



**UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Unidad Xochimilco**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
UNIDAD XOCHIMILCO**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES  
MÓDULO XII “SOCIOLOGÍA Y SOCIEDAD” TRIMESTRE LECTIVO: 24-P**

**TRABAJO FINAL DE LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA**

**TÍTULO DEL TRABAJO: “EL CUIDADO DE LA BELLEZA A TRAVÉS DE LAS  
PRÁCTICAS FÍSICAS EN MUJERES DE 50 A 59 AÑOS”**

**ALUMNA:**

**FUENTES FLORES PAULINA**

**ASESOR DEL TRABAJO**

**ÁNGEL JOSÉ MARTÍNEZ SALINAS**

**FECHA DE ENTREGA: 9 de octubre del 2024**

## **Agradecimientos y Dedicatoria.**

A la primera persona a la que quiero agradecer y dedicar este trabajo final es a Paulina Fuentes Flores que con esfuerzo y mucha dedicación logró alcanzar los objetivos y las metas, demostrándose que ningún obstáculo es impedimento para alcanzar los sueños. Continuando con Luis Manuel Novelo Lucero y mi hija que son mi gran motor de vida para salir adelante, continuar creciendo y desarrollándome como persona, mujer y madre.

Dedico con mucho amor y agradecimiento este trabajo a mis padres que me apoyaron y motivaron a continuar en cada paso de la Universidad, así como también agradecer toda mi formación desde pequeña, gracias a ellos, el esfuerzo, su trabajo y amor hoy estoy terminando una etapa más escolar sumando un logro a mi formación académica.

A mis hermanos por siempre cuidarme, quererme y sostener mi mano para apoyarme y motivarme a terminar todo aquello que me propongo en la vida.

A el profesor y asesor de este trabajo de investigación Ángel Jose Martínez Salinas le doy las gracias por aceptarme, guiarme, motivarme y apoyarme en cada paso del trabajo terminal, dejando una gran marca en mi formación académica y profesional.

Dedico este proyecto a las personas que me ayudaron hacer posible este trabajo, a las grandes mujeres que me brindaron su tiempo, espacio y experiencia para darme su aportación de vida.

Y por último dedico este trabajo a todas aquellas madres que están en la etapa universitaria, a que no deserten y continúen su camino, alcanzando sus sueños y metas.

## **Resumen**

Se busca conocer y analizar cuáles son las prácticas físicas y cuidados de belleza a las que se sujetan las mujeres del rango de edad de 50 a 59 años en la actualidad, la forma en cómo se obtuvo la información fue de forma descriptiva con un corte transversal con una técnica de muestreo no probabilística con la ayuda del método de la entrevista semiestructurada y uno de los principales hallazgos que pudimos encontrar es que las mujeres en el rango de edad de estudio recurren a las prácticas físicas y cosméticos por voluntad propia ya que para ellas es fundamental estar sanas y bellas en esta etapa pero resaltando que no lo hacen con la intención de poder encajar en el círculo social del cual se rodean.

# ÍNDICE

Introducción.....	1
<b>Capítulo 1. Planteamiento del problema .....</b>	<b>4</b>
1.1 Justificación.....	5
1.2 Pregunta de investigación .....	6
1.3 Objetivo General y específicos .....	6
1.4 Hipótesis .....	7
1.5 Investigaciones previas .....	7
1.6 Metodología.....	13
1.7 Marco teórico.....	17
1.8 Marco contextual .....	23
<b>Capítulo 2. El cuidado de la belleza a través de las practicas físicas y uso de los cosméticos como método de conservación de la juventud.....</b>	<b>25</b>
2.1 Miedo al envejecimiento y el consumo.....	29
2.2 Aptitudes que revelan el envejecimiento .....	32
2.3 Comportamientos consumidores para retrasar el envejecimiento y mantener la belleza. ....	32
<b>Capítulo 3. La sociología de las emociones y su impacto en la salud y belleza de las mujeres. ....</b>	<b>35</b>
<b>Capítulo 4. La verdad estética.....</b>	<b>38</b>
4.1 La eterna juventud femenina.....	38
4.2 Exigencia social de la eterna juventud femenina. ....	40
<b>Conclusiones.....</b>	<b>42</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>45</b>

## Índice de representaciones visuales

Ilustración 1 .....	25
Ilustración 2 .....	35
Ilustración 3 .....	37
Ilustración 4 .....	44

## **Introducción**

La siguiente investigación es un impulso por conocer de qué forma el cuerpo de la mujer se mantiene bello y jovial y crear un espacio de conocimiento sociológico, el cual nuestro sujeto de estudio será de gran relevancia para poder conocer y ampliar la información que existe al respecto, esto surgió mediante cuestiones de relación y convivencia con mujeres de la edad, entonces, los cambios y pensamientos que experimenta la mujer tienen que ver con el que recurren al método de las prácticas físicas y al uso de cosmético.

Por subsecuente se me ha planteado los siguientes objetivos; como objetivo general conocer y analizar cuáles son las prácticas físicas y cuidados de belleza a las que se sujetan las mujeres del rango de edad de 50 a 59 años en la actualidad y como Primer objetivo particular es conocer si para mantener la belleza y la juventud es importante cuidar la salud y de que forman lo hacen. Y por último como segundo objetivo particular es explorar a través de las experiencias personales de las mujeres como ponen en práctica o si recurren a los métodos cosméticos para mejorar su aspecto físico.

La investigación se generó a través del método descriptivo de corte transversal con una técnica de muestreo no probabilístico. La Herramienta de investigación que se ocupó para la recolección de datos, fue a través de una guía de entrevista semiestructurada a un grupo focal de cinco mujeres del rango de edad ya mencionado que se generó a través del método de bola de bola de nieve, con características específicas como por ejemplo que utilicen cosméticos como forma de embellecimiento a su físico. Por último, toda la información que se recabó fue analizada, procesada y dividida de forma que fuera funcional para hacer eficaz y válida la investigación.

Para terminar, como resultados obtenidos es que nuestro sujeto de estudio si recurre a las prácticas cosméticas como método de embellecimiento a su físico y

también se conoció que en lo personal recurren a ellos para encajar dentro del círculo social donde ellas frecuentan su vida diaria, así como también las emociones que experimentan dentro de esta etapa y como la salud repercute y tiene gran relevancia para que puedan seguir luciendo joviales.

La tesina está dividida en cuatro capítulos, sus conclusiones y bibliografía, el primer capítulo abarca la revisión de literatura, en este apartado podremos encontrar investigaciones y literatura previas a nuestro tema de investigación, la cual estas nos ayudaran sustentando nuestros conceptos principales que son, cosméticos, prácticas físicas, belleza, juventud y salud. En segundo lugar, podrán encontrar el marco teórico en el cual expondré a distintos autores que serán de apoyo para los conceptos principales que se estarán mencionando constantemente dentro de la investigación.

En tercer lugar, se expondrá la metodología de la investigación, aquí se podrá encontrar de qué forma, qué método, herramientas y características se utilizaron para poder llegar a los resultados obtenidos los cuales serán fundamentales para completar el análisis de estudio.

Dando continuación a los tres capítulos analíticos donde podrán encontrar el desarrollo del tema por completo de investigación, así como también se vinculó a los autores y sus investigaciones con los resultados obtenidos de la metodología que se aplicó a las personas de estudio.

Para ir finalizando podrán encontrar las conclusiones las cuales son fundamentales ya que en este apartado se hace una recapitulación de lo más fundamental del trabajo de investigación, así como también se expondrán las aportaciones sociológicas y comentarios finales.

Por finalizar como último apartado se podrá encontrar la bibliografía que se utilizó y ayudó hacer posible trabajo se la forma en que tenga sustento teórico, metodológico y sociológico.

**PALABRAS CLAVE**

Prácticas- Cosméticos – Salud - Mujeres – Belleza – Juventud - Emociones -

## Capítulo 1. Planteamiento del problema

Las prácticas cosméticas a las cuales las mujeres podemos recurrir para sentirnos bellas ha ido en aumento conforme va pasando el tiempo y es que este cambio es notorio día con día, ya que el cumplir los estereotipos que una sociedad te impone juega un rol importante dentro de la vida de la mujer, es decir un ejemplo existen, mujeres que para ir trabajar deben lucir bellas y esto lo logran a través del uso del cosmético ya que sienten y se ven que utilizándolo su belleza aumenta u otro puede ser que se encuentren en etapas de cambios o nuevas emociones y prefieran recurrir a métodos sanos como es el cuidado de su salud, es decir cuidando su alimentación o ejercitándose y es que no podemos dejar de lado que la belleza se vincula con el cuidado de la salud, cuando una mujer cuida esta parte de su vida la belleza puede ser más prolongada, estos ejemplos conforme se vaya desarrollando la investigación se irá explicando el objetivo de ella.

Para dar comienzo autores que aportan con sus escritos y tomamos en cuenta son a Farías y Cuello, (2018) que nos exponen en su artículo los estereotipos de género en las mujeres, pero para poder comprender esto nos dan un contexto sobre qué son los estereotipos de género y es que estos nacen de la sociedad y la cultura, es decir que se asumen individualmente y responden a lo que ya está acordado con la sociedad la cual determina cómo deben comportarse el individuo en relación con el otro. Un ejemplo es la familia y la sociedad la cual son partícipes de una construcción del estereotipo de género que se le asignada a cada uno y debe representarlo en el mundo, y se reforma o se modifica de acuerdo con las relaciones que vaya generando. Y por último género nos dicen que es la biología, es decir, femenino/mujer y masculino/hombre.

Las autoras nos señalan que la sociedad ha sido exigente con las mujeres con relación al estereotipo que deben cumplir ante ella, no están de acuerdo con que la



mujer debe ser perfecta, limpia o cumplir con los cánones de belleza ni con la fisonomía de la generalidad de las mujeres (“la mujer debe ser perfecta, lucir bien, ser delgada, bella, limpia, educada, una señorita”).

En su investigación de dichas autoras en sus resultados les arrojó que las y los jóvenes a los cuales entrevistaron comentaron acerca de los diferentes estereotipos que destaca en el país. Ellos se refirieron al estereotipo de la mujer como bonita, rubia, delgada, alta, la cual dicen que son mujeres frías y huecas. Además de que ven muy lejano este modelo fuera de su alcance dentro de su entorno, mientras que por otro lado algunas mujeres justifican este tipo de estereotipo la cual nos dicen que hacen referencia a una posible forma de ganarse la vida, poder encajar o ser aceptada ante la sociedad cultural, pero que detrás de todo esto existe una mujer con una personalidad e ideas distintas.

