

# **UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

### **PROYECTO DE VIDA EN LA MUJER DE MEDIANA EDAD CON TRABAJO REMUNERADO Y NO REMUNERADO**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Presenta:

CASTILLO VITE NANCY LETICIA

Directora: Dra. FATIMA FLORES

Asesora Metodológica: Lic. Patricia Bedolla Miranda



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS:**

Por darme las fuerzas y la salud necesaria para seguir adelante, así como por rodearme de gente que quiero y me quiere.

### **A MIS PADRES: NUSAUD VITE Y LUIS CASTILLO**

Porqué siempre los he sentido cerca de mí, mostrándome su infinito amor. A ustedes toda mi admiración, respeto y cariño.

### **A MIS HERMANOS: GONZALO, JOSÉ LUIS Y EDGAR**

Por compartir momentos y pensamientos que me han hecho reír, llorar, disfrutar, enojar, *vivir*.

### **A MI AMIGA: SIBILA VIZUETH**

Porque en tu vivir cotidiano me has mostrado que no hay limites para cuando quieres hacer las cosas y porque tu presencia me recuerda que siempre hay alguien en quien puedes confiar.

### **A MIS AMIGOS: ARTURO Y MIGUEL**

Por brindarme su amistad y proporcionarme su apoyo incondicional en la revisión de la redacción de esta tesis.

### **ALDO**

Porque tu apoyo siempre esta presente.

### **A MIS MAESTRAS: IRMA LILIA ALARCÓN, FÁTIMA FLORES, PATRICIA BEDOLLA**

Por ser un ejemplo a seguir en el ámbito profesional, así como por creer en mí y darme la oportunidad de cerrar un círculo de mi vida.

### **A MI UNIVERSIDAD: UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

Porque saberme egresada de ella, me llena de orgullo y me compromete a dar continuidad a mi formación profesional, para ser una digna representante de ella.

### **AL PROGRAMA PROBETEL: PROGRAMA DE BECAS PARA LA ELABORACIÓN DE TESIS**

Porque al apoyarme económicamente, fortaleció mi compromiso de dar termino a este proyecto.

# CONTENIDO

	<b>Pag.</b>
<b>Resumen</b> -----	1
<b>Introducción</b> -----	2
<b>Capítulo I</b>	
Conceptualización en torno al género -----	5
A. La mujer en la adquisición del rol de género -----	12
B. Construcción sociocultural de la mujer -----	21
C. Trabajo doméstico y extradoméstico de la mujer -----	27
D. El malestar femenino -----	31
<b>Capítulo II</b>	
Crisis de la mediana edad -----	41
A. Cambios físicos -----	45
B. Proyecto de vida -----	47
C. Expectativas -----	55
<b>Capítulo III</b>	
Indagando en el Proyecto de Vida de la mujer durante su mediana edad	
A. Metodología -----	57
B. Objetivos, supuesto y variables -----	58
C. Control de variables e Instrumento -----	59
D. Participantes -----	60
E. Procedimiento -----	61
F. Análisis de los datos -----	62
<b>Capítulo IV</b>	
Reflexiones del proyecto de vida que conforman las mujeres con estilos de vida diferentes.	
A. Resultados -----	63
B- Discusión -----	99
C. Conclusiones -----	106
D. Limitantes -----	108
E. Sugerencias -----	110



## **Anexos**

A. Características de la muestra de mujeres con actividades --no asalariadas -----	111
B. Características de la muestra de mujeres con actividades -asalariadas -----	112
C. Formato de entrevista -----	113
D. Diferencias y similitudes entre los grupos de comparación: En la forma de vivenciar las construcciones de género y experimentar la llamada crisis de la mediana edad -----	114
E. Diferencias y similitudes entre los grupos de comparación: En la forma de experimentar malestar de género y conformar un proyecto de vida -----	115
F. Estructura de la Influencia que tienen las construcciones de género, en los proyectos de vida, en el malestar de la mujer y en la crisis de la mediana edad -----	116
G. Estructura de la posibilidad que tiene la mujer para escoger entre el cuestionamiento y la adhesión a los sistemas ideológicos tradicionales -----	117
H. Situaciones que tiende a enfrentar la mujer durante su mediana edad -----	118
<b>Referencias</b> -----	119

## **R E S U M E N**

El objetivo de esta investigación fue indagar las diferencias entre los dos grupos de mujeres (asalariadas y no asalariadas) en el contexto de cómo formulan sus propios proyectos de vida en la mediana edad (40-55 aproximadamente), y en particular si durante este lapso se presentan malestares o la llamada crisis de la mediana edad. Se entrevistaron a 80 mujeres, la mitad realiza actividades domésticas sin remuneración económica, y la otra coordina sus labores del hogar con las de su trabajo. Los resultados se analizaron de manera inicial con base en la frecuencia de los estilos de respuesta de cada grupo; posteriormente, se examinaron los contenidos de las entrevistas, contemplando las cuatro categorías de interés del estudio (género, proyecto de vida, crisis de vida y malestar). Al analizar los resultados, se estableció que entre los grupos de comparación no se observan características bilaterales diferenciales que establezcan alguno de los dos estilos de vida como mejor o peor para promover la conformación de proyectos de vida saludables, organizados y alcanzables. Lo anterior, se debe a que en ambos grupos se identificaron mujeres que confrontan la crisis de la mediana edad, la existencia de menor cantidad de malestares físicos y psicológicos (característicos del género femenino durante la mediana edad), y además poseen deseos, habilidades y capacidades para conformar proyectos de vida. Otros aspectos encontrados en el análisis fueron: 1) Ser mujer conlleva sistemas ideológicos que tarde o temprano le causarán malestar. 2) La mujer con actividades del hogar sin compensación económica tiende adoptar estilos de vida definidos al género femenino y presentan mayor cantidad de malestares físicos y psicológicos. 3) El cuestionamiento que realice la mujer de los propios estilos de vida permite no adoptar como forma natural la designación social, ni reorganizarse, y dirigir sus acciones a satisfacer en mayor medida sus propios deseos y necesidades durante la mediana edad.

## INTRODUCCIÓN

La cotidianidad que viven las mujeres socio-históricamente las hace incorporar formas de comportamiento, deseos, necesidades, intereses y creencias que en ocasiones parecen limitar su desarrollo y satisfacción personal. La razón o las razones por las cuales el sexo femenino adopta formas de vida que obstaculizan su expresión, satisfacción de deseos, y que incrementan el riesgo de sufrir malestar físico y emocional, son difíciles de plantear porque intervienen varios elementos (sociales, culturales, históricos, políticos, económicos, etc.) que justifican su funcionalidad al grupo social (mantener orden social, interrelaciones, subsistencia, etc.) y a la persona (reconocimiento, valor, acercamiento a los ideales sociales, etc.). El presente trabajo busca ponderar como las construcciones de género, no sólo diferencian al hombre y a la mujer en ideología y comportamiento, sino que puede explicar como han sido construidos y mantenidos estos sistemas por la mujer, así como visualizar la poca funcionalidad que tienen para responder a las demandas individuales y sociales de la actualidad.

Para ello, es conveniente contemplar la fuerte influencia que ejerce el grupo social, para ponderar las características biológicas, ya que se estipulan funciones idealizadas que alejan a la mujer del conocimiento de sus habilidades y del desarrollo de sus capacidades, deseos, intereses y necesidades, para alcanzar la utopía de ser mujer (cuidar y dedicarse al otro, ser buena, sensible, sacrificada, etc.). Lo anterior no implica que la mujer es víctima de su entorno, puesto que ella misma favorece la vigencia (en los diferentes espacios y grupos sociales) de muchas de las ideas, creencias y estereotipos **de ser mujer**, entonces ¿de qué requiere la mujer para dirigir sus acciones a la satisfacción de sus intereses y deseos?.

La realización del presente trabajo busca indagar en los elementos que favorecen y/o afectan la realización de proyectos de vida enfocados a los propios intereses y deseos de la mujer, en un momento de vida específico (la mediana edad) donde se conjunta multiplicidad de cambios (psico-biológicos y sociales) que exigen la adaptación y/o modificación de estilos de vida, lo que a su vez favorece la presencia de cuestionamientos tanto de lo vivido, como de lo que se desea vivir. Se escogió esta etapa de vida bajo el supuesto que la serie de cambios y el cuestionamiento de vida vivenciados favorece que la mujer se recupere así misma, y dirija sus acciones de vida a la satisfacción de sus intereses y deseos. Aunque la viabilidad del anterior supuesto se respalda en autores como Burín (1993) y Dio Bleichmar (1991), no debe dejar de contemplarse que la mujer cuenta con pesadas cargas ideológicas del deber ser (históricas y socio-culturales) que la determinan a comportamientos estándares en cada etapa de vida por el sólo hecho de pertenecer al sexo femenino, lo cual ejerce fuerte presión para limitar su acción.

En el estudio se comparan dos estilos de vida diferentes, para reconocer si alguno de ellos favorecen el desarrollo de habilidades y capacidades que proporcionen mayores elementos a la mujer para confrontar las representaciones sociales del deber ser, por el querer ser. Los elementos teóricos que sustentan el trabajo, se dividen en dos capítulos, donde el primero hace un recorrido desde el proceso de construcción de género, contemplando la fuerte influencia socio-histórica y cultural, así como la eficacia de los procesos que utiliza el grupo social para asegurar que sus integrantes incorporen, el deber ser y la diferencia que debe existir tanto en características, como en funciones del hombre y la mujer, basándose en las características

biológicas que poseen. Uno de los elementos que se cuestionan en los apartados es que las afirmaciones sociales **del deber ser**, se sustentan en afirmaciones provenientes del sentido común, más que de realidad, lo que hace que su determinación sea infuncional para responder a las exigencias individuales y sociales actuales.

Otro elemento que se considera en este apartado es el proceso en que el individuo además de tomar en cuenta las construcciones sociales aprendidas, reconsidera su experiencia vital, para conformar **algunos ajustes** a su sistema ideológico, los cuales pueden ser muchos o pocos, sobre la base de su demanda personal. Dentro de este proceso individual se plantea la dificultad de renunciar a todos los preceptos sociales, pues estos ejercen la función de proveer de pertenencia y valor al individuo, dentro de su grupo. Cabe mencionar que se plantea la posibilidad de que una persona rechace o incorpore los preceptos sociales en su totalidad, lo que puede promover su malestar individual, ya que en el primero se corre el riesgo de sentirse incorrecto o equivocado al convivir con los otros y en el segundo, molestia por sentir que no se es capaz de regir su propia vida. Lo importante en el proceso de individualización de los preceptos sociales es, que los argumentos con que se cuestione la validez de lo social debe sustentarse en la experiencia y deben permitir la reafirmación individual (legitimización) dentro de su grupo social.

Un tercer elemento que se plantea en este apartado es que la forma como una mujer decida ejercer su género, siempre **será producto de una elección** contemplando los elementos de valoración que posee su rol y la forma que éste permite ejercer poder en su grupo social. En la actualidad es fácil reconocer ésta posibilidad de elección de la mujer, ya que tiene vigencia estilos de vida diferenciales (mujeres no asalariadas y asalariadas), los cuales ofrecen mayor o menor uso y desarrollo de las capacidades y habilidades, así como permiten o limitan el enfrentamiento a experiencias vitales proveedoras de satisfacción de intereses y deseos personales.

