por ver bailar a los demás, cómo **Verónica** (78 años): “*A mí me gusta venir a ver bailar, yo nunca bailo, soy minusválida*” (entrevista personal, 5/11/2022). Pacheco destaca el hábito por parte de los que asisten al danzón, de venir también “a ver bailar” (2019, p.51): describe cómo los que no llevan pareja pueden pasar tiempo observando a los bailadores, configurando sus gestos y aprendiendo comportamientos, pero también pasos y formas de bailar. Aparece así una expansión espacial de la experiencia del baile. Al estar presente en el espacio, y aunque no bailan, las mujeres mayores se involucran con este territorio de ocio, y hacen parte de la experiencia, aunque la pueden experimentar de manera diferente de las que bailan. Asimismo, **Antonia** subraya la importancia de la Ciudadela para ella, aún si no baila: “*Es atractivo estar ahí. Y la convivencia con las amigas, que a veces muchas amiguitas se quejan de que luego no quieren ir porque no bailan. Les digo: ‘Pero pues eso no es una tarea, estamos ahí. Si se baila, fabuloso; si no se baila, pues ya fue un día que vinimos a distraernos, vemos a las amigas’*” (entrevista personal, 31/01/2023). Así, para **Antonia** no importa tanto el contenido de la actividad ofrecida, sino el valor social que se le otorga a este tiempo del sábado por la tarde, y el sentido que se le asocia. En este contexto, se puede apreciar que el disfrute abarca todo el entorno del espacio recreativo, no limitándose únicamente a la actividad de baile en sí misma. Aparecen usos expandidos del espacio: cada mujer puede venir a disfrutar del espacio en la manera que le conviene y le apetece. Siguiendo a de Certeau (1990)<sup>81</sup>, los espacios de ocio en la ciudad pueden ser calificados como “lugares practicados”. Para de Certeau, la ciudad se habita, y los lugares se “practican”<sup>82</sup>, se apropian a través de las actividades realizadas en ellos. Los habitantes *viven* la ciudad, la *experimentan* y la *practican* cuando desarrollan prácticas dentro de sus calles, y entre otras prácticas recreativas. Así, las mujeres mayores practican sus espacios de ocio, se los apropian, y estos espacios se vuelven lugares que adquieren un sentido para ellas.

---

<sup>80</sup> Retomando una tipología de Roult et al. (2017), se pueden clasificar los que asisten al baile entre los pilares que siempre están, los que pasan regularmente, y los que pasan de manera irregular, entre danzoneros asiduos y flotantes (Oropeza Calderón, 2014).

<sup>81</sup> DE CERTEAU, “L’invention du quotidien. 1.Arts de faire”, 1990

<sup>82</sup> Traducción de “pratiquer”

En 2016, Cuenca afirmaba que el ocio es “una experiencia con valor en sí misma”, lo que significa que no necesita resultados externos para ser valioso. Los sentimientos intensos y significativos asociados al ocio explican su atractivo potencial para aquellos que lo practican. Estas actividades recreativas ocupan un lugar central en la semana de las mujeres mayores, entre otras razones porque representan un gusto personal para ellas. Sin embargo, los bailes que practican las mujeres mayores también pueden tener resultados externos, como beneficios para su autoestima, entre otros.

### 3.2 Camila y Margarita o la autoestima a través del baile: performance y envejecimiento activo

“Ancianos tomando el sol y viendo pasar la vida”: está es la descripción de los adultos mayores en un artículo sobre las banquetas y sus múltiples facetas como espacio público de ocio (Capron y Monnet, 2022). La imagen del viejito sentado en un banco y “viendo pasar la vida” es tenaz en el imaginario colectivo. Se basa en una idea de *déprise* o descenso: la vejez como una etapa de la vida pasiva, sin agencia propia, centrada en los demás. Sin embargo, durante mi campo de trabajo noté una experiencia distinta. Los adultos mayores bailando en la plaza no “ven pasar la vida” cómo describen Capron y Monnet (2022), sino que justamente son a quienes la gente mira. Aparece una inversión de la mirada: en la Ciudadela, los turistas se paran a sacar fotos de los bailadores. Aparece por lo tanto otro actor: él que mira a los adultos mayores. La presencia del otro puede validar una identidad activa y capaz, una identidad deseable y creativa. A través de la *performance*, se pueden construir identidades propias en relación con los sujetos que asisten a dichas prácticas. “Estas prácticas poseen un carácter performativo en cuanto, en el hacer, los sujetos construyen identidades, sentidos y significados con los que habitan el mundo” (Imilan, 2018, p.147). La vejez se hace visible en los espacios públicos, que propician un contacto intergeneracional. Las mujeres mayores, a través del baile, realizan una *performance*, es decir que actúan una determinada identidad al practicar esta forma de expresión artística. Al hacerlo, seleccionan la identidad que desean desempeñar y mostrar al Otro. De esa manera, desarrollan una narrativa alternativa sobre lo que implica la vejez y lo que significa “ser vieja”: desempeñan una identidad que desafía las percepciones convencionales de la vejez. Estudiaré entonces en qué medida las actividades de ocio pueden aparecer como forma de retomar un control sobre su propia narrativa y estima a través de la mirada del otro, enfocándonos en los relatos de **Camila y Margarita**.

### 3.2.1 Envejecimiento activo y percepción de sí: el ocio cómo actividad física que se puede adaptar a la vejez

Al pasar del concepto de vejez al de envejecimiento, se puede pensar cómo este proceso no es homogéneo para todos y cómo en algunos casos los adultos mayores pueden tener una influencia sobre sus propios procesos de envejecimiento. El paradigma del envejecimiento activo busca fomentar una visión positiva del envejecimiento al capacitar a las personas adultas y promover una cultura inclusiva y participativa. El envejecimiento activo, o *active ageing*, aparece en el centro del paradigma de las políticas públicas a favor de los adultos mayores a partir del final de los años 1990; fue promovido por la ONU como manera de respaldar la salud en la vejez, o “healthy ageing”. La OMS (2002) describe los usos activos de la ciudad y de sus espacios públicos como una forma de promover un envejecimiento saludable<sup>83</sup>. La OMS promueve el ejercicio de actividades físicas en la vejez como una manera de mantenerse en forma y favorecer la autonomía de las personas mayores. La Segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento de Madrid (2002) tuvo como consecuencia en Latinoamérica un enfoque en el envejecimiento activo, centrado en la idea de “salud y bienestar en la vejez” (Muñoz Hernández, 2011). A la vez física y mental, se inscribe en las políticas del Instituto Nacional de las Personas Mayores en México. Promover el envejecimiento activo por parte de las mujeres mayores permite también retomar el control sobre sus corporalidades y sus movimientos.

Al bailar en espacios públicos, los adultos mayores se presentan al otro como cuerpo que se puede mover y que tiene capacidades de equilibrio, es decir, como cuerpo capaz, y no como cuerpo frágil y viejo. Además, se ve a menudo personas llegar con bastones, hasta dos a veces, y dejarlos de lado cuando bailan. Aunque se explica entre otros por la posibilidad de apoyarse en su pareja, este gesto de tirar las herramientas de ayuda para caminar y ponerse a bailar expresa esta tensión entre el cuerpo discapacitado que se ofrece a ver al otro en el espacio público cotidiano, y el cuerpo disponible para bailar que se expone los sábados en la plaza. Además, la reacción de los turistas pasando por la plaza de la Ciudadela demuestra cómo este espacio permite a uno retomar las narrativas usuales sobre los cuerpos envejecidos. Son en general reacciones de sorpresa, expresando ternura hacia estos cuerpos bailando: se paran a mirarlos o sacan fotos de los bailarines. A través de este acto de bailar en público que no se

---

<sup>83</sup> WHO. “Active ageing, a policy framework. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing”, Madrid, Spain, April 2002. [En línea: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>]

espera de un adulto mayor, ellos cambian la conceptualización del adulto mayor como cuerpo enfermo e incapaz, resignificando lo que es la vejez. Durante un par de horas, se deja de lado esta idea de vulnerabilidad, de temor a caerse en las calles, y expresa uno su capacidad a moverse. El enfoque del envejecimiento activo promueve una mayor participación y actividad por parte de los adultos mayores, con el objetivo de mantener su movilidad (OMS, 2002), idea que retoman los adultos mayores. **Filomena** (69 años) me contó así su primer acercamiento a la Ciudadela:

“- ¿Por qué empezó a ir a la Ciudadela?

- Es para movilidad

- ¿Le parece importante?

- Sí, sí, porque andas movida. Me di cuenta, porque me salgo a excursiones, y cuando empecé a ir, cuando me fui a una excursión a Veracruz, y la facilidad de pasarme de una, de subirme a una así de pasarme al bote a la lancha”; (entrevista personal, 15/02/2023)

La práctica del baile los sábados tiene, como resultado adicional, el mantenimiento de su movilidad, que le permite después cierta autonomía en sus desplazamientos y usos cotidianos. El baile puede fomentar nuevas capacidades cotidianas para los practicantes mayores: “*La recreativa* [bailes de cumbia, salsa, merengue, bachata, etc.] *te ayuda, sobre todo te ayuda a coordinar las manos, el cuerpo, todo eso te ayuda*” (**Camila**, 69 años, entrevista personal, 27/03/2023). Estas actividades ayudan al mismo tiempo a tener un impacto positivo sobre sus capacidades físicas. Así, se puede retomar la idea de ocio formativo, es decir “experiencias de entretenimiento que también brindan herramientas de aprendizaje” (López Peña, 2015, p.7). El baile como experiencia de ocio puede tener consecuencias significativas en su calidad de vida diaria. Puede, por ejemplo, fomentar nuevas capacidades de movilidad para las mujeres mayores, así como parámetros motores: “el baile se traduce en una mayor estabilidad del torso, mejor equilibrio y agilidad y menos miedo a caerse”<sup>84</sup> (Pinheiro Marques Alves Santo et al., 2020, p.595). Los propios adultos mayores pueden acudir a las actividades recreativas con esta idea en mente.

---

<sup>84</sup> Traducción propia de “it was found that senior dance resulted in higher torso stability, better balance and agility and less fear of falling”

Foto personal 2- Camila jugando pickleball. 27/03/2023



**Camila** tiene 69 años, la entrevisté en el Jardín del Adulto Mayor, al lado de la cancha de voleibol. Vive con su marido, con quien acude al Jardín del Adulto Mayor por lo menos tres veces por semana para jugar a la pelota tarasca<sup>85</sup>. Los domingos, los dos se van a bailar danzón en general en la Ciudadela el sábado y en Iztapalapa el domingo. En el Jardín del Adulto Mayor, ella practica el pickleball: la bola se parece a la de voleibol, pero los jugadores usan raqueta, y tienen el derecho a un rebote antes de golpear la pelota. Es un deporte de bajo impacto, al contrario de otros que son de alto impacto para el cuerpo, como lo pueden ser bailes rápidos como la cumbia o la salsa.

*“- Ahí en el danzón en la Ciudadela terminamos de bailar el danzón y nos vamos a ver, le llaman recreativa, se llama porque te ponen bailes de cumbia de salsa, de merengue, bachata [...] Pero muchas veces no lo practicamos, no tomamos esa clase [...] porque son de alto impacto, luego nosotros lo hemos practicado, pero en la noche sentimos que ya las rodillas nos duelen.*

*- ¿Y qué significa de alto impacto?*

*-[...] Es de que se le llama alto impacto porque esos movimientos, esos ejercicios, todos repercuten las rodillas, y luego duelen, bueno, nosotros a nuestra edad, ¿verdad? Que si son más jóvenes, pues no creo que les pase eso. Pero nosotros procuramos no hacer eso.”;*

*(entrevista personal, 27/03/2023)*

Esta pareja ha desarrollado una estrategia para adaptar sus actividades a sus capacidades físicas. Precisamente debido a esta consideración del impacto corporal, prefieren el danzón sobre otros tipos de baile:

*“Yo bailo rock también, pero ya por la edad ya siento... Bueno también bailo mucho las tropicales, cumbia bailamos, pero nada más bailamos una o dos. Porque por las rodillas siento que esos bailes ya son de*

---

<sup>85</sup> Deporte tradicional prehispánico. Juego de pelota a mano que se realiza entre dos equipos de 4 jugadores; la pelota, parecida a la del tenis, se golpea con un trozo de madera empuñado en la palma de la mano.

*mucho impacto, y eso todo eso de golpeteo se va a las rodillas, ya entonces por la edad tratamos de... Y en cambio el danzón no, el danzón es más lento. Y siento que en el danzón no me lastimo las rodillas”;* (entrevista personal, 27/03/2023).

Es cierto que el danzón parece ser una actividad física de bajo impacto. En la Ciudadela, noté que la gente baila de manera más o menos rápida dependiendo de la edad, dan vueltas o se mantienen uno frente al otro. Existe un potencial adaptativo del baile de pareja que es el danzón, en su rítmica, sus pasos, y las múltiples posibilidades que existe de cómo bailarlo. Además, el baile de pareja aparece muy adaptado a los adultos mayores dado la posibilidad física que da la otra pareja de ofrecer un apoyo para la estabilidad del bailaror. **Carlos**, 87 años, no usa bastón cuando baila porque me dice poder recargarse sobre la pareja, aunque cuando se desplaza en la ciudad siempre lleva su bastón: “cuando bailo, siento igual que el hombre se apoya en mí, y me siento como un pilar para él.” (diario de campo, 25/02/2023).