Como problemática del trabajo de investigación se planteó conocer cuáles son los estereotipos estéticos y porqué son importantes para seguir manteniendo la belleza dentro de la sociedad, en el rango de 50 a 59 años previo a ser consideradas como mujeres de la tercera edad.

## **1.1 Justificación**

Entonces de acuerdo con los autores antes mencionados nos mencionan que una mujer debe lucir bella para poder encajar dentro de un círculo social, estas mujeres para lograr su objetivo recurren a ciertas prácticas corporales, estéticas y cosméticas, por ejemplo: dietas, ejercicio, cirugías y todo aquello que las ayude a conservarse jóvenes y bellas.

De acuerdo con Freixas, (2008) nos dice que las mujeres conforme van pasando el tiempo y se hacen mayores van observando su pasajera vida de juventud y cómo ante la estimación social va perdiendo su valor, debido a que no cumplen con las características de belleza impuestas por la sociedad al género femenino, como, por

ejemplo, la pérdida de la finura o textura de su piel. Entonces en resumen lo que se les trata de transmitir a las mujeres mayores es que deben someterse o esforzarse por seguir siendo jóvenes. Es por este motivo por el cual se consideró importante investigar y reconocer las prácticas físicas y el uso del cosmético a través de la observación si es que apoyan la salud en el rango de edad ya establecido o pertenecen a otro distinto. Esto es importante en las ciencias sociales, ya que existen pocos estudios relacionados a las mujeres de este rango de edad, el estudiar sociológicamente nos ayudará a comprender que piensan, sienten y que las motiva a recurrir a ciertas prácticas físicas y cosméticas

## **1.2 Pregunta de investigación**

Por lo cual se ha planteado la siguiente pregunta de investigación ¿Conocer cuáles son las prácticas físicas y cuidados de belleza a las que se sujetan las mujeres del rango de edad de 50 a 59 años en la actualidad?

## **1.3 Objetivo General y específicos**

Siguiendo esta línea se planteó como objetivo general conocer y analizar cuáles son las prácticas físicas y cuidados de belleza a las que se sujetan las mujeres del rango de edad de 50 a 59 años en la actualidad.

Y como objetivos particulares los siguientes: conocer si para mantener la belleza y la juventud es importante cuidar la salud y de qué forma lo hacen.

Explorar a través de las experiencias personales de las mujeres como ponen en práctica o si recurren a los métodos cosméticos para mejorar su aspecto físico.

## 1.4 Hipótesis

Es por esto por lo que se planteó la siguiente hipótesis para el estudio: “Los productos cosméticos forman parte de la vida diaria de las mujeres para mantenerse bellas, hacer menos notoria la vejez y encajar en la sociedad”.

## 1.5 Investigaciones previas

Para dar entrada al tema de estudio se expondrán artículos o investigaciones que se relacionan, abarcan o mencionan conceptos y temas que serán de utilidad para poder sustentar el trabajo de investigación, así como también demostrar que aunque si hay información y estudios sobre las prácticas físicas en mujeres de edades menores a 49 y mayores a 61 años, en el rango de edad específico que se está estudiando no hubo gran variedad de información encontrada a excepción de una investigación de Freixas, (1991) que será con el que comenzaremos dando un pequeño resumen de lo que nos habla ella en su trabajo titulado “Autopercepción del proceso de envejecimiento en la mujer entre 50 y 60 años”, aunque este trabajo se enfoca más al envejecimiento será de nuestra utilidad ya que en un punto de la investigación este tema será mencionado.

Dando entrada al primer trabajo de investigación Freixas, (1991) nos menciona que las investigaciones que se han hecho acerca de cómo se ha desarrollado la personalidad adulta y la transición de la mediana edad es que no han tomado en cuenta las diferencias de género, entonces podemos decir que todos estos trabajos son enfocados en experiencias y perspectivas masculinas. Entonces la autora parte de la idea de que se producen cambios en la personalidad de las personas, su trabajo está enfocado en explorar y conocer cómo las mujeres de mediana edad valoran los cambios y transiciones propias que se dan en ellas, ya que socialmente son dadas a conocer de formas negativas. La forma en cómo obtuvo esta

información fue por medio de la entrevista a profundidad por medio de grabaciones, a treinta y una mujeres del rango de edad 50 y 60 años provenientes de una ciudad de España, a partir de toda la información que obtuvo la autora su trabajo consistió en analizar sus respuestas y dar claridad y coherencia a las ideas que han ido transmitiendo a lo largo del tiempo. Las variables de estudio que se consideraron fueron cinco, edad, estado civil, situación laboral y nivel sociocultural, pero nosotros de la única que nos enfocaremos en conocer los resultados de la edad.

Así como también nos dice un dato importante sobre el envejecimiento lo cual menciona que tiene distintos componentes biológicos, psicológicos y sociológicos y con el transcurrir del tiempo se va produciendo un cambio lo cual requiere una perspectiva múltiple, ya que no hay un único modelo de envejecimiento a seguir. Así como también plantea que el objetivo de la comprensión histórico y cultural y explicación de textos y puntos de vista nuevas debido a que se ha presentado un incremento de estos en la sociedad.

De acuerdo con Freixas, (1991) nos dice que las mujeres de la muestra que la edad cronológica no está poco relacionada con el envejecimiento de las personas. Pues desde su punto de vista el envejecer tiene que ver con las características psicológicas de la persona, es decir depende de su temperamento o de la forma en cómo las personas enfrentan su vida diaria. El envejecer es un proceso de pérdida motivacional y física, especialmente en que la personalidad del individuo marca la importancia del proceso de pérdida.

Continuando con la autora nos dice que en la década de los 50 es donde se vive de una forma fundamentalmente normal y dramatizada por las mujeres, a partir de esta edad la mujer va perdiendo atributos físicos, pero va adquiriendo habilidades emocionales, equilibrio y experiencias que con el tiempo le han ido permitiendo dominar su vida cotidiana. Pero también existen aspectos negativos los cuales son relacionados con la realidad sociológica de las personas de la muestra, como carecer de estudios y trabajos, así como también poder depender de otras personas. Pero cuando estas mujeres hablan de sí mismas lo hacen de una forma de descripción de juventud extrema, es decir se sienten muy jóvenes pero las

personas que las rodean, aunque tengan su misma edad, a ellas si las ven mayores. Algo fundamental que nos da señales de envejecimiento son las de carácter físico es decir las famosas arruguitas estas son las que van dando las alertas de una edad real.

Para finalizar con esta investigación los resultados que obtuvo la autora Freixas, (1991) fueron que toda información recopilada es una aproximación panorámica de la vida de la mujer de la mediana edad, haciendo énfasis en que la teoría de la psicología modifica algunos planteamientos actuales. La teoría de la psicología aún establece diferencias entre hombres y mujeres. entonces en esta teoría las mujeres son identificadas prioritariamente por sus diferentes relaciones, reproductivas y sexuales. Entonces la mujer de mediana edad es poseedora de una propia identidad que abarca diferentes facetas de la vida más allá de los que se encuentran ligados a la biología o la conceptualización tradicional.

Para dar continuidad expondremos el siguiente ensayo de la autora Elsa Muñiz, (2014), el cual su enfoque de estudios es el análisis feminista hacia los cuerpos de las mujeres en las sociedades contemporáneas de América Latina, especialmente en ese momento donde las mujeres llevaba a cabo distintas prácticas para lograr el objetivo de pertenecer a los altos estándares de belleza y perfección, las cuales han sido marcadas por normas y específicas cualidades que la cultura de la imagen y del consumo ha ido exigiendo con el tiempo.

Históricamente Muñiz, (2014) nos menciona que en siglo XIX se aseguró esta idea de la feminidad la cual la relacionan con delicadeza, belleza, y fragilidad del cuerpo de las mujeres. Con esta mirada al siglo antes mencionado a los historiadores les permiten recuperar el “pasado de la humanidad”, la cual han buscado valores estéticos que predominen en la sociedad. En ese momento la civilización occidental impuso modelos de belleza a las mujeres, de su tiempo y de otros, de su cultura y de otras que aún en la actualidad permanecen. Mientras tanto en las sociedades contemporáneas que se han caracterizado por tener una exigencia en los cuerpo perfectos, bellos y saludables conforme va pasando el tiempo, esto ha provocado que se generará una gama de modelos de belleza para mujeres como para

hombres. Entonces el alcanzar estos estándares de belleza y poder lograr una transformación del cuerpo a “cuerpos perfectos” se ha convertido en un objetivo fundamental y primordial dentro del sujeto.

Siguiendo a Muñiz, (2014) nos dice que a ella le interesa mostrar la importancia que tiene la mirada feminista, desde un análisis y crítica de conceptos con relación a la belleza que hace que una ciudad contemporánea se caracteriza, así también como el conjunto de prácticas que hacen que un cuerpo de una mujer se materialice en cuestionó patrones de perfección que son exigidos, en especial en la práctica de las cirugías cosméticas. divide su trabajo en dos apartados el primero lo dedica a una reflexión a la mirada feminista sobre el mito de la feminidad y la segunda parte nos expone las formas en cómo las prácticas corporales de la belleza como la cirugía cosmética toman carácter performativo y materializados del sujeto.

La autora nos hace mención que para las mujeres creen que su cuerpo es la única verdad de su ser, su personal espacio de decisión y acción. Las ciencias y prácticas corporales actuales han permitido que en la sociedad actual sus cuerpos representen algo más que sus capacidades físicas. Es decir que, en la concepción del sujeto deseado, el cuerpo es una recreación de la empresa persona. Es por esto por lo que la sociedad, prepara y alienta a los sujetos para que procuren y sostengan su juventud, delgadez y sensualidad; en tanto a esto es que debemos rechazar un cuerpo, envejecido, decadente o discapacitado. Las prácticas de belleza como la cirugía cosmética han marcado una interconexión entre racismo y cuerpo, lo cual así muestran los modelos de belleza los cuales son parte de los procesos de exclusión y discriminación.

Un hallazgo que podemos resaltar del autor Bordo, (1987) que destaca la autora Muñiz, (2014) en su trabajo es que “la belleza no puede comprenderse sin tomar en cuenta el género y el poder”. entonces el centrar un análisis feminista en las prácticas de belleza, como por ejemplos, el ejercicio, las dietas y en especial las cirugías cosméticas, los medios como revistas, cine, espectaculares, a través de estos se puede lograr tener una observación de una relación de género, poder y corporalidad en la cultura occidental.