La última sección del primer capítulo conforma una reflexión de las ventajas y desventajas de la actividad doméstica y extradoméstica, se plantea que ambas pueden conllevar tanto a satisfacer necesidades y deseos, como a la presencia de malestares y síntomas (físicos y mentales), que alteren la calidad de vida de la mujer. La variación constructiva o destructiva depende de la forma como se vivencien los roles y las razones por las cuales se realiza la actividad, ya que si se realizan por **deber ser** o por alcanzar **los ideales sociales** utópicos es probable que cause molestias, por el contrario, si la razón es, por **querer ser** (contemplando en ello un proceso reflexivo conciente- reconocido-) es probable que se responda a los deseos e intereses individuales. Una aclaración que se realiza en este apartado es, aunque las dos actividades (asalariada y no asalariada) promuevan alternativas placenteras y displacenteras, se ponderan mayores beneficios en la actividad asalariada, porque posibilita en mayor medida el uso y desarrollo de capacidades, así como la satisfacción de deseos e intereses personales. Asimismo, se plantea que independientemente de la actividad elegida, la mujer cuenta con estructuras sociales difíciles de relegar, encargadas de determinar parte de su comportamiento en las diferentes etapas de su vida y que se modifican sin consentimiento de la mujer, lo cual tarde o temprano traerá consigo la presencia de malestar (físico o mental). En caso particular se puede mencionar la valoración de la imagen física de la mujer, la cual necesariamente tendrá que cambiar con el paso del tiempo y en algún momento la dejara sin elementos simbólicos que la signifiquen como persona después de una determinada edad.

En el segundo capítulo se realiza una revisión de todos los cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales por los cuales pasa la mujer en la mediana edad, y que en mayor medida están siendo vivenciados como pérdidas y que favorecen la idea social e individual, que se cuenta con menos recursos para responder a las exigencias del entorno. En este capítulo se realiza una fuerte crítica a los sistemas ideológicos construidos para esta etapa de vida, pues en su conjunto desprovveen a la mujer de alternativas de afrontamiento para percibir posibilidades de desarrollo social, individual y físico. Uno de los elementos que se pretende resaltar es, el malestar que experimenta la mujer al enfrentar el cúmulo de cambios en esta etapa vital, aunque éste puede representar un elemento funcional y necesario, porque fuerza a que cuestione y revalore lo necesario y verdaderamente importante que posee, *así misma*, rechazando aquellos elementos con los cuales no esta de acuerdo o que no le agraden y donde puede identificar su sentir, saber, pensar y deseos, apropiándose con ello de sus saberes y malestares, aferrándose a los primeros y mitigando los segundos.

Aunque en el apartado se plantea que la mediana edad abre la posibilidad de ajustar y conformar los cambios para que la mujer construya proyectos de vida enfocados a sus intereses en las diferentes esferas de su vida (pareja, desarrollo individual, interacción social, actividades recreativas, etc.), también se plantea la posibilidad de que la mujer de continuidad a los ideales sociales y se aferré a no perder lo logrado y a sus estilos de vida, lo cual pone en riesgo su calidad de vida, pues nada habrá de mantenerse.

Posteriormente, el capítulo revisa los componentes que requiere una persona para desarrollar proyectos de vida funcionales independientemente de la edad, contempla el uso de estructuras cognitivas, que permitan a la persona organizar y jerarquizar toda la información con que cuenta, tanto de su experiencia, como de su grupo social (histórico- cultural), con la finalidad de que enfoque sus acciones a intereses que permitan el desarrollo de sus habilidades y capacidades, tomando en cuenta sus valores, las consecuencias y el respeto a sí misma y a los otros. Los procesos que se plantean son metódicos, secuenciales y con una lógica para visualizar los elementos necesarios para tomar una decisión que favorezca, tanto la integridad física y mental, como el orden social. El lector reconocerá que los procesos de organización son fáciles de comprender, pero ejecutarse demandan al individuo conocimiento de sí y del entorno, así como que se cuente con elementos motivacionales para enfocarse a proyectos de vida que respondan a las propias expectativas. Es aquí donde se podrá reconocer la paradoja donde todos pueden construir un proyecto de vida, pero son pocos los que utilizan procesos metodológicos (que inician desde el cuestionamiento y confluyen con la consistencia de un sistema) coherentes, sistemáticos que permita llevarlos a cabo.

En conclusión para poder fomentar que la mujer conforme proyectos de vida en una edad en la cual la sociedad ya no lo contempla, es importante escucharla para reconocer a partir de su propio discurso, como se apropia de sí o se niega, para con ello contar con los elementos necesarios, para saber además de los malestares que padece, que estos devienen no de su sexo, si no de estilos de vida determinados socialmente, con la finalidad de promover la deconstrucción de la posición y funcionalidad que tiene la mujer durante la mediana edad en su grupo social, tanto a su mirada como a la mirada de su entorno.

# CAPÍTULO I

## CONCEPTUALIZACIÓN EN TORNO AL GÉNERO

Conocer para comprender  
y poder actuar

La revisión teórica del constructo de género en la presente investigación surge ante la necesidad de la autora de contar con sustentos teóricos que ahonden en la estructura física, social, psicológica e histórica que de alguna manera influye para conformar la ideología, actitudes, conductas y condiciones sociales que mantiene la mujer en sus relaciones.

**Género**, es una categoría compleja que a través de la historia y los diferentes investigadores (Money, 1955; Bem, 1974; Rubín, 1975; Stoller, 1975; Scott, 1986; Dio Bleichmar, 1991; Saéz, 1993; Zavala, 1995; Flores, 1993; Lara, 1996; Burín, 1998 y otros) ha tenido un proceso de perfeccionamiento gracias a la incorporación de estudios y explicaciones teóricas, que han proveído a este constructo de mayor claridad en cuanto a su estructura y función dentro de la vida del hombre y la mujer.

### Antecedentes del constructo de género

La primera mitad del siglo XX se distinguió porque los estudiosos del ser humano, en sus diferentes disciplinas, consideraron que las características biológicas del individuo determinaban la conducta y la función del hombre y la mujer (Beauvoir, 1949, citada por Flores 1989<sup>1</sup>).

Por la década de los años setenta, la idea de que los componentes biológicos y anatómicos determinan el actuar y el pensar del individuo es severamente cuestionada y se propone una conceptualización del término género más compleja, donde se reconoce la influencia de aspectos psicológicos, históricos (Stoller y Money<sup>2</sup>), sociales, políticos y culturales (Gayle, 1975 y Ansar, 1993<sup>3</sup>).

En los seres humanos sus señales y gestos universales etológicamente presente, pero la combinación social, su significado y su modo de integración en conductas asumidas, permitidas y obligadas pertenecen al mundo de la ideología cultura y de la política (Ansar, 1993<sup>4</sup>).

Una dificultad que presentó el análisis de género en esa época, fue que surgieron estudios que explicaban la categoría género de manera diversa, que además de complicar el constructo, ocasionó que se construyeran diferentes formas de comprenderlo, lo que en su momento provocó confusión; ejemplo de ello es que género fue:

<sup>1</sup> Flores, F. (1989). Estudios de Género y Feminismo I, México; Fontamara.

<sup>2</sup> *Ibidem.*

<sup>3</sup> *Ibidem.*

<sup>4</sup> *Ibidem.*

- **Sinónimo de sexo**, ya que se partía de las características biológicas para plantear construcciones sociales, que determinaban diferencias entre el género femenino y masculino (Ruiz,1995)<sup>5</sup>.
- Empleado para **sustituir en los títulos a la mujer**, porque se consideraba que de esta forma se podían eliminar acepciones de desigualdad y poder. Scott (1986) explicaba que el término es más neutral, porque permitía estudiar las cosas relativas a las mujeres sin nombrarlas y de esta manera evitar la amenaza de críticas<sup>6</sup>.
- Utilizado por los historiadores con un enfoque funcionalista a la estructura y construcción ideológica, para **comprender las relaciones entre los sexos** (esta percepción mantenía **raíces biológicas**).
- Usado para designar las relaciones sociales entre los sexos, donde **la información de uno de los sexos incluye y define al mismo tiempo al otro**. El énfasis de esta perspectiva es que la mujer parte del mundo del hombre "creado en él y por él"<sup>7</sup>.

Aunque no se puede negar que las diferentes perspectivas favorecieron la construcción de género, tampoco se puede negar que generaron confusión y en algunos casos fomentaron la resistencia al concepto, ya que los estudios continuaban enfatizando las diferencias de comportamiento entre el hombre y la mujer, tomando en cuenta un carácter biológico y dejando a un lado la influencia social y los procesos que utilizan el individuo y el grupo para crear e incorporar estas estructuras cognitivas.

En la actualidad se han logrado constituir estructuras más explicativas de género, las cuales permiten reconocer cómo se constituye, la función social (regulador de conductas) y la participación activa que tiene el individuo en la incorporación de construcciones sociales que le permitan adaptarse a las exigencias de su contexto social, tomando en cuenta su historicidad personal y social.

### ¿Qué es género?

Flores (2000) plantea que el constructo de género es: "un sistema ideológico que hace uso de procesos y modela representaciones de los sexos, determinando formas específicas de conducta sobre la base de sexo biológico". La corta definición puede ser difícil de entender en un primer momento, porque su comprensión requiere de analizar sus componentes, constitución, construcción y procesos, por lo tanto, los siguientes renglones tendrán este objetivo.

Flores, explica que el género es un sistema de construcciones culturales que orientan las diferentes representaciones de sexo en función de las exigencias sociales, lo que implica que cada grupo social, a través de su interacción, historia y sentido común, se encarga de construir de forma conjunta pensamientos, creencias y normas que permiten dar un sentido a lo que existe en

<sup>5</sup> Ruiz, E. (1995). Género, sociedad y estructuras de poder. En: La Ventana del Centro de estudios de Género, de Guadalajara, Jal., 1.

<sup>6</sup> Scott, J. (1986). "Gender: a Useful Category of Historical Analysis", en American Historical Review 91. La traducción se titula "El género, una categoría útil para el análisis histórico".

<sup>7</sup> *Ibidem*.

su alrededor y con ello constituir una normatividad cultural en cada uno de sus integrantes, con la finalidad de delinear formas de actuar y pensar (representación social). Lo interesante de la visión de la autora, es que además de esta construcción social contempla la construcción individual, donde el sujeto suma lo social a sus representaciones para conformar estructuras cognitivas específicas que le permitan comprender las diferentes situaciones a las que se enfrenta.

En la comprensión de cómo un grupo social hace uso de procesos mentales para incorporar y construir los significados de los objetos (las representaciones sociales)\*, se retomará el proceso secuencial que plantea Moscovici (1961; citado por Flores, 2000<sup>8</sup>) de objetivización y anclaje:

O  
B  
J  
E  
T  
I  
V  
I  
Z  
A  
C  
I  
Ó  
N



- Se selecciona información del entorno, delimitando los excesos de significados existentes.
- Se relaciona lo novedoso y lo preexistente (**emerger el sentido**).
- Se contempla un conjunto de valores atribuidos (**conforman el núcleo figurativo** o central).
- Se relaciona con otro objeto existente para darle sentido al nuevo. La relación hace irreversible el movimiento, pues ambos objetos ya fueron modificados (**Interdependencia- analogías y vínculo implícito**).
- Se naturaliza un significado estable conforme se constituye la entidad objetiva (**representación constituida**)
- Posteriormente se **ancla** a un sistema de relaciones históricas que le proporcionan sentido, dentro de la red representacional, lo que modifica a los demás significados (interdependencia).