Para otras mujeres, el deporte durante la vejez puede también aparecer como forma de adaptación de sus actividades físicas frente a un proceso de envejecimiento. **Margarita** (82 años) y su marido empezaron también a bailar danzón cuando entraron en la vejez. “*Mi esposo y yo siempre fuimos deportistas [natación, bicicleta, carrera], de verdad mi esposo corría toda la vida, corría que en el desierto de los leones, que en la marquesa, en lo que fuera. [...] El danzón lo iniciamos a raíz de que nos dimos cuenta que ya era peligroso el ejercicio que veníamos haciendo, porque ya no era seguro para nosotros*” (entrevista personal, 23/03/2023).

**Margarita** tiene osteoporosis en la columna, y en la cadera. Según su médico, ella necesita de una actividad física, pero adaptada. El danzón aparece para esta pareja como una actividad física que eligieron para seguir con sus ganas de ejercitarse, pero ajustados a sus cuerpos. **Federica** cuenta un proceso similar: “*A mí me da vida caminar. Me voy a [el parque de] los Viveros de Coyoacán, le doy dos vueltas caminando, ya no corro porque las rodillas las guardo para el danzón, para el baile.*” (entrevista personal, 23/03/2023). Aquí se ven dos ideas: por un lado, el hecho de haber debido dejar de lado su actividad física de correr para una más tranquila que es caminar; y, por otro lado, justamente la idea de no insistir demasiado en esta actividad para poder expresarse totalmente en el ocio que más le gusta, el baile. Propone por lo tanto estrategias de selección de sus actividades y de sus modalidades en función de sus gustos.

El ocio puede fomentar una mejor calidad de vida para adultos mayores mexicanos (Acosta Quiroz, 2015). Sánchez-González (2015) subraya cómo la existencia de parques e infraestructuras accesibles para las personas mayores para practicar ejercicio tiene un impacto

positivo en el mantenimiento de las capacidades funcionales y cognitivas de ellas, incluyendo en su salud física y mental. El autor hace también hincapié en la importancia de la accesibilidad, seguridad, estimulación, legibilidad y atractividad de los espacios urbanos en el proceso de envejecimiento, como lo puede ser un parque cercano, limpio, seguro, con equipamientos accesibles. En el centro del paradigma del envejecimiento activo se encuentra esta idea de autonomía de las personas mayores, que se favorecería a través de un entorno favorable al ejercicio de los ancianos. Les permitiría envejecer de manera sana y poder ser independiente en el día a día, teniendo por lo tanto un impacto en su percepción de sí y su autoestima.

### 3.2.2 Espacio público y visibilidad: el ocio como fomento de la autoestima de las mujeres mayores

Puede existir en la sociedad un “borramiento del cuerpo envejecido” (Pacheco y Fernández, 2022), ya sea en el espacio público, en los anuncios, o en la concepción que tenemos de los cuerpos de los transeúntes urbanos. Sin embargo, existen varias formas de estancia de los adultos mayores en el espacio público de la Ciudad de México, entre ellas el baile en plazas públicas, que permite la exhibición en el espacio público de cuerpos envejecidos. El hecho de bailar en la Ciudadela y hacerse visible en el espacio público metropolitano permite a las mujeres mayores actuar su identidad como cuerpo capaz.

Cuando llegué a la plaza de la Ciudadela me encontré con **Antonia** (75 años) que se estaba cambiando los zapatos, poniéndose tacones: “*los zapatos que bailan*” me dijo. Este gesto de quitarse los zapatos planos, y ponerse los tacones, es algo usual en la plaza de la Ciudadela, muchas vienen con una bolsa con sus tacones de baile, y las cargan durante el trayecto entre su casa y la plaza. La importancia de estos zapatos no reside únicamente en su utilidad para bailar, ya que muchas de ellas solo bailan una o dos veces en su tarde. Se trata también de una cuestión de *performance*: performance de un cuerpo sano, que puede bailar, pero también de un cuerpo femenino, lo que se cruza con los maquillajes y vestidos elegantes que muchas traen. Para **Antonia**, “*el viernes es de ceremonia, porque voy a elegir qué ropa voy a llevar, qué aretes, qué zapatos, todo, como combinármelo*” (entrevista personal, 5/11/2022). Así, el danzón como baile permite a una retomar las narrativas sobre su cuerpo, y sobre la visión que tiene uno de sí. Aparece la importancia para Antonia de la imagen reflejada, ya sea en el espejo o en los ojos de los otros, para la concepción y la estima que tiene de sí misma.

“- Me siento a gusto de estar presentable, en mi manera de verme al espejo.

- Para los demás?

- No, para mí. Uno primero se tiene que aceptar y arreglarse, para uno sentirse bien. Estar arreglándome es importante, la apariencia que uno tenga, que uno refleja, sí, pero no es indispensable que a ellos yo les guste, sino que yo me sienta bien al verme al espejo”; (Antonia, 31/01/2023)

Foto personal 3-Baile en la Ciudadela. 12/12/2022



Según Massey (2005), “el espacio es la esfera de la posibilidad de la existencia de la multiplicidad”. El espacio público es el lugar donde uno puede encontrarse con la alteridad, ver a gente diferente que no se encontraría en su espacio privado. Es decir, el encuentro con otros individuos durante las actividades recreativas puede incitar a una a arreglarse, y por lo tanto a gustarse más a sí misma, y a poder mejorar la visión que una tiene de sí misma. Sin embargo, la codificación del danzón llega también los bailadores a arreglarse, cómo es el caso de **Camila**, que combina su vestido con el de su marido cuando van a bailar danzón.

“Se ve mejor combinado. [...] Porque eso te da mejor presentación, sobre todo en el danzón, para nosotros, y para las personas que nos ven. Yo pienso que el danzón merece respeto. Porque yo he visto personas que bailan con tenis, con pants, entonces yo digo no, uno debe de estar bien presentado, bien presentable, con la ropa, con el vestimento, con los zapatos. Esa es una buena imagen, para respetar el danzón.”; (entrevista personal, 27/03/2023)

Se observa en esta cita la continuación con la idea de arreglarse para sí, pero también para los demás, y se agrega la idea de respeto hacia el baile y sus vestimentos tradicionales, con una coordinación de colores entre las parejas de baile. **Camila** y su marido se inscriben por lo tanto en una identidad de bailadores de danzón, siguiendo lo que podríamos llamar una tradición cultural vestimentaria, que al visibilizarse en espacios públicos transmite cierta identidad de bailarín. Es decir, a través de sus encuentros con el otro, las mujeres mayores van construyendo su propia identidad (Serano Romero, 2019), en interacción con los otros usuarios del espacio público. Así, el baile puede aparecer como forma de retomar el control sobre su narrativa: usar el ocio, el juego, como forma de presentarse frente al otro, y entonces escoger la manera a través de la cual se presentan al mundo. A través de este juego de representaciones, una puede aumentar su autoestima y percepción positiva de sí.

**Margarita** tiene 82 años, nació en la Ciudad de México y vive actualmente con su marido, los dos están pensionados, aunque ella siempre fue ama de casa. Hace ocho años, en el 2015, se presentó con su marido al Jardín del Adulto Mayor después del consejo de su trabajadora social. Desde entonces van al Jardín los martes, jueves y sábado. Se dieron cuenta el mismo año, en 2015, que querían aprender a bailar el danzón, *“a aprender este ejercicio como adultos mayores”* (entrevista personal, 23/03/2023), y aprendieron en la casa del Adulto Mayor de su delegación. Bailando ocho años danzón, llegaron a adquirir muy buen conocimiento, al punto de que ganaron un concurso en el Jardín donde asistieron varios políticos y jefes de gobierno. De ahí, los llevaron a bailar en el Auditorio Nacional para premiarlos durante la entrega de las tarjetas del INAPAM. *“Y la experiencia fue haber bailado en el auditorio nacional a la edad de 80 años, pues para nosotros fue algo maravilloso”* (entrevista personal, 23/03/2023). Es decir, les dio mucha satisfacción haber podido bailar ante un auditorio lleno. **Camila** presenta también el baile como forma de presumir ante los demás. Ella y su marido bailan danzón los fines de semana, y van siempre de manera coordinada en sus vestidos, ropa, sombrero y zapatos. Las características del espacio público como espacio abierto a la vista, que permite cierta visibilidad al otro, tienen consecuencias en las elecciones de espacios de ocio:

*“Nos gusta mucho ir a los salones, pero como que nos gusta más al aire libre. Porque tenemos más roce con la gente, que la gente nos vea así. Cuando bailamos danzón nos gusta que nos vea la gente, tener más contacto con gente, y en cambio en los salones no. [...] Porque siento que si me aplauden siento que estoy bailando bien, y estoy haciendo bien lo que me gusta a mí hacer. Entonces por eso me gusta ahí donde*

*hay gente. [...] Y si alguna persona se acerca ahí a felicitar, pues se siento uno bien, ¿no? De que fueron a felicitar”;* (entrevista personal, 27/03/2023)

**Camila** expresa su deseo de ser vista por los demás cuando baila, pero también el gusto de sentirse valorada por los ojos de los demás. Estos pequeños reconocimientos son importantes y pueden jugar un papel importante en fortalecer la autoestima. Así, el espacio público le permite valorizarse a través de una actividad de ocio que ella domina, y a través de la cual se expresa.

Según la OMS, la calidad de vida es la percepción que tiene un individuo de su posición en la vida, y depende de la percepción que tiene de sí mismo (2002). Retomando la idea de de Certeau (1993), la ciudad configura la identidad de las personas, y la visión que uno tiene de sí mismo, por los encuentros que permite. En otras palabras, la presencia del otro en el espacio lleva a (re)configurar identidades y percepción de sí. Aquí, al arreglarse, al ser vistas, al ser reconocidas como buenos bailarines, las mujeres construyen otras identidades propias, y se valorizan. Haciéndose visibles en esta plaza, los viejos bailarines muestran “prácticas corporales que transforman el conjunto de significados hegemónicamente establecidos” (Maldonado Ramírez, 2019, p.63). Es decir, presentan otra visión de la vejez y de lo que pueden hacer los cuerpos envejecidos. El baile puede también ser visto como deporte, presentando otra identidad también basada en la corporalidad de las mujeres mayores. Además, las actividades de ocio observadas aparecen como fomentando cierto envejecimiento activo, a través de actividades de deporte adaptadas a la vejez y escogidas por las mismas mujeres mayores por su bajo impacto. A continuación, estas actividades recreativas pueden fomentar la construcción de identidades grupales.

### 3.3 Identidad colectiva como adulto mayor: un ocio comunitario

Los estudios del ocio juvenil en el espacio público describen a menudo estas actividades como creadoras de un “ser en grupo” (Gibout y Lebreton, 2014) para los jóvenes. El mismo análisis se aplica a la población mayor: las prácticas culturales de los adultos mayores pueden generar identidades colectivas. Acudiendo a los diferentes espacios de ocio, las mujeres

mayores desarrollan identidades socio-territoriales al sentirse parte de actividades llevadas a cabo en la Ciudad de México. El practicar actividades lúdicas juntas puede conferir identidades colectivas como adultos mayores. La creación de la vejez como cultura, o cultura del envejecimiento, participa también de una identidad urbana compartida, a partir de realidades comunes. El espacio público, mediante la integración social y la experiencia compartida, posibilita la creación de una identidad comunitaria en la vejez. En contraposición a “una senectud vista como desviación de la norma social” (Valdebenito Gómez, 2022, p.11), las actividades de ocio realizadas por adultos mayores permiten la construcción de una identidad colectiva en esta etapa de la vida. Se retoma el término “viejos” no como algo negativo, sino como una fase inherente al ciclo vital. “‘Estar a la vista’ para la senectud, promueve el uso y apropiación de la ciudad, reintegrando la vejez con las otras etapas de la vida humana” (ibidem, p.24). Es decir, a través de la visibilidad permitida por el espacio público, las mujeres mayores no solamente pueden aumentar su autoestima, sino que también visibilizan la vejez y la inscriben en la ciudad y en el curso de vida. El baile en espacios públicos fomenta intercambios entre los bailadores mayores y su entorno urbano. “En los lugares dónde se intensifican los encuentros entre ciudadanos y elementos del entorno construido, los territorios se hacen más significativos y la identidad cultural se instaura” (Serrano Romero, 2019, p.44). Aquí por ejemplo, las plazas son *practicadas* (De Certeau, 1990), los adultos mayores se cruzan y se llevan a conocer y a conocer su entorno físico construido. Los diferentes bailes desarrollados en los espacios aparecen así como manifestaciones de cultura, y creación de identidades colectivas.