Para concluir con el ensayo de la autora Muñiz, (2014) un último hallazgo que podemos resaltar y que existen discusiones que se han generado a partir de una expansión de la cirugía cosmética dentro de un círculo de sujetos, es decir que las mujeres puedan decidir sobre su propio cuerpo; entonces podemos decir que el análisis de estas prácticas y discursos culturales que se han presentado sobre la belleza, reúnen distintas e invaluable significados, no solo para los procesos por los cuales se llevan a cabo la materialización del cuerpo, sino también por el cual permite conocer las razones por el cual las mujeres insisten en cambiar, modificar, alterar o mejorar su cuerpo, incluso sabiendo cuales son los riesgos que puede traer hacer estos cambios.

Dando continuidad, mientras que por otro lado los autores Meléndez, Moreno, Cañez y Núñez, (2018) nos mencionan que en la actualidad se presenta una enorme preocupación por el lucir del cuerpo en las sociedades occidentales. El cual esto le permitió visualizar el cuidado por el cuerpo lo cual lo centran en la salud, la estética y la alimentación. Así como también los autores citan a Raich, (2001) el cual nos habla que las teorías socioculturales han establecidos ideales estéticos corporales que han sido propuestos por la misma sociedad lo cual estos son divulgados mediante, medios de comunicación, una imagen de un cuerpo delgado es el cuerpo ideal que una mujer del Occidente desea alcanzar, ocasionando una elevada dependencia entre autoestima y atractivo físico.

El cuerpo de una mujer presionado por cumplir específicos estándares, como la salud y la estética que son causados y derivados de una presión social de acuerdo con los autores Meléndez, Moreno, Cañez y Núñez, (2018), por lo tanto, citan que Lupton, (2012), en su estudio dice que los regímenes dietéticos ofrecen la promesa de una buena salud, larga vida con una buena calidad de vida, un cuerpo juvenil, delgado y atractivo.

En este caso y de acuerdo con los autores ya mencionados una buena alimentación es productora de soluciones a los problemas que son relacionados a la edad, ya que se considera que un cuerpo delgado/attractivo es un cuerpo saludable, por lo contrario, un cuerpo feo y gordo es considerado no saludable.

Por otra parte, lo que se analiza en dicho estudio de los autores Meléndez, Moreno, Cañez y Núñez, (2018) es el análisis de las prácticas corporales en mujeres adultas, con relación a la presión social y cultural que ejercen sobre su cuerpo. La cual plantea que las mujeres viven una presión simultánea respecto a sus cuerpos, el cual esto los define que deben de ser delgados.

Como estrategia metodológica utilizan una perspectiva cualitativa con enfoque fenomenológico, la cual consta en investigar las prácticas corporales teniendo como objeto las experiencias de las mujeres adultas en un espacio urbano. Dicho estudio fue desarrollado en la ciudad de Hermosillo, Sonora, en la región noroeste de México. A seis mujeres adultas mayores a 30 años, originarias de dicha ciudad, de clase media y clase alta. Utilizando el método de bola de nieve, con ayuda de entrevistas a profundidad.

Y para concluir los autores Meléndez, Moreno, Cañez y Núñez, (2018), dicen que las mujeres entrevistadas coincidieron en que él por ser mujer es cumplir con un rol biológico dentro del círculo social, en especial en el papel de ser madre, como forma de contribuir a la sociedad.

Algo que podemos resaltar de los autores y considero es de importancia en lo personal es lo siguiente:

“Entre más joven, saludable y mejor se vea, mayores son las posibilidades de triunfar” Meléndez, Moreno, Cañez y Núñez, (2018).

Uno de sus resultados de dichos autores que obtuvieron al realizar su estudio es que las mujeres hacen de su preferencia las prácticas corporales ya que muestran un rápido cambio a su físico el cual se hace visible al instante para los demás sujetos y para ellas mismas.



## **1.6 Metodología**

Dando paso a lo siguiente se dará detalle de la metodología del trabajo de investigación con la cual se trabajó para poder obtener los resultados y así tener las respectivas conclusiones que con el apoyo de las herramientas y técnicas que se aplicaron fue de gran ayuda enriqueciendo el trabajo.

De acuerdo con los autores, Guevara, G., Verdesoto, A., Castro, N. (2020) nos dicen que para ellos los métodos de investigación son los que localizan y delimitan un problema, así como también permiten una recolección de datos que funcionan para aprobar o respaldar las hipótesis que se han planteado dentro del trabajo, pero para llegar a estos resultados se requiere de las metodologías de investigación como las descriptivas, experimentales, participativas y de acción.

En el trabajo de investigación se centra en la metodología descriptiva corte transversal con una técnica de muestreo no probabilística que de acuerdo con los autores Guevara, G., Verdesoto, A., Castro, N. (2020) se encarga de describir las características principales de la población que se tienen en estudio, el cual se tiene como objetivo describir cómo las mujeres de 50 a 59 años relacionan la vida diaria y su forma de cuidado del cuerpo, así como también describir por qué recurren a las prácticas físicas y los productos cosméticos.

Por otro lado, la técnica que se ocupó para la recolección de información que será de utilidad para sustentar el trabajo de investigación es la entrevista que con la ayuda del método de bola de nieve que fue lo que ayudó a llegar a los entrevistados requeridos para la investigación, esta técnica más adelante será explicada a detalle.

### **Método de recolección de datos.**

Para la investigación y la recolección de datos se realizó una guía de entrevista semiestructurada que será de utilidad para facilitar y abordar los temas que se quieren mencionar de los cuales se obtendrán información por lo cual para ello se

realizó categorías que los divide en cinco conceptos principales con subtemas de interés.

**Tabla 1. Guía de entrevista**

<b>Presentación</b>	<b>Rutina del día a día</b>	<b>Prácticas Corporales</b>	<b>Prácticas Cosméticas o estéticas</b>	<b>Puntos Personales</b>
<p>◆Datos personales del entrevistador y entrevistado</p>	<p>◆Qué actividad realiza al levantarse.</p> <p>◆Elección de forma de vestirse, peinarse y maquillarse.</p> <p>◆Por las noches qué actividades realiza antes de ir a descansar.</p> <p>◆Emociones que experimenta al iniciar y al terminar el día.</p>	<p>◆Formas de proteger o cuidar su cuerpo.</p> <p>◆Motivos por los cuales las realizan.</p> <p>◆Emociones que experimenta.</p> <p>◆Tiempo que lleva realizándose.</p>	<p>◆Cuál es la percepción de su cuerpo.</p> <p>◆Los cosméticos como método de embellecimiento.</p> <p>◆Motivos por los cuales recurre a ellos.</p> <p>◆Formas de cuidar su piel.</p> <p>◆Emociones que experimenta.</p> <p>◆Tiempo que lleva aplicándolos.</p> <p>◆Los productos que existen cubren sus necesidades.</p>	<p>◆Eterna juventud.</p> <p>◆Sentimientos de la etapa.</p> <p>◆Exigencias sociales.</p> <p>◆Porque consideramos que las mujeres nos preocupamos por cuidar nuestro rostro y figura corporal.</p> <p>◆Mensaje libre y personal de las entrevistadas dirigido a otras mujeres.</p>

## Muestra

Para la selección de la muestra y aplicar las entrevistas semiestructuradas se recurrió al método de “bola de nieve” el cual consiste en que de acuerdo con Morone, (2015) es aquel que se relaciona en tener contacto que derivará a otro contacto al entrevistador con las mismas características o posibles casos. En el trabajo de investigación la primera entrevistada nos contactó con una conocida o amiga de la misma edad y así fuimos obteniendo a las entrevistadas repitiendo este paso.

La muestra seleccionada fue de cinco personas con características de que sean mujeres en el rango de edad de estudio, nacionalidad mexicana, que recurren a cosméticos y actividades físicas para sentirse bellas, los datos personales se cambiaron a seudónimos. Por otro lado, comenzamos por una trabajadora de gobierno y posteriormente nos puso en comunicación con otras compañeras y así sucesivamente se fueron obteniendo a las mujeres entrevistadas, las entrevistas se aplicaron por el medio de videollamada “medio zoom” y de forma presencial utilizando el dispositivo de celular para poder grabar y así evidenciar el trabajo.

**Tabla 2. Tabla de datos**

Entrevistadas	Nombre	Edad	Uso de cosméticos	Prácticas físicas.
<b>Mujeres del rango entre 50 a 59 años</b>	Gloria	58 años	Si	Si
	María	56 años	Si	Si
	Teresa			
	Lina	52 años	Si	No
	Martha	54 años	Si	No
	Obdulia	59 años	Si	Si

## **Tiempo**

El tiempo en el que se realizó la recolección de información mediante las entrevistas fue en un periodo aproximado de dos semanas teniendo comienzo el 19 de agosto y finalizando el 30 de agosto del 2024, cada entrevista se llevó una hora aproximadamente, el tiempo dependía de cómo las entrevistadas se sintieran, como se expresaran, como fuera su desenvolvimiento con el entrevistador y con el tema.

## **Espacio**

Los espacios donde se llevaron a cabo las entrevistas fueron de acuerdo con el tiempo de cada una de las entrevistadas ya que se les facilitaba que fuera por medio de “zoom”, mientras tanto a las que fueron de forma presencial el espacio fue su hogar ya que se sentían en confianza, seguras y cómodas.

## **Desarrollo de las entrevistas**

Cuando se tuvo el primer contacto con las entrevistadas se les explicó de qué forma y de que iba brevemente la entrevista, esto con la intención de darles un contexto y a la hora de comenzar supieran de que se estaba hablando, se les explicó el objetivo de la investigación así como también se les pidió la autorización para utilizar sus datos personales como nombre, edad y el poder grabar la conversación que se diera en el momento esto con la finalidad de tener un sustento de la entrevista y analizar tiempo después la información proporcionada. Por último y para concluir se les dio las gracias por su tiempo, por el espacio y la dedicación que le dieron a la entrevista.

## **Análisis de las entrevistas**

Una vez que ya se obtuvieron los datos requeridos para el trabajo de investigación se comenzó el proceso de transcripción de la información de las entrevistas, esto con la finalidad de poder realizar un análisis de ellas y así poder hacer una interpretación de los datos y vincularlo con la información que hemos recopilado de

distintos autores de acuerdo con el tema de investigación. Pero para esto a la hora de hacer en análisis se realizó una codificación buscando palabras clave que sean de relevancia y que se repitan la mayor parte de la entrevista, para realizar esta codificación se ocupó la herramienta de contador de palabras para tener una eficaz y clara información de las entrevistas.