Claud Flament<sup>9</sup> define la representación social como: "Un conjunto organizado de cogniciones relativas a un objeto, **compartidas** por los miembros de una población **homogénea** con relación a ese objeto". Esta definición plantea la importancia de que el significado del objeto sea compartido por los integrantes del grupo, ya que permite la homogeneidad de la población.

Para comprender como se realiza la conformación de la representación social, es importante contemplar los avances de C. Guimelli y J. Reyneier, (1999)<sup>10</sup> en cuanto a la estructura de las representaciones, ya que plantea la existencia de un sistema central y uno periférico que tienen funciones específicas que permiten que el individuo y el grupo, a la par de mantener su estabilidad en la forma como interpretan el mundo, realicen adaptaciones a los significados. Los dos sistemas están activos: el sistema central favorece la organización e involucra que el significado de los objetos sea de forma consensual; contemplando la memoria histórica colectiva, favorece la estabilidad y la resistencia al cambio de lo inmediato. En contraste con el sistema periférico, que es el encargado de promover la adaptación, puesto que considera las experiencias históricas individuales, las contradicciones y las diferencias de cada individuo en lo inmediato. Esta explicación permite comprender que el individuo puede poseer dos significados de un mismo

\* Moscovici (1961) explica que es materializar, para favorecer que algo adquiera cuerpo definiendo una imagen global y compartida por el grupo, la cual, tiene una función normativa de regir el modelo de pensamiento del grupo.

<sup>8</sup> Flores, F. (2000). *Psicología social y género: El sexo como objeto de representación social*. México; Mc Graw Hill, 11-14.

<sup>9</sup> *Ibidem*. 16-17.

<sup>10</sup> *Ibidem*.



objeto (aunque sean contradictorios), sin alterar su funcionamiento individual y la eficacia de la representación social dentro del grupo.

Una vez comprendido que un grupo social construye formas de interpretar el mundo a través de la historia, y que el individuo a la par que las incorpora puede conformar sus propias representaciones por medio de su historia vital personal, es conveniente continuar la revisión de género, ahondando en cómo las representaciones construyen un sistema ideológico específico que diferencia la forma de representar socialmente a la mujer y al hombre, y como ésta determina un comportamiento específico.

### ***Diferencia o igualdad entre los dos sexos***

Flores cuestiona la tendencia de los grupos sociales de buscar diferencias en la forma de percibir al hombre y a la mujer, ya que las discrepancias que sustentan las construcciones sociales se mantienen en un sentido común biologistas que no corresponde a la realidad histórica y actual de la mujer. Judith Butler (1996) señala:

*Hemos sido obligados en nuestros cuerpos y nuestras mentes a corresponder a rasgo por rasgo a la idea de naturaleza que se nos ha dado.*

Las dicotomías biologistas antagónicas que establecen rasgos cognitivos-afectivos (masculinidad y feminidad) y funciones del hombre y la mujer, en la actualidad no son comprobables (ver cuadro I).

**Cuadro I:** Características atribuidas al sexo masculino y al sexo femenino

<b>Estereotipos</b>	<b>Masculino</b>		<b>Femenino</b>	
<b>Rasgos</b>	Pragmático Fuerte Dominante Agresivo Orientado a la obtención de metas Poseedor de la razón	Competitivo Independiente Valiente Reflexivo	Expresiva Afectiva Pasiva Comprensiva Dependiente	Sensible Débil Sumisa Cooperadora Insegura
<b>Funciones</b>	Proveedor de recursos Responsable de las decisiones Protector de la familia		Preocupación por el bienestar del otro Maternidad Cuidado del hogar	

Investigadores como Tyler, Lindgren, Lara, Ruiz, Bleichmar y Flores en sus diferentes momentos plantean que entre el hombre y la mujer existe menor diferencia (cognoscitiva, conductual y social) de la que se cree. Estas autoras contemplan que las diferencias son producto de procesos individuales y sociales que pueden ser modificados:

- Tyler (1975; Citado por Macias, 1987)<sup>11</sup> afirma que las investigaciones han demostrado que no hay desigualdades entre los sexos en aptitudes mentales, explicando que las pequeñas diferencias pueden ser causa de **condicionamiento social**.

<sup>11</sup> Macias A. (1987). La autoestima, rol sexual y nivel socio-económico en las aspiraciones de la mujer. Tesis de licenciatura de la facultad de psicología, UNAM, México.

- Lindgren (1975; Citada por Flores)<sup>12</sup> plantea que existen evidencias de que las diferencias que se observan entre el hombre y la mujer pueden encauzarse y reorientarse mediante el **aprendizaje social**.
- Lara & Acevedo (1989 y 1991) señala que los estudios denotan que **no** existen **diferencias** extremas en los procesos cognoscitivos y conducta de los sexos femenino y masculino (ver cuadro II).
- Ruiz (1995) explica que el hombre y la mujer **comparten** más circunstancias vitales que diferencias (ejemplo: deseos en su proceso de crecimiento, ambos pasan por una prolongada infancia y un desamparo al inicio y final de la vida, lo que los hace igualmente dependientes para poder sobrevivir).
- Dio Bleichmar (1991) señala que la diferencia no es sexual, sino social; esta autora mantiene un punto de vista psicoanalista y señala que el género se adquiere en la **intersubjetividad\***.
- Flores (2000) plantea que ambos sexos han tenido una historia donde han enfrentado vicisitudes, compartido intereses recíprocos y han cooperando entre sí para la obtención de objetivos en común. Esta autora propone que en vez de visualizar diferencias entre sexos, se reconozcan las **características de interdependencia social** entre el hombre y la mujer, que permiten vislumbrarlos más conjuntamente como grupo (género humano).

**Cuadro II:** Estudio realizado por Asunción Lara

Asunción Lara (1989), en el estudio de las diferencias entre los sexos, comprueba que los rasgos y funciones que determinan al sexo masculino y al sexo femenino, no son exclusivos, ya que en la vida cotidiana las características se pueden presentar en ambos sexos dependiendo de cada situación.

El estudio indica que de acuerdo con las características masculinas y femeninas las parejas son complementarias, iguales o diferentes; muchos de los rasgos adjudicados a cada sexo no son determinantes, porque pueden hacerse presentes en ambos sexos dependiendo de cada **situación en particular**.

Los resultados mostraron tres puntos : 1) La mujer puede ser más sumisa si está casada y tiene más de tres hijos; 2) La mujer puede adoptar rasgos masculinos (por ejemplo: autoafirmación) si tiene mayor escolaridad, ocupación e ingresos; 3) Los participantes del estudio reconocieron poseer rasgos femeninos y masculinos (andróginos) en su vida cotidiana.

Las conclusiones generales del estudio confirmaron que no existen parejas complementarias e iguales por los rasgos atribuidos definidos como masculino y femenino, sino que los integrantes de las parejas son diferentes.

## ¿La mujer ha tenido poca participación en la historia de la humanidad?

La participación histórica del hombre y la mujer, puede contradecir las opiniones que se han establecido como rasgos estereotipados de los sexos. Socialmente se han construido y asignado a través del tiempo a cada uno de los sexos interpretaciones biológicas producto del sentido común, que omite realidades de la vida diaria e histórica de la mujer; prueba de ello, es lo erróneo de

<sup>12</sup> *op. cit.*

\* Proceso en que el individuo adapta representaciones sociales en representaciones internas en su interacción con el mundo externo.

hablar de la "pasividad de la mujer en la historia", ya que se ignora el protagonismo y actividad revolucionaria de las mujeres (ver cuadro III).

**Cuadro III:** Participación activa de la mujer a través de la historia.

<b>MUJERES EN ACCIÓN A TRAVÉS DE LA HISTORIA EN MÉXICO</b>	
Malinche (¿1505-1527?)	Por su habilidad en el manejo de lenguas, sirvió de intérprete a Hernán Cortés en su avance por tierras mexicanas.
Sor Juana Inés de la Cruz (1651-1695)	Mujer sabia y reconocida internacionalmente en su época, por sus conocimientos (música, física, filosofía, literatura y teología). Logró, el derecho a estudiar, discutir al igual con los hombres, ocupar puestos importantes y escribir numerosas obras (Amor es mas laberinto, El divino Narciso, etc.).
Gertrudis Bocanegra (1765-1818)	Heroína de la Independencia, se incorpora a las huestes insurgentes colaborando con la aportación de noticias, viveres y elementos de guerra.
Josefa Ortiz de Domínguez (1768-1829)	Heroína de la independencia, organizaba conspiraciones contra la dominación española, reclutaba adeptos a la causa, servía de enlace entre caudillos insurgentes y fue pieza clave para la proclamación de la Independencia.
Leona Vicario (1789-1842)	Mujer dedicada a la actividad política y apoyo a las causas insurgentes: entregaba medicinas al frente, ayudaba a fugitivos, distribuyó propaganda.
Marquesa Calderón de la Barca (1806-1882)	Apoyó en la documentación e impresiones de la vida social y política de la época.
Virginia Fábregas (1872-1950)	Nacida en Yautepec, Morelos, fue reconocida en su época como experta en teatro; logró conformar su propia compañía teatral y realizó una importante labor para impulsar el teatro en el país después de la Revolución.
María Tereza Montoya (1900-1970)	Actriz dramática, la más connotada de México y con múltiples premios y homenajes. Este personaje apoyó el término de la construcción del Palacio de Bellas Artes.
Fanny Anitúa Yáñez (1887-1968)	Nacida en Durango, logra reconocimiento mundial en el ámbito de la ópera y realiza significativa labor en el desarrollo de este arte en el país.
Ángela Peralta (1845-1883)	Reconocida en el mundo y catalogada por España como el ruiseñor de México, administró su propia empresa operística y marcó una corriente nacionalista en la música mexicana con gran éxito.
Juana Gallo, La Adelita, Tomasa García, María Arias Bernal, Carmen Alatríste y Filomena del Valle Serdán (periodo de 1910 a 1920)	Mujeres que participaron en las fuerzas armadas de la Revolución y algunas de ellas apoyaron en la protección de presos políticos y en el culto a la memoria de los mártires
Frida Kahlo (1907-1954)	Pintora altamente reconocida por su estilo <i>realismo fantástico</i> , ya que sus obras narraban fragmentos de su vida.
25000 mujeres en el movimiento Brigadas Femeninas (periodo de 1927 a. 1929)	Mujeres que participaron de forma activa en la Guerra Cristera en todo el país, cuando Plutarco Elías Calles dictó el cierre de las Iglesias. La actividad de este grupo, representó un fuerte apoyo para mantener al ejército cristero.
Feminismo (periodo de 1800 a 1984) Movimiento de mujeres	Mujeres que lograron paulatinamente modificaciones al trato de desigualdad social de las mujeres (educación, participación política, conformación de derechos para la mujer, igualdad en salarios, derecho al voto etc.).
Elena Poniatowska (1933 - )	Destacada escritora mexicana, reconocida internacionalmente; en marzo de 2001 obtiene el premio Alfaguara de Novela, que es uno de los galardones más apreciados por los escritores en lengua castellana.
Graciela Hierro (1928-)	Sobresaliente investigadora que ahondado en el conocimiento de la mujer, y planteado el proceso educativo que permite convertirse en una mejor persona contemplando aspectos de moral, libertad y dignidad. Es directora del "Programa Universitario de Estudios de Género". Algunos de los reconocimientos recibidos son: en el foro internacional de la mujer "Women that makes a Difference" (en 1997) y la alianza de mujeres le proporciona "María Lavalle Urbina 2000"

La revisión anterior permite establecer los siguientes puntos:

- 1) La asignación de determinados rasgos femeninos y masculinos, parte de un sentido común que no retoma **realidades históricas**.
- 2) Contemplar características biológicas que determinan el comportamiento del hombre y la mujer **limita la capacidad individual** de interpretar y construir representaciones de su entorno que guíen el comportamiento y pensamiento.
- 3) El hombre y la mujer **comparten** más características y funciones en su realidad social, que diferencias.