### 3.3.1 El baile como identidad grupal y cultural de “viejos”

Los tres espacios estudiados desde el paradigma del ocio aparecen como espacios de distracción a partir de una actividad practicada por una generación: *“nos sabemos divertir. Entonces eso nos anima, de que por lo menos bailamos, platicamos. Digo, que me acuerdo de mis abuelas, y que aburrimiento pobrecitas. Porque ellas no tenían ninguna distracción, ellas envejecieron más rápido yo creo por la soledad, y nosotras por lo menos andamos aquí”*<sup>86</sup>

---

<sup>86</sup> Durante mis observaciones, me resultó difícil contabilizar los bailadores presentes, debido al efecto de masa dado por la multitud que bailaba apretada. En su tesis, Tamariz Estrada (2014) desarrolla la identidad de grupo generado por estos cuerpos rozando: se genera una identidad colectiva de manera efímera, durante el limitado espacio-tiempo que representan los bailes en plazas públicas

(Elsa, 75 años, entrevista personal, 5/11/2022). La Ciudadela aparece como una “distracción”, un espacio que permite envejecer de mejor manera (y de una manera elegida) gracias a la diversión que ofrece, al contrario del proceso de envejecimiento más solitario que habían

Foto personal 4- Croquis personal del baile en la Ciudadela,  
11/02/2023



podido experimentar generaciones pasadas. El danzón fue introducido en México en las décadas de 1940 y 1950 desde Cuba, lo que implica que los practicantes de esa época son los adultos mayores de hoy en día. Bailar danzón aparece entonces como una forma de retomar un baile de su juventud. **Consuelo** subraya por ejemplo que el danzón “*es de mi edad*”

(entrevista personal, 30/01/2023). Además, “en la última década del siglo XX y los primeros años del siglo XXI, el danzón irrumpió en espacios públicos como expresión de una cultura del envejecimiento o *ageing culture*” (Tamariz Estrada, 2014, p.10). Es decir, el danzón aparece como actividad practicada por una generación que se encuentra ahí con una cultura común, y que fomenta una identidad grupal a través de un sentimiento de pertenencia común a la tercera edad (ibidem). Así, participando en actividades codificadas como “baile de viejitos” (Oropeza Calderón, 2014), los adultos mayores pueden entenderse y construirse justamente en esta identidad de “viejos”. **Isabela** (83 años) pone hincapié también en la música del danzón como música de su época: “*Me siento en el ambiente con los míos, de la edad, con la música esta, que a los jóvenes no les gusta eso. Y venimos a convivir un rato todos, y aquí las canciones son de nuestra época, sí, porque ahorita las generaciones que están entrando ya no les gustan, los boleros, la rancherita, todo eso ya no les gustan.*” (entrevista personal, 23/03/2023). Es decir, se construye aquí una identidad grupal que se basa en una cultura común, y códigos compartidos. Al reivindicar ser de la tercera edad, se inscriben en una identidad grupal: “*hay muchas actividades para nosotros, los de la tercera edad, [...] incluso hay casas de día que les dicen, donde van personas que pues, somos de la tercera edad*” (**Gloria**, 72 años, entrevista personal, 25/02/2023). El reconocimiento de un grupo social permite entonces la identificación a tal grupo, y la formación de una identidad grupal.

Imagen 1-Folleto distribuido en la Alameda de Santa María la Ribera, 9/04/2023



La identidad de la tercera edad puede también ser utilizada con fines políticos, como forma para legitimar ciertas reivindicaciones. Durante el baile en el kiosco morisco, se puede observar que la mayoría de los asistentes son adultos mayores, aunque no exclusivamente. La presencia significativa de personas mayores en estos eventos proporciona argumentos a favor de la continuidad de dichas actividades<sup>87</sup>. En otras palabras, los adultos mayores utilizan su condición de ancianos como una manera de generar discursos de legitimidad, tomando así el control de sus narrativas y los discursos que los rodean. Recurren a los discursos sobre su supuesta fragilidad para alcanzar sus objetivos:

mantener el baile de cumbia los domingos en Santa María la Ribera. En un folleto convocando a una marcha el 16 de abril, el primer argumento utilizado es la vejez, llamando a protestar en contra de la supuesta “prohibición” del baile realizada por la alcaldesa de Cuauhtémoc. En otras palabras, utilizan la vejez como argumento en contra de la interdicción del baile (ver imagen 1). Este uso de la vejez en sus discursos puede interpretarse como una manifestación de agencia por parte de estos adultos mayores, quienes retoman la retórica de la vulnerabilidad asociada a la vejez. Un manifestante de aproximadamente 70 años expresó el 12 de febrero: *“Esto es un hobby de la tercera edad. Tenemos familia, hijos, hijas, nietos. Entonces aquí vengo”*. En este fragmento se puede apreciar la idea de un “pasatiempo de la tercera edad”, presentado como argumento para mantener el baile. La teoría de la actividad, que mantiene que una persona mayor necesita mantener altos niveles de actividades para llegar a una vida satisfactoria, ofrece formas de analizar esta expresión de deseos específicos en el espacio público: “los individuos mayores deben encontrar funciones sustitutivas que les mantengan activos e involucrados en su entorno” (López Glez, 2017, p.3). Y justamente, estas

<sup>87</sup> Como descrito en el primer capítulo, desde hace 12 años un sonidero viene a poner música en la plaza, sin acuerdos con la alcaldía. Sin embargo, en febrero de 2023, la alcaldesa de Cuauhtémoc prohibió el baile dominical: el sonidero fue notificado que tenía que dejar de poner música en la plaza debido a supuestas denuncias de los vecinos en cuanto al ruido. Desde entonces, manifestaciones toman lugar cada domingo para protestar contra esta decisión.

manifestaciones del kiosco pueden aparecer como formas sustitutivas para mantenerse activo en la comunidad.

### 3.3.2 Defender un derecho a la ciudad para los adultos mayores y construir una identidad compartida

A través de las manifestaciones en la Alameda de Santa María la Ribera, aparece una forma de compromiso político: los adultos mayores comprometen sus propios cuerpos y tiempos, construyendo una identidad involucrada con la ciudad. A través de este ejemplo, tengo la intención de mostrar de manera ilustrativa y concreta la agencia que pueden demostrar las mujeres mayores. A continuación, aparece una reivindicación del derecho a la ciudad para los adultos mayores, cuya pérdida se destaca en el caso del kiosco morisco.

Los lugares pueden ser escenarios de lucha, como sostiene Michel Lussault (2009)<sup>88</sup>. Según este autor, el espacio no solo implica una cuestión de poder, sino que también es fundamental para la construcción de la identidad. Los lugares utilizados y la posición dentro de un territorio geográfico reflejan los resultados de luchas por un lugar y la posición social que esto puede implicar. Esta noción de lucha por los lugares también puede aplicarse a los espacios de ocio, como el kiosco morisco en Santa María la Ribera, y los conflictos que han surgido hasta la fecha. El baile en esta plaza está organizado por el Sonido Sincelejo: los sonideros tradicionalmente organizan los bailes en las colonias populares de la ciudad<sup>89</sup>, de las cuales Santa María es parte a pesar de su reciente proceso de gentrificación (Ramírez Crespo, 2021). Toman los espacios públicos como pistas de baile, y encarnan por lo tanto una ocupación del espacio urbano<sup>90</sup>. Las manifestaciones que toman lugar en la alameda desde febrero de 2023 reclaman igualmente la posibilidad de estacionarse en el espacio público. Por ejemplo, la manifestación del 12 de febrero de 2023 se desarrolló en la calle, lo que cortó la circulación y apareció como voluntad de ocupar el espacio público. Aparece por lo tanto una reformulación

---

<sup>88</sup> *De la lutte des classes à la luttés des places*, 2009

<sup>89</sup> Surgieron en los años 1940 en la Ciudad de México como alternativa más barata a las orquestas para las fiestas, y rápidamente se apropiaron de los espacios públicos frente a los salones que cobraban la entrada. Hacen hoy en día parte de la cultura mexicana, y más particularmente de la Ciudad de México. El famoso Sonido la Changa fue por ejemplo invitado a tocar en la alameda de Santa María la Ribera en marzo, pero en el último momento decidió retirarse, supuestamente por razones de seguridad para no poner en peligro los que iban a asistir frente a las amenazas de la Alcaldía.

<sup>90</sup> “El baile ocupará el espacio público de la calle y el sonidero acomodará sus bafles sobre la acera” en Delgado, M. (2012). *Sonideros en las aceras, véngase la gozadera*. Biblioteca digital Juan Comas, p.185

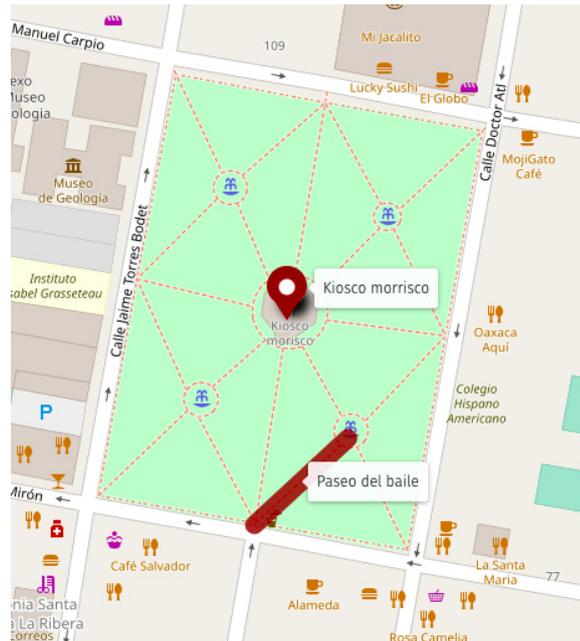
de los usos transicionales del espacio público, destinado únicamente a la circulación: se aprecia aquí una ocupación prolongada del espacio a través de la música y del baile.

*Foto personal 5- Manifestación bailando en el medio de la calle de la Alameda de Santa María la Ribera.  
12/02/2023*



En la alameda, el kiosco morisco es el punto central alrededor del cual se desarrollan las actividades. El espacio destinado al baile no está claramente delimitado, lo que permite a los bailadores moverse de manera fluida desde la fuente hasta la calle, a lo largo de uno de los paseos de la plaza. Cada paseo está delimitado por un lado por la calle y por otro lado por una fuente. Además, estos paseos están cerrados lateralmente por pequeñas barreras. En el centro de uno de los paseos (marcado en rojo en la ilustración 1) se encuentra el sonidero los domingos, que se coloca estratégicamente para que la música se escuche en todos los rincones del espacio. Los paseos normalmente se utilizan para el paseo de vendedores ambulantes y transeúntes que deambulan por la alameda. Sin embargo, el domingo uno de ellos es ocupado por los bailadores. Es en este día que el espacio adquiere un sentido diferente, ya que se retoma por los bailadores y el sonidero, creando un territorio de encuentro y baile efímero.

*Ilustración 1-Open Street Map, captura de pantalla, elaboración propia, 15/06/2023- organización de la alameda de Santa María la Ribera: el paseo dónde toma lugar el baile está representado en rojo*



Es decir, el espacio se retoma domingo tras domingo, dándole un sentido diferente al resto de la semana: en cuanto los bailadores y el sonidero abandonan la alameda, este territorio de encuentro y baile desaparece. Los bailadores subvierten los usos del espacio urbano, y se podría pensar esta plaza como espacio extendido, en donde los usos y significados trascienden las expectativas tradicionales<sup>91</sup>. La plaza deja de ser simplemente un lugar de tránsito o descanso para convertirse en un escenario activo donde se desarrolla la actividad de baile. Su ocupación temporal constituye una forma de apropiación no convencional del espacio público: aporta un nuevo significado a la plaza. A través del baile, la plaza adquiere un sentido de pertenencia colectiva y se convierte en un espacio de empoderamiento para aquellos que participan en esta actividad recreativa.

<sup>91</sup> Retomando los conceptos de Delgado (2014), se puede pensar en una ciudad concebida en contra de una ciudad practicada, o sea una oposición entre los usos de los transeúntes, aquí personas mayores, y la planificación de la ciudad.

Foto personal 6- Baile en el kiosco morisco. 14/04/2023



Además, los manifestantes enfatizan el aspecto público de la plaza y la libertad de uso que esto implica. Como lo manifestó Lefebvre en sus concepciones sobre el derecho a la ciudad, los manifestantes de Santa María la Ribera consideran las ciudades como bienes comunes, accesibles para todos: promueven un discurso sobre la propiedad común. Pude hablar con un manifestante, un hombre mayor de 70 años: *“Quiere quitarlo [el sonidero Sincelejo] de aquí. Creo que está empezando a ponernos en orden, porque lo que quiso dar es como un patrimonio cultural. ¿Pero cuál es el objetivo? El objetivo es privatizar.”* (conversación informal, 12/02/2023). A través de las manifestaciones para reclamar que se quede el baile, muchos participantes enfatizan la libertad de usos que se supone el espacio público. Además, los manifestantes reclaman el derecho a recuperar y transformar los espacios urbanos: a través de sus actividades recreativas, los adultos mayores pueden cambiar los significados asociados a los territorios de la ciudad. *“Más que la libertad individual de acceso a los recursos urbanos, [el derecho a la ciudad] es el derecho para cambiar la ciudad mientras nos cambiamos a nosotros mismos; la libertad de hacer y rehacer nuestras ciudades”* (Dávila e Isabel, 2020, p.295). Los manifestantes no solo reclaman el derecho de acceso a la Alameda de Santa María la Ribera, sino también el derecho de darle sentido a este espacio como un lugar de ocio, de

baile popular, y de disfrute<sup>92</sup> de las personas adultas mayores. Cómo lo subraya Massey (2005), el espacio está siempre en proceso de formación, a través de las interacciones humanas que le dan sentidos cambiantes. Los bailadores mayores reivindican así la posibilidad de producir un espacio con sentido a través del baile: *“lo que nosotros defendemos es precisamente eso, que estamos haciendo cultura”* (rueda de prensa, 26/02/2023). El caso del kiosco morisco muestra cómo los espacios son lugares con significados, aquí culturales y sociales. Los adultos mayores que siguen acudiendo a la Alameda de Santa María la Ribera a pesar de las voluntades de la alcaldía de impedir el baile expresan cierto involucramiento en la comunidad urbana. Así, se puede retomar la advertencia de Jouffe (2010) de no pensar el derecho a la ciudad como una mera garantía de acceso: es necesario pensarlo como posibilidad de producción de la misma ciudad, y entonces poder elegir las actividades y la forma de ocupar el espacio urbano.

