

Colección Conferencias magistrales

Mujeres viejas: nuevos sujetos en el siglo XXI



CONSUELO MEZA MÁRQUEZ

Vol. 6

Colección
Conferencias magistrales



DGIC

DIRECCIÓN
GENERAL DE
INTEGRACIÓN
COMUNITARIA

CC

Centro de
Cultura



CONFERENCIAS MAGISTRALES

Mujeres viejas: nuevos sujetos en el siglo XXI

Consuelo Meza Márquez

Meza Márquez, Consuelo.

Mujeres viejas: nuevos sujetos en el siglo XXI.

León, Guanajuato, México: Universidad Iberoamericana León, 2026.

Primera edición.

56 páginas.

Colección. Conferencias magistrales, 6.

ISBN colección impresa: 978-607-95067-9-7

ISBN colección digital: 978-607-8861-28-6

ISBN versión impresa: 978-607-8861-52-1

ISBN versión digital: 978-607-8861-54-5

I. Universidad Iberoamericana León, entidad editorial.

Clasificación LC: HQ1064 .M49 2026 Dewey: 305.409 M49 2026

Coordinación editorial: Sofía Eugenia López Duque Padilla

Corrección de estilo: Mariana Martínez Fortuno

Diseño editorial: Ana Fabiola Palafox García

Revisión: María de los Ángeles Suárez Tacotalpan

Primera edición: 2026

D.R. © Promoción de la Cultura y la Educación Superior del Bajío

Universidad Iberoamericana León

Blvr. Jorge Vértiz Campero 1640

Col. Cañada de Alfaró, C.P. 37238

León, Guanajuato, México

www.iberoleon.mx

area.editorial@iberoleon.edu.mx

Se reafirma y se advierte que se encuentran reservados todos los derechos de autor y conexos sobre este libro y cualquiera de sus contenidos pertenecientes a la Universidad Iberoamericana León. Por lo que queda prohibido cualquier uso, reproducción, extracción, recopilación, procesamiento, transformación y/o explotación, sea total o parcial, ya en el pasado, ya en el presente o en el futuro, con fines de entrenamiento de cualquier clase de inteligencia artificial, minería de datos y textos, y en general, cualquier fin de desarrollo o comercialización de sistemas, herramientas o tecnologías de inteligencia artificial, incluyendo pero no limitado a la generación de obras derivadas o contenidos basados total o parcialmente en este libro y cualquiera de sus partes pertenecientes a la Universidad Iberoamericana León. Cualquier acto de los aquí descritos o cualquier otro similar, está sujeto a la celebración de una licencia. Realizar cualquiera de esas conductas sin licencia puede resultar en el ejercicio de acciones jurídicas. Si desea reproducir contenido de la presente obra, escriba a: area.editorial@iberoleon.edu.mx.

Impreso y hecho en México.



ÍNDICE

- 11** Prólogo
- 21** Mujeres viejas: nuevos sujetos
en el siglo XXI

Prólogo

*“Nunca más me van a hacer sentir vergüenza
por existir”.*

Gloria Anzaldúa (2020, p. 134).

Escribo este prólogo desde un lugar entrañable y profundamente agradecido. Consuelo Meza Márquez, además de ser una asesora de tesis doctoral, ha sido maestra de vida feminista. A su lado aprendí que el feminismo no es una etiqueta disciplinar ni una corriente teórica que se cita desde la distancia, sino una forma de mirar y de habitar el mundo; que investigar es también un acto de desobediencia intelectual y que nombrar aquello que ha sido históricamente silenciado puede abrir espacio a subjetividades nuevas.

Este libro participa del derecho a existir sin vergüenza, a nombrarse sin pedir permiso,

desde la insubordinación y a habitar la palabra “vieja”, no como eufemismo ni como disculpa, sino como afirmación que reivindica. Es un texto escrito desde el cuerpo, la experiencia, la memoria y la conversación sostenida con otras mujeres, que interpela, incomoda y acompaña.

En su texto, Consuelo confirma que la teoría sólo adquiere sentido cuando transforma la vida de quien la piensa y de quienes la comparten, su escritura además de exponer argumentos, se deja atravesar por la experiencia. Leerla, me invita a pensar en Silvia Marcos y su noción de *experiencia encarnada*, ese saber que no flota en la abstracción académica, sino que se inscribe en el cuerpo, en la memoria colectiva y en el tiempo vivido.

Uno de los ejes que atraviesa estas páginas es la afirmación de que estamos frente a un sujeto histórico inédito: la mujer vieja del siglo XXI. No la anciana dócil del imaginario cultural, no la figura asexual y sacrificada que la narrativa dominante colocó en la periferia, sino un sujeto político que llega a la vejez con muchas vivencias, privadas y públicas, con toda una historia de lucha y con formación, con

experiencia laboral, con ciudadanía ejercida y con conciencia feminista.

La autora nos invita a detenernos en un hecho aparentemente demográfico, pero profundamente político: por primera vez en la historia, una generación de mujeres llega a la menopausia con varias décadas de vida por delante. Esto es sumamente esperanzador, porque no se trata sólo de vivir más, sino de cómo se vivirán esos años por venir.

Esa ampliación del tiempo biográfico interpela a plantear preguntas que se van respondiendo armoniosamente. ¿Qué hacemos con esos años? ¿Desde dónde los habitamos? ¿Con qué narrativas los nombramos? ¿Cómo contrarrestamos los discursos que nos borran?