### **Sesgos y dificultades**

Uno de los principales problemas que se presentaron para la obtención de la información fue el tiempo y el espacio ya que las entrevistadas trabajan o tienen sus actividades y en ocasiones tenían el tiempo justo para poder responder a la entrevista.

Otra dificultad fue que en algunas de ellas les causó conflicto los conceptos, que se manejan dentro de la investigación ya que en lo personal siguen atadas a su juventud, así como poder decir su edad sin filtros.

Un obstáculo que como investigadores y entrevistadores fue hacerlas sentir segura y cómodas con el tema ya que de acuerdo a lo investigado las mujeres se encuentran en una etapa donde sus emociones en ocasiones no son muy bien comprendidas, así como también cuidar como se exponía la entrevista semiestructurada, cuidar las palabras con las que se dirigían a ellas, ya que se consideró que la etapa de los 50's es muy significativa en la vida personal de la mujer ya que es una etapa previa a ser consideradas ser mujeres de la tercera edad ante la sociedad.

### **1.7 Marco teórico.**

Dando continuidad a la investigación es de suma importancia exponer teóricamente los conceptos que sobresalen en ella esto con la finalidad de poder dar al lector un mejor entendimiento respecto a lo investigado.

## **Género**

Daremos inicio por definir qué es género, que de acuerdo con la autora Ramírez, (2008) resalta que en las teorías feministas en los años 70 se impulsó a que se creará una categoría de género en investigaciones científicas con la finalidad de poder hacer una diferenciación en lo social además de lo biológico; el género es una categoría que funciona como apoyo de codificación a las características que atribuyen a las personas por su sexo.

Por otra parte, González, (2019) nos menciona que el hablar de género es hablar sobre la construcción cultural, es decir, se refiera a algo que la sociedad ha creado y no es natural del ser humano, las teorías feministas hacen una distinción entre el sexo biológico y género como una construcción social, los mandatos de género tienen un papel importante dentro de esto ya que gracias a ellos son esa construcción que la sociedad hace, de cómo debe ser una mujer y como deber de ser un hombre, es decir a las mujeres las relacionan con que deben ser frágiles y débiles, en cambio a los hombres deberían de ser fuertes y valientes.

De acuerdo con los autores antes mencionados el concepto género es importante en la investigación ya que estudiaremos a las mujeres y sus comportamientos dentro de una sociedad relacionado a la belleza física y corporal. esto es necesario ya que dichos conceptos nos darán paso a conocer de qué forma pensamos, que hacemos, y las acciones que el cuerpo puede llegar a generar.

## **Cuerpo**

Ahora daremos paso a definir que es “cuerpo” desde el punto de vista de tres sociólogos fundamentales, para esto el autor Barrera, (2011) a través de su estudio nos ayuda a comprender de una forma resumida y analizada el concepto. Dando comienzo con Karl Marx cuando nos habla de “realidad” siempre nos describe el mundo del hombre y un contexto de los histórico social, la cual la orienta una

realidad consciente. Marx menciona que desde un punto filosófico en específico de Aristóteles es que la esencia del hombre es la contemplación pura de un ser que se produce así mismo es decir del hombre real, el hombre que tiene los pies firmes en la tierra respira y exhala. En concreto el hombre en el mundo representa el Estado y la Sociedad. Marx dentro de su estudio explora las relaciones que se generan externamente entre el intercambio de cada hombre aun conservando su naturalidad entre cada uno de ellos. En concreto para Marx el trabajo es la esencia fundamental del hombre, que es que a través de él se puede conseguir la felicidad y la satisfacción.

Entonces Barrera, (2011) hace referencia que el un proceso de configuración del cuerpo es que se puede destacar una relación entre trabajo y motricidad, la cual es necesario dar el reconocimiento que el cuerpo humano debe ser usado con fines de educación, manejo racional del entorno, adquisición y a la adaptación laboral. Entonces para dar finalidad con Marx y su concepto con "cuerpo" el autor Barrera, (2018) destaca que el cuerpo del trabajador lo ubica el sociólogo como material de explotación, dominación y sujeción por parte del capital.

Dando continuidad al sociólogo Pierre Bourdieu el Habitus es fundamental para él, entonces el autor Barrera, (2018) seguirá siendo de nuestro apoyo ya que nos ayuda a comprender que el Habitus es lo social inscrito en el cuerpo es decir lo subjetivo.

Entonces nos menciona que, desde un análisis del cuerpo, Barrera (2018) el concepto de Habitus es la forma que dirige al sujeto que tenga una correspondencia determinada a su cuerpo. La relación que genera cuerpo con Habitus nos demanda un aprendizaje el cual conforme vaya pasando el tiempo se va adquiriendo, todo esto dependen de un proceso, el cual el cuerpo es considerado como instrumento servible para trabajar, como arma de defensa, de ataque, de distracción y del disfrute de movimientos. Entonces para Bourdieu el cuerpo humano es considerado como un producto social, el cual es invadido por la cultura, las relaciones de poder y la dominación de clase. Es fundamental destacar que el autor menciona que la construcción social del cuerpo pertenece a una percepción sociales es decir que los

aspectos físicos son sumados a los de tipo estéticos, como, por ejemplo, el peinado, la postura, la forma de vestir, los gestos, que el sujeto toma en cuenta para sí mismo.

Ahora para finalizar el cuerpo para Michel Foucault, Barrera, (2018) nos dice que el cuerpo no es concebido como el vínculo del ser, es el ser mismo el cual se manifiesta a través del movimiento pensar en el humano es pensar en lo corporal.

Para finalizar el autor Barrera, (2018) nos dice que Marx que el cuerpo no solo se incorpora a la modernidad, sino también propone una crítica, a partir de él, al sistema económico, simbólico y producción social. todo cuerpo productivo es explotado y demostrará una desigualdad de los bienes simbólicos y materiales, que se usan para la explotación de la fuerza corporal y del producto, el trabajo. Mientras tanto Bourdieu nos dice que el cuerpo es vivido ya apropiado conforme a los capitales sociales, culturales y simbólicos, que el agente cuente con ellos y la clase social y por último Foucault niega que el trabajo forme parte de la esencia de las personas.

Y cómo podemos relacionar el cuerpo con la sociología, pues para esto nos apoyaremos del sociólogo David Le Breton, el cual él en su trabajo, la sociología del cuerpo nos explica cómo surge y a que se le atribuye el nombre. Le Breton, (2002) nos menciona que la sociología del cuerpo es parte de la sociología, pero lo que ella estudia es la corporeidad humana, en el fenómeno cultural y social, objeto de representaciones, materia simbólica y de imaginarios. Así como también un cuerpo puede ser moldeado por el entorno social y cultural en el que se encuentre el sujeto, es en este en donde las actividades, la emociones, los ritos de interacción, gestuales y expresiones. La Existencia es el principal término, corporal. Entonces del cuerpo nacen y crecen las significaciones que forman parte fundamental de la base de la existencia personal y colectiva.

“La expresión corporal se puede modular socialmente, aunque siempre la viva según el estilo propio del individuo” (David Le Breton, 2002, p. 9)

Entonces el cuerpo con base a los autores antes citados y analizados es considerado más allá que una sola herramienta de trabajo es aquel por el cual



podemos experimentar sentimientos, acciones y generar relaciones, pero todo esto puede depender del círculo social por el cual sea rodeado. Marx ve el cuerpo como método de trabajo mientras que Foucault, Bourdieu y Le Breton ven al cuerpo como forma de sentir y de poder encajar en la sociedad.

## **Belleza**

Dando paso a otro concepto importante de acuerdo con la autora Rodríguez, (2019) nos dice que un problema de gran relevancia que llega a enfrentar una persona es aquel que quiere definir que es belleza, es el abstracto y subjetivo, es decir que no hay un significado global o eterno, por lo cual cada significado puede ser definido desde cualquier lugar particular o también las tendencias históricas que se encuentran en ese específico momento.

Sin embargo, la autora nos dice que distintas personas han intentado definir lo que es belleza, pero en realidad existen varios conceptos y prototipos de ella, a la mujer se le idealiza bella de distintas formas una de ellas la relacionan con la apariencia de una mujer latina, pero en esto influye los medios de comunicación, la sociedad y el cine.

Mientras que por otro lado la autora Lago, (2017) toma como referencia y citando al historiador y sociólogo francés George Vigarello, (2005), el concepto de belleza el cual nos habla que se refiere a una construcción social que se relacionan con el tiempo, con la cultura, la política, la economía, lo cual hace que esto se enfoque en el cuerpo femenino, el cual desde tiempos pasados ha sido un el principal motivo de inspiración para diversos artistas, como músicos, pintores, escultores, etc., lo cual esto hace que el cuerpo se vuelva un objeto de deseo.

Entonces podemos decir que la belleza es todo aquello que nosotros consideremos que es correcto que es bello, lo que nos inculque nuestro círculo social, nuestra familia o amigos, es decir en el cuerpo femenino, en el círculo social donde actualmente nos desarrollamos la mujer debe ser joven, delgada y tener un cuerpo impresionante llamativo y esto puede que se haya puesto en tendencia debido a los

actualizados estándares de belleza que los medios de comunicación en este caso las redes sociales ha elevado y puesto en tendencia y todo esto puede darse a través de los ahora llamadas “influencers” que son personas que imponen en algunos casos modas en la belleza.

### **Prácticas Corporales**

Por otra parte, la autora Muñiz, (2014) nos habla que las prácticas corporales son aquellos “sistemas dinámicos y complejos agentes, quienes actúan coordinadamente e interactúan con los objetos y con otros agentes que constituyen el mundo” (Muñiz,2014, p. 27).

Mientras que por otra parte Gutiérrez y Meléndez, (2019) nos sugieren que las prácticas corporales relacionadas con la construcción de la belleza femenina y su vínculo con la moda en el vestir y los estilos. Mientras que por otra parte los autores Gutiérrez y Meléndez citan a Shilling, (2012) que la delgadez es un modelo por seguir lo cual implica que se realicen específicas prácticas corporales, lo cual al sujeto le da accesibilidad de retar su naturaleza, el cual como objetivo tienen buscar una aceptación de sí mismo.