Al reclamar un acceso al espacio público, los bailadores del kiosco morisco expresan cierta visión del habitar en la ciudad e ilustran las desigualdades de acceso a la ciudad, entre otros del acceso a espacios recreativos. Quedándose en la plaza y manifestando domingo tras domingo a pesar de las intimidaciones, los adultos mayores bailadores muestran su voluntad de gozar de su derecho a la ciudad y expresan su agencia. Hablando con las personas presentes

Foto personal 7- Pancarta de la manifestación.  
26/02/2023



pude darme cuenta de que muchas parejas o individuos venían aquí por primera vez después de haber escuchado hablar del asunto en redes sociales o medios de comunicación. Varias personas me dijeron venir a apoyar a la actividad: *“Ahorita vengo nada más a apoyar, pero casi ya no lo hago aquí. Venía, como cuatro años duré bailando aquí. Pero me parece importante apoyarlos [...] para que no se quite”* (Mercedes, 74 años, entrevista personal, 26/02/2023). Es decir, la puesta en peligro del baile dominical provocó una especie de ola de apoyo por parte de varias personas de la tercera edad, lo que aparece como una forma de agencia. Al bailar en el kiosco morisco,

<sup>92</sup> Lo que se ve en las caras de las personas presentes los domingos en el kiosco morisco es la felicidad: ríen, sonríen. En otras palabras, lo que brilla los domingos es la alegría como sentimiento transformador de la ciudad, y las emociones como categoría de análisis de los usos recreativos de la ciudad.

utilizan su corporalidad como forma de protesta ante la alcaldía y reclaman sus reivindicaciones en el espacio público. Organizan manifestaciones, deciden implicarse y, por ende, se puede formar cierta identidad común al “sentirse parte de algo común”: estos procesos de participación fortalecen una identidad colectiva (Bertho, en González García et al., 2015, p.63).

Para concluir, “la ciudad juega un rol esencial para la conservación de la identidad social” (Membrado, 2010, p.58). A través de sus encuentros y de la visibilidad que permite el espacio público, las mujeres mayores desarrollan identidades personales y colectivas, que pueden cambiar a través del contacto con la alteridad. El ocio puede fomentar identidades colectivas, así como narrativas personales que pueden influir en la autoestima de los individuos. A través de una actividad significativa, las mujeres mayores logran construir nueva identidad suya, presentándose como bailarines, y como tal como cuerpos capaces. Finalmente, el ocio practicado por adultos mayores puede permitir una nueva concepción de la vejez y de sus capacidades, así como de sus necesidades y derechos de acceso al territorio urbano.

# CONCLUSIONES

---

En esta investigación se ha planteado como objetivo principal el analizar los beneficios aportados a las mujeres mayores por las actividades de baile en los espacios públicos de la Ciudad de México, y en específico en qué forma cambian sus usos de la ciudad y participan en la concretización de su derecho a la ciudad. Para ello se desarrolló un análisis desde una mirada cualitativa, a partir de la información generada por observaciones participantes en tres lugares (la plaza de la Ciudadela, la alameda central de Santa María la Ribera y el Jardín del Adulto Mayor) y sobre todo por veinte entrevistas. Propuse un discurso individualizado sobre la vejez y el envejecimiento para dejar hablar a las mujeres mayores desde sus individuales. En efecto, las personas mayores se estudian a menudo bajo la idea de sus necesidades (Jiang y Jachna, 2016), que serían las mismas para todos: la vejez vendría cómo un paquete igual para todos, sin tomar en cuenta el contexto ni la individualidad. Se dejan de lado sus deseos, sus estrategias individuales en la ciudad y sus posibilidades de agencia para actuar en sus limitaciones. Interesarse en las mujeres mayores permite responder a un hueco en la literatura: se estudia poco la intersección entre vejez y género en los estudios sobre el ocio. En este estudio, pude aportar a las discusiones del ocio para mujeres, y ocio para adultos mayores, tejiendo hilos y cruzando poblaciones que no se estudian en sus particularidades: en estas reflexiones finales se exponen los resultados principales de esta investigación.

## ***El baile como empoderamiento: aportar una perspectiva de género a los estudios sobre ocio y vejez***

Al emprender esta investigación surgió una primera pregunta: ¿cuáles son los aportes del ocio que pueden beneficiar a las mujeres mayores en la Ciudad de México? A lo largo de este trabajo, coincidí con otros estudios sobre la voluntad de las mujeres mayores de mantener sus capacidades físicas a través del ejercicio que puede representar el baile y de conservar su autoestima gracias a una actividad satisfactoria. Pero, sobre todo, pude aportar a las discusiones sobre el ocio y la vejez desarrollando la idea de un acercamiento a los lugares públicos de ocio que parece impulsado por una voluntad propia de cuidarse a sí mismas, para combatir la depresión y restaurar su salud mental. Los adultos mayores están estudiados en general a través del prisma de la salud pública, es decir como cuerpos enfermos que necesitan cuidados (Gutiérrez y Kershenovich, 2012). Se piensa a las mujeres mayores como un solo grupo, con

características, necesidades y deseos parecidos. En distintas investigaciones se sigue pensando que los cuerpos envejecidos son receptores de cuidados, para los cuales habría que pensar y construir espacios que permitan estos cuidados.

Por el contrario, uno de los aportes de este trabajo es entender el baile como una forma de cuidado propio, de manera que busqué aportar una percepción desde el autocuidado. Aparece así la importancia de proporcionar espacios accesibles y atractivos que permiten a las mismas personas mayores desarrollar actividades de cuidado propio. Esta investigación se alejó de las de las redes de cuidadores de las mujeres mayores para resaltar las propias estrategias de ellas para cuidarse, mostrando la agencia de las mujeres mayores: los espacios de ocio aparecen como lugares deseados que ellas deciden frecuentar. Ellas mismas ejercen agencia sobre sus cuerpos y su salud: lo que resalta de todos los capítulos de esta investigación es el empoderamiento que pueden experimentar las mujeres mayores a través de sus prácticas de ocio, así como un reconocimiento de su agencia en sus patrones de cuidado. Exploré así la voluntad de algunas de centrarse en sí mismas después de haber sido cuidadoras toda su vida. En otras palabras, el ocio puede permitir el empoderamiento de las mujeres mayores al permitirles salir de roles de género tradicionales, para enfocarse en sí mismas. El baile puede también aparecer como forma de protesta y de distanciamiento de roles sociales que asumieron a lo largo de su vida, a través de un rechazo de seguir haciendo el trabajo de cuidados asociado con las mujeres y que llevaron a cabo todas sus vidas: es decir, bailar como forma de emancipación. La importancia de la “disponibilidad de tiempo y espacio” (Cruz León y Rizo Tutor, 2019) se subraya en los estudios sobre el ocio. Se piensan a los adultos mayores como una población con tiempo libre de sobra, pero si se estudia al grupo de las mujeres mayores, se encuentra que sobrellevan la mayoría del trabajo no remunerado de la casa, lo que les ocupa gran parte de su semana. Entonces, la cuestión del tiempo, de su manejabilidad y de su gestión aparece en el centro de mi estudio. Varias me dijeron “escapar” de este entorno llegando a sus actividades de ocio, o bien decidir por su cuenta propia no ocupar un trabajo de cuidado de sus nietos para justamente (re)tomar este tiempo libre, y gozar de una libertad para poder asistir a las actividades que les atraen.

En otras palabras, en este estudio se buscó construir narrativas positivas en torno al envejecimiento, rompiendo con la perspectiva predominante que tiende a ser negativa (Pérez Sánchez et al., 2018). Esta perspectiva negativa a menudo enfatiza las limitaciones y los problemas asociados con la vejez, dejando de lado los aspectos positivos que pueden acompañar el proceso de envejecimiento. En lugar de ello, se exploró la idea de que cada vejez es única y debe ser considerada y estudiada de manera individualizada para comprender mejor

la complejidad de la experiencia de envejecer. Cada individuo enfrenta desafíos y oportunidades particulares en su vejez: este trabajo mostró la agencia desarrollada por cada uno en su proceso de envejecimiento. A través de las narrativas de las mujeres mayores entrevistadas en este trabajo se revela la capacidad de adaptación y autodeterminación que pueden manifestarse en su experiencia de envejecimiento. Al centrarme en sus experiencias individuales resalté la agencia de las mujeres mayores, es decir su capacidad de tomar decisiones, establecer metas y buscar el bienestar físico, emocional y social. En efecto, “age is not a number”, o “la edad no es un número” (Jiang y Jachna, 2016): la edad métrica no es el único indicador de las funciones y capacidades de las personas envejecidas y se deben tomar en cuenta las posibilidades de desarrollo de espacios acogedores y seguros para las mujeres mayores. No existe una línea cronológica del envejecimiento, sino que cada individuo envejece de manera diferente en función de su edad y también de sus actividades. Busqué ir más allá de la consideración de la edad para entender “cómo los componentes de su entorno interactúan para apoyar u obstaculizar sus actividades recreativas” (Roult et al., 2017), o sea estudiar la influencia de las características de su ámbito físico en el desarrollo de prácticas de ocio por las mujeres mayores.

Finalmente, los espacios recreativos estudiados parecen responder a necesidades de las mujeres mayores de salir de su hogar y de practicar actividades deseadas en grupo entre ellas. Esta necesidad se hace evidente al observar la voluntad y determinación que muestran los adultos mayores para continuar con su actividad de baile en Santa María la Ribera, a pesar de la interdicción formulada por la alcaldesa. Domingo tras domingo, los adultos mayores se reúnen en la plaza para disfrutar de su gusto por el baile, desafiando las limitaciones impuestas y manifestando un claro sentido de empoderamiento, a la vez individual y colectivo. A través de estas manifestaciones en el espacio público, las mujeres mayores expresan su capacidad para redefinir los usos normativos de los espacios públicos. Al ocupar la plaza para bailar, desafían las expectativas sociales y rompen con los estereotipos negativos asociados a la vejez, mostrando justamente la pluralidad de las vejezes. Expresan también su voluntad de aplicar su derecho a la ciudad al reivindicar el uso recreativo de esta plaza pública.

### ***El derecho a la ciudad y el capital socioespacial de las mujeres mayores***

Otro de los aportes fundamentales de esta tesis es la relación entre capital social y capital espacial que se puede fomentar a partir de actividades de ocio para las mujeres mayores. Basándome en la noción de derecho a la ciudad, pude explorar cómo las redes de apoyo pueden apoyar un mayor acceso a la ciudad para las mujeres mayores. Mostré cómo el ocio puede

modificar los usos de la ciudad por parte de las mujeres mayores, y ampliar sus posibilidades de apropiación del espacio urbano. Las redes de apoyo entre mujeres también pueden fomentar su movilidad al permitir un (re)descubrimiento de los medios de transporte. Así, usando el concepto de capital socioespacial para proponer un enfoque territorializado de la cuestión del ocio, mostré cómo la articulación entre capital social y capital espacial de las mujeres mayores puede fomentar su derecho a la ciudad.

Según los hallazgos de esta investigación, las actividades de ocio pueden fomentar cuidados comunitarios entre las mujeres ancianas. “La participación en actividades durante la edad adulta puede tener un efecto protector en las mujeres al reforzar su red social”<sup>93</sup> (Roult et al., 2017, p.6). Al estar rodeadas de adultos mayores, las mujeres entrevistadas expresan un sentido de seguridad y de entendimiento: se sienten escuchadas, comprendidas, y más libres de compartir sus vidas, que llevan puntos concordantes con las demás. Mostré también que las ancianas se apoyan entre ellas, tejiendo comunidades sueltas de cuidado. Aparecen así redes de apoyo entre mujeres que reconfiguran los mapas de cuidados de las mujeres mayores, dando a ver cierto envejecimiento entre mujeres. Esta red de apoyo y solidaridad les puede proporcionar un sentido de pertenencia y mejorar su bienestar emocional. Entonces, las mujeres mayores pueden obtener muchos beneficios del envejecimiento entre pares, y se podría relacionar con la noción de sororidad<sup>94</sup>: “la sororidad engloba las prácticas de colaboración y soporte en las relaciones entre mujeres y es el espacio propicio para la construcción de nuevas formas de significar la vejez femenina” (Pérez Sánchez et al., 2018, p.13). Las redes de apoyo descritas a lo largo de mi investigación llevan al intercambio de experiencias que proporciona confianza y apoyo. La sororidad aparece por lo tanto como especialmente significativa en la etapa de vida en la que se encuentran las mujeres mayores. En mi estudio, la sororidad entre mujeres mayores parece extenderse más allá de los espacios de ocio, para tener consecuencias por ejemplo en sus movilidades.