Esas preguntas y respuestas, se inscriben en la genealogía que sitúa a las mujeres que hoy envejecen, como herederas de las revoluciones simbólicas de los años sesenta; son las hijas del 68, formadas en la consigna “lo personal es político”, atravesadas por la crítica a la mística de la feminidad, partícipes, directa o indirectamente, de avances en la conquista de derechos educativos, laborales y sexuales. Esa memoria

política no desaparece con la edad, sino que cobra una fuerza cargada de la sabiduría que sólo se adquiere con los años vividos.

Aun con ello, este libro no cae en la tentación de romantizar sin conflicto, es aquí donde aparece uno de los aportes más agudos del texto, la doble mística que marca la vida de las mujeres mayores. Si en la juventud y madurez se enfrenta la *mística de la feminidad*, esa que nos construía como madres abnegadas, esposas disponibles, cuidadoras sin descanso, en la vejez nos confronta la *mística de la juventud*.

Así, se desata una narrativa cultural que impone la obligación de no envejecer, de borrar arrugas a como dé lugar, de disciplinar el cuerpo, adelgazarlo y someterlo a lo imposible, de ocultar el paso del tiempo como si fuera un fracaso personal y no un evento natural que acontece en la vida de todas las personas.

Ello deviene en una violencia simbólica, específica contra las mujeres, el cuerpo envejecido se convierte en un texto social apropiable por las y los demás, en el que se inscriben juicios, estigmas y mandatos, colocándolo bajo una mirada que lo devalúa por no permanecer

intacto e impecable; en las mujeres el envejecimiento se castiga y se vive con mayor crudeza que otras etapas, porque el valor social de lo femenino ha estado históricamente ligado a la juventud y a la belleza normativa hegemónica.

El duelo del cuerpo, que con tanto cuidado aborda la autora, emerge como una experiencia central. La menopausia, más allá de concebirse como un proceso fisiológico, se presenta como un acontecimiento simbólico que deja atrás definitivamente la juventud y la etapa reproductiva.

El espejo se convierte en el gran revelador de la realidad, y devuelve una imagen que no es apreciada tal cual es, porque los mandatos de género, inscritos en la cultura patriarcal, no ofrecen modelos para mirarnos de manera suave y compasiva, ni de dar la bienvenida a esa nueva mujer, con canas, con arrugas, con manchas, con piel caída, sino que esos signos se convierten en motivo de corrección y vergüenza, entonces, propone la autora, es momento de revisar de manera compasiva, la interiorización de esa mirada edadista.

El *edadismo*, precisamente, constituye otro de los núcleos que el libro desarrolla a profundidad, entendiéndolo como un sistema complejo de estereotipos, que asocia la vejez con enfermedad, inutilidad, pérdida de deseo, dependencia y deterioro. Cuando este discurso se cruza con el sexismo, produce una forma específica de exclusión que mira a la mujer vieja como doblemente desvalorizada.

Ante este panorama adverso, Consuelo llega a brindarnos bálsamos que alivian, haciéndolo a través de lúcidas palabras en las que propone resistencias desde la sororidad, la reinención como un proceso colectivo, no como un acto solitario, ni una acción de una superación individual simplista basada en la mera voluntad, sino naciente de los grupos de autoconciencia para contar el propio envejecimiento, escuchar el relato de otras, reconocer experiencias comunes, y en ese ejercicio se fractura la idea de que el malestar es personal y se revela su dimensión estructural.

La sororidad se plantea como estrategia política, como encuentro horizontal entre mujeres, en el que se resignifican palabras denostativas y se construyen narrativas dignificantes.

Una de las decisiones más potentes del libro es la reivindicación de la palabra “vieja”, e invita a no suavizarla con eufemismos, ni esconderla detrás de “mujer mayor”, sino nombrarse *vieja* con todas sus letras, como acto de apropiación, como gesto de insubordinación lingüística, como una transgresión que transforma el insulto en identidad política.

Este movimiento de reinterpretación dialoga con otros procesos históricos en los que colectivos estigmatizados han reapropiado términos ofensivos para vaciarlos de su carga discriminatoria. En este caso, asumir “vieja” implica perder la vergüenza, abandonar el miedo, desactivar el mandato de ocultamiento y reclamar centralidad.

Centralidad es otra palabra clave en el texto. Durante décadas, muchas mujeres aprendimos a desplazarnos hacia la periferia de nuestras propias vidas: hijos, pareja, familia, trabajo y cuidados ocupan el centro, ahora, la vejez, lejos de ser *retirada*, puede convertirse en *retorno*. Retorno a los deseos postergados, a los proyectos aplazados, a la posibilidad de elegir desde la libertad; retorno a nosotras mismas.

Después de los 60 años, se abre un tiempo que no debe leerse como decadencia, sino como reinención. Las transiciones que presenta la propia vida: separación, divorcio, viudez, jubilación, pérdidas, pueden ser dolorosas, pero también habilitan nuevos comienzos.

El concepto de “*solitude*”, entendido como soledad creativa y no como castigo, invita a repensar el miedo a quedarse sola, a acrecentar la amistad entre mujeres, a tener complicidad intelectual, y a acompañar afectivamente, todo lo cual desafía la centralidad obligatoria de la pareja.

También la sexualidad es resignificada. Frente al tabú que niega el deseo en la vejez femenina, se afirma el derecho al erotismo y al placer más allá de la reproducción y de la vida en pareja, a reconocer que el deseo no caduca con la menopausia, sino que se reelabora, implica desmontar una de las ficciones más arraigadas del patriarcado.