- 4) **Es posible** modificar las circunstancias que rodean al hombre y a la mujer, para **promover** la presencia de rasgos que proporcionen mayor oportunidad de **desarrollo de ambos sexos** dentro de su grupo social.

Hasta el momento se ha indagado en lo que Fátima Flores contempla en su definición de género (ver página 1): "cómo un grupo social se encarga de modelar representaciones de los sexos y determinar formas específicas de conducta sobre la base de sexo biológico", por lo que resta explicar cuáles son los procesos que se llevan a cabo para conformar el sistema ideológico de un grupo social y explicar por qué es útil el conocimiento teórico de género en la comprensión del actuar y pensar de la mujer actual.

## LA MUJER EN LA ADQUISICIÓN DEL ROL DE GÉNERO

El género, y no el sexo,  
es el que determina las conductas  
y desigualdades entre hombres y mujeres  
(Lira, 2001)<sup>13</sup>.

Tras reconocer que las conductas y pensamientos de la mujer y el hombre no dependen de aspectos biológicos, sino de construcciones sociales, es importante analizar los procesos que utiliza el individuo y su grupo social para favorecer que las estructuras cognitivas sean incorporadas de forma adecuada.

A continuación veremos tres planteamientos donde intervienen los diferentes elementos que favorecen la adquisición de rol de género:

**La socialización** es un elemento clave para que los miembros de un grupo social incorporen la construcción social asignada a cada sexo. Esta interacción con los otros utiliza mecanismos de comunicación consistentes que tienen como objetivo informar y reafirmar la ideología del grupo al individuo, para que de forma gradual éste la vaya asimilando. González, Ayala y Ron Laurenti (1998), plantean que las diferentes instancias (la familia, la escuela, la iglesia, leyes y medios de comunicación) hacen uso de mecanismos de comunicación de forma continua: **el lenguaje y la imitación**. Estas autoras explican que cada grupo social se encarga de conformar signos con significados compartidos (lenguaje), que permite asegurar que el individuo comprenda lo que su grupo social espera de él de acuerdo con su sexo. Con referencia a la imitación, es un mecanismo que lleva a cabo el individuo donde imita actitudes y comportamientos de las personas cercanas a él y que pertenecen a su mismo sexo.

Dio Bleichmar (1985; Citado por Bedolla, Bustos y Flores, 1989)<sup>14</sup>, por su parte, contempla un proceso secuencial donde el grupo se encarga de adjudicar una ideología, y el individuo de incorporarla, a través de: la atribución de género, núcleo de identidad y el rol de género. El primero hace referencia a que las personas que rodean al individuo desde sus primeros años de vida se encargan de rotular y asignar estereotipos de masculinidad y feminidad según su sexo, con la finalidad de fomentar la identificación y la pertenencia del individuo a una categoría grupal. El núcleo de identidad, en cambio, involucra la forma en que el individuo incorpora la asignación biológica y socio-cultural, para experimentarse perteneciente a un grupo específico (masculino o femenino). Y el rol de género\*, implica el conjunto de prescripciones (mandatos) y proscripciones (prohibiciones) de conductas y expectativas que la persona debe adoptar basándose en su posición o sexo determinado.

Flores (2000), bajo una perspectiva más compleja, explica que cada grupo social se encarga de construir a través de su historia, interrelación y cultura, representaciones simbólicas de lo existente en su entorno, con la finalidad de guiar la conducta de sus integrantes (normatizar). Posteriormente hace uso de procesos para que el individuo las incorpore, lo que permitirá que se

<sup>13</sup> Lira, C. (2001, marzo 1). Suplemento Letra S. *La Jornada*, p.1.

<sup>14</sup> Bedolla, P., Bustos, O. & Flores F. (1989). *Estudios de género y feminismo I*. México; Fontamara.

\* Este término proviene de la sociología.

experimente *pertenciente y semejante a los miembros de su grupo*. Cabe señalar que el individuo puede modificar las construcciones sociales asignadas, de acuerdo con su historia individual y demanda de las situaciones (este proceso permitirá al individuo experimentarse con particularidad diferente en comparación con los otros)\*.

La investigadora plantea tres procesos que utiliza el grupo social para establecer el sistema de género en cada uno de los integrantes del grupo. Las estrategias que se emplean ayudan a transmitir el sistema y se encargan de ocultar que los roles sexuales son construcciones artificiales para normar la conducta de un grupo social\*\*. A continuación se explica en qué consisten los procesos *ideológico, identitario y actitudinal*.



El proceso ideológico hace referencia al sistema de ideas (representaciones sociales de los sexos) que comparte un contexto social determinado, el cual señala cómo debe conducirse un individuo en función a su sexo. Se recordará lo visto en el capítulo anterior, que la ideología de grupo social hace referencia a:

*Las elaboraciones simbólicas del sentido común que de manera específica proporcionan sentido a un sistema de ideas genéricas que justifican y proporcionan un valor irreductible y esquemas de conocimientos considerados como universales y evidentes (Pouquette, 1998; citada por Flores, 2000) <sup>16</sup>.*

De tal forma que la ideología que construye el grupo social, al ser compartida por los miembros del grupo, adquiere un carácter de verdad irrevocable.

El proceso identitario contempla la identidad de género, donde el individuo adquiere la convicción de ser niño o niña; este proceso requiere de dos elementos, los cuales cuidan la eficacia del sistema: irreversibilidad y centralidad. La irreversibilidad\*\*\*, hace referencia que en la convicción de ser o pertenecer se vinculan creencias en el individuo que regulan su comportamiento. De tal manera que a pesar de que cada sujeto cuente con la libertad de la adecuación literal de lo socialmente asignado en un rol sexual, existe en él de forma alterna la creencia de lo que Moscovici (citado por Flores, 2000)<sup>17</sup> llama "fuerzas inconscientes colectivas", que se encargan de

\* Contemplando que la cultura es la que moldea la naturaleza de los sujetos y que el individuo se encarga de realizar configuraciones particulares.

\*\* Son procesos que se encargan de cuidar la eficacia del sistema de género en un grupo social.

<sup>16</sup> *op. cit.*

\*\*\* Es un fenómeno individual al cual se le otorga una condición social

<sup>17</sup> *op. cit.* p. 69 y 70.

cuestionar los pensamientos de manera consistente para guiar la conducta al meta sistema social\*. La centralidad, hace referencia a una estrategia ideológica que prescribe la diferencia de rol sexual en la conciencia para ofrecer patrones de conducta a lo establecido\*\*. Cabe aclarar que esta creencia omite la capacidad del individuo de actualizar o producir identidades de acuerdo con cada situación o contexto.

El proceso actitudinal, surge a partir de las representaciones sociales y permite orientar la identidad sexual a las estructuras normativas de forma positiva o negativa. Este proceso hace uso de diferentes estructuras de evaluación afectiva: prototipicidad, guiones y elementos simbólicos no verbalizados.

*La prototipicidad* hace referencia a características más valoradas de un rol sexual, aquello que es más característico y que permite indagar sobre la valoración ideal de lo femenino y masculino. Cabe mencionar, que la mayor o menor presencia de prototípica depende del contexto social cultural.

*Los guiones* corresponden a la transmisión e incorporación de esquemas, que permiten al individuo actuar automáticamente en las diferentes situaciones cotidianas que no requieren de un análisis.

*Los elementos simbólicos no verbalizados*, son prácticas cotidianas que influyen en los significados de las representaciones sociales y que en ocasiones son incorporadas por los individuos aunque lleguen a contradecir su pensamiento. La forma como se puede indagar en estos elementos es a través de la observación.

Del análisis que realiza Fátima Flores en la adquisición de género, falta mencionar que la adhesión e identificación al género de forma literal o la no adhesión, puede conllevar a que el individuo experimente contradicción y malestar. Contradicción, porque al no sujetarse a lo prescrito puede visualizarse como equivocado de lo que debe hacer o que considere incorrecto lo realizado, o en caso extremo que contemple consecuencias imaginarias (ejemplo: que la rechacen sus amigos o familiares). En cuanto al malestar, es debido a que el exceso a la norma le determina al sujeto todo lo que debe hacer, y con ello experimente que no tiene derecho a la libertad de regirse por sí mismo. Esta reflexión permite deducir que las representaciones no tienen tanta permanencia y que el individuo puede modificar y actualizar los significados, lo cual le proporcionará elementos para cuestionar y conocer los procesos del sistema de ideas genéricas y con ello cuente con argumentos para vislumbrar su práctica como novedosa.

El planteamiento del sistema de género de Fátima Flores, permite reconocer las características del constructo (constitución), cómo orienta y normatiza conductas a través de estructuras ocultas que

\* Es un código normativo que organiza y orienta la estructura del sujeto, ya que fija valores diferentes a los atributos de cada sexo, así como conductas en función al sexo. Este sistema se encarga de gestionar situaciones de interacción intra e inter sexos.

\*\* En 1968, Stoller (citada por Flores, 2001) hablaba de la existencia de un núcleo de conciencia que funciona a partir de que el niño o la niña tienen la convicción de serlo, lo que favorece que la concepción prevalezca a lo largo de su existencia. Por su parte Norma Ferro (1991) explica que la ideología del grupo social, al ser incorporada por el individuo, se vivencia como verdad absoluta.

prescriben y orientan la realidad social. Sólo, falta mencionar el planteamiento de Flores en cuanto a las relaciones de poder entre los sexos, ya que señala que se establecen, para el hombre y la mujer diferentes ámbitos, tratos y funciones, las cuales en apariencia ponen en desventaja a la mujer, pero lo contradictorio es que son reproducidas intencionalmente por ambos sexos\*.

Alejandra Massolo (1995)<sup>18</sup> opina que a través del tiempo se ha obtenido un mayor conocimiento e ideas que hacen evidente que es erróneo interpretar y comprender el actuar de la mujer en la historia y en la actualidad como la eterna **víctima, incansable y luchadora**.

Martha Lamas (1995)<sup>19</sup> considera que hablar de la opresión de la mujer y de su rol de víctima es contemplar de manera parcial el proceso, ya que ambos sexos comparten creencias y promueven la eficacia del sistema.

Por tanto, afirmar que la mujer está en desventaja es recurrir de nueva cuenta a la biologización de lo social; debe tenerse presente la participación de la mujer para el mantenimiento del sistema y la función que han desempeñado las construcciones sociales para su sobrevivencia.

Con lo anterior, es importante tomar en cuenta que el estudio de la mujer, y la revisión de las construcciones de género que se han elaborado a través de ella, no deben considerar al sexo femenino como mártir de la cultura, la historia y del hombre. Ni mucho menos debe pedirse que el sexo femenino haga suyas las características de género atribuidas al hombre. Tampoco deben sobrevalorarse a la mujer con respecto del hombre, por ejemplo estableciendo días que la celebren\*\* o conformar interpretaciones que la coloquen en una posición de mayor poder que el hombre (por mayor capacidad, habilidades, etc.), únicamente deben realizarse interpretaciones reales.