En efecto, estudios subrayan cómo “la falta de acceso a la ciudad puede generar serios riesgos de exclusión social” (Ascher, 2004, citado en Cabrera Vega, 2019, p.37). Aquí, se observa de nuevo los fuertes vínculos que existen entre capital espacial, entendido desde un paradigma de la movilidad, y capital social, entendido cómo manera de combatir la exclusión social. De esta manera, se puede pensar en la *mobility justice* (Sheller, 2018), y la importancia del movimiento para prácticas sociales tales como las de ocio. Resalta “las luchas en torno a

---

<sup>93</sup> Traducción propia de “La participation à des activités au cours de l’âge adulte aurait, en renforçant leur réseau social, un effet protecteur pour les femmes”

<sup>94</sup> Concepto desarrollado en el seno de los movimientos feministas, aporte académico de Marcela Lagarde.

las relaciones cotidianas de racialización, género, edad, discapacidad y sexualidad, que dan lugar a libertades de movilidad desiguales y a capacidades de *motility* desiguales”<sup>95</sup> (Sheller, 2018, p.30). La edad se reconoce como factor determinante en las posibilidades de movilidad dentro de la ciudad, los problemas que se pueden enfrentar y las estrategias paliativas que pueden aplicarse. En mi investigación, mostré cómo la existencia de estos territorios de ocio en la ciudad empuja a las mujeres mayores a viajar. Por un lado, la concentración de las actividades en el centro de la ciudad conlleva desplazamientos necesarios para las mujeres mayores. Por otro lado, las amistades encontradas en los espacios de ocio pueden apoyar sus movilidades. Cabe entonces resaltar el “importante papel de la movilidad para mantener las redes sociales y el sentido de autonomía”<sup>96</sup> (Villena Sánchez y Boschmann, 2022, p.128): no sólo encuentran nuevos amigos en estos espacios de ocio, sino que también fomentan sus capacidades de movilidad, lo que permite tejer nuevos vínculos sociales. Estudios subrayan así la importancia de la movilidad para mantener relaciones sociales (Gagliardi et al., 2007). Se puede también considerar la creación de nuevas amistades cómo teniendo consecuencias en el capital espacial de las personas adultas mayores, incentivando nuevas formas de viaje. Es decir, el ocio no solamente tiene consecuencias beneficiosas para la salud física y psicológica, sino que también permite un aumento del capital social de sus practicantes a través de nuevos encuentros, creando nuevos patrones de movilidad.

Sin embargo, existe una diferencia entre el acceso *en* la ciudad, que sería la accesibilidad de las calles (banquetas en buen estado, por ejemplo), y el acceso *a* la ciudad, es decir la posibilidad de llegar a la ciudad a través de la accesibilidad al transporte público (Olivera, 2006). Las redes de apoyo entre mujeres mayores influyen en el acceso *a* la ciudad de las mujeres mayores. A eso se suma la necesidad del acceso *en* la ciudad, a través de la accesibilidad física de los meros espacios. En efecto, la accesibilidad se puede definir como “la habilidad de negociar el tiempo y el espacio para cumplir con actividades cotidianas, mantener relaciones y generar los lugares que las personas necesitan para participar en sociedad” (Jirón e Imilan, 2018, p.26). En otras palabras, el ocio puede fomentar el derecho a la ciudad si y sólo si se propone en lugares acogedores y accesibles para las personas adultas mayores. En la relación entre capital espacial y capital social cabe entonces esta cuestión de cuán accesible es el espacio recreativo. Primero, la población compuesta por las mujeres mayores es una

---

<sup>95</sup> Traducción propia de “struggles over everyday embodied relations of racialization, gender, age, disability, sexuality, etc. which inform uneven freedoms of mobility and unequal capabilities for motility”. La *motility* es la capacidad de moverse de manera autónoma.

<sup>96</sup> Traducción propia de “important role of mobility in maintaining social networks and a sense of autonomy”

población generalmente precarizada por sus historias de vida y las dinámicas de género existentes en las sociedades. Pacheco y Sepúlveda (2022) señalan así como la jubilación no forma parte de muchas trayectorias laborales de las mujeres en América Latina, por su menor participación en el trabajo formal y sus trabajos de cuidados. Así, la dimensión gratuita del espacio público posibilita el acceso a la ciudad. La oportunidad de hacer deporte en espacios públicos de manera gratuita aparece como un acto de retoma del espacio urbano y de su ocupación, lo que fue subrayado en estudios gerontológicos: “la privatización o el cobro de cuotas para hacer uso de los espacios públicos obstaculizara el acceso de las personas mayores a ellos” (Narváez, 2012, p.27). Además, la fisicalidad de los territorios de ocio desempeña también un papel fundamental en la capacitación de las adultas mayores, y en su práctica de sus actividades deseadas. Primero, la presencia de estructuras permitiendo un descanso aparece como sumamente importante en la accesibilidad de los espacios públicos a las mujeres mayores. La banca puede aparecer como un símbolo de este paradigma del envejecimiento activo, permitiendo al adulto mayor pararse y esperar durante sus desplazamientos (Moulaert y Wanka, 2019). La presencia de baños accesibles en los espacios es también un elemento importante en la posibilidad de asistir a actividades de ocio fuera de la casa, dado que a nivel mundial un 55% de la población padece de incontinencia urinaria, con una prevalencia más alta en mujeres mayores<sup>97</sup>. La presencia de sombra es también fundamental para las adultas mayores, lo que noté desde mi primer acercamiento a la plaza de la Ciudadela con la presencia de una gran carpa blanca en la plaza. Así, faltan estudios enfocados en el cambio climático y el envejecimiento, dado que las personas mayores van a ser una población particularmente vulnerable a sus efectos (Sánchez-González, 2016). Finalmente, la fisicalidad del espacio tiene grandes consecuencias sobre las posibilidades ofrecidas a las mujeres mayores de gozar de un espacio seguro, accesible y acogedor. El entorno desempeña un papel importante en los lugares que se imaginan accesibles y en los que las mujeres mayores se proyectan para desarrollar sus actividades recreativas. Estos factores van a tener impacto en las interacciones que desarrollan las personas mayores con su entorno, y a continuación con sus posibles encuentros con nuevos individuos.

Finalmente, al cruzar la idea de una diversidad de experiencias de envejecimiento y el capital espacial de las mujeres mayores, surge la necesidad de promover la proximidad de las

---

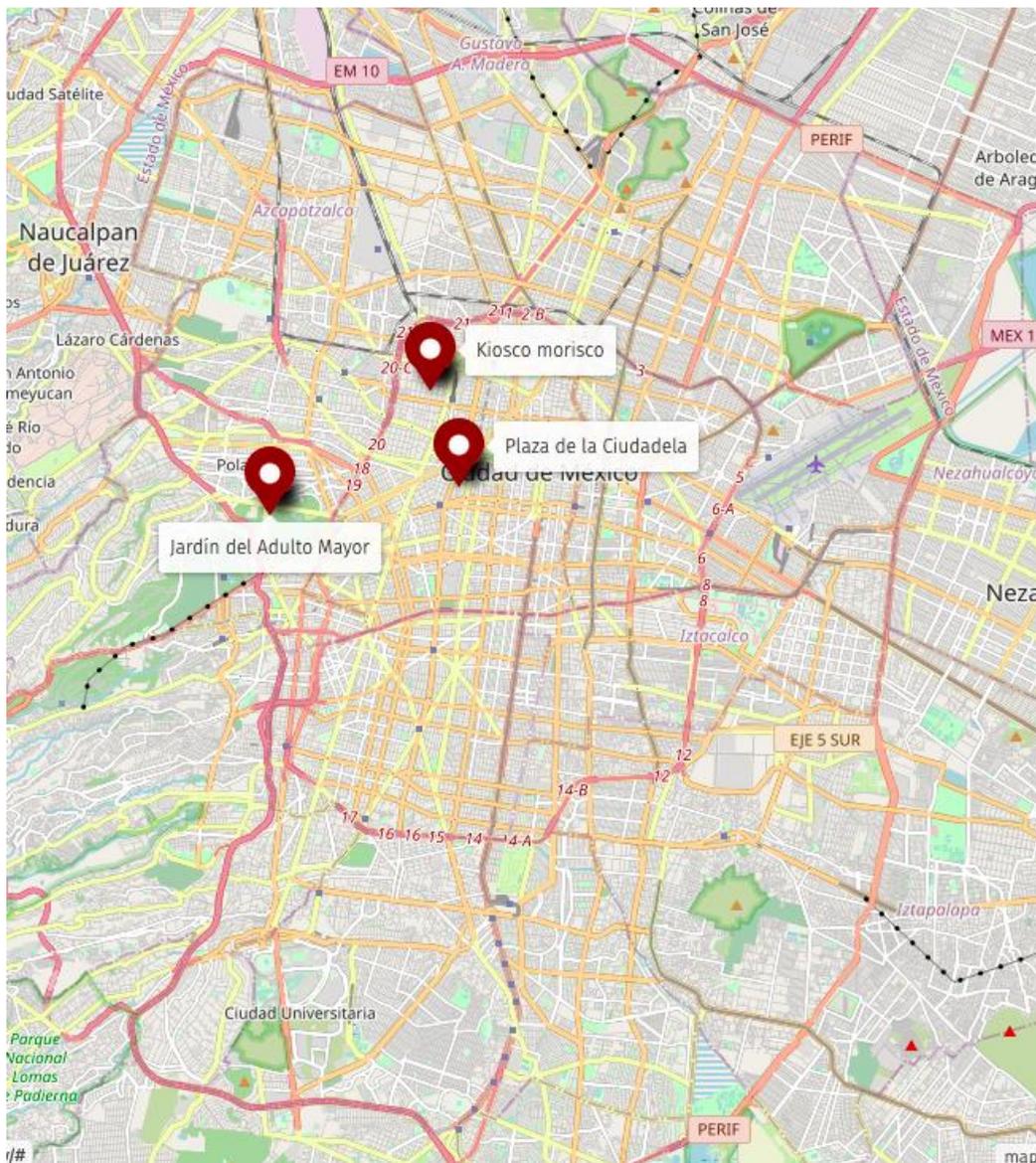
<sup>97</sup> González-Maldonado, Luis Alberto et al. (2019), “Incontinencia urinaria: factores de riesgo y frecuencia en mujeres mayores de 60 años, en el sureste de México” en *Revista mexicana de urología* vol.79,n.3

actividades de ocio para este grupo demográfico. En efecto, durante mi estudio tuve la oportunidad de analizar a mujeres mayores que poseían la agencia y el capital socioespacial suficientes como para poder disfrutar de los distintos espacios de ocio previamente descritos, los cuales se encontraban ubicados en el centro de la ciudad. En consecuencia, resulta de suma importancia impulsar iniciativas similares a nivel local en las colonias, particularmente en el Estado de México, donde los costos de transporte son más elevados para los adultos mayores que desean trasladarse hacia el centro de la Ciudad de México con el fin de acceder a dichos espacios recreativos. Este trabajo evidenció que las políticas públicas en México a favor de los adultos mayores surgieron en su mayoría a raíz de iniciativas ciudadanas. La gran afluencia registrada en los espacios recreativos estudiados ilustra una demanda de la población envejecida por contar con lugares destinados a su disfrute como grupo poblacional. Sin embargo, muchas personas no tienen la posibilidad de desplazarse sobre largas distancias, y se beneficiarían de la apertura de espacios recreativos similares en su entorno más cercano. Basándose en el relato de **Antonia** se ha podido ver que espacios de baile abiertos por la presidencia en su municipio se fueron cerrando a lo largo del tiempo: hace falta invertir la tendencia gracias a nuevas políticas públicas. Asimismo, futuras líneas de investigación podrían centrarse en los lugares de ocio ubicados en las proximidades inmediatas de los hogares, es decir, en las actividades micro céntricas desarrolladas por las mujeres mayores en su entorno inmediato. ¿Cuáles pueden ser las infraestructuras que favorecen actividades de ocio a proximidad de las habitaciones de adultos mayores? ¿Cómo la organización urbanística de los territorios de vida de cercanía puede ser utilizada para favorecer la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento de las mujeres mayores?