De manera muy cercana, la autora propone actos de resistencia puntuales: no negar la edad, no someterse a la tiranía del consumo antiedad, validar otros modelos de envejecer, escribir la propia experiencia, organizarse

colectivamente, elaborar un plan de vida para la vejez, pensar cómo se quiere vivir, con quién, en qué condiciones de autonomía, qué cuidados se necesitan y cómo garantizarlos.

Esta dimensión prospectiva otorga al libro una fuerza tanto inspiradora como movilizadora, ya sea para quienes se encuentran viviendo esta etapa como para quienes, con suerte, llegaremos a ella.

Hay en estas páginas una invitación persistente a “alterar el orden ahora que ya lo conocemos”: una convocatoria a reconocer la historia vivida, no como carga, sino como plataforma de transformación; las mujeres viejas del siglo XXI constituyen una vanguardia cultural, una referencia luminosa para quienes seguimos andando el camino abierto por aquellas que se atrevieron a sentir, a pensar y a escribir para ellas y para todas: para las viejas, las de mediada edad, las jóvenes, las niñas.

Quienes lean estas páginas encontrarán un embelese de argumentos, referencias y genealogías, encontrarán una invitación radical a actualizar las rebeliones que marcaron la juventud, a envejecer sin vergüenza, a transgredir

sin miedo, y a ocupar el centro de sus vidas sin pedir autorización ni disculpas por existir.

Gracias Consuelo, por enseñarnos que la vejez puede ser territorio de lucha y de gozo.

Gracias por insistir en lo incómodo.

Y gracias por recordarnos que la reinención es nuestro derecho.

Dra. María Lizet Romero Guzmán
Responsable del Programa de Género de la Ibero León

Mujeres viejas: nuevos sujetos en el siglo XXI¹

“A comienzos del siglo XXI ha nacido un nuevo sujeto de una historia que está por llegar: la mujer vieja”.

Mari Luz Esteban (2020).

“El feminismo hace lo imposible en un ejercicio constante de reconocer e inventar nuevas formas de ser”.

Mari Luz Esteban (2025).

En el siglo XXI se acude a un fenómeno específico por primera vez en la historia: el de una generación de mujeres a quienes, al llegar a la menopausia, les resta una treintena de años

¹Una primera versión de la Conferencia fue presentada en el Primer Simposio de Género y Feminismos, organizado por la Cátedra de Género y la Red de Mujeres Landivarianas de la Vicerrectoría de Investigación y Proyección de la Universidad “Rafael Landívar”, en Guatemala, el 30 de agosto del 2024. Una versión de la conferencia fue publicada en la revista de Investigación y proyección Utopía.

por vivir con relativa buena salud debido al control de la natalidad, así como a los avances médicos y científicos.

La vejez inicia en los países desarrollados a los 65 años, y en el resto, como en México, a los 60 años; sin embargo, un marcador importante para las mujeres es la menopausia.

Esta generación de mujeres, conocida como las *baby boomers*, nació en el periodo de la posguerra con el repunte de las tasas de natalidad en varios países anglosajones. Son las hijas de aquellas mujeres que, después de haberse hecho cargo de la economía de los países en situación de guerra, se vieron obligadas a regresar a sus hogares por el retorno de los hombres del campo de batalla.

Es la generación de personas nacidas entre los años 1946 y 1964, con particular acento en las nacidas hasta 1955. Son herederas de las ideas y movimientos políticos de la década de los sesenta. Participaron en los movimientos ecologistas, por los derechos civiles, las protestas contra la guerra de Vietnam y los

movimientos estudiantiles de 1968 en Europa, Estados Unidos y México.

Algunos sucesos que marcaron el periodo fueron la Guerra Fría, los asesinatos de Martin Luther King y John F. Kennedy, la llegada del hombre a la Luna y, en México, el 2 de octubre de 1968, la terrible matanza de los estudiantes en Tlatelolco. Importantes movimientos contraculturales fueron el influjo del *rock and roll*, la experimentación con drogas como LSD y marihuana, la influencia del eslogan “paz y amor”, del movimiento *hippie*, y las flores e inciensos de los *Hare Krishnas*.

En relación con las mujeres, la “invención” de la píldora anticonceptiva y la libertad sexual rompieron con el ejercicio de la sexualidad para la procreación. La invención de la minifalda y el uso del pantalón modificó su vestimenta, mostraron su cuerpo, acentuando sus curvas y apropiándose del pantalón como parte de su identidad. Fue un periodo de importantes movimientos contraculturales y grandes revoluciones simbólicas, en lo personal, lo social y lo cultural.

Las hijas de mayo del 68, según Anna Freixas Farré (1946), pionera de esta reflexión identitaria feminista, fueron jóvenes rebeldes que lucharon por una transformación de las construcciones socioculturales de la mujer, por el derecho a la educación como bien simbólico privilegiado para el acceso a otros, como la participación política, económica y social, por el derecho a tomar las decisiones sobre el propio cuerpo, a la ciudadanía, a la salud, a la no violencia dentro y fuera del hogar.

El feminismo ha sido y es una de las grandes revoluciones simbólicas que ha impactado en la vida de las mujeres, sus familias y las sociedades. Después de las grandes protestas, discusiones y movilizaciones de las liberales y sufragistas, se entró en la tercera ola del feminismo con el libro *Mística de la feminidad* (1963), de Betty Friedan (1921-2006), quien nombró así ese malestar como producto de la discriminación. La influencia del movimiento feminista inició formalmente en 1966, con el nacimiento de la *National Organization of Women* (NOW) en los Estados Unidos, con Friedan como presidenta.