La revisión de la adquisición de género busca conformar **interpretaciones reales** de la participación social de la mujer, reconocer los significados que tienen hegemonía en su vivir cotidiano, con la finalidad de comprender **por qué** el sexo femenino se encarga de intencionar y dar vigencia a las construcciones sociales.

### **Estilos de crianza específicos para el sexo femenino**

En párrafos anteriores\*\*\* se plantearon los puntos de vista de Bleichmar (1985), Laurenti (1998), y Flores (2000) en cuanto a los procesos de comunicación que utiliza un grupo social para informar el sistema ideológico a los integrantes de su grupo social y asegurar su eficacia. Asimismo, que estas autoras deducen que cada individuo modifica las construcciones sociales al incorporar su propia experiencia.

\* Tanto el hombre como la mujer mantienen una participación activa para intencionar y mantener el sistema ideológico de su grupo social a través de la historia.

<sup>18</sup> Massolo, A. (1995). "Un Camino de Conocimiento de las Mujeres y los Movimientos Urbanos en México", *La ventana* del Centro de Estudios de Género de Guadalajara, Jal., 1.

<sup>19</sup> Lamas, M. (1995). Uso, dificultades y posibilidades de la categoría de género. *La Ventana* del Centro de Estudios de Género de Guadalajara, Jal.

\*\* 8 de marzo, "Día internacional de la mujer" y 10 de mayo "Día de la madre".

\*\*\* Ver pagina 12.



Lo anterior se podrá comprender con mayor facilidad, con la revisión de los estilos de crianza que se proporcionan al sexo femenino, ya que se reconocerá cómo desde que nace, conforme van pasando sus diferentes etapas vitales, los agentes socializadores (familia, escuela, amigos, iglesia, leyes y medios de comunicación) fortalecen las construcciones sociales para asegurar que sean incorporadas. Asimismo, se podrá reconocer la elaboración subjetiva individual, donde la mujer se encarga de tomar en cuenta su experiencia vital y de activar mecanismos de identificación con diferentes figuras durante su desarrollo para construir su propio sistema ideológico, el cual será compatible con el social (ver cuadro I).

### *Después del nacimiento*

Al nacer la niña, el grupo social que la rodea se encarga de adjudicarle un género a su sexo (hombre o mujer). A partir de este momento se le ubicará y se le proporcionará un discurso y trato cultural con todas las ideas existentes en su sociedad. El trato que se le dará de forma gradual le irá señalando comportamientos, formas de pensar, aspiraciones, valores, orientación sexual y lineamientos que se esperan de ella. Zavala (1995) indica que estas distinciones darán lugar a la identificación de la niña y al sentimiento de pertenencia a la categoría grupal asignada.

Es importante mencionar que la madre o figura femenina cercana que prevalece en los primeros años de vida, es fundamental, ya que al mantener tan estrecha relación, permanencia y el proporcionar innumerables muestras de afecto, favorecerá que la figura materna sea vista por la pequeña como fuente básica de identificación y amor.

Meller (1987; citada por Zavala, 1995)<sup>20</sup>, explica que la niña toma como punto de amor a la madre por ser semejante, por lo que es su principal modelo de identificación.

Burín y Meller (1998) consideran que la mayor presencia y cercanía de la madre además de favorecer la "identificación personal" con la continua relación cuerpo a cuerpo (cercanía e intimidad), promueve el proceso afectivo de aprendizaje del rol (personalidad, conducta, actitudes y valores).

Autoras como Mishel (1966-1970) y Kessler y McKenna (1978; Citados por Dio Bleichmar, 1991)<sup>21</sup>, señalan que las muestras de amor, reconocimiento y recompensas que los padres proporcionan a sus hijos propician que el niño los idealice y comience a imitar.

Bleichmar explica que la identificación que experimenta la hija por su madre favorece que la idealice\* y que quiera pertenecer al mismo género, ya que la visualiza que no le falta nada, es poderosa y repleta de atributos.

<sup>20</sup> Zavala, M. (1995). Género femenino y salud mental: Un nuevo enfoque dentro de la psicoterapia. Tesis de licenciatura, UNAM, México.

<sup>21</sup> Dio Bleichmar, E. (1991). El feminismo espontáneo de la histeria (3th ed.). España; Siglo XXI, AD OTRAF.

\* Dio Bleichmar (1991) llama a esta identificación con la madre como "idealización primaria", señalando que se construye todo un imaginario de ella y tiene como función proporcionar conocimiento al sujeto de su destino y de como puede participar con su grupo social.

## Infancia

En los primeros años de vida, en los cuales la comunicación es más corporal que hablada, la madre se encarga de informar a su hija el género construido de acuerdo con su sexo, por medio de reacciones físicas, como lo pueden ser aplausos<sup>22</sup> y muestras de aceptación ante la presencia de conductas esperadas.

Después de los dos años de vida, la niña cuenta con mayores recursos físicos y cognitivos, así como la incorporación del lenguaje del grupo social, lo cual facilita que identifique cual es el vocabulario, comportamientos y actitudes específicas que se esperan de ella (propias de su género). En esta etapa el *trato de los padres* (en específico la madre), *los juegos, juguetes, los medios de comunicación* y en algunas ocasiones *la escuela\**, se encargan de reafirmar a la niña las diferentes características del sistema ideológico determinado a su sexo.

Durante el desarrollo de sus hijos, los padres tienden a proveer de trato diferencial a las niñas relacionándolas con actividades domésticas y se encargan de fomentar el cuidado tanto de su belleza, como de cuidar de los otros (por ejemplo el cuidado de sus hermanos). Aida Rebordo (citado por Zepeda, 1990)<sup>23</sup> plantea que el entorno social se encarga de motivar la imitación de comportamientos estereotipados de la mujer (ver cuadro IV).

**Cuadro IV:** Investigación hecha por Perroni, donde demuestra el trato diferencial de los padres hacia los niños y niñas

En 1985, Perroni realizó una encuesta en la que participaron 200 mujeres de 28 diferentes ciudades de la República Mexicana, donde resultó que:

- Un 15% de las mujeres encuestadas señalaban que el trato que les proporcionó su familia fue igual al de los varones y el 85% indicó que el trato era privilegiado para los varones.
- El 90% señaló que los hombres no participaban en tareas femeninas y el 10% restante que sí.
- Se observaron normas de conducta especiales por ser niña, por ejemplo: sentarse con las piernas juntas (90%), ayudar a su mamá en las reuniones (70%), no responder a recriminaciones (60%), comportarse de forma diferente con amigos que con amigas (75%).

Lo interesante de este estudio es que cuando se les preguntó a estas mismas mujeres si trataban diferente a sus hijos varones, en comparación con las niñas, el 85% dijeron que sí, porque eran distintos. También se les preguntó si las actividades asignadas a cada sexo eran similares, y el 82% dijo que no, porque la mujer **debe** ayudar en su casa (72%) y porque es su **obligación** cooperar con las labores domésticas (**95%**).

Casanova, Ortega, López y Vázquez (1989), comenta que otra de las conductas que se prescriben a la niña desde pequeña es el modelo de "mujer servidora", y que además debe ser tierna, no manifestar su cólera, y que debe ocultar su cuerpo.

Lamas (1995) agrega a la lista de las prescripciones que se le transmiten a la niña que debe ser dócil y afectiva.

<sup>22</sup> Dio Bleichmar, *op cit.*, 1991.

\* Actualmente, algunos niños comienzan a tener actividades en instituciones educativas "con estimulación temprana".

<sup>23</sup> Zepeda, C. (1990). *El desarrollo de dependencia de la mujer*. Tesis de licenciatura, UNAM, México.

Considerando que el juego es una actividad que apoya el desarrollo cognoscitivo y motor en la etapa infantil, el grupo social promueve juegos que estimula el desarrollo de habilidades y experiencias diferentes entre el niño y la niña e inducen la práctica de las diferentes actitudes que tomarán en su edad adulta\*.

Lever (1978; citado por Lamas, 1995)<sup>24</sup> indica que el juego proporciona experiencias diferentes a los niños y a las niñas, otorgando al varón más independencia y organización de grupo. En un estudio realizado con niños, esta autora reconoció algunas diferencias en las actividades lúdicas de ambos sexos, tales como:

### LOS NIÑOS

Juegan más al aire libre.  
Organizan actividades de competencia.  
Sus grupos son numerosos.  
Se reúnen con niños de edades heterogéneas.  
La duración de sus juegos es prolongada.

### LAS NIÑAS

Los grupos son pequeños, íntimos y privados.  
Los juegos tienden a ser más tradicionales (cuerda, avión, etc.) y por turnos.  
Ante las disputas en vez de poner reglas, suspenden el juego.

Dio Bleichmar (1991) explica que desde el juego, la niña se estimula y adiestra con el propósito de adquirir algunas habilidades que le servirán para desempeñar algunas funciones futuras\*\*.

Los juguetes que se proveen a la niña, también con llevan tareas designadas para las mujeres, por ejemplo: algunos juguetes requieren menor conocimiento mecánico para su manejo y se pueden englobar en la categoría de juguetes para pequeñas amas de casa.

Los medios de comunicación, son otra instancia a la cual se ven expuestos los niños y las niñas desde pequeños, películas, programas de televisión, libros y actualmente los mismos videojuegos, utilizan personajes que responden a papeles estereotipados de ambos sexos.

En 2001, Rao Gupta explica que en la literatura existe una influencia que actúa desde la infancia para determinar conductas del hombre y la mujer, por ejemplo: los hombres van a trabajar, las mujeres se quedan en casa, o en el caso de los libros de enseñanza elemental, si se hace un recuento de los personajes varones, en el mundo habría el doble de niños que de niñas.

La escuela por su parte, es una institución que a pesar que busca no contemplar diferencias entre los sexos, ya que mantiene como premisa la igualdad y reconoce en el proceso de enseñanza la existencia de capacidades individuales de carácter natural, continúa *reproduciendo los*

\* Bleichmar considera que el trato diferencial que se le proporciona a las niñas le estimula y adiestra para que desde el juego comiencen a desempeñar las actividades del hogar.

<sup>24</sup> Lamas, *op. cit.*, 1995.

\*\* Similar explicación plantea Zepeda (1990), pues señala que el juego refleja simbólicamente los valores centrales de una sociedad y que esa traducción de los símbolos en juego permite y/o facilita la integración cultural, es el terreno de experimentación de los niños, y en el aprenden tanto a niveles cognoscitivos como afectivos los papeles que la colectividad espera que asuman.

estereotipos de género y determina áreas de acción para hombres y mujeres (Burín, 1998)<sup>25</sup>; ejemplo de ello son:

- El trato y expectativas escolares diferenciales que se le proporcionan a la niña favorecen que sea más disciplinada y dócil en el cumplimiento de tareas (lo que en ocasiones puede limitar su creatividad).
- Se le asignan futuras profesiones basándose en el sexo: pensando que las niñas tienen menor capacidad para las matemáticas, deben escoger carreras donde aprovechen sus habilidades de socialización y cuidado: docencia, enfermería, relaciones públicas, etc.

En conclusión, la infancia es la etapa en la cual el grupo social enfatiza el trato diferencial y el establecimiento de prototipos a cada sexo. Piaget (1932), Lever (1978) y Chodorow (1978)<sup>26</sup> consideran que la diferenciación de trato y el desempeño de funciones distintas del niño y la niña, promueven que **ambos sexos crezcan con distintos criterios de orientación personal, así como con diferentes experiencias sociales.**

Bleichmar señala que la diferencia en las estructuras de la psique de la niña, la llevarán a conformar *diferentes evaluaciones de la realidad*, tanto en condición humana como en valores.