Mientras que por otro lado a una conclusión a la que llegaron los autores antes mencionados y cabe recalcar ya que nos ayudará a comprender la investigación es que encontraron un reconocimiento que generaliza la alimentación y la actividad física, como las prácticas corporales principales para el cuidado del cuerpo, bajo las características de que la salud y en la práctica, la estética es una principal razón para hacerlo.

### **Sociología de las emociones**

Por otro lado, y como último paso se explicará cómo la sociología es relacionada con las emociones y qué impacto tiene dentro de la sociedad, para esto tomamos como base al autor Bericat, (2000) donde nos menciona que la sociología es la principal corriente dentro de la modernidad ya que caracteriza un racionalismo y un

cognitivismo. Nos habla de un universo en el cual dice que existen valores y resaltando las emociones. El cual las emociones son el reflejo del ser humano y de la sociedad.

Pero cómo se relacionan o incorporan las emociones en la sociología ya que esto hace el esfuerzo por sostener una comprensión social de las emociones, pues de acuerdo con Thomas J. Scheff los sentimientos son aquella expresión directa que genera un vínculo social y hace que se defina el vínculo de la naturaleza. Estos vínculos funcionan también para unir personas, ya que nuestros vínculos sociales son alimentados por unos procesos emotivos, (citado Bericat, 2000, p 151).

Entonces podemos decir que las emociones que presenta un ser humano dentro de un entorno son el resultado de las relaciones sociales, es por eso por lo que la sociología tiene que ver con ellas ya que esta se dedica precisamente a estudiar la “relaciones”.

## **1.8 Marco contextual**

Por otra parte, se dará un contexto histórico que será funcional para conocer a través de una línea histórica desde cuándo se ha considerado el inicio del cuerpo dentro de nuestra sociedad, y como conforme ha ido pasando el tiempo distintos autores como filósofos o sociólogos lo han estudiado y han hecho sus aportes al tema de estudio.

Daremos paso a recorrer una época de relevancia en la historia dando comienzo en Grecia y Roma donde su filosofía consiste en la contraposición de la meditación de la filosofía a la actividad laboral. Donde de acuerdo con las autoras Carro, S. & De la Cuesta, (2012) nos mencionan que el siglo V. a. C. surge Sócrates es aquí donde nace el idealismo objetivo, nos referimos al espíritu sobre la materia, así como también consideraba al hombre relacionado con sus semejantes con el Estado. Inicia el racionalismo es decir el conocimiento humano como clave de comportamiento y el dualismo alma-cuerpo. Sin embargo, Lago, (2017) nos dice

que Platón que fue sucesor de este filósofo, planteó el cuerpo como una cárcel del alma donde lo real y principalmente la existencia de idea, marcando una línea que divide la anatomo-fisiológica de la mental- espiritual.

Por otra parte, Lago, (2017) nos menciona que en la Edad Media el dualismo cuerpo-alma como y una idea que llevaba al cuerpo al sufrimiento si el ser humano se dejaba llevar por sus deseos y pasiones. Mientras que por otra parte en los siglos del Renacimiento que abarca los siglos XV y XVI, el cual es importante debido a que el cuerpo renacentista se vuelve un objeto de estudio, de análisis. Una vez teniendo esta información como base el cuerpo humano es que toda aquella actividad corporal pasa a ser explicada y entendida como el funcionamiento de una máquina.

Mientras que por otro lado el término juventud hace su surgimiento en los siglos XVIII y XIX como etapa de la vida, los autores Margulis y Urresti, (s.f.) que en la sociedad occidental comienza a hacer tomado en cuenta como capa social que disfruta de específicos privilegios, que hace una media entre la madurez biológica y la social.

Con esta breve parte histórica se espera tener un antecedente que nos ayude a comprender desde qué años se dio inició o se tomó en cuenta la belleza del cuerpo y la juventud.

## Capítulo 2. El cuidado de la belleza a través de las practicas físicas y uso de los cosméticos como método de conservación de la juventud.

El rostro es una parte fundamental del cuerpo, el que tiene más valor y es el primero que podemos observamos de las personas, es por eso por lo que para Le Breton (2009) el rostro es sagrado, ya que aquí se reúnen los valores, la identificación donde es reflejado el sentimiento de identidad, así como también se marca los matices de la belleza o la fealdad, pero también es considerado sagrado ya que ante la sociedad si es marcado por heridas serás categorizado o excluido. Es por esto por lo que destacamos la importancia del rostro ya que para la sociedad es la primera característica física que se observa, en las mujeres es un claro ejemplo que podemos ver y mencionar, debido a que ponemos etiquetas o juzgamos a la mujer de acuerdo con su belleza del rostro y posteriormente nos fijamos en el cuerpo de ellas.

### **Ilustración 1** **"El poder de una sonrisa"**



Nota: Lugar de trabajo, Alcaldía Xochimilco.

Fuente: Flores, G. (2024).

Mientras que, por otra parte, en la Ilustración 1 podemos observar y relacionar lo que el sociólogo Le Breton nos dice respecto al rostro, destacando que se puede ver claramente un rostro cuidado y conservado, pero recurriendo a cuidados específicos, como el uso de cremas, jabones o cosméticos, sin embargo, con o sin la ayuda de estos métodos todas las mujeres son bellas.

Flores, (2024) nos comparte la siguiente frase la cual la empodera como mujer y la hace identificarse personalmente.

“Que la buena y poderosa energía del UNIVERSO entre en todo tu ser y que todas tus dolencias y dificultades sean transformadas en luz, paz y amor”.

Es por esto por lo que el cuerpo es importante y su cuidado aún más ya que como se había mencionado en la sociedad es también muy visto y etiquetado, es decir existen comentarios que normalizan al cuerpo y sus prácticas físicas que nos funcionan para poder marcar las diferencias que existen en el cuerpo, pero ante esto la mujer tiene un mayor peso que los hombres dentro de la sociedad ya que es marcada por las distintas culturas y clases sociales que actualmente existen.

Entonces continuando con la línea del cuerpo los siguientes autores Valenzuela y Meléndez, (2019) nos mencionan que en la actualidad la sociedad le ha dado una jerarquía a la delgadez, la juventud y el ejercicio como un canon de belleza, representando un cuerpo ideal. En 1970 se fundó este canon de belleza el cual es el principal motivo que haya provocado una homogeneización de distintas modas, así como también de demandas, criterios y específicas prácticas corporales (Bauman, 2003; Shilling, 2012; Turner, 2008).

Una forma de difundir el ideal de un cuerpo es a través de los medios de comunicación que de acuerdo con los autores Valenzuela y Meléndez, (2019) que citan a (Reischer y Koo, 2004; Sarkar, 2014) el cual menciona que a través de estos medios reciben mensajes sobre la forma correcta que debería de ser un cuerpo es decir la belleza que debe tener, la forma corporal, la alimentación, el peso y los roles de género de mujer y hombre en cuestión de sus cuerpos.

Es por esto por lo que, para Valenzuela y Meléndez, (2019) toman en cuenta a Shilling, (2012) con que el modelo que se debe seguir es el delgado, el que por sí mismo realice prácticas corporales el cual le permite poner en reto su propia naturaleza, que tiene como objetivo el buscar la mejora de sí mismo. Por último, los autores en uno de sus estudios destacan que encontraron que la alimentación, la actividad física y el uso de cosméticos que mejoren su aspecto físico son la principal fuente que ayuda a la mujer a lucir bellas y joviales.

Pero en realidad ¿cómo es una mujer perfectamente bella? la autora Casanova, (2008) menciona en uno de sus escritos que una mujer bella debe tener las siguientes características, delgada, alta, ojos claros, “buen cuerpo” y piel blanca, pero actualmente realmente estas son las características correctas que describen y

definen la belleza de una mujer, de acuerdo a nuestra investigación y con nuestras entrevistadas en el rango de edad de estudio estas características no son fundamentales para ellas, ya que a la edad que tienen, la perspectiva de vida y belleza ha ido cambiando conforme van obteniendo experiencia en su día a día. Ellas destacan lo siguiente:

*(...) no soy grande de edad, pero debo yo de yo misma este quererme, querer mi cuerpo, así tal cual soy (...) proponiéndome el hoy tienes que estar bien tienes que bajar un poco de peso para sentirte mejor de lo que ves y te sientes (E1).*

*(...) cuida tu cuerpo (...) porque ósea bien dices si tú cuidas tu cuerpo a temprana edad con alimentación, le metes vitaminas, le metes calcio, le metes todo lo que tu cuerpo requiere en este momento, vas a estar bien (...) (E2).*

*(...) que se cuiden pues por uno mismo o sea estar uno (...) pero pues sí más que nada te digo es por uno por salud porque tú te sientas a gusto contigo misma como dices que te gustes cuando te ves al espejo este pues te estés feliz y contenta contigo misma (E4).*

Mientras que por otro lado los cosméticos y la alimentación se relacionan totalmente de forma objetiva pues de acuerdo con los autores Romo et al., (2020) mencionan que los cosméticos están diseñados para el cuidado de la piel, como lo son las cremas, mascarillas, lociones hidratantes y productos que ayudan con la restauración, así como el ocultar o quitar las imperfecciones (arrugas, manchas, ojeras, acné, etc.) Y la alimentación es fundamental y se centra en el cuidado de la salud y en su caso a mantener un cuerpo sano y en forma, estamos hablando de las dietas o de formas correctas de alimentarse.

Las entrevistadas nos dicen a qué tipo de cosméticos y forma de alimentarse recurren para hacerse sentir mejor o satisfechas con su persona:

*Haciendo ejercicio (...) pero este pues el tomar agua, no comer, así como que tantos como se llama el pan o la tortilla, a la hora del desayuno ahí en el trabajo procuro no comer mucho (E1).*

*(...) ajá las formas de cuidar mi cuerpo son en la alimentación no llevo una dieta no hago dieta por nada este simplemente yo este veo que es lo que cómo debo de comer este para poderme yo estar o sea yo sola veo mi alimentación (E2).*

*(...) desmaquillante porque no me gusta dormirme maquillada, bloqueador, (...) estas cremitas que me ayudan a hidratar la piel todo y aparte de cosméticos de color para que me den chapitas, para ver si uno más bonita, sí, sí ocupo cosméticos (E4).*

*(...) en lo que más gasto es en cremitas no para la cara, pues este el protector solar este que las cremitas para las, por la edad no que las arruguitas, que este que te puedo decir este las crema no las cremas anti-edad y el protector solar el protector solar (E3).*

*Ah trato de no comer estas cosas tan pesadas, (...) tomo agua, a veces anteriormente hacía demasiado ejercicio, (...) trato de llevar algo una alimentación balanceada para no subir de peso (E5).*

Pero por otro lado y para ir dando cierre a este capítulo cabe resaltar que a pesar de recurrir a todos estos medios físicos y cosméticos una mujer no debe olvidar que más allá de que las haga sentir realizadas como persona existen otras prioridades que para algunas de ellas suelen ser más importante sin embargo y destacando al autor Freixas, (1991) nos dice que una mujer desde que es pequeña y conforme va creciendo y desarrollándose su belleza va disminuyendo con el paso de los años, por lo tanto es mejor aceptar pero esta aceptación se da en la mediana edad donde por desventaja se presentan nuevas etapas, emociones y cambios físicos para las mujeres, y es aquí donde se dan cuenta que han perdido bastantes cualidades físicas así como la belleza física.