Fueron las feministas radicales las que acuñaron el lema de “lo personal es político”. En ese sentido, existen dos grandes obras: *Política Sexual*, de Kate Millet (1969) y *La Dialéctica del Sexo*, de Sulamith Firestone (1970).

“Radical” significa tomar las cosas por la raíz y, por lo tanto, ir a la raíz de la opresión. Como estrategia política, propusieron los grupos de autoconciencia.

En 1967, se crearon los primeros dos grupos: el *New York Radical Women*, fundado por Sulamith Firestone y Pam Allen, y en Chicago se abrió el primer grupo independiente. A partir de esa fecha se desarrollaron miles de grupos en Estados Unidos, Europa y América Latina (Varela, 2019, p. 50).

Las mujeres se reunían para compartir las experiencias de opresión, subordinación y discriminación, así como su dolor, frustración, ira, sueños y ambiciones.

Los grupos visibilizaron, mediante la frase “lo personal es político”, que no era que en lo individual fueran egoístas o ambiciosas, malas

mujeres o malas madres, sino que el contexto sociocultural las expropiaba de su libertad y capacidad creativa, provocando esas sensaciones de malestar, y que su rechazo y rebeldía eran legítimos.

Se promovía su autoestima y se otorgaba el valor a la palabra y sus experiencias. En esa reflexión, “cada mujer se iba reconociendo como persona con identidad propia” (Varela, 2019, p. 51), y empezaron a trabajar para transformar su propia realidad.

En el presente, las hijas de mayo del 68 son mujeres de 65, 70 años y más, que se encuentran otorgando nuevos sentidos a la vida y a esa reflexión de la identidad femenina de las mujeres viejas. Con ello, brindan nuevas direcciones a esa revolución simbólica feminista, al situarse en posiciones diferentes a las de sus madres y abuelas. Freixas Farré (2013) señala que:

Las hijas de mayo del 68 hemos retado las imágenes culturales que recibimos de la viejecita modosa, asexual, sacrificada, carente de opinión, deseos y necesidades, disponible, desvalorizada y débil, dando paso a modelos de mujer mayor que pone en juego su

poder y ocupa una nueva posición en la sociedad, la familia, los vínculos y las relaciones. Envejecemos desde la experiencia del trabajo remunerado y de unas relaciones familiares, de estatus y de poder, muy diferentes a las de nuestras predecesoras y, por lo tanto, seguramente disfrutaremos de mayores recursos financieros, sociales e intelectuales. (p. 38)

La nueva revolución simbólica femenina rompe con esos estereotipos en la búsqueda de nuevas maneras de ser mujer, en la que envejecer no represente una tragedia, por el contrario, donde se reflexione en las fortalezas de esta etapa, en sus saberes y donde se construyan actos de resistencia en lo personal y en comunidad con otras mujeres.

Es fundamental construir un “nosotras” como una identidad política que nos permita plantear nuestras problemáticas y desafíos, las políticas públicas para vivir nuestra vejez, y las acciones que nos garanticen que ésta estará plena de derechos.

Un segundo aspecto de la reflexión se refiere al feminismo como revolución simbólica que

visibiliza el discurso edadista o de discriminación por edad que la cultura impone como un imaginario simbólico en el que las personas viejas somos discriminadas y que, particularmente, se acentúa para las mujeres. Se nos mira como un zapato viejo que ha perdido su brillo y textura, y se ha aventado a un rincón. Las mujeres viejas del siglo XXI somos producto de dos revoluciones simbólicas.

La primera, frente a la mística de la femineidad en la que fuimos educadas y que nos construye como madres, esposas, hadas del hogar, cuidadoras, cuerpo vientre para la reproducción de la especie y para el placer del otro-masculino.

Si deseamos transitar al espacio de lo público, es sin dejar atrás nuestras obligaciones primarias y lo hacemos a un gran costo personal: el postergar, olvidar y enterrar nuestras aspiraciones, ambiciones, sueños y fantasías.

De esta manera nos vamos recorriendo hacia la marginalidad, y en el centro —el que antes era nuestro— quedan colocados hijos, compañero, adultos mayores, enfermos y los que se agreguen al núcleo familiar.

En torno a esta mística de la femineidad está encaminada la educación sentimental que recibimos y esa ideología del amor romántico que la sustenta. La lucha frente a la mística de la femineidad es frente al sexismo.

La segunda revolución simbólica se da frente a esa mística de la juventud en la que la narrativa cultural nos impone nuevos e imposibles mandatos sobre nuestro cuerpo, provocando heridas en nuestra autoestima: se nos mandata permanecer delgadas, sin rollos en el cuerpo, sin arrugas, sin canas, asexuadas y en una vejez activa. Una nueva expresión de cosificación y mercantilización de nuestros cuerpos: dietas, ejercicio, medicamentos y productos maravilla.

La resistencia a la mística de la juventud se expresa en una lucha ante el sexismo y el edadismo; sin embargo, somos herederas de los bienes simbólicos y materiales generados en la primera revolución simbólica: ciudadanía, educación, trabajo remunerado, salud, acceso a la vida pública y, para un número reducido, el privilegio de la jubilación. Lo anterior, nos brinda la capacidad de cuestionar y

trastocar esos mandatos e irnos recorriendo a la centralidad.

Las mujeres viejas del presente somos diferentes a nuestras abuelas y madres, y por ello, no tenemos modelos o espejos en los cuales vernos reflejadas. Somos mujeres creativas y deseantes, tenemos que construir nuestro presente y nuestro futuro, reinventarnos. Para ello, rescatamos y no negamos nuestra edad; amamos, cuidamos y respetamos nuestro cuerpo; tenemos capacidad de agencia y nos atrevemos al cambio; nos relacionamos con las mujeres y nuestras amigas en una dinámica de sororidad.