### Adolescencia

La adolescencia representa para la mujer una época de cambios y reforzamiento de aquellos roles y estereotipos más valorados socialmente. Además de los cambios físicos, la joven conforma mayor cuestionamiento de la figura femenina y la permanencia que tiene con la "madre", ya no la visualiza tan fuerte y poderosa, razón por la cual, busca otras figuras de idealización fuera del ámbito familiar.

Dio Bleichmar explica que el cambio de objeto idealizado, es debido a que la joven reconoce las desigualdades y **la valoración** social del hombre y la mujer, y que la separación con la madre sirve para evitar devaluarse a sí misma, por lo que busca identificarse con otra figura con poder (lo que constituye la identidad secundaria), donde restaure una feminidad valorada. Esta autora explica que a pesar de que la mujer busca constituir la diferencia con la madre, dirige muchas de sus acciones en la adquisición de los ideales sociales, los cuales le continúan señalando modos de acción y pensamiento, por ejemplo: en esta etapa descubre la admiración y privilegios que obtiene a partir de la posesión y explotación de su belleza, y la utiliza como herramienta de seducción hacia el hombre (esta autora considera que socialmente se valoriza a la mujer a partir de su encuentro con el hombre)\*.

<sup>25</sup> Burín, M. & Meler, I. (1998). *Género y familia*. México; Pados, pp. 287-301.

<sup>26</sup> Citados por Dio Bleichmar, *op. cit.*, 1991.

\* Casanova et. al. (1989) explica que en esta época se continúa con el adiestramiento de buena mujer, reforzando valores femeninos de arreglo personal y de formas de vestir en busca de alagar al otro.

También en esta época, las mujeres que estudian comienzan a elegir sus futuras profesiones, las cuales casi siempre son guiadas por las expectativas sociales que se tienen de ellas y tomando en cuenta su condición biológica de futuras madres (ejemplo: cuidar, proveer y servir).

### *Madurez*

En esta etapa vital, independiente de su condición social de trabajo remunerado o no, las funciones que tienen prioridad son la maternidad y el cuidado de la familia. La primera es el medio de realización y reconocimiento social, ya que desde muy temprana edad, la mujer ha estado sujeta a un proceso de aprendizaje en la constitución de su propia imagen (Guadarrama, 1998)<sup>27</sup>. Y la segunda responde a construcciones sociales idealizadas que plantean que la mujer, de forma innata, cuenta con instintos maternos de cuidado y protección de los otros.

En cuanto a su sexualidad, Jiménez (1989) señala que la mujer se percibe como objeto de deseo del otro, por lo cual hace uso del arte de la seducción arreglando su cuerpo\*.

Lipovetsky (1998) señala que además de la maternidad y la atracción del sexo opuesto, hay elementos que constituyen el diario vivir de la mujer, tales como su interés relacional afectivo (se ocupan más de los niños).

Es importante reflexionar que los procesos de identificación y establecimiento de roles del grupo social dan relevancia a algunas funciones de la mujer, pero no son determinantes, porque cada sujeto se enfrenta a diferentes situaciones vitales y cuenta con la capacidad organizativa y adaptativa para actuar ante las exigencias de su entorno y las propias. Asimismo, es preciso tener en cuenta la interesante conclusión que obtuvo Bem (1974; citado por Acuña y Bruner, 1993)<sup>28</sup> de sus estudios: lo que antes se consideraba por separado masculino o femenino ahora eso coexiste en una sola persona (andróginos). Estos resultados, permiten reconocer que la mujer cuenta con el potencial para desarrollarse de forma diferente y con ello variar sus perspectivas de vida.

<sup>27</sup> Guadarrama, M., (1998). Maternidad e Identidad. Topodrilo, 51, 20 y 21.

\* Jiménez, afirma que el fomento del deseo no es una conducta subjetivizada por la mujer, por lo cual es común que se vea imposibilitada del goce.

<sup>28</sup> Acuña, M. & Bruner, C. (1991). Relación entre roles sexuales y autoconcepto. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM, México.

## CONSTRUCCIÓN SOCIOCULTURAL DE LA MUJER

El conocimiento y valoración de la mujer es posible a través de su historia.

En la conceptualización de género se mencionó la influencia que tiene la historia sociocultural de la mujer, para prescribirle conductas y funciones. El presente apartado realiza una revisión analítica de algunas épocas que han sido determinantes para la construcción social de lo que actualmente se interpreta como "ser mujer".

Los antecedentes religiosos muestran que en las primeras comunidades, la mujer era concebida como objeto incapaz de trascender a lo divino, y que la autoridad estaba depositada en el varón (por ejemplo: Dios). Posteriormente se le concede un carácter más humano, reconociendo que poseía alma\*, pero considerándosele todavía como un ser irracional e instintivo, lo cual mantenía su condición de menor valoración en comparación con el hombre. La única vía que tenía la mujer para ser glorificada, era ante su carácter de virgen, condición que se limitaba a una divinidad proveída por Dios\*\*.

Entre los años 476-1453 hombres y mujeres eran dirigidos por pequeños grupos de varones (políticos y religiosos), los cuales eran los encargados tanto de determinar lo real y adecuado, como de castigar si esto no se cumplía. El papel de la mujer estaba claramente delimitado a la devoción religiosa y casarse para cuidar a su esposo e hijos, y si no quería llevarlo a cabo sólo tenía como alternativas la servidumbre o ser prostituta.

Sáez Buenaventura (1979; Citado por Burín, 1998)<sup>29</sup> explica que en la Edad Media la mujer que no acataba o asumía su condición socialmente delimitada era señalada como criatura demoníaca. Lo paradójico, contemplando lo planteado por Burín, es que las mujeres acusadas de ser brujas o criaturas demoníacas, eran viejas, pobres o carentes de prestigio social, porque poseían estilos de vida\*\*\* y conocimientos no correspondientes a los predominantemente prescritos.

Enciso (1995) señala que las mujeres más sancionadas en la Edad Media, eran sanadoras no profesionales al servicio de la población campesina<sup>■</sup>, y la represión que se les proporcionaba a las mujeres con conocimientos era porque representaban una amenaza política, religiosa y sexual para la Iglesia y el Estado.

En cuanto a la educación que recibía la población en general, de acuerdo con Burín, es que era igualmente limitada para hombres y mujeres, ya que socialmente existía una estratificación donde

\* Concilio Trento (citado por Burín, 1998) es el que plantea que la mujer no es un objeto porque tiene alma.

\*\* Esta situación delimitaba el valor de la mujer a partir del reconocimiento del hombre, dejando fuera cualquier percepción que tuviera la mujer de sí misma.

<sup>29</sup> Burín, M. & Meler, I., *op. cit.*, 1998.

\*\*\* Burín, explica que muchas de estas mujeres cuestionaban la autoridad masculina y demostraban de forma abierta el ejercicio de su saber o de su sexualidad fuera de los límites sociales. Además sus estilos de vida quedaban fuera de lo prescrito, puesto que eran autónomas, se reunían en grupos y se dedicaban a actividades no domésticas.

■ Estas mujeres contaban con multitud de remedios, experimentados durante años y años de uso, como analgésicos, digestivos y tranquilizantes; muchos de ellos se preparaban con hierbas que se siguen utilizando en la farmacología moderna.

la enseñanza sólo se concedía a los grupos de poder. El resto de la población recibía educación informal, transmitida generación tras generación.

A pesar de las condiciones y limitaciones de la mujer, la historia registra que las actividades domésticas eran bien valoradas y que cada uno de los miembros de la familia podía ser útil al grupo. Además, se reconoce que algunas mujeres fueron letradas, con poder circunscrito y que tuvieron participación política con lugares sociales preponderantes (reinas, duquesas y abadesas\*).

En términos generales las condiciones desfavorables de las mujeres, al paso del tiempo, fueron causando cierto malestar entre ellas, por lo que empezaron a surgir movimientos aislados en busca de igualdad entre hombre y mujer (el primer movimiento de mujeres inició en 1655, con un grupo llamado "las preciosas"), pero la dificultad que tuvieron es que muchas de las características del hombre y la mujer se planteaban como diferencias biológicas y eso era un argumento de mucho peso en aquella época.

En el siglo XVIII la Revolución Industrial generó cambios radicales a la estructura social, a los estilos de relación, a la conformación de nuevos valores y a la sustitución de la hegemonía de la religión por la importancia de la productividad (Amelang, y Nash, 1999).

Al inicio del progreso tecnológico y la urbanización acelerada, la población en general se incorporó a la actividad económica, de tal manera que cada uno de los miembros de la familia, incluyendo a la mujer, participó en estas actividades en la búsqueda de acumulación de bienes. El paso de los años y el fortalecimiento de la estructura económica fue dando lugar a la división del trabajo\*\* por sexo, determinando al hombre la productividad de bienes y a la mujer la reproductividad, donde la actividad de mayor valor y de reconocimiento como verdadero trabajo era la del hombre (por la relevancia social que tenía la producción).

En ese entonces un concepto que se incorpora en la vida cotidiana es "la familia", el cual contemplaba espacios y funciones del hombre y la mujer. En el caso del hombre fortaleció su posición y poder en el ámbito público. Respecto a la mujer se le asignaron funciones dentro del ámbito doméstico (quehaceres del hogar, cuidado de los hijos y el esposo, y salvaguarda los vínculos familiares), lo que implicaba realizar actividades de forma aislada, exclusiva y excluyente de otras personas. La perspectiva de la mujer en esa época promovió en mayor medida la importancia de la maternidad, situándola en un plano ideal y socialmente valorado, sin embargo, con el paso del tiempo los miembros de la comunidad fueron considerando que dicha maternidad formaba parte de los aspectos biológicos de la mujer, por lo que no era necesario brindarle mucha atención.

\* Superiores de monasterios o conventos

\*\* En 1949, Levin Strauss (citado por Lamas, 1995) planteaba que la división del trabajo es un producto cultural para provocar dependencia entre los sexos.

El determinismo de la moral victoriana del siglo XIX\*, origino la resistencia de grupos que demandaban derecho de educación igualitaria, así como mejora en su posición social y familiar\*\*. En esa época, algunas mujeres que destacaron en el mundo cultural y científico ocultaron su identidad con nombres masculinos (ejemplo: George Sand era Aurora Dupin\*\*\*)

Lo interesante de los movimientos sociales, es que surgieron en diferentes partes del mundo y lograron de forma gradual ganar terreno en sus peticiones (de educación, igualdad de derechos y participación social). Los avances también se debieron a la presencia de actividades científicas que se encargaron de confirmar la condición social de la mujer en el núcleo familiar■.

### En México

Lo que antecede a la mujer del siglo XX dentro de la cultura mexicana, de acuerdo con Casanova et. al. (1989), es que sus valores y tradiciones histórico-religiosas se basaban en dos vertientes: una identidad cultural y una identidad valorativa, donde la primera involucró la fusión de dos culturas (azteca y española), y en la identidad valorativa, la mujer mexicana retomó el código universal de "ser mujer".