# ANEXOS

## Mapa de la Ciudad de México con los tres espacios utilizados

*Ilustración 2-Open Street Map, captura de pantalla de la Ciudad de México con los tres lugares estudiados, elaboración propia, 30/03/2023*



## Tabla de las entrevistas realizadas

### Entrevistas principales de las bailadoras:

Nombres	Edad	Estado civil	Lugar de residencia	Lugar de encuentro	Entrevista
Filomena	69 años	Soltera (marido murió hace 14 años)	Centro sur poniente de la CDMX <sup>98</sup> ; con su hijo	Ciudadela	En su casa, 15/02/2023
Consuelo	65 años	Soltera (marido murió, y separada)	Este de la CDMX ; con su hija y nieto	Ciudadela	En su casa, 30/01/2023
Antonia	75 años	Soltera (separada)	Este del Estado de México	Ciudadela	En un parque público cerca de su casa, 31/01/2023
Daniela	85 años	Soltera	Norte de la CDMX ; con su hija y nieto	Santa María la Ribera	En la alameda de Santa María la Ribera, 5/03/2023
Federica	69 años	Soltera	Centro de la CDMX	Jardín Adulto Mayor	En el Jardín, 23/03/2023
Gloria	72 años	Soltera (marido murió hace 30 años)	Norte del Edomex	Ciudadela	En la Biblioteca de México, 25/02/2023
Elsa	75 años	Soltera (marido murió hace 20 años)	Sureste de la CDMX	Ciudadela	En la Ciudadela, 5/11/2022
Bertha	68 años	Soltera	Este de la CDMX ; con su hija y nieto	Ciudadela	En la segunda sección de Chapultepec, 7/02/2023
Margarita	82 años	Casada	Este de la CDMX	Jardín Adulto Mayor	En el Jardín, 23/03/2023
Silvia	73 años	Casada	Centro de la CDMX	Jardín Adulto Mayor	En el Jardín, 23/03/2023
Gregoria	66 años	Soltera	Sureste de la CDMX	Santa María la Ribera	En su casa, 20/03/2023

<sup>98</sup> Se utilizará en esta tabla la abreviación CDMX para la Ciudad de México, y Edomex para el Estado de México

Alba	65 años	Soltera (marido murió hace dos años)	Noreste de la CDMX	Santa María la Ribera	En su casa, 12/02/2023
Frida	79 años	Soltera (marido murió hace 12 años)	Norte poniente del Edomex	Ciudadela	En la Ciudadela, 25/02/2023
Camila	69 años	Casada	Norte poniente de la CDMX	Jardín del Adulto Mayor	Jardín del Adulto Mayor, 27/03/2023
Isabela	83 años	Soltera (marido murió hace 10 años)	Este de la CDMX ; con su hija	Jardín del Adulto Mayor	En el Jardín, 23/03/2023
Alejandra	65 años	Casada	Suroeste de la CDMX	Santa María la Ribera	En Santa María la Ribera, 19/03/2023
Luisa	83 años	Casada Empacadora Walmart	Noreste de la CDMX	Jardín del Adulto Mayor	En el Jardín, 27/03/2023
Verónica	78 años	Casada	Noreste de la CDMX	La Ciudadela	En la Ciudadela, 5/11/2022
Julia	74 año	Casada	Norte de la CDMX	Santa María la Ribera	En Santa María la Ribera, 26/02/2023
Carlos	87 años	Con pareja	Sureste de la CDMX	La Ciudadela	En la Ciudadela, 21/01/2022

Otras entrevistas :

<b>Naturaleza</b>	<b>Ubicación</b>	<b>Fecha</b>
Rueda de prensa	Santa María la Ribera	26/02/2023
Rueda de prensa	Santa María la Ribera	5/03/2023
Rueda de prensa	Santa María la Ribera	19/03/2023
Maestro de ceremonias del área cultural de la delegación Cuauhtémoc	Plaza de la Ciudadela	21/01/2023
Maestro de danzón Fernando	Plaza de la Ciudadela	21/01/2023

## Reflexiones metodológicas

Mi interés personal por la tesis empezó con las personas mayores, sobre todo sus experiencias metropolitanas y su relación con la ciudad. Pude trabajar varios veranos por mi ciudad en Francia como limpiadora en casa de adultos mayores “aislados”: la empresa que me contrataba les definía así por la escasez de visitas que recibían. Los trabajadores sociales, enfermeras y limpiadoras éramos las únicas visitas que tenían estos adultos mayores. Me hizo ver de manera muy encarnada la soledad de estas personas, y la importancia de la infraestructura urbana en sus posibilidades de salir a la calle y de no quedarse en su casa toda la semana.

Durante mi investigación, me enfrenté constantemente a la cuestión de mi legitimidad y a la incomodidad de utilizar a estas mujeres mayores con fines utilitarios. Sin embargo, comencé a superar mi inquietud al participar en clases de danzón dirigidas por un maestro en la plaza de la Ciudadela y al ser activa en la búsqueda de parejas para bailar. A lo largo de aproximadamente seis meses, realicé un trabajo de observación participante en la Ciudadela, y posteriormente en el Jardín del Adulto Mayor y en el kiosco morisco. Asistía cada sábado durante tres a cinco horas, lo que me permitía tener conversaciones informales con las mujeres bailadores, observar el flujo de bailadores y bailar también. A lo largo de estos meses, logré aprender algunos pasos de danzón, aunque cada bailador parecía tener sus propias técnicas individuales, lo que en ocasiones me causaba confusión.

Lo que me marcó de mis entrevistas fue la soledad que resaltaba de las palabras de las mujeres mayores, y la tristeza que llevó la mayoría a llorar en algún momento de la entrevista. Me sentía entonces muy incómoda al despertar recuerdos dolorosos, y no sabía muy bien cómo actuar para consolarlas. Sin embargo, por otro lado sentía que eran preguntas que nunca se les hacía, o historias que cuentan muy a menudo, y casi todas me dieron las gracias por ofrecerles la oportunidad de sacar sus historias y problemas. “*Gracias por interesarte en nosotras*” me dijo una mujer en la Ciudadela, y **Bertha** me dijo frontalmente: “*Quién sabe, quién va a conocer mi vida. Pues aquí eres tú. Es bueno porque a mí me sirve [esta entrevista], por eso también vine*” (entrevista personal, 7/02/2023). Al escuchar eso, me alivié un poco, pensando que no solamente las estaba usando con un propósito académico puramente utilitario, sino también que podría ser en cierto sentido de alguna utilidad para ellas. En efecto, al escribir esta tesis, una pregunta siempre sigue en mi mente: ¿quién soy para estudiar a las mujeres mayores, para creer poder entenderlas?, ¿quién me creo para usar sus vidas en mi trabajo de tesis? Porque al final, a pesar de lo que intento hacer, hablo -o más bien escribo- en su lugar. Sobre todo,

¿cómo no caer en la trampa de la infantilización, y tampoco sobre valorizarlas como superheroínas? En pocas palabras, ¿cómo usar un lenguaje y una mirada neutra, desde mi punto de vista de jovencita de 22 años? En esta investigación no paré de interrogarme sobre el sitio de la investigadora, su papel, sus limitaciones, y lo que puede aportar a la población estudiada. Es decir, ¿cómo no tener un uso con sentido único de estas mujeres, sino producir un trabajo que les aporte algo a ellas, o aportarles algo durante nuestras interacciones? Es cierto, parecían contentas de tener alguien con quien platicar, y contar vidas que a veces no habían hablado con nadie desde hace mucho. Varias me usaron un poco como una psicóloga, o más bien una desconocida que podría escuchar vidas difíciles pocas veces contadas, cómo lo muestra las lágrimas que muchas dejaron escapar. Pero, aun así, me sentía incómoda en mi posición de investigadora exterior a su generación, su cosmología, su entendimiento del mundo, sus necesidades y deseos. ¿Cómo superar el miedo a infantilizar o romantizar la población que una estudia, mientras que mi meta es justamente (re)darles agencia y empoderamiento? Espero haber logrado producir el trabajo neutral y respetuoso que quería hacer.

# BIBLIOGRAFÍA

---

- Acosta Quiroz, C.O, Vales García, J.J, Palacio Cinco, R.R. (2015). Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y ocio en adultos mayores jubilados mexicano, *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 316-325.
- Acuña-Gurrola, M. D. R., & González-Celis-Rangel, A. L. (2010). Autoeficacia y red de apoyo social en adultos mayores. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(2), 71-81.
- Águila, E., Mejia, N., Perez-Arce, F., Ramírez, E., Rivera Illingworth, A. (2016). Costs of Extending the Noncontributory Pension Program for Elderly: The Mexican Case. *Journal of Aging & Social Policy*, 28(4), 325-343.
- Aguilar Cortez, L. (2017). *Prácticas de ocio y tiempo libre en tres generaciones : un estudio de caso en la universidad YMCA (México)*. [Tesis doctoral, Universidad de deusto]. Teseo. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=qZU9ZQGv2Pg%3D>
- Aguilar Diaz, M.A. (2016). El caminar urbano y la sociabilidad, trazos desde la ciudad de México. *Alteridades*, 52(26), 23-33.
- Alba González, M. D. (2010). Sentido del lugar y memoria urbana: envejecer en el Centro Histórico de la Ciudad de México. *Alteridades*, 20(39), 41-55.
- Alonso Ruiz, R.A., Valdemoros San Emeterio, M.A., Martínez Villar, J.M. (2021). Ocio ambiental intergeneracional y envejecimiento activo. *Edetania, estudios y propuestas socioeducativos*, (60), 121-142.
- Álvarez-Lobat, J. A., Trujillo Herrada, A., & Garrocho Rangel, C. F. (2018). Multifuncionalidad urbana y personas adultas mayores en el Área Metropolitana de la Ciudad de México. *Investigaciones Geográficas (Mx)*, (96), 01-18.
- Andrews, G.J., Cutchin, M., McCracken, K., et al. (2007). Geographical Gerontology: The constitution of a discipline. *Social science & medicine*, 65(1), 151-168.
- Apaolaza, R., Blanco, J., Lerena, N., López-Morales, E., Lukas, M., & Rivera, M. (2016). Transporte, desigualdad social y capital espacial: análisis comparativo entre Buenos Aires y Santiago de Chile. *Iconos. Revista de Ciencias Sociales*, (56), 19-41.
- Araiza Olivares, G.A. (2022). La isla de calor en la Ciudad de México : un análisis decadal (1950-2010). *Revista Geográfica de América Central*, 69(2), 415-436.
- Arango, C.M, Páez, D.C., Reis, R.S. et al. (2013). Association between the perceived environment and physical activity among adults in Latin America: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 10(1), 122-131
- Baudry, M., Kolly, B. (2011). À côté du care : comment politiser l'invisible service ? *Critique*, 768(5), 414-423.

- Bayon, F., Cuenca, J., Caride, J.A. (2017). Reimaginar la ciudad : prácticas de ocio juvenil y producción del espacio público urbano, *Revista de Ciencias Sociales*, 12(3), 21-41.
- Bedimo-Rung, A., Mowen, A.J, Cohen, D.A. (2005). The significance of parks to physical activity and public health. A conceptual model. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 159-168.
- Besozzi, T. (2018). La sociabilité quotidienne de personnes âgées dans un centre commercial, un loisir particulier. *Bulletin de l'association de géographes français*, 95(1), 79-96.
- Bigo, M., Depeau, S. (2014). L'inclusion à la ville des personnes âgées : entre déprise et cidadinité. *Norois*, (232), 11-22
- Bojórquez, I., et al. (2021). Public Spaces and Physical Activity in Adults: Insights from a Mixed-Methods Study. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(1), 2-14.
- Brito Pacheco, J.D., Mansilla Sepúlveda, J. (2022). Ser mujer mayor y habitar la ciudad en América Latina. Una revisión situada y crítica. *Revista internacional de culturas y literaturas*, (25), 207-221.
- Brito, J., Silva, M. (2022). Imágenes y significados corporales del cuerpo envejecido para mujeres mayores chilenas". *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, (38), 44-57.
- Cabrera Vega, F.I. (2019). *Movilidad urbana, espacio público y ciudadanos sin autonomía. el caso de Lima*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. Tdx.cat. <https://www.tdx.cat/handle/10803/667392>
- Calvo, E. et al. (2019). Comparative Analysis of Aging Policy Reforms in Argentina, Chile, Costa Rica, and Mexico. *Journal of aging & social policy*, 31(3), 211–233.
- Cano Gutiérrez, D.E., Sánchez-González, D. (2019). Espacio público y sus implicaciones en el envejecimiento activo en el lugar. *Cuadernos de Arquitectura y Asuntos urbanos, revista de la facultad de arquitectura, universidad autónoma de Nuevo León*, (9), 33-44.
- Capron, G., Monnet, J. (2022). Trottoir: les multiples facettes d'un espace public de loisirs. Le cas de México. *EchoGéo*, (61).
- Carmona Valdes, S.E. (2016). *Historia de una pasión : la dignificación de la vejez en México*. Monterrey: Editorial Font.
- Caro López, E. (2002). Legislación y vejez : políticas públicas para adultos mayores en México. *Demos*, (15), 38-39
- Carpio Pacheco, C.V. (2019). El salón fuera del salón : corporeidad en los antiguos salones de baile de la Ciudad de México y su desplazamiento hacia la plaza pública. *Lúdica Pedagógica*, (29), 47-55.
- Cassián Yde, N., (2012). De qué está hecha una ciudad creativa. Una propuesta para abordar la cultura, el ocio y la creatividad en la urbe contemporánea. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 12(1), 169-190.