Por “sororidad” entendemos romper con esa relación vertical y de competencia que hemos aprendido de los varones en la lucha por el poder, y establecer nuevas relaciones de horizontalidad entre hermanas que se escuchan, apoyan y respetan, en su lucha por la construcción de un “nosotras” que nos permita desafiar los mandatos culturales y reinventar un imaginario desde el cuerpo y la subjetividad de las mujeres y nuestras vejees, nuevos sentidos

en los que ser vieja se asocia con lucha, creación, sororidad, alegría y desafío. La lucha por nuestra centralidad.

En ese sentido, somos mujeres vanguardistas que estamos construyendo una propuesta disruptiva frente a la narrativa cultural de la mística de la juventud, como antes lo hicimos frente a la mística de la femineidad.

Carolyn Gold Heilbrun (1926-2003) tiene un libro fabuloso, llamado *The last gift of time: life beyond sixty* (1997), en el que señala que ese tiempo adicional de 20 o 30 años, después de haber cumplido los 60, representa un regalo y tenemos que inventar el quehacer de ese periodo. En principio, es urgente romper con las visiones edadistas aprendidas.

La menopausia y el nido vacío no representan el final del camino, el retiro tras bambalinas, como se nos ha dicho, sino que se traducen como la oportunidad para un nuevo inicio, un tiempo para repensar los viejos hábitos y actividades, para cuestionar y recuperar los viejos

sueños y anhelos, para la reinención, de cambios profundos basados en la convicción de que envejecer no representa pérdidas, al contrario, es una segunda etapa de la vida (quizá la más larga) con nuevos sentidos y propósitos definidos desde una nueva expresión de la centralidad en la que ya no nos vemos obligadas a cumplir los mandatos patriarcales de la femineidad que se imponen sobre nuestro cuerpo (Heilbrun, 1997, p. 83).

El mayor peligro a partir de los 60 años es quedar atrapada en el propio cuerpo bajo los dictados culturales (el cruce de las dos místicas) y en los viejos hábitos, sin percatarse de que esos años representan el tiempo para recuperar viejos deseos o descubrir nuevas elecciones y actuar conforme a éstas. Atreverse al cambio es el mayor desafío y, de todos los derechos conquistados, ninguno es más difícil o vital que el derecho a cambiar, la posibilidad de elegir desde la libertad y el gozo: desde la centralidad (Heilbrun, 1997, p. 29).

Es urgente, agrega Heilbrun (1997), hurgar en nosotras mismas, en emociones y percepciones quizás olvidadas, reencontrar nuestras

pasiones y caminar hacia aquello que, una vez iniciado, no sea posible vivir sin ello (p. 39).

No obstante, no estamos en la capacidad de realizarlo nosotras solas. Como se señaló, la sororidad representa el bien simbólico por excelencia. Solamente en el acompañamiento de nuestras pares, en el compartir nuestras tristezas y alegrías, nuestras derrotas y victorias, se pueden eliminar los velos que obscurecen y reproducen la narrativa edadista del proceso de envejecer, y construir nuevas imágenes de ser mujer: plenas, felices, libres, sexuadas, deseantes, bellas y poderosas: “La mujer vieja pone voz a las preguntas, a las preocupaciones, a los pensamientos de muchas mujeres de su edad, los medita, los desmenuza y los proyecta en sociedad” (Esteban, 2020, p. 43).

En la propuesta del libro *Reinvención de nuestra identidad como mujeres viejas* (UAA, 2021), el recorrido inicia con un proceso de reflexión, bajo la dinámica de los grupos de conciencia (investigación-acción-participación), en el que las mujeres relatamos nuestro proceso de envejecer y reflexionamos sobre nosotras mismas, resignificando los prejuicios edadistas

con el afán de generar nuevos elementos simbólicos contradiscursivos a la mística de la juventud y que, en el acompañamiento sororal, nos lleve a construir nuevas narrativas que permitan reinventarnos como mujeres viejas, plenas, orgullosas y poderosas.

La resiliencia es nuestra capacidad para, en esta reflexión, acompañadas de nuestras hermanas, superar nuestra condición de otredad, de diferencia frente a esa mística de la juventud y reinventarnos como mujeres que hemos recuperado el gozo de ser viejas, sujetas de deseos eróticos y protagónicos. Algunos conceptos o temas generadores a resignificar con nuestras pares son:

- Edadismo o los estereotipos sistemáticos y discriminatorios contra las personas por el hecho de ser viejas. Los estereotipos más frecuentes incluyen ideas como enfermedad, impotencia, disminución, discapacidad física y mental, fealdad, inutilidad, aislamiento, pobreza y depresión. Para las mujeres, además, se expresa en la vejez como estigma y enfermedad.