En el siglo XX México, a la par de otros lugares del mundo, pudo conformar revoluciones ideológicas e incrementar la participación de la mujer en los diferentes movimientos sociales (se puede hablar desde genéralas y soldaderas de la Revolución, hasta pensadoras que participaron en la Independencia y en los avances científicos). Cabe aclarar que durante los primeros 50 años de ese siglo XX, las mujeres lograron incorporarse paulatinamente a la actividad económica industrial, ya que antes sólo trabajaban en el campo y en los talleres artesanos. En la década de los treinta, las mujeres laboraban tanto en la industria como desempeñando servicios públicos, sin olvidar sus funciones domésticas■■. Y en los cuarentas la mujer ya cuenta con empleos, que requieren poca capacitación y son mal pagados.

En contraste con lo anterior, la segunda mitad del siglo XX favorece la ruptura de estereotipos, prejuicios o diferencias que se habían planteado en cuanto a las capacidades y funciones biológicas de la mujer■■■. Las circunstancias que originaron estos cambios fueron:

- 1) El estudio científico de la mujer por diferentes disciplinas (psicología, filosofía, historia, etc.).
- 2) La creación de estructuras académicas que producen investigaciones y construcciones teóricas que ahondaban en la estructura y participación sociocultural de la mujer.

\* La moral victoriana representaba a la mujer como madre, esposa y virgen.

\*\* Encino Virginia (1995), indica que hacia 1830, las mujeres realizaron un movimiento popular de salud y feminista, donde el primero atacaba contra la medicina de élite (proporcionada a población con recursos) y el segundo contra la reivindicación general de los derechos civiles de la mujer.

\*\*\* Escritora francesa que vivió de 1804 a 1876.

■ Burín, plantea que los varones promovían sus alianzas para impulsar la industrialización creciente de esta época.

■■ En el mundo, la década de los treinta fortalece la posición y poder del varón en comparación con la mujer, ya que surgen condiciones sociales y luchas ideológicas de poder (fascismo y hitlerismo).

■■■ El siglo XX representa para la mujer un rompimiento con: 1) las características universales que se le habían asignado (dependencia, sumisión, etc.), 2) los criterios hegemónicos que justificaban su confinamiento doméstico y 3) los dualismos donde cada sujeto sólo puede pertenecer al sistema masculino o femenino.



## 3) El origen de acciones de grupos femeninos organizados:

- En 1953 los movimientos feministas ganaron el derecho de que las mujeres votaran.
- A mediados de los sesentas participaban de forma activa en el movimiento estudiantil del 68, así como en movimientos feministas (Massolo, 1995) con los que lograron avances en cuanto a la desigualdad social y el progreso de técnicas anticonceptivas, separando con ello sexualidad de maternidad social. En estos movimientos la mujer planteaba: la existencia de rasgos de opresión patriarcal (el uso de su sexualidad se encuadraba a la esfera familiar y reproductora, y que se tendía a responsabilizar a la mujer de la estabilidad o inestabilidad social de los integrantes de su familia\*). Otro elemento que demandaban los movimientos sociales, era el incremento de oportunidades educativas con mayores posibilidades de una prosperidad económica para la mujer (Navarrete, 1969).
- En la década de los setentas la mujer se ve fuertemente involucrada en movimientos populares en pro de la vivienda y acceso a servicios básicos (Massolo, 1992). En esta misma década surgen lo que Luce Irigay, Anni Leclerc, H. Cixous y Julia Kristeva llaman "feminismo de la diferencia"<sup>30</sup>, en donde las mujeres planteaban que sus características las enaltecían y las ubicaban por arriba del varón.
- En los ochentas las crisis económicas fomentaron la participación social y lucha de las mujeres por la sobrevivencia hasta entonces poco vistas (González et. al., 1998). Socialmente se reconoce la exclusión de la mujer en el ámbito público y su sujeción al privado, por lo que se promueven condiciones de vida más justas y equitativas tanto para el hombre como para la mujer

## 4) El ingreso gradual de la mujer al ámbito laboral y a la vida pública.

## 5) La mayor toma de decisiones de la mujer en sus estilos de vida, por ejemplo: fomentan crisis familiar ante la presencia de: a) divorcios promovidos por ella, b) la elección de cómo vivir su sexualidad (sin reproducir) y c) la promoción de sus derechos y condiciones de vida (Burín, 1998).

Cabe señalar que en la década de los noventas y en los primeros años de la década del 2000, se puede reconocer la solidez de los cambios, principalmente en la inserción de la mujer en el ámbito público (aunque la igualdad social todavía se encuentra en proceso\*\*). En cuanto al espacio privado, es interesante observar cómo la mujer se ha encargado de darle vigencia a varios de los rasgos que se le han construido socialmente en las diferentes épocas, y de hacerles algunas modificaciones. Ambos elementos han propiciado que en la actualidad sea sumamente complejo comprender el comportamiento de la mujer. Prueba de ello es lo expuesto por Burín (1998), quien afirma que actualmente las mujeres presentan distintos momentos históricos (ver cuadro V).

\* Uno de estos movimientos fue titulado como "Segunda Ola de Movimientos Feministas".

<sup>30</sup> Citado por Burín, *op. cit.*, 1998.

\*\* Leticia Armijo (2001), que es Coordinadora Nacional de Mujeres en el Arte, enuncia que todavía a la fecha existen inequidades prevalecientes en el medio artístico y cultural mexicano; ejemplo de ello es que sólo el 20% de las publicaciones son de mujeres. Morica Mayer, afirma que en las actividades plásticas, existe un sexismo invisible ya que 9 de cada 10 exhibiciones las realizan los varones.

**Cuadro V:** Estilos de vida de la mujer actual, de acuerdo con Burín.

<p><b>Premodernas:</b> Se visualiza con mayor medida en mujeres en condiciones de pobreza, que se sujetan a roles tradicionales.</p> <p><b>Modernas:</b> Toma en cuenta a las que van con los avances educativos y a las que desempeñan un trabajo remunerado.</p> <p><b>Posmodernas;</b> Las cuales ya hacen uso de la tecnificación en las funciones que históricamente se le asignaron como naturales (ejemplo: fertilización en vitro)</p>
--

En la actualidad las concepciones tradicionales y modernas de la mujer tienen convergencia y vigencia, y han dado origen a lo que Viveros llama "Sociedad Dual", donde hay miembros del grupo social tradicional que se rige con valores sociales históricos: dependencia al varón, encierro doméstico y no participación ocupacional. Y a la par, hay grupos sociales modernos, de mujer que entra al mercado laboral, con mayor participación social.

Otro elemento que se percibe hoy en día, es que los roles esperados de la mujer son más flexibles para que ella tenga mayor elección de los estilos de vida que desea, de tal manera que el matrimonio ya no es concebido como un lazo divino indisoluble, sino que se logra la apertura a la toma de decisión de la mujer a separación, divorcio, cohabitación y celibato.

La revisión de la participación de la mujer en diferentes etapas históricas no pretende mostrar la desventaja del sexo femenino en comparación con el varón, ya que ambos sexos, de acuerdo con Dio Bleichmar, han participado en la preservación y modificación del sistema ideológico que los ha guiado dentro de sus relaciones y en su interactuar con el entorno, por consiguiente ambos sexos se encargan de acatar y renunciar a circunstancias vitales, para promover: 1) la construcción psíquica social, 2) el intercambio de deseos, necesidades, demandas y fantasías, y 3) la formación de reglas sociales, que favorezcan el funcionamiento social y un acercamiento a la utopía de lograr el equilibrio, goce y placer de las relaciones sociales.

La finalidad de conocer la presencia de la mujer a través de la historia, permite contar con más elementos para comprender su realidad e identificar que:

- 1) Ha tenido participación activa en los diferentes momentos históricos.
- 2) No ha mantenido una sola posición y poder social.
- 3) Se ha enfrentado a situaciones críticas en el ámbito individual y social, que le han permitido reordenar su ideología delimitando **funciones, poder y valor social.**
- 4) Tienen poca validez los rasgos prescritos y naturalizados a la mujer (sumisión, fragilidad, debilidad, soñadoras, nerviosas y con limitaciones en sus habilidades y capacidades), ya que éstas, por el contrario han tenido una participación dinámica sobre la base del momento sociocultural en que viven.

Lo anterior confirma que los grupos sociales mantienen creencias poco sustentadas en realidad, porque las relaciones de poder entre los seres humanos, no se reduce a lo biológico donde el poder se localiza en una persona o un sexo (en el hombre) o a la posición pasiva, excluyente y poco expresiva de la persona en quien se ejerce el poder (la mujer), puesto que es un proceso dinámico donde influye la situación y el momento social e histórico. Otro punto que es importante reflexionar en cuanto a las relaciones de poder, es la *intencionalidad* y *funcionalidad* que tienen para el individuo y para el grupo social, las diferentes sociedades valoran determinadas funciones y acciones de cada sexo, lo que da lugar a que sus integrantes las incorporen y las mantengan con una intención y utilidad para sí y para responder a las demandas de su entorno. En el plano social se puede plantear que el ejercicio del poder predeterminado, favorece el fortalecimiento de las estructuras sociales de forma equilibrada en una época determinada (Flores, 2000).

Reducir el ejercicio de poder a aspectos negativos de abuso y dominio del hombre en el caso de la mujer, favorece la conformación de interpretaciones ficticia de su condición social e individual, lo cual favorece que asuma una postura poco crítica ante las prescripciones sociales que se le determinan, vivenciándolas como parte de su constitución biológica. Hacer una valoración entre los sexos sobre la base de lo biológico, impide que la mujer se experimente con injerencia en su comportamiento y acate ámbitos colocándose en papel de víctima, sin reconocer la intencionalidad real de su conducta.

## TRABAJO DOMÉSTICO Y EXTRADOMÉSTICO DE LA MUJER

El quehacer de la casa envilece,  
embrutece y nadie lo agradece.

Cada ser humano tiene el potencial para elegir las actividades que quiere realizar, y con ello desarrollar las habilidades que demanda la vida diaria, pero la mujer enfrenta como obstáculo que su grupo social le designa lo que espera de ella sobre la base de su sexo desde que nace y durante todo su desarrollo (ver sección de adquisición de género). En este espacio se reflexionará en cuanto a las actividades asignadas después de que se casa la mujer: actividades domésticas y la variación que han tenido estas funciones ante la inserción al campo laboral.

Las actividades asignadas a la mujer en el transcurso de la historia, son las relacionadas con el quehacer doméstico, las cuales contemplan el mantenimiento y organización del espacio físico, así como el cuidado de los otros (hijos y esposo). Cabe señalar que las actividades prescritas socialmente, han favorecido la subsistencia y que la mujer logre un acercamiento a los ideales sociales\*, pero a la par han limitado el desarrollo de otras potencialidades.

Hoy en día, algunas mujeres han ampliado su espacio privado (ámbito doméstico) hacia públicos, logrando con ello incrementar su participación en el sistema económico de su grupo social, desestructurando los estereotipos que aseguraban que el sexo femenino contaba con limitaciones cognitivas en comparación con el hombre. El precio a pagar por incrementar el campo de acción de la mujer es costoso, ya que se ha sumado más trabajo a sus actividades y funciones cotidianas.

### Actividades domésticas

Para comprender lo que implican las actividades domésticas es importante dividir las en tres áreas: 1) actividades físicas que involucran el mantenimiento y organización del espacio físico, llamados "quehaceres del hogar" (limpiar, lavar ropa, planchar, hacer de comer, etc.), 2) cuidado de los otros y 3) reguladora de los afectos.