Por último, haciendo una relación con el tiempo y los cambios dentro de una mujer Le Breton (2009) nos menciona que el tiempo pasa sobre nosotros sin ningún remordimiento y que estamos dirigidos hacia la muerte con el sentimiento que la juventud se prolongó en nosotros y que los viejos pertenecen a otro planeta.



## 2.1 Miedo al envejecimiento y el consumo

Cuando una persona envejece, Le Breton (2009) nos dice que el envejecimiento nos marca una relación entre consigo mismo y el rostro, expresando una pérdida de sacralidad en el rostro, para esto el sociólogo Le Breton, (2009, p. 150) menciona el texto de 1970 de Simone de Beauvoir el cual nosotros igual consideramos importante mencionar debido a que nos habla respecto a la vejez en una mujer.

*«La vejez, decía Simone de Beauvoir, es particularmente difícil de asumir porque la habíamos considerado siempre como una especie extraña: yo, yo me convertí en otra, mientras que sigo siendo la misma» (de Beauvoir, 1970:301).*

De acuerdo con Le Breton (2009) el envejecimiento es una abstracción. Envejecer es un sentimiento donde se recorre un camino lento. El cuerpo es expuesto al trabajo, pero la imagen que forja el individuo de su cuerpo es de acuerdo con el avance de su vida y de las situaciones en las que se encuentre. La imagen al transcurrir el tiempo va modificándose, pero cumpliendo su función la cual es el soporte de una identidad personal. La forma en como luce un cuerpo surge de una idea imaginaria el cual tiene como origen o se puede dar dentro del medio social y de la historia de vida de la persona.

El envejecer o ser una persona mayor nace de la mirada del otro, Le Breton (2009) nos dice que es un sentimiento de envejecer viene de una apreciación social, cultural y de la conciencia de sí. En la modernidad la vejez tiende a ser un estigma, pues el rechazo es el principal problema.

Le Breton, (2009) menciona que en una sociedad donde los lazos sociales están debilitados, lo único que podemos relacionar es la mirada que se esboza sobre el otro, cuando existe un alejamiento de este mismo, solo queda su apariencia y su seducción. Pero la destrucción de los sistemas simbólicos deja al hombre de frente a la desnudez de un rostro que no le es agradable. El hombre teniendo la vejez

enfrente no sabe cómo reaccionar y el silencio que se ocasiona lo espanta. El hombre con anterioridad envejecía y moría porque el problema del estigma no existía y seguía el orden de la naturaleza de la vida. Actualmente el hombre se niega aceptar los ciclos de la vida es decir se resiste al envejecimiento y a la muerte.

En nuestra sociedad la apariencia es relevante, y el envejecimiento consigo trae consecuencias que los desfiguran. “Si cada hombre lleva en sí un rostro de referencia, el rostro de la juventud y del reconocimiento de sí por los demás, el que ha conocido y dado amor en la satisfacción, entonces la vejez es el tiempo de la desintegración de ese rostro” (Le Breton, 1992:174).

Para el autor Le Breton, (2009) el imaginario social, el rostro es la juventud, actualmente es raro la mujer que se mire al espejo y acepte su vejez, sin rencor o amargura. Pero la ausencia del reconocimiento social en los establecimientos los lleva a disimular un signo de pertenencia al grupo. La visión del rostro de una persona mayor no es neutral, pero el resultado de la valoración social y cultural se adquiere por sí mismo y a su manera.

Dentro de la investigación de campo pudimos encontrar, hacer una comparación y observar que existen dos formas de pensar de las mujeres, aquellas que aceptan la vejez y aquellas que no lo hacen. Las entrevistadas nos dicen lo siguiente:

*(...) hay que envejecer con dignidad (...) yo considero que es más importante que tú estés bien, te sientas bien con lo que ves en el espejo (...) (E4).*

*(...) A mí no me gusta la vejez por eso trato de mantenerme, sé que va a llegar un día, pero trato de mantener lo mejor posible, este con los productos que te acabo de comentar hace un momento. De la edad soy enemiga (E5).*

De esta forma al no aceptar la vejez que se presenta en la mujer la orillamos a formar parte de una sociedad del consumo la cual se explicará a continuación.

La sociedad del consumo está ligada al estímulo de la belleza física y al consumo con fines en sí mismos. Es por eso por lo que, de acuerdo con Sossa, (2011) donde analiza a Foucault una sociedad del consumo es una sociedad con necesidad en periodos culturales. Esto dio paso a una instauración de necesidades artificiales como por ejemplo la subjetividad, el sistema de producción, la publicidad y la moda, en cuestión alimenticia se inclina por consumir determinados alimentos que considera que lo puede mantener en forma, por ejemplo, productos light, dieta, etc. La necesidad que se desencadena busca alcanzar el consumo para llegar alcanzar la perfección, la autoestima y el éxito social. El cuerpo se ha convertido en el protagonista de la sociedad moderna, pues expresa la libertad, la identidad, la belleza, salud, prestigio y perfección.

Sossa, (2011) menciona que el consumo está ligado a procesos de individualización que provocan consumir con el fin de satisfacer las necesidades y todo esto es incitado por el deseo o los caprichos de las personas, para esto Sossa (2011, p 567) retoma el escrito del 2007.

“El propósito crucial y decisivo del consumo en una sociedad de consumidores [...] no es satisfacer necesidades, deseos o apetitos, sino en convertir y reconvertir al consumidor en producto, elevar el estatus de los consumidores al de bienes de cambio vendibles” (Bauman 2007: 83).

Por lo tanto, las personas hacen de sí mismos un producto negociable, pero todo esto con la finalidad de poder retrasar la etapa de la vejez que es parte de la naturaleza de la vida. Las personas que recurren a ser parte del mercado del consumo hacen lo posible e incluso invierten lo que sea necesario para poder sentirse bellas y jóvenes o poder pertenecer a un círculo social donde no sean estigmatizadas por su edad o apariencia.

## **2.2 Aptitudes que revelan el envejecimiento.**

Como se ha venido tratando a lo largo del documento el ideal de la belleza femenina está afianzado por la perpetuación de la eterna juventud, es por eso que al momento en que se revelan las condiciones de envejecimiento se empiezan a tomar posturas para seguir estando en la juventud, tales aptitudes del envejecimiento se muestran en primera instancia en el rostro, las cuales pueden ser como cicatrices, arrugas, ojeras, cambios en las tonalidades y flexibilidad de la piel entre otras, es por eso que entra en escena el consumo de productos para ocultar y/o eliminar aquellas imperfecciones que demuestran la vejez del rostro.

Otras aptitudes con respecto a la vejez y en segundo lugar es el cuerpo, esto desde los aspectos fisiológicos como la falta de musculatura, el aumento de peso, la falta de energía, las funciones biológicas como la digestión se vuelven más lentas, etc. Es así como se llega a mostrar entrar en un estado de vejez, a lo cual se emplea el uso de cirugías estéticas, un estilo de vida fitness, el ejercicio, la alimentación con un control de  $N$  calorías por día, las dietas, etc.

## **2.3 Comportamientos consumidores para retrasar el envejecimiento y mantener la belleza.**

En las últimas seis décadas Sossa, (2011) nos menciona que los medios de comunicación nos han entregado un valor estético del cuerpo y un consumo. Pues los cuerpos se han establecidos como consumibles, es decir, deben ser bellos, saludables, delgados, jóvenes. La belleza física ha tenido un traslado al marketing, que representa capital simbólico que puede adquirirse o perderse o comprarse. Así es como se distingue una sociedad regida por el mercado en donde la belleza es un principal producto de venta o de consumo.

El autor Sossa, (2011) nos menciona que el mercado ha sabido sacar provecho a los cambios que una mujer quiere hacerse física o quirúrgicamente, estas acciones han hecho que crezcan la cantidad de gimnasios, suplementos, centros de belleza, dietas, etc. todo tipo de cosas que ayuden o favorezcan al físico de la mujer a seguir luciendo jóvenes. Pues se busca tener nuevos y mejores atributos en el cuerpo, cambiando la imagen, esto con la finalidad de obtener una aceptación y poder conseguir la felicidad o una autoestima.

En esta época el cuerpo es una construcción cultural el cual se puede manipular para poder ser vendido y consumido. Es considerado un objeto que se puede tocar y por lo tanto comercializar. Hoy en día para las mujeres el ser joven y bella se convierte en una fuente de ingresos. El individuo expone a su físico como un objeto, como el objeto que puede instituirse como proyecto económico y rentable. Sossa (2011, p. 569) menciona el texto de 1989 que esto consideramos importante retomando y mencionarlo.

*Featherstone señala (1989, p. 213): “Dentro de la cultura del consumidor el cuerpo es proclamado como un vehículo del placer: es deseable y deseoso, y cuanto más se aproxima el cuerpo real a las imágenes idealizadas de juventud, salud, belleza, más alto es su valor de cambio”*

Sossa, (2011) nos dice que el mercado convirtió en su objetivo al cuerpo el cual lo ha transformado en mercancía y en un medio para la manufactura y distribución de productos, ya que como lo podemos apreciar en el marketing el producto que se promociona no solo embellece si no que un cuerpo bello lo vende. Entonces el consumo está basado en la regulación del deseo, sino también, en los anhelos, ya que la mujer se exterioriza a través de lo que posee, para esto Sossa (2011, p. 572 y 572.) retoma el escrito de 1992.