- En el contexto de las sociedades occidentales, la corporeidad o la experiencia del cuerpo vivido en el proceso de envejecimiento de las mujeres se encuentra marcada por juicios de valor que las discriminan, las degradan y las despojan de su dignidad. Es en el cuerpo donde se muestran los signos y los juicios de la edad en la narrativa cultural, una en la que se encuentran los signos entretreídos de los elementos simbólicos que nos construyen como cuidadoras de otros, y una concepción de fealdad y desecho de nuestras vejez. Lo anterior, provoca un malestar físico porque no es posible ajustarnos a los mandatos de la mística de la juventud y, en lo psicológico, puede provocar ira al verse maltratada por ello, incluso un duelo del cuerpo.
- Un aspecto que se refiere a la experiencia del envejecimiento de las mujeres es el duelo del cuerpo, del cual la mayoría de ellas afirman que es “normal”, no expresan un sentimiento de pérdida y queda “enterrada”, soslayada; sin embargo, Amalia

Rubio (2021) la expresa de tal modo que nos lleva por un recorrido en el que se cierra el círculo:

Un día llega la menopausia y no te parece tan mal; se te va un problema gordo y una incomodidad, liberarte de esas incomodidades te parece maravilloso. Pero no esperabas lo que vendría después, esos kilos de más, esa talla que sin saber cómo ha crecido y tú comes lo mismo. Y los sofocos, un calor inesperado que dura apenas 30 o 40 segundos que no puedes controlar y, en ocasiones es tan intenso que te llevará a utilizar hormonas sustitutivas.

Tu cuerpo empieza a ser otra vez un gran desconocido, y lo hace con la misma contundencia con la que lo hacía cuando te llegó la menarquía, pero en sentido inverso. Lo que empezó como una alteración poco importante te cambiará la vida completamente, dejarás de reconocerte; cuando te vayas a probar ropa, te piensas cómo eras y te miras de repente en el espejo y la que recuerda tu cerebro no es la que te enseña el espejo.

Entonces empiezas a pensar que eso no es tan pasajero como esperabas, que quizá tienes que entablar una conversación y saludar a la nueva persona en que te has convertido. Pero eso no es fácil. Todavía no puedes desprenderte de la otra, aunque la otra ya desapareció.

Comienza el duelo, no puedes aceptar el nuevo cuerpo porque todavía lloras al que se fue y, por eso, intentas recuperarlo yendo a que te hagan un arreglito, y te das cuenta de que es imposible recuperar lo perdido, que es necesario aceptar a ésta que te enseña el espejo y hacer un nuevo pacto de vida con ella.

Nos ha tocado reinventarnos desde la experiencia y la lucha de las conquistas feministas; hemos tenido que aceptar y querer a la amante que se ha colado en la casa mientras que la legítima todavía tiene la llave.

Este inventarse lo hemos tenido que hacer con las hermanas, las sores que nos han acompañado en la lucha de las mujeres y nos han dicho que a ellas les pasaba lo

mismo. Por fin nos hemos juntado para hablar y reconocer que tenemos ganas, ilusión y sobre todo tenemos vida, no queremos ser invisibles.

Tenemos que reinventarnos a nosotras mismas y dibujar el nuevo camino para los años que nos quedan. Lo tenemos que hacer con las otras hermanas porque el camino no podemos ni queremos hacerlo solas. Somos nosotras. (pp. 81-83)

- La sexualidad de las mujeres viejas se considera un tabú, se niega, no se le nombra e incluso se considera una especie de estigma o perversión. Esto es así porque, en nuestras sociedades, el ejercicio de la sexualidad es para la procreación y con la llegada de la menopausia es el momento de cerrar el ciclo y centrarse en el rol de cuidadora de adultos mayores, enfermos y nietos. Clara Coria afirma que, desde esa mística de la femineidad, la mujer en su juventud y madurez entierra su capital y energía para cumplir sus funciones como esposa y madre, y se espera que continúe

desarrollando los roles asignados por la cultura; sin embargo, señala Coria (2012), son muchas las mujeres que han incorporado a su identidad un potencial de transgresión para reflexionar y comprender que:

la sexualidad era un don de la naturaleza y que la reproducción era solamente una necesidad de la especie. Junto con esto también entendieron que el disfrute del erotismo, asociado a la sexualidad, era un privilegio y un derecho del animal humano, aun cuando ese animal humano fuera del género femenino. (p. 22)

- En esta etapa de la vida, los vínculos representan un factor de protección y pueden ser de diferente tipo: amor, pareja, amistad, sororidad. Respecto a ésta, “lo personal es político” se expresa en la amistad y sororidad entre mujeres que comparten su propia experiencia de envejecer, resignificando palabras y procesos con el feminismo como carta de navegación.
- El concepto de amor, la relación de pareja y el ejercicio de la sexualidad representan

otros procesos a resignificar. Es necesario desprenderse de la fuerza simbólica que la cultura y su ideología del amor romántico impone a las mujeres. Heilbrun (1997) sugiere que, en este regalo que supone la vida después de los 60 años, las personas mayores relativicen el concepto amor y den cabida a la amistad entre personas intelectualmente iguales, con un interés real por los gustos, preocupaciones y proyectos recíprocos. Después de los 60 años, el sexo y la pasión no deben ser el centro de la relación, pero sí se da, representa un maravilloso regalo no buscado (p. 48).

- El linaje femenino se hereda de las mujeres que nos mostraron que era posible transgredir y desafiar, nuestras *Evas* que nos enseñaron a romper los límites. Nuestras *Evas* que, al ejercer el libre albedrío, nos mostraron la rebeldía y la libertad. Nuestro linaje, por lo general, está constituido por nuestras madres y abuelas. Pueden ser, asimismo, “maestras” que ejercen su tarea de “enseñar”.

También puede rastrearse en personajes femeninos literarios, históricos o de la vida real. Eva se refiere a esa mujer transgresora que, desafiando a la divinidad, fue expulsada del paraíso, dando con ello inicio a la historia de la humanidad.