- Charriez Cordero, M. (2012). Historias de vida : una metodología de investigación cualitativa. *Revista Griot*, 5(1), 50-67.
- Chong, K.H et al. (2017). Dense and ageing : social sustainability of public places amidst high density development. En Joo Hwa, P.B, Lehmann, S. (Eds.), *Growing compact : urban form, density and sustainability*, London: Routledge
- Clement, S., (1994). La ville et la vieillesse : espace public, temporalité, mobilité. *Gérontologie et Société*, (69), 150-159.
- Collin, F. (1994). Espacio doméstico, Espacio público, vida privada. En *Madrid: Seminario Permanente "Ciudad y mujer"*, 231-237.
- Cruz Leon, E., Rizo Tutor, P.Y. (2019). Derecho al ocio y políticas públicas en México y CDMX. *El semestre de las Especializaciones*, 1(1), 37-68.
- Cruz Ortiz, M. et al. (2017). Discapacidad, cronicidad y envejecimiento : la emergencia del cuidado ante la dependencia. *Index de Enfermería*, 26(1), 53-57.
- Cuenca-Amigo, M., San Salvador del Valle Doistua, R. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2),79-84.
- Davis, Fox, K. R., Hillsdon, M., Coulson, J. C., Sharp, D. J., Stathi, A., & Thompson, J. L. (2011). Getting out and about in older adults: the nature of daily trips and their association with objectively assessed physical activity. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 116–116.
- De Alba, M. (2004). Mapas mentales de la Ciudad de México: una aproximación psicosocial al estudio de las representaciones espaciales. *Estudios demográficos y urbanos*, 19(1 (55)), 115–143.
- De Alba, M. (2011). Social representations of urban spaces : a comment on mental maps of Paris. *Papers on Social representations*, 20(2), 29.1-29.14.
- De Alba, M. (2017). Representaciones sociales y experiencias de vida cotidiana de los ancianos en la Ciudad de México. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 32(1), 9-36.
- De Certeau, M. (2008). Andar en la ciudad. *Bifurcaciones revista de estudios culturales urbanos*, (7), 1-17.
- De M. Fontenelle, S., M. Zinkhan, G. (1993). Gender Differences in the Perception of Leisure: a Conceptual Model. En McAlister, L., Rothschild, M. *NA - Advances in Consumer Research* (pp534-540), (20), UT : Association for Consumer Research
- De Oca Zavala, V.M. (2013). La discriminación hacia la vejez en la ciudad de México : contrastes sociopolíticos y jurídicos a nivel nacional y local. *Revista Perspectivas Sociales*, 15(1), 47-80.
- Delgado, M. (2004). De la ciudad concebida a la ciudad practicada. *Archipiélago : cuadernos de crítica de la cultura*, (62), 7-12.
- Delisle, M.A. (1982). Loisir Et Structuration Du Temps Chez Les Personnes Âgées. *Loisir et société*, 5(2), 387–413.
- Demerath, L., Levinger, D. (2003). The Social Qualities of Being on Foot: A Theoretical Analysis of

- Pedestrian Activity, Community, and Culture. *City & Community*, 2(3), 217–237.
- Diez Tetamanti, J.A., Escudero, B. (Eds). (2012). *Cartografía social : investigación e intervención desde las ciencias sociales, métodos y experiencias de aplicación*. Comodoro Rivadavia: universitaria de la Patagonia.
- Duhau, E., Giglia, A. (2008). *Las reglas del desorden : habitar la metrópoli* (1a ed.). Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Unidad Azcapotzalco Siglo Veintiuno Editores (S. XXI).
- Elder, C., Cobb, R. (1993). Formación de la agenda, el caso de la política de los ancianos. En Aguilar Villanueva, L. (Eds). *Problemas Públicos y Agenda de Gobierno* (pp.77-102). Editorial Miguel Angel Porrúa.
- Elena, E., Meneses, S. (2022). Ciudad supremacista : una mirada desde el capacitismo y la diversidad funcional. *Revista Tzhoecoen*, 14(1), 78-93.
- Elizalde, R., Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *POLIS, Revista Latinoamericana*, 9(26).
- Fernández Rodríguez, A. (2022). *Arquitecturas para la soledad : el sentimiento de soledad no deseada en nuestro entorno y búsqueda de posibles alivios en la Arquitectura y el Urbanismo*. [Tesis de grado, Universidad de Sevilla]. Idus. <https://idus.us.es/handle/11441/143227>
- Fleury, A., Cattan, N. (2022). *Les espaces publics à l'épreuve des mobilités*. Rennes : Presses universitaires de Rennes.
- Flores Dávila, J. I., (2020). Mujeres y usos de los espacios públicos en México. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales, LXV,(240)*, 293-326.
- Fournier, J.M. (2013). Le capital spatial : une forme de capital, un savoir être mobile socialement inégal. L'exemple de l'élite argentine de Punta del Este (Uruguay). *Espaces en transactions*, Presses universitaires de Rennes, 67–82.
- Gagliardi, C., et al. (2007). The Outdoor Mobility and Leisure Activities of Older People in Five European Countries. *Ageing and Society*, 27(5), 683–700.
- García Ballesteros, A., Jiménez Blasco, B. C. (2016). Envejecimiento y urbanización: implicaciones de dos procesos coincidentes. *Investigaciones Geográficas (Mx)*, (89), 58-73.
- García Martin, M.A. (2022). La actividad y el ocio como fuente de bienestar durante el envejecimiento. *EfDeportes*, (47).
- García-Valdez, M. T., Sánchez-González, D., Román-Pérez, R. (2019). Envejecimiento y estrategias de adaptación a los entornos urbanos desde la gerontología ambiental. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 34(1), 101-128.
- Geboy, L., Diaz Moore, K. (2012). Environmental gerontology for the future : Community-based living for the third age. *Journal of housing for the elderly*, 26(1), 44-61.
- Gibout, C., Lebreton, F.. (2014). Cultures juveniles et loisirs sportifs de rue : une approche par l'espace public. *Agora débats/jeunesses*, 68(3), 71-84.

- González Álvarez, S. (2016). *La adaptación del espacio público para conseguir ciudades vivibles para las personas mayores y promover un envejecimiento activo*. [Tesis de maestría, Universidad de Valladolid]. Uvadoc. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/23177>
- González García, J., Bayon, M.F., Meloni, C. (2015). *Repensar la ciudad desde el ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto
- González Llamas, J. C. (2007). Evaluación de las acciones del INAPAM; avances y retos. *Salud Pública de México*, 49(), 349-352.
- Graham, M., Towner, J. (1995). Women, Gender, Leisure and Place: Towards a More 'humanistic' Geography of Women's Leisure. *Leisure studies*, 14(2), 102–116.
- Green, Herbon, Woodward. (1990). *Women's leisure, what leisure?* Londres: Macmillan
- Guillemard, A.M. (2013) Le vieillissement actif : enjeux, obstacles, limites. *Retraite et Société*, 2(65), 17-38.
- Gutiérrez Robledo, Kershenobich, D., & Academia Nacional de Medicina de México organismo emisor. (2012). *Envejecimiento y salud : una propuesta para un plan de acción*.
- Gutiérrez Robledo, L.M., Medina Campos, R.H., López Ortega, M. (2015). Present State of Elder Care in Mexico. En Vegas et al. (Eds). *Challenges of Latino Aging in the Americas* (pp.379–392) Cham: Springer International Publishing.
- Hallier-Nader, B. (2011). *Les territoires de vie des 75 ans et plus à Paris : quel environnement urbain pour une qualité de vie durable ?* [Tesis doctoral, Université Paris-Est]. Theses.fr. <https://www.theses.fr/2011PEST1141>
- Ham Chande, R.. (1999). El envejecimiento en México: de los conceptos a las necesidades. *Papeles de Población*, 5(19), 7-21.
- Ham, R., González, C. (2008). Discriminación en las edades avanzadas en México. *Papeles de población*. 14(55), 35-58.
- Henderson, K. A., Heather J. G. (2013). An Integrative Review of Women, Gender, and Leisure: Increasing Complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115–35.
- Herrmann-Lunecke et al. (2021). La ciudad del no-cuidado: caminata y personas mayores en pandemia. *ARQ (Santiago)*, (109), 68-77.
- Herrmann-Lunecke, M.G., Figueroa-Martínez, C., Parra-Huerta, F. (2022). Caminando por el barrio: Comprendiendo las experiencias de las personas mayores en un Santiago adverso, en tiempos de pandemia. *Urbano*, 25(44), 112-121.
- Hidalgo-Solórzano, E., Campuzano-Rincón, J., Rodríguez-Hernández, J. M., Chias-Becerril, L., Reséndiz-López, H., Sánchez-Restrepo, H., Baranda-Sepúlveda, B., Franco-Arias, C., & Híjar, M. (2010). Motivos de uso y no uso de puentes peatonales en la Ciudad de México: la perspectiva de los peatones. *Salud Pública de México*, 52(6), 502-510.

- Imilan, W. (2018). Performance. En Zunino Singh, D., Guicci, G., Jiron, P. (Eds), *Términos clave para los estudios de movilidad en América Latina* (pp.147-152) Biblos: Ciudad Autónoma de Buenos Aires
- Ipina García, O.I. (2016). El espacio público dedicado al ocio en el siglo XXI y la búsqueda de los oasis urbanos. *Revista de la Facultad de arquitectura y urbanismo de la universidad de Cuenca*, 5(9), 81-88.
- Jeong, E.H, Yoo, E.Y, Kim, J.B, Kim, J.R. (2020). The development of leisure participation assessment tool for the elderly”. *Occupation Therapy International*, (2).
- Jiang, Y., Jachna, J., Dong, H. (2016). Understanding the critical needs of older people : an aging perspective. En *International Conference on human aspects of IT for the aged population*, 32-41.
- Jiron, P. (2011). On becoming “la sombra/the shadow. En Buscher, M. Urry, J., Witchger, K. (Eds). *Mobile methods* (pp.36-53). Routledge
- Jirón, P., Carrasco, J.A., Rebolledo, M. (2020). Observing gendered interdependent mobility barriers using an ethnographic and time use approach. *Transportation research. Part A, Policy and practice*. (140), 204-214.
- Jiron, P., Iturra, Luis. (2014). Travelling the journey : understanding mobility trajectories by recreating research paths. En Murray, L., Upsone, S. (Eds). *Researching and Representing Mobilities. Transdisciplinary Encounters* (pp.170-190). Palgrave Macmillan, London.
- Jiron, P., Milan, W. (2018). Moviendo los estudios urbanos : la movilidad como objeto de estudio o como enfoque para comprender la ciudad contemporanea. *QUID16*, (10), 17-36.
- Jouffe, Y. (2015). Contra el derecho a la ciudad accesible : perversidad de una reivindicación consensual. *Revista de la escuela de la arquitectura de la universidad de Costa Rica*, 4(1).
- Lawton, M., Windley, P., Byerts, T. (1982) *Aging and the environment : theoretical approaches*. New York : Springer.
- Lennartsson, C., Silverstein, M. (2001). Does Engagement With Life Enhance Survival of Elderly People in Sweden? The Role of Social and Leisure Activities. *The Journals of Gerontology: Series B*, 56(6), 335-342.
- Lévy, J., Lussault, M. (2003). *Dictionnaire de la géographie et de l'espace des sociétés*. Paris: Belin.
- Leyden, K. (2003). Social capital and the built environment : the importance of walkable neighborhoods. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1546-1551.
- Li, L. et al. (2010). Factors associated with leisure participation among the elderly living in long term care facilities. *International Journal of Gerontology*, 4(2), 69-74 .
- Limón Mendizabal, R. (2008). Ocio y mayores : algunos valores para vivir una vida plena en la vejez como un objetivo del desarrollo cívico. En Tourinan Lopez, J.M. (Eds), *Educación en valores, sociedad civil y desarrollo civico* (pp.204-219). Netbiblo
- López Glez, S. (2017). *Ocio y tiempo libre en la vejez desde una perspectiva psicosocial*. Universidad

de Guadalajara.