*Foucault aclara en relación a los sujetos que “El dominio, la conciencia de su cuerpo no han podido ser adquiridos más que por el efecto de la ocupación del*

*cuerpo por el poder: la gimnasia, los ejercicios, el desarrollo muscular, la desnudez, la exaltación del cuerpo bello... todo está en la línea que conduce al deseo del propio cuerpo mediante un trabajo insistente, obstinado, meticuloso que el poder ha ejercido sobre el cuerpo de los niños, de los soldados, sobre el cuerpo sano” (Foucault 1992, p. 104).*

Entonces para concluir este capítulo hemos comprendido cuales son unos de los productos consumibles por las mujeres para poder neutralizar su envejecimiento y así poder mantener su belleza, todo esto tiene un causante que es la sociedad, donde demanda más mujeres jóvenes y bellas, y el ser mujer conlleva a ser vanidosa con su físico y exhibirse un grado de belleza para poder seguir siendo consumible por el tipo de círculo que sea de su preferencia.

### **Capítulo 3. La sociología de las emociones y su impacto en la salud y belleza de las mujeres.**

En este siguiente capítulo podremos encontrar las emociones que presentan o experimentan las mujeres del rango de edad de estudio, así como también analizarlas y conocer de qué forma viven con ellas, cuáles son las emociones que sienten, porque las sienten y que las lleva a sentirse de esa forma. La sociología es una parte fundamental ya que genera relaciones y nos permite saber qué tipo de vínculos formamos como personas, en el caso de la investigación las relaciones que presentan las personas son de relevancia ya que no ayuda a conocer si debido a ellas es que influyen en su sentir de emociones.

#### ***Ilustración 2*** ***"La vida es maravillosa"***



Nota: En el automóvil, Alcaldía Tlalpan.  
Fuente: Carrillo, M. (2024).

En relación con la Ilustración 2 podemos observar que las emociones pueden hacerse presentes de formas diferentes en el caso de Carrillo, (2024) las emociones son importantes para ella en esta etapa en la que se presentan, para esto nos comparte una frase de su autoría la cual la hace sentir empoderada y única.

“Yo soy vida, amor y perfección, la salud me rodea y mi existencia es maravillosa”.

La década de los 50 de acuerdo con Freixas, (1991, p. 69) nos dice que la forma de vivirla por las mujeres es fundamental dramatizada, ya que en dicha etapa destacan las cualidades como autoconciencia, selectividad, manipulación, control del entorno, dominio y competencia. Pero como todo en la vida obtienes alguno nuevo, pero pierdes algo, en este caso lo que pierdan las mujeres de la mediana edad son las cualidades físicas, pero adquieren emociones nuevas a través de las experiencias personales, reflexiones, equilibrio y madurez que las hacen ser más consciente y dominar la vida día a día.

A las personas entrevistadas se les preguntó qué emociones llegan a experimentar dentro de la etapa de la mediana edad y esto fue lo que obtuvimos:

*(...) me arreglo para verme bonita y muchas veces fijate ni siquiera es tanto para que te veas bonita antes los demás, si no para que tú te sientas a gusto, para que tú te veas en el espejo y digas "ay que bonita soy" (E4).*

*(...) las emociones bueno yo todo me gusta, a mí me gusta cocinar este me gusta estar en mi casa este me emocionó este positivamente me gusta (E2).*

Mientras que otro lado podemos resaltar que existen mujeres que cuando se autodescriben es de una forma donde siguen destacando su juventud sin aceptar su deterioro físico de la mediana edad, como lo son las arrugas, las manchas, el color de cabello que hacen que indiquen que se va perdiendo la juventud que en algún momento tuvieron, estos las conduce que ellas mismas recorran el camino de la autopercepción del envejecimiento.

La menopausia en mujeres de mediana edad Freixas, (1991, p 75) nos dice que en algunas de ellas pueden presentar exclusión por sí mismas ya que sacan suposiciones de que otras mujeres viven la etapa de una forma más agresiva a ,a que ellas pueden experimentar pero en realidad queremos resaltar que cada mujeres es distinta en todos los aspectos tanto físicos como de salud, cada una de ellas sabe cómo vive, como lo experimenta y sobrelleva cada cambio físico y emocional que se les presente, sin embargo no podemos hacer excepciones que entre ellas misma juzguen o se etiqueten por sus capacidades o cualidades.



Para algunas entrevistadas nos cuentan cómo fue su experiencia en cuanto a la menopausia y es que algunas de ellas han sabido controlarla o sobrellevarla:

*(...) estoy en la etapa de la menopausia hay muchos cambios hormonales, muy, muy fuertes (...) por ese motivo por los cambios físicos y emocionales de la etapa de la menopausia este me he estado cuidando más mi alimentación (...) la menopausia entró en un momento de desesperación porque yo me sentía muy mal, entonces llegue con un médico de pura hierba, (...) estoy muy contenta, por eso ese tratamiento a través de herbolaria, me siento bien, si el dolor de pies, pero por causa de la glucosa, pero de ahí en fuera, yo en lo personal, ahorita en este momento de puedo decir que me siento bien (E2).*

*(...) una menopausia como inducida (...) por un tema ahí de en el útero me lo extirparon hace 1 año entonces este proceso de menopausia como que se me se me aceleró entonces sí es complicado sí las emociones cambian afectan (...) (E4).*

**Ilustración 3**  
**"El baile es vida"**



Por otra parte, la siguiente persona nos comparte la ilustración 3 de cómo es que el ejercicio la ha ayudado en la etapa de la menopausia a sentirse más tranquila y salir adelante. Al igual que nos comparte una frase que la motiva en su día a día y la representa como mujer y persona dentro de la sociedad.

“Soy una mujer humilde poderosa y abundante”.

Nota: Salón de ejercicios, San Francisco Culhuacán.  
Fuente: Sánchez, B. (2024)

## **Capítulo 4. La verdad estética.**

Para poder hablar de verdad estética primero se debe tener en cuenta el significado de la verdad, Hobbes en su obra El Leviatán afirma que *“lo verdadero y lo falso son atributos del lenguaje, no de las cosas. Y donde no hay lenguaje, no hay verdad ni falsedad”*, es decir que no existe lo verdadero ni lo falso a menos que se le atribuya a las cosas, es de esta manera por lo cual los individuos tienen sus propias nociones de los atributos; y para poder atribuirle el sentido de verdad a una cosa es necesario que haya alguien que tenga el poder, entiéndase como *“el poder es la capacidad de conducir las conductas, de hacer circular a la gente por un camino determinado, sin por ello ejercer algún tipo de violencia. El poder es una fuerza que en esencia es productiva, puede conseguir la conversión del espíritu y el encauzamiento de la conducta de los individuos”* (Sossa,2011, p. 562), para definir la verdad y la falsedad de las cosas, es por eso por lo que dentro de la obra mencionada nace la idea que el Leviatán es la bestia que controla a los individuos de una sociedad y esté dotada de la verdad.

La estética es un concepto abordado desde los antiguos griegos el cual se define como la disciplina filosófica que estudia las condiciones de lo bello en el arte y en la naturaleza, de esta manera con ambas concepciones se puede llegar a tratar lo que es la verdad estética, *“en consecuencia, la ocurrencia de que surjan creencias y disposiciones como verdaderas, obedecen a hechos objetivos, a toda una construcción cultural e histórica, a una política que las ha convertido en indudables, constituyendo sujetos sujetados al poder y al saber de turno”* (Sossa, 2011, p.564), es aquí como el arquetipo de la belleza femenina ha sido perpetuado durante años logrando con esto que los parámetros estéticos de la belleza femenina sean un requisito por cumplir ya que es un cuerpo que ha sido disciplinado.

### **4.1 La eterna juventud femenina.**

La eterna juventud femenina no es más que solo la manera en que se busca el perpetuar los cánones de la belleza occidental, que incluso con sus nuevas

variaciones acomodadas en los diversos contextos sociohistóricos y espaciales en donde *“el término imagen corporal, que pertenece al terreno de lo abstracto, es una construcción simbólica que se ha vuelto valiosa e instrumental, esto a través de los cambios en la edificación del cuerpo como hecho subjetivo mediante el cual el individuo moderno se concibe a sí mismo, y que se reflejan en las transformaciones de los discursos sobre la apropiación y la importancia de la belleza física”* (Sossa, 2010).

Se busca que sea eterna ya que como menciona Le Breton (1990) *“El cuerpo es necesario porque marca el límite entre sí mismo, el mundo exterior y los demás, el cuerpo como recinto, como frontera de la identidad. Y el rostro es necesario como el territorio del cuerpo donde se inscribe la distinción individual”*, es por eso por lo que la vejez, como se tratará con mayor profundidad en el siguiente capítulo, es sinónimo de des reconocimiento propio y pasa de tener atributos sagrados y bellos, a feos y horrorizados.

*“Antiguamente las fajas y los corsés reprimían las caderas y formaba las cinturas ceñidas, finas, luego vino el “corsé social”, el apremio tanto de los pares, como de los modelos y arquetipos que circulan por los medios de comunicación”* (Sossa, 2010), esto es parte de la necesidad de seguir estando en la eternidad juventud femenina, ya que con el constante bombardeo de marketing en los medios de comunicación el cuerpo se sigue transformando y buscando que entre en los cánones de belleza que estén en el contexto social e histórico.

Mientras que otro lado y una vez mencionado a los autores anteriormente, a las entrevistadas se les pidió que dieran su punto de vista respecto a que es lo que piensan u opinan ante el tema de la eterna juventud y esto fue lo que obtuvo:

*(...) yo creo que no hay eterna juventud o a lo mejor sí hay eterna juventud, pero es interna para mí la eterna juventud es interna porque creo que siempre voy a ser joven en mi yo interno porque en mi por fuera pues sí obviamente si se van a ver las marcas, el paso de los años, con el tiempo si se me van a notar, pero por dentro voy a seguir siendo joven. (E1)*

*(...) Como dicen no el cuero es el que se arruga porque tu corazón va a estar como te sientas, si tú te sientes mal pues tu corazón así no, yo me siento joven, yo tengo 54 años y la verdad yo me siento bien, yo me siento joven, me gusta vestirme modernona, me gusta estar bien, ósea yo no me siento, yo sé que, si tengo 54 años, pero yo digo que la eterna juventud no aplica (E2).*

#### **4.2 Exigencia social de la eterna juventud femenina.**

Teniendo en cuenta el cómo surge la verdad estética, ahora se verá cómo ha sido implementada a través del cuerpo, en este caso en especial es hacia el cuerpo de la mujer, en donde hay una serie de acciones por las cuales las mujeres llegan a reproducir patrones sociales con respecto a el arquetipo de belleza femenina, haciendo que sea de carácter obligatorio el uso de diversos medios para que los parámetros de belleza sean alcanzados.