- “*Solitude*” es un concepto utilizado por Heilbrun, para referirse a esa soledad creativa y gozosa, el espacio para la reinvención, para el reencuentro con una misma o para descubrirse como persona diferente y autónoma. Mari Luz Esteban distingue entre la soledad y el aislamiento elegido para la creación. Ambas se inspiran en la *Una habitación propia* de Virginia Woolf. El sentido generalmente usado en la cultura es el de la soledad como castigo, como lo peor que puede sucederle a una mujer que desafía: quedarse sola.
- Algunos conceptos a revisar son las posibles transiciones de libertad, como la separación, el divorcio y la viudez. “Transiciones” porque representan estadios en la vida de una mujer que favorecen, quizás

obligadas por las circunstancias, al rompimiento con una relación de pareja e iniciar una nueva etapa de la vida bajo las propias reglas. La jubilación es un privilegio al que pocas personas y mujeres tienen acceso, pero cuando se tiene, facilita el inicio de nuevos proyectos económicos o recreativos.

La reflexión en torno a esos temas generadores nos induce en la necesidad urgente de situarnos dentro de la política, pero también en la necesidad de redefinir el significado de la política en un sentido de intervención sobre la realidad, colocando el acento en actos de resistencia que nos sitúan en la transformación de nuestra identidad y del discurso edadista de la vejez de las mujeres.

*“Alteremos el orden ahora que ya lo conocemos.
Ya lo disfrutamos suficiente tiempo...”*

Gioconda Belli (1974, p. 66).

Los actos de resistencia son de oposición frente a la interiorización de la mística de la juventud.

Representan un sendero y los cambios culturales, una meta a largo plazo.

El primer acto de resistencia es asumirmos como activistas que debemos luchar por portar nuestros cuerpos con orgullo, afirmar nuestras cualidades únicas al tiempo que aceptamos las marcas de la edad (Holstein, 2010, p. 70).

El cuerpo representa un texto social que se forma y adquiere significado en la cultura. “Es el lugar de los juicios acerca de la edad y cuando observamos a otros en la lectura de este texto, las marcas de la edad en nuestro cuerpo, implican una amenaza para nuestra identidad e integridad” (Holstein, 2010, p. 55).

El segundo acto de resistencia es hacerlo en el encuentro con las otras, nuestras iguales, nuestras hermanas y, en esa comunidad, construir significados respecto a nuestras experiencias sin evadir la edad y las marcas que portamos en nuestros cuerpos, desarrollar y sostener actitudes positivas sobre nuestros cuerpos y, sobre todo, cambiar las normas que devalúan lo que ahora es visible (Holstein, 2010, p. 73).

En ese sentido, algunos actos de resistencia a los estereotipos edadistas de la narrativa cultural dominante son:

1. No negar la edad y signos de nuestro cuerpo.
2. Recuperar palabras para autonombrarnos o inventar nuevas, como se hizo con el concepto de “sororidad”.
3. No someternos a patrones de actividad y consumo, como la asistencia a gimnasios o el uso de cremas maravilla, fajas y otros productos.
4. Las lecturas culturales sobre el cuerpo colocan el acento en la debilidad física y en la discapacidad. El gran logro es aprender a vivir plenamente, bien y con orgullo, a pesar de nuestras limitaciones.
5. Validar otros modelos de envejecer y recuperar historias que contradicen la narrativa cultural edadista.
6. Integrar grupos de mujeres que, como movimiento político, nos atrevamos a la transgresión social.

7. Integrar grupos de autoconciencia que, en conversaciones y gestos, afirmamos y visibilizamos el orgullo por y en nuestros cuerpos.
8. Escribir y compartir sobre el propio envejecimiento en estos grupos de conciencia.
9. Apropiarnos de estas narrativas e identidades porque somos nosotras las que estamos reinventando a la nueva mujer vieja del presente y del futuro, como diría Mari Luz Esteban (2020): “Hay que ventilar el pasado para que respire el presente” (p. 15).
10. Establecer un plan de vida que lleva consigo la reflexión de cómo queremos vivir nuestras vejeces. Si es en lo individual, con qué recursos se cuenta. Si es en el ámbito familiar, asegurarse de que nuestra individualidad y privacidad será respetada. Si es en comunidad, cómo establecer un modelo comunitario entre varias familias, parejas o amistades. La meta es garantizar nuestra salud y bien vivir. Incluye, asimismo, los cuidados que

requerimos para nuestra salud y procurarlos desde el presente para, dentro de lo posible, permanecer autosuficientes.

Anna Freixas Farré (2013) brinda un modelo a construir para nosotras, heredándolo a las nuevas generaciones:

Rescatamos y respetamos nuestra edad, nos miramos en nuestro espejo y nos gustamos, nos juzgamos con menos exigencia, tenemos más confianza en nosotras mismas, somos más benevolentes y compasivas, acogemos lo bueno y tratamos de minimizar lo malo, aprendemos el sentido del verbo gestionar, lo aplicamos a nuestra vida y establecemos límites para la validación y logro de nuestros deseos (dinero, relaciones, sexualidad, tiempo, espacio). Tenemos ilusiones y también capacidad de agencia, e identificamos los huecos por dónde penetrar y transgredir. Asimismo, ponemos en práctica nuestra libertad con mente más abierta y menos prejuicios, nos atrevemos a ser diferentes y glamorosas. De esta manera, ofrecemos nuevos modelos a las futuras generaciones (pp. 59-60).

En ese afán de reinención, Jean Franco (2010) afirma que “hasta que no perdamos la vergüenza de sentirnos viejas no habrá un pensamiento político de la vejez. Tenemos que aprender a aprovecharnos de nuestra edad, a usarla” (p. 3). Anna Freixas (2013) afirma que: “Encontrar, imaginar, crear, potenciar imágenes que alimenten la necesidad humana de significado, es una de las tareas de la vejez” (p. 34).