- López Peña, T. (2015). *Influencia del ocio formativo en las vidas de las personas mayores. Estudio de caso : 8 personas mayores que asisten al club del adulto mayor en la biblioteca Francisco Jose de Caldas*. [Tesis de maestría, Universidad de los Andes]. Uniandes.
- Maldonado Ramírez, J. (2019). *Antropología crip: cuerpo, discapacidad, cuidado e interdependencia*. Ciudad de México: La Cifra Editorial
- Membrado, M., (2010). Experiencias de envejecer y experiencias urbanas: un estudio en el suroeste francés. *Alteridades*, 20(39), 57-65.
- Molina Ludy, V. (2004). Aproximaciones al espacio urbano de la vejez en el Distrito Federal. *Anuario de espacios urbanos, historia, cultura y diseño*, (11), 123-149.
- Montes de Oca, V. (2013). La discriminación hacia la vejez en la Ciudad de México: contrastes sociopolíticos y jurídicos a nivel nacional y local. *Perspectivas sociales*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León, 15(1), 47-80
- Mora, G., Martín, T. (2018). *Caminando : prácticas, corporalidades y afectos en la ciudad*. Santiago de Chile : Editorial Universidad Alberto Hurtado.
- Moreno Ramos, D., Corregidor Sánchez, A.I. (2010). Urbanismo, espacio público y personas mayores : hacia la amabilidad de las formas. *TOG*, (3), 232-254.
- Moulaert, T., Wanka, A. (2019). Benches as materialisations of (active) ageing in public space : first steps towards a praxeology of space. *Urban planning, cogitio press*, 4(2), 106-122 .
- Moulaert, T., Wanka, A., Drilling, M. (2018). The social production of age, space and exclusion : towards a more theory driven understanding of spatial exclusion mechanisms in later life. *Socialnia studia*, 15(1), 9-23.
- Muñoz Hernández, R. (2011). Las políticas públicas de la vejez en México 2010. *Iztapalapa revista de ciencias sociales y humanidades*, (71), 35-60.
- Muxi Martínez, Z., Gutiérrez Valdivia, B. (2011). ¿Qué aporta la perspectiva de género al urbanismo? *Feminismo/s*, (17), 105-129,
- Nahemow, L. (2000). The ecological theory of aging : Powell Lawton's legacy. En Robert, L., Moss, M. (Eds). *The many dimensions of aging*. New York : Springer Pub
- Narváez-Montoya, O. L., (2012). Envejecimiento demográfico y requerimientos de equipamiento urbano: hacia un urbanismo gerontológico. *Papeles de Población*, 18(74), 1-33.
- Olivera Poll, A. (2006). Discapacidad, accesibilidad y espacio excluyente : una perspectiva desde la geografía social urbana. *Treballs de la Societat Catalana de Geografia*, (61), 326-343.
- Oropeza Calderón, N. (2014). *La plaza de la Ciudadela y el parque Morelos de la Ciudad de México : actores sociales y uso del espacio publico*. [Tesis de grado, Escuela nacional de antropología e historia]. Mediateca Inah.  
<https://www.mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/tesis:1874>

- Orsega-Smith, E., Mowen, A. J., Payne, L. L., Godbey, G. (2004). The Interaction of Stress and Park Use on Psycho-physiological Health in Older Adults. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 232–256.
- Ortiz Davison, J., Ortiz Mendoza, E. O., & Cuervo Morales, M. J. (2003). La transición demográfica y urbana en el marco de la globalización: implicaciones para la articulación económica del espacio urbano-regional. *Análisis Económico*, XVIII(39), 229-254.
- Paniagua Arguedas, A. (2022). *Habitar cuerpos expandidos : el urbanismo capacitista en la movilidad de las personas con discapacidad en Costa Rica*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio UNAM. <http://132.248.9.195/ptd2021/noviembre/0820585/Index.html>
- Pérez López, R. (2015). De la flânerie al tránsito peatonal: la negación del derecho a la ciudad. *Cybergeo: european journal of geography*,
- Pérez Sánchez, L., Rábago de Ávila, M., Guzmán Ortiz, M., Zamora Pérez, R. (2018) Sororidad en los procesos de envejecimiento femenino. *Diversitas: perspectivas en Psicología*, 14(1), 13-26.
- Pezdek, K., Dolinski, W., Zygmunt, A. (2022). Senior women's dance : from pleasure to emancipation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10),
- Pineda Mendizábal, V.S. (2021). *Mujeres caminantes : experiencias de caminata cotidiana de mujeres en la vejez en la comuna de Santiago, Region Metropolitana. Una aproximación desde el urbanismo feminista*. [Tesis de grado, Facultad de arquitectura y urbanismo de la universidad de Chile]. Repositorio uchile. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/181239>
- Pinheiro Marques Alves Santos, D., et al. (2020). Effectiveness of senior dance in the health of adults and elderly people : an integrative literature review. *Geriatric Nursing*, 41(5), 589-599
- Pronovost, G. (1980). Structure et signification du temps de loisir chez les personnes âgées. *Gérontologie et société (Paris)*, 3(15), 65–73.
- Putnam, M. (2002). Linking Aging Theory and Disability Models: Increasing the Potential to Explore Aging with Physical Impairment. *The Gerontologist*, 42(6), 799-806.
- Quesada Avendaño, F. (2006). Imaginarios urbanos, espacio público y ciudad en América Latina. *Pensar Iberoamérica*, (8),
- Quinoa Herrera, A., González Caldero, A., Villanueva Solís, J. (2022), Vulnerabilidad climática urbana : isla de calor y marginación. El caso de Torreón, Coahuila. *Revista de investigación de paisajes y espacio construido*, 1(2), 1-11.
- Raibaud, Y. (2016). Care, genre et espaces publics. De la recherche à l'engagement. *Pratiques-Les cahiers de la médecine utopique*, (75), 44-47.
- Ramírez Crespo, F.S. (2021). *Santa María la Ribera: gentrificación y producción de fronteras sociales*. [Tesis de maestría, Colegio de México]. Repositorio Colmex. <https://repositorio.colmex.mx/concern/theses/9880vs17x?locale=es>

- Ramírez Kuri, P. (2015). Espacio público, ¿espacio de todos? Reflexiones desde la Ciudad de México. *Revista mexicana de sociología*, 77(1), 7-36.
- Ramírez Kuri, P., Medina Serna, G.P. (17/07/2020). Nota urbana: espacio público, movilidad y tiempo libre. *Segundo forum Rumbo a la Ley de Espacio Público*.
- Razo González, A.M. (2014). La política pública de vejez en México : de la asistencia pública al enfoque de derechos. *Revista CONAMED*, 19(2), 78-85.
- Reynolds, J.M. (2018). The extended body : on aging, disability and well-being. *Hastings Center Report*, 48(3), 31-36.
- Ribeiro do Espirito Santo, W., Meobus Retondar, J.J. (2018). Derecho al ocio y derecho a la ciudad : intersecciones en un proyecto de extensión universitaria. *Movimiento Revista de Educação física da UFRGS*, 24(1), 251-262.
- Rivera-Hernández, M., Flores Cerqueda, S., García Ramírez, J.C. (2017). The growth of gerontology and geriatrics in Mexico: Past, present, and future. *Gerontology & Geriatrics Education*, 38(1), 76-91.
- Rojo Carrascal, J.C. (2017). *El deterioro del espacio público y su impacto en las áreas destinadas a la socialización y al desarrollo de la accesibilidad en las ciudades medias mexicanas*. [Tesis doctoral, universidad autónoma de Barcelona]. Tdx.cat. <https://www.tdx.cat/handle/10803/459121#page=1>
- Roqué, M. (2019). El género como eje de inequidad en la vejez. *Género y políticas públicas: una mirada necesaria de la vejez*. Cuadernillos n°2, 119-131
- Ros-Sánchez, T., Lidón-Cerezuela, B. (2018). La experiencia del empoderamiento en mujeres mayores de 65 años. Estudio cualitativo. *Gerokomos*, 29(1), 3-8.
- Roult, R., Carbonneau, H., Lefebvre, S., Adjizian, J.M., Belley-Ranger, E., Duquette, M.M. (2017). Modalités et espaces de pratique de loisirs des baby-boomers et des seniors. Étude de cas de l'arrondissement de Saint-Léonard à Montréal. *Émulations*, (145), 1-17.
- Rousseau, F., Vallerand, R.. (2003). Le rôle de la passion dans le bien-être subjectif des aînés. *Revue Québécoise de Psychologie*, 24(3), 197-211.
- Rouyer, A. et al. (2008). *Droit de cité des personnes âgées et aménagement de l'espace public en ville : représentations, modalités d'action et expériences urbaines en France, Allemagne et Espagne*. INSERM.
- Rowles, G. D. et Miriam, B. (2013). *Environmental gerontology making meaningful places in old age*. New York, NY : Springer.
- Rowles, G., Ohta, R. (1983). *Aging and milieu : environmental perspectives on growing old*. New york : Academic Press
- Sánchez González, D. (2011). *Geografía del envejecimiento y sus implicaciones en gerontología*. Londres: Editorial académica española

- Sánchez González, D. (2015). Ambiente físico-social y envejecimiento de la población desde la gerontología ambiental y geografía: Implicaciones socioespaciales en América Latina. *Rev. geogr. Norte Gd*, (60).
- Sánchez-González, D., Rodríguez-Rodríguez, V. (2016). *Environmental Gerontology in Europe and Latin America*. 1st ed. Cham: Springer International Publishing.
- Sánchez-Vázquez, J.A. (2021). Transporte público e infraestructura urbana, causas de exclusión social en la vejez. *Quivera Revista de Estudios Territoriales*, 23(2), 49-68.
- Schwarz, B., Scheidt, R. (2012). *Environmental gerontology : what now?*. London: Routledge.
- Serrano Romero, R.O. et al. (2019). *Movilidad urbana y espacio público : reflexiones, métodos y contextos*. Piloto Universidad de Colombia.
- Sheller, M. (2018). Theorising mobility justice. *Tempo social, revista de sociologia da USP*, 30(2), 17-34.
- Solís, P., (1999). El ingreso a la cuarta edad en México: una aproximación a su intensidad, calendario e implicaciones en el apoyo familiar y social a los ancianos. *Papeles de Población*, 5(19), 43-63.
- Soto Villagrán, P. (2012). El miedo de las mujeres a la violencia en la ciudad de México: Una cuestión de justicia espacial. *Revista INVI*, 27(75), 145-169.
- Soto Villagrán, P. (2021). *Una mirada de género a las prácticas de movilidad cotidiana en la ciudad de México, aportes para la construcción de ciudades cuidadoras*. Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa
- Suri, K. (2017). Género y espacio público : claves conceptuales para el estudio de los derechos urbanos de las mujeres. En Ramírez Kuri, P. (Eds). *La erosión del espacio público en la ciudad neoliberal*, UNAM, Instituto de Investigaciones Sociales, Facultad de Arquitectura
- Tamariz Estrada, M.C. (2014). *Ageing culture, el surgimiento de una edad social : danzoneros en la ciudad de mexico*. [Tesis doctoral, Colegio de México]. <https://repositorio.colmex.mx/concern/theses/xk81jk680>
- Tolentino Tapia, G. Gabriel. (2018). *Rodar y cuestionar la ciudad : movilidad cotidiana de personas con silla de ruedas en la zona metropolitana del Valle de México*. UAM, Unidad Cuajimalpa.
- González Torralbo, H., Lube Guizardi, M. (2020). Las mujeres y el envejecimiento en la investigación social (1950-2018). *Revista Estudios Feministas*, 28(1)
- Trejo Pérez, L.A., Moya Moya, J.A. (2014) *Hey familia, danzón dedicado a los adultos mayores. Danzón y socialización en la plaza de la ciudadela*. [Tesis licenciatura, UACM]. <http://repositorioinstitucionaluacm.mx/jspui/handle/123456789/1265>
- Tripathi, A., et al. (2020). Giving Voice to the Environment as the Silent Partner in Aging: Examining the Moderating Roles of Gender and Family Structure in Older Adult Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–18.
- Urroz, G.A. (2004). Accesibilidad urbana y tercera edad. *Mundo urbano, universidad nacional de Quilmes*, (18).

- Valdebenito Gómez, V.P. (2022). *Paisajes de cuidados: cuerpos envejecidos ; hacia un espacio de bienestar e integración social*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica de Chile]. <https://doi.org/10.7764/tesisUC/ARQ/65019>
- Valdivia Gutiérrez, B. (2018). De urbanismo androcéntrico a la ciudad cuidadora. *Habitat y Sociedad*, (11), 65-84.
- Vega, U., Alberto, L.. (2014). Ciudad, envejecimiento-vejez y educación: Elementos para develar un conflicto entre la ciudad concebida y la ciudad practicada. *Sophia*,10 (1), 50-63.
- Vélez, F. (Eds). (2020). *Sobre el derecho a la ciudad. Textos esenciales*. Ciudad de México: UNAM, Facultad de Arquitectura.
- Vera López, J.I. (2016). Envejecimiento, género y políticas públicas en México. Presentado el 8 de septiembre de 2016 en el VI Congreso : Nuevas Configuraciones de Género en los Nortes de México.
- Vieira, A.P. (2007). Ballroom Dance as Therapy for the Elderly in Brazil. *American Journal of Dance Therapy*, 29(2), 129–42.
- Villena Sánchez, J. (2022). *Mobility of older adults in Mexico City : a mixed methods approach*. [Tesis doctoral, University of Denver]. <https://digitalcommons.du.edu/etd/2087>
- Villena Sánchez, J., Boschmann, E. (2022). A scoping review of the daily mobilities of older adults in the Global South. *The canadian geographer*, 66(1), 119-131.
- Zamarripa Esparza, E.A., Tamez Valdez, B.M. (2017). La transición del cuidado en la vida de las mujeres. En Cucuecha, M., Tendero Bollain, D. (Eds) *Género y vejez*. (pp.151-163) Universidad Nacional Autónoma de México
- Zamorano, C., De Alba, M, Capron, C., Gonzalez, S. (2012). Ser viejo en una metrópoli segregada: adultos mayores en la ciudad de México. *Nueva Antropología*, 25(76), 83-102.