Foucault, (1998) menciona *“Ha habido, en el curso de la edad clásica, todo un descubrimiento del cuerpo como objeto y blanco de poder. Podrían encontrarse fácilmente signos de esta gran atención dedicada entonces al cuerpo, al cuerpo que se manipula, al que se da forma, que se educa, que obedece, que responde, que se vuelve hábil o cuyas fuerzas se multiplican”*, es de esta manera en la exigencia se vuelve social, ya que se lleva este proceso de disciplinar a los sujetos los cuales seguirán reproduciendo el arquetipo de la belleza femenina, además de eso *“no es de extrañar que bajo la gran presión social por la estética, el que no se ajusta a los cánones puede verse excluido, aún más, se culpa a los excluidos de su propia exclusión”* (Sossa, 2011).

Las exigencias sociales generan que las mujeres busquen la aceptación y reafirmación de que están cumpliendo estos parámetros de la belleza estética femenina, *“el deleite de ser joven, ya sea con la asistencia de la cirugía o del ejercicio físico, hermanado a todos los accesorios que son posibles de comprar, han proporcionado un mercado distinto; el de la belleza como la gran mercancía* (Sossa, 2011), haciendo que el peso de la juventud sea aún más importante para las mujeres que para los hombres, se pueden observar situaciones bastante cotidianas,

un ejemplo es el cómo la mujer tiene que ser más joven que su pareja hombre, haciendo el uso de diversos medios para que pueda cumplir su rol como pareja.

La exigencia de la eterna juventud femenina radica en que las mujeres deben de ser y parecer jóvenes bellas que están cumpliendo con los cánones de belleza, es por eso por lo que se llega a observar un gran catálogo de medios para preservar la misma o al menos aparentar, llámese maquillaje, cirugías estéticas, modo de vida fitness, etc. en donde estos medios solo son para poder seguir estando a la orden del día.

Las entrevistadas nos dan su punto de vista y para ellas la exigencia social no es relevante ya que su arreglo personal no es para cumplir los estándares que se pueden presentar dentro de sus círculos sociales. Ellas nos relatan lo siguiente:

*Bueno yo considero que nadie te exige, yo creo que en ningún lado te van a exigir que vengas, lo que te exigen es limpieza (...) (E3).*

*(...) yo no me considero que sea por exigencia sino por mí, (...) o sea para que tú estés bien y sí que en la sociedad y todos esos concursos de miss universo y todo que exigen ciertos estándares (...) pues ya a mi edad como que ya esto, ya a mí ya no ya no me afecta, sí me gusta verme bien, me gusta verme delgada, nunca ha sido una persona, una mujer así gordita no y te doy porque aparte pues sí cómo, pero pues no tanto como para para subir así mucho de peso (E4).*

## Conclusiones

Por último, se destacan los resultados de la investigación ya que este trabajo fue un esfuerzo por conocer y explorar a las mujeres de mediana edad, que las motiva a usar los cosméticos, mantenerse bellas y joviales, así como convivir y escuchar sus experiencias personales respecto a las emociones y cambios de salud que presentan dentro de la etapa.

Ahora de acuerdo con los autores que se tomaron en cuenta dentro del trabajo de investigación mencionan que la belleza debe cumplir características específicas para poder ser consideradas dentro de una sociedad bellas como ser delgadas, altas, piel blanca y sobre todo que la piel en este caso el rostro debe lucir sin manchas, ni arrugas, como el sociólogo Le Breton menciona que el rostro es sagrado debido a que con la ayuda de las personas reflejamos identidad y sentimientos.

Por otra parte lo que nosotros encontramos y podemos resaltar relacionándolo debido a que fue analizado de los autores que se tomaron en cuenta es que con la ayuda de las entrevistadas pudimos encontrar que el rostro sí es fundamental cuidarlo pero no por una presión social sino por cuidado propio, por sentirse tranquilas, felices, realizadas como mujeres, en la etapa todas ellas destacaron que el cuidado de la salud es decir el hacer ejercicio es muy importante ya que las ha ayudado a seguir sintiéndose a gusto con su cuerpo.

Por otro lado queremos mencionar la hipótesis del trabajo “Los productos cosméticos forman parte de la vida diaria de las mujeres para mantenerse bellas, hacer menos notoria la vejez y encajar en la sociedad”, rechazo mi hipótesis ya que de acuerdo a nuestro trabajo de campo las personas entrevistadas no recurren a estos métodos por los motivos de hacer menos notoria la vejez y encajar en una sociedad, sino como fue antes mencionado ellas recurren a estos para sentirse bien consigo mismas, ser felices y sentirse realizadas como mujeres.

Por otro lado, los hallazgos que encontramos fue que la salud alimenticia en el rango de edad de estudio es fundamental para tener una vida saludable y estable, donde el llevar una alimentación balanceada, tomar la suficiente cantidad de agua y hacer

ejercicio es funcional para que una mujer de esta edad se siga sintiendo bella y jovial por dentro.

Quiero resaltar y anexar el mensaje que las entrevistadas nos comparten como experiencia para que puedan reflexionar y conocer otras mujeres respecto a las emociones que se presentan y así generar una red de apoyo por medio de la sociología.

*(...) entonces mi mensaje a las personas que vienen de atrás de mi es que se cuiden y preparen su cuerpo para y las personas que están como yo en la esta, pues que de verdad no se dejen caer porque esto que acudan algún lugar, unas pláticas, porque esto es como de comprensión y los primeros que te tienen que compren en esta etapa es la gente que te rodea, la gente con la que vives, por los cambios hormonales, por lo cambios de carácter que hay (...) (E2).*

*Un consejo es que no pierdan esa esencia como mujer (...) no perdamos esa esencia de la atención personal y a lo mejor no tanto por ellos, si no por ti misma, tú cuídate, tú quiérete, ahora tantas cosas que hay en Facebook, que dicen no lo hagas por un hombre, hazlo por ti, quererse más uno, porque yo en algún momento lo llegue hacer, ya estoy casa ya no busco marido, pero pues digo bueno te ves al espejo y dices si necesito hacerme esto o maquillarme, por una misma (E3).*

*Yo qué le diría, que se cuiden pues por uno mismo o sea estar uno bien para poder como dicen para estar bien para los demás, pero pues sí más que nada te digo es por uno por salud por porque tú te sientas a gusto contigo misma como dices que te gustes cuando te ves al espejo este pues te estés feliz y contenta contigo misma (E4).*

*(...) una sugerencia es que se cuiden por salud, que hagan ejercicio, que comen saludable, que se quieran y que realicen las cosas por ellas mismas y no por lo que diga la sociedad, (...) (E5).*

**Ilustración 4**  
**"Mi personalidad es única"**



Nota: En el automóvil, s.d.  
Fuente: Reyes, L. (2024).

Con esta ilustración 4 queremos dar por terminado y agradecer a las entrevistadas por brindar su apoyo, tiempo y dedicación a este trabajo de investigación que esperamos en futuro tenga un impacto social, así como resaltar el aporte sociológico de haber conocido el vínculo que se genera en el grupo de edad de estudio y en todas aquellas mujeres, así también como agregamos una investigación más sociológicamente.

“Soy quien soy, gracias a una gran mujer, mi madre”.



## Referencias

- Barrera. (2011). "EL CUERPO EN MARX, BOURDIEU Y FOUCAULT". Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana.
- Belmonte, C. R. (2008). "Concepto de género]: Reflexiones". Ensayos
- Carro, S., & De La Cuesta, P. (2012). *Introducción a las teorías psicológicas* (tercera edición). Psicolibros Universitario.
- Freixas. A. (1991). Autopercepción del proceso de envejecimiento en la mujer entre 50 y 60 años. Anuario de Psicología.
- Freixas. A. (2008). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. Anuario de Psicología.
- González. E. (2019). "CUESTIONAMIENTOS A LOS MANDATOS DE GÉNERO". UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA.
- Guevara. G., Verdesoto, A., & Castro, N., (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173).
- Lago, F. (2017). "*La imagen corporal femenina y la belleza como producción cultural y subjetiva*" [Tesis, Universidad de la Republica de Uruguay]. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/18245>
- Le Breton, D. (2002). La sociología del cuerpo. Ediciones Nuevas Visión SAIC
- Le Breton, D. (2009). *El rostro y lo sagrado: algunos puntos de análisis*. Francia.
- Meléndez. J.M., Moreno. I. M., Cañez. G. M., Núñez G., (2018). Prácticas corporales y alimentarias de mujeres adultas del noroeste de México. Una aproximación al cuidado corporal femenino. Revista de investigación y divulgación sobre los estudios de género.
- Morone, G. (2015). Métodos y técnicas de la investigación científica.

- Muñiz. E. (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Revista Sociedade e Estado*.
- Ramírez. C. (2008). "CONCEPTO DE GÉNERO: REFLEXIONES". Universidad de Alicante.
- Rodríguez, M. (2019). *Entre las puertas de la belleza y los crímenes de fealdad. Representaciones de belleza y prácticas corporales en mujeres de Villavicencio Meta*. [Tesis, Corporación Universitaria Minuto de Dios.]. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13395/1/UVDT.P\\_rodriگویully\\_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13395/1/UVDT.P_rodriگویully_2019.pdf)
- Romo. M., Pincay. M., Bautista. K., & Luna., A. (2020). COMPORTAMIENTO DE COMPRA DE PRODUCTOS COSMÉTICOS CON FILTROS UV, EN LAS MUJERES DE 25 A 45 AÑOS DE URDESA CENTRAL; ANÁLISIS REFERENCIAL.: ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN. *REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARIA ARBITRADA YACHASUN - ISSN: 2697-3456, 4(6 Ed. Esp.)*, 32–44. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i6edesp.0027>
- Sossa, A. (2011). Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *POLIS*, 1-20.
- Valenzuela, G. M. E., y Meléndez, J. M. (2019). Normalización del cuerpo femenino. Modelos y prácticas corporales de mujeres jóvenes del noroeste de México. *Región y sociedad*, 31, e1067. Doi: 10.22198/rys2019/31/1067
- Zamora, E. G. (2019). Cuestionamiento a los mandatos de género. Ciudad de México, México.