Las actividades físicas del hogar, permiten a la mujer obtener valoración, expresión y experimentar que posee el dominio de algo (Flores, 1989). Ferro (1991) explica que la mujer se experimenta como "reina del hogar", porque es ella la que organiza y controla todo lo que acontece en él.

La contraparte del poder que experimenta la mujer en el hogar, es que el grupo social y los integrantes de su familia consideran intrascendente esta actividad, y sólo la valoran cuando nadie la lleva a cabo\*\*. Esto es debido a que en la actualidad lo que se reconoce como trabajo es aquello que lleva a la producción económica, y aunque la labor en casa involucra fuerza de trabajo

\* Ferro (1991), señala que los ideales, creencias, son modos de dominación, que sirven a un grupo social para su supervivencia.

\*\* En 1993, Lagarde especifica que el trabajo que se realiza para el propio grupo de adscripción, por ejemplo su grupo familiar (hijos, padres marido) es invisible y carente de pago porque se plantea que es un devenir natural de la mujer.

y desgaste, no cuenta con retribución monetaria. Larguía (1977; citada por Lagarde, 1993)<sup>31</sup>, explica este punto señalando: "El trabajo de las mujeres en el hogar parece evaporarse mágicamente desde el momento en que no dan productos visibles económicos, aunque su labor implique numerosas horas de labor, no cuentan con el valor social".

La mujer puede considerar aburrida la actividad doméstica, porque requiere poca habilidad para ejecutarse, se realiza de forma aislada de otras personas y tiende a efectuar acciones repetitivas sin límites de tiempo.

Cabe señalar que la sociedad se ha encargado de adjudicar la tarea doméstica a la mujer como parte de su naturaleza, pero algunos estudios\* y autoras (Urrutia, 1979; Burín, 1990 y Flores, 2000) señalan que eso no corresponde a la realidad, porque la mujer manifiesta inconformidad al hacerla y molestia por no contar con la ayuda de los miembros de la familia para llevarla a cabo.

El cuidado de los otros, se sustenta en las construcciones sociales que han planteado cánones (ideales) en donde la mujer debe dedicar su tiempo y actividades a favor de los demás, ya que su capacidad reproductiva la provee de una sensibilidad de cuidado y protección a sus hijos y pareja (Zepeda, 1990)<sup>32</sup>. Lo paradójico de esta creencia social, es que autoras como Ferro (1991)\*\* y algunos estudios formales cuestionan la existencia de un instinto maternal, explicando que no es lo biológico, sino la constancia de la repetición social lo que le da credibilidad y valor natural al rol de la mujer.

Con referencia a la regulación de los afectos dentro de la familia, el grupo social valora que la mujer logre el mantenimiento de la armonía en las relaciones de los miembros de la familia considerando las necesidades de los otros.

La ventaja que trae para la mujer la actividad de cuidado y mantenimiento de los otros, es que se experimenta indispensable y satisface su ideal narcisista, que le permite colocarse en la posición de máximo valor frente a sí misma y frente a la sociedad (Ferro, 1991).

Zepeda (1990) señala que las actividades de cuidado de los otros, que por un lado promueven la valoración de la mujer, fomentan que ella se olvide de sus propias necesidades, ya que le es difícil dejar de preocuparse por el otro y que alguien más asuma o desempeñe esta responsabilidad.

### **Actividades extradomésticas remuneradas**

El trabajo, de acuerdo con la definición de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), es una actividad y/o servicio por el cual se recibe una paga. Hay autoras que consideran que el trabajo va más allá de una mera retribución económica, porque apoya la formación del individuo, el

<sup>31</sup> Lagarde, M. (1993). Cautiverios de la mujer: madre, esposa, monja y loca (2da). Coordinación General de estudios de Posgrado, UNAM, México.

\* Abertman (1997) detectó que una gran cantidad de mujeres manifestaron que no les gustan las tareas domésticas y de hecho que están inconformes por ejercer esta actividad sin contar con un ingreso económico.

<sup>32</sup> Zepeda, *op. cit.*, 1990.

\*\* Esta autora plantea que el cariño a los hijos es un deseo regido socialmente y provocado por el contacto con ellos, más que una necesidad biológica.

desarrollo de habilidades y la preservación de la salud. Arbetman (1997) explica que el trabajo es: "Un elemento de primer orden para la producción de la personalidad, para la adquisición de la autonomía y para el desarrollo de las distintas facetas de lo que se conoce como salud mental en el individuo".

Con referencia a la importancia del trabajo en la vida de la mujer, son muchos los estudios\* (ver cuadro VI) y muchas las autoras (García, 1981; Pedrade, 1981; Flores, 1989; Fernández, 1984; Lamas, 1995; Vázquez, 1990; González, 1998), que afirman que la inserción de la mujer al ámbito del trabajo ha permitido el desarrollo de sus potencialidades, la preservación de su salud mental, la satisfacción personal\*\*, su independencia económica, mayor participación social, mejora de sus relaciones familiares, responder a sus necesidades, y principalmente ha logrado que modifiquen las creencias en cuanto a las limitaciones de su capacidad para enfrentar las demandas del mundo exterior, alcanzando con ello valoración y reconocimiento de los otros.

**Cuadro VI.** Estudio de Arbetman con mujeres que trabajan y no trabajan.

Uno de estos estudios es el realizado por Arbetman (1997), quien aplicó un cuestionario a 50 mujeres: 25 que trabajan y 25 que no trabajaban, para identificar si el trabajo es promotor de salud. Lo que identificó es que las mujeres que trabajan:

- Reciben ayuda en las actividades del hogar (principalmente del esposo).
- Cuentan con más actividades que las hacen sentir contentas, independientemente de los hijos y la pareja.
- Reportan más emociones positivas, que evocan alegría, gusto, felicidad y placer (bienestar psíquico).
- Tienen mayor posesión de bienes materiales.
- Mencionan logros y tiempo libre que no se relacionan con las actividades del hogar.
- Presentan mejores condiciones de salud mental (no reportan depresión, ansiedad o insomnio).
- Cuentan con expectativas de vida diferentes a las tradicionales.

José Nun (citado por López, 1989)<sup>33</sup> indica que actualmente la mujer, dentro de su vida cotidiana doméstica, ha comenzado a rebelarse hallado lo que Flores (1989), llama valoración, y reconocimiento real, de acuerdo a las categorías de valoración del sistema (donde importa el que genera plusvalía).

Casas (1987; citado por Bedolla y flores, 1989)<sup>34</sup> manifiesta que el empleo ha propiciado que la mujer participe en los asuntos públicos, lo que le permite la interacción con los otros, otorgándole un estatus y autoestima, porque adquiere una remuneración y una identidad en el seno de un grupo social definido.

De esta manera, se puede afirmar que la proyección y expresión de la mujer al exterior del hogar, le ha permitido modificar las representaciones que tiene de sí misma porque resuelve problemas

\* Fernández (1984) en un estudio encontró que el trabajo extradoméstico, aun con el doble rol, con agotamiento, sobreadaptación, bajo situación de estrés y tensión sostenida, puede ser gratificante porque logra la independencia económica y la gratificación en su autoestima.

\*\* Perroni (1985) señala que el ámbito laboral constituye una oportunidad importante y esencial de autorrealización, expresión e integración para la mujer.

<sup>33</sup> Casanova, M., Ortega, L., López M. & Vázquez, L. (1989). La formación de la identidad femenina. Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma Metropolitana, México.

<sup>34</sup> Bedolla, P., Bustos, O. & Flores F. (1989). Estudios de género y feminismo I, México; Fontamara.

de forma diferente, trasciende niveles sociales y responde a sus motivaciones, inquietudes e intereses ante diversas actividades.\*

Las ventajas del trabajo en la vida de la mujer se puede entender porque éste establece horarios definidos, involucra tareas de poder, expectativas de cambio, progreso y remuneración (Vázquez, 1987; Citado por Flores, 1993)<sup>35</sup>, elementos a los que, dentro de su rol tradicional, ella no tiene acceso.

Cabe señalar que los beneficios que la mujer puede obtener de la actividad laboral retribuida económicamente tendrán variantes dependiendo del tipo de desempeño, las razones por las cuales la mujer trabaje y por la forma que la mujer vivencie la doble jornada de trabajo. Del tipo de actividad, porque en ocasiones los empleos son extensiones de su ocupación doméstica (sirvientas, hacer comidas, cuidar niños, etc.), situación que sólo permite a la mujer satisfacer sus necesidades económicas (Zepeda, 1990), o satisfacer una época de consumismo, donde el trabajo no representa realización, ya que antes que nada, ella se debe a la casa e hijos (Ferro, 1991), y sólo involucra la suma de actividades del hogar con la jornada pagada, lo que le implica doble desgaste físico y emocional.

---

\* Lara y cols. (1992), indica que las mujeres que trabajan parecen ser mujeres más activas, más seguras de sí mismas, independientes y decididas, con menos rasgos de sumisión, pasividad y conformismo.

<sup>35</sup> Flores, F. (1993). Representación social de la feminidad y masculinidad en profesionales de la salud mental. Posibles repercusiones en el diagnóstico y tratamiento, tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, España.

## EL MALESTAR FEMENINO

Lo que vemos, sentimos y pensamos adquiere significado dentro de un contexto y que en última instancia somos nosotros los máximos responsables de su belleza o fealdad (Roemay).

La incorporación de actividades en la vida diaria de la mujer, puede o no causarle una satisfacción personal, ya que la forma de vivenciarlas y la relación que mantengan con sus deseos e intereses, marcarán la diferencia entre disfrutarlas o experimentar malestar al realizarlas.

Las actividades que pueden ocasionar malestar a la mujer son aquellas que impiden su expresión, que rompen con los estereotipos sociales de acuerdo al papel cultural de género sexual o en caso extremo son aquellas que confirman la definición de "sexo débil".

Para comprender mejor lo anterior, revisaremos los inconvenientes que surgen cuando la mujer, realiza trabajo doméstico y cuando lo combina con una actividad laboral retribuida económicamente.

### Actividad doméstica

Las actividades físicas del hogar que se han adjudicado a la mujer, son inductoras de estilos de vida y emociones que le provocan malestar y sentimientos diversos (ver cuadro VII). Autoras como Burín y Jiménez, explican con mayor claridad estos puntos:

Burín (1990) señala que el quehacer doméstico deja escaso margen a cambios significativos, ya que sólo requiere continuidad y eficacia a lo que otros esperan, por lo que se considera una actividad carente de expectativas de cambio, de progreso, que deja poco a la innovación y a la creatividad, y elimina posibilidades de gratificación en alternativas fuera del hogar o en la realización de proyectos individuales de vida.

Jiménez (1989) explica que las tareas físicas del hogar no cuentan con valoración y reconocimiento del grupo social, lo que favorece que la mujer desarrolle una baja autoestima, se deprima y tense (ver cuadro VII).

**Cuadro VII.** Sentimientos de la mujer que permanece en el hogar, según Burín.

Algunos de los sentimientos que Burín (1990) detectó en la mujer con actividades cotidianas en el hogar que pueden tener relación con trastornos psicossomáticos o en sus funciones fisiológicas (hambre, sueño, etc.), son:

Tristeza	Abatimiento
Desesperación	Angustia por la desvalorización
Culpa	Desamparo
Temores generalizados	Ansiedad
Incapacidad a enfrentar conflictos	
Pérdida del interés por cualquier otro tipo de actividad cotidiana	

La postergación y frustración de las necesidades, por ser el soporte de los otros, conlleva a que