Respecto a la palabra “vieja”, Amalia Rubio (2021), señala que provoca miedo y rechazo en las emociones y la razón. Afirma, en alusión a Soto Ivars, que usar el concepto de mujer mayor es escamotear el uso de vieja, el bótox lingüístico y la crema antiarrugas del lenguaje (p. 15).

Lo anterior me lanzó a la reflexión, a la manera en que los nuevos sujetos sociales que luchan por la construcción de una auténtica ciudadanía, como nosotras mujeres viejas, parten de los insultos racistas, los relacionados con las preferencias sexuales, los sexistas y los edadistas, como nosotras, para apropiarse de ellos,

vaciarlos de sus contenidos discriminatorios y resignificarlos.

Así, nos nombramos “Viejas”, como lo hace Mari Luz Esteban (2020): “No rechazo reconocer que soy vieja. VI-E-JA. Deletreo despacio esa palabra. Paladeo su consistencia, su sonoridad” (p. 46).

Con ese gesto, iniciamos el recorrido hacia la reinención de la nueva mujer vieja del siglo XXI, que deseamos heredar a las nuevas generaciones. Una nueva cultura del envejecimiento que exprese de manera gozosa el lema del colectivo *Old Women Movement* (2017): “Las viejas somos vuestro futuro. Estamos vivas, seguimos aquí, pensando, deseando, produciendo, trabajando, cuidando, disfrutando, emocionando” (pp. 217-218).

Cierro con el poema titulado “La mejor manera de envejecer”, de Mari Luz Esteban (2020):

la mejor manera de envejecer es vivir
en la ciudad

aunque la contaminación oculte las estrellas

la mejor manera de envejecer
es no querer ser joven

la mejor manera de envejecer
es persistir en la propia búsqueda

la mejor manera de envejecer
es conservar el último golpe del coche
la grieta de la pared
las magulladuras de la cara
las arrugas de la vida
y convertirlo todo
en un lugar desde el que mirar.

(p. 38)

Referencias

- Anzaldúa, Gloria (2020) *La frontera*. Mendoza: Garúa Editorial.
- Belli, G. (1974). *Belli, Gioconda: Toda la poesía (1974-2020)*. Visor Libros.
- Coria, C. (2012). *Erotismo, mujeres y sexualidad. Después de los 60*. Paidós.
- Esteban, M.L. (2020). *El Manifiesto de las Mujeres Viejas*. La Oveja Roja.
- Esteban, M.L. (2025). *El Manifiesto de las Mujeres Viejas*. *Symposium: A Quarterly Journal in Modern Literatures*, 79 (3).
- Franco, J. (2010). *Confesiones de una bruja. Viejas*. *Debate Feminista*, 21(42), 3-7.
- Freixas Farré, A. (2013). *Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.

Friedan, B. (2016). *La mística de la feminidad* (M. Martínez, Trad.). Cátedra. (Obra original publicada en 1963).

Heilbrun, C.G. (1997). *The Last Gift of Time. Life Beyond Sixty*. Ballantine Books.

Holstein, M.B. (2010). Sobre cómo envejecemos las mujeres. *Viejas. Debate Feminista*, 21(42), 52-78.

Meza Márquez, C. (2021). *Reinvención de nuestra identidad como mujeres viejas. Cuerpo, sexualidad y resiliencia*. Aguascalientes: Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA), 221.

Meza Márquez, C. (2024) Reinventión de idendidades: cuerpo, sexualidad y resiliencia de las mujeres viejas en el siglo XXI. *Revista de Investigación y Proyección Eutopía: Segunda época*, (4) 205-218. DOI: 10.36631/REU.2024.04

Rubio, M.A. (2021). La corporeidad de las mujeres mayores. En C. Meza Márquez (ed.), *Reinvención de nuestra identidad como mujeres viejas. Cuerpo, sexualidad y resiliencia*. Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Rubio, M.A. (2021). *Mujeres en el Tercer Salón de Baile*. Hilos de Emociones.

Old Women Movement. (2017). Manifiesto de Leioako. Las viejas somos vuestro futuro. En C. Meza Márquez, *Reinvención de nuestra identidad como mujeres viejas. Cuerpo, sexualidad y resiliencia*. Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Varela, N. (2019). *Feminismo 4.0. La cuarta ola*. Penguin Random House.




Facebook

Publicaciones Ibero León



Instagram

Publicaciones Ibero León



Este libro se terminó de imprimir
en abril del 2026 en los talleres de
GESTAGRÁFICA en calle La Tota
Carbajal 211-A Col. La Martinica,
León, Gto., México.

El tiraje consta de 100 ejemplares.

Colección

Conferencias magistrales

En el siglo XXI nace un nuevo sujeto: la mujer vieja. Las *baby boomers*, herederas del feminismo y las revoluciones de los 60, desafían hoy los estereotipos de pasividad y asexualidad. A través de la sororidad y grupos de autoconciencia, estas mujeres combaten el edadismo y el sexismo, reclamando su cuerpo, deseo y autonomía.

No se trata de un final, sino de una reinven-
ción política y personal para vivir una vejez
plena, visible y orgullosa. Este libro partici-
pa del derecho a existir sin vergüenza, a
nombrarse sin pedir permiso, desde la in-
subordinación y a habitar la palabra "vieja",
no como eufemismo ni como disculpa, sino
como afirmación que reivindica.



CONFERENCIAS MAGISTRALES

ISBN: 978-607-8861-52-1



9 786078 886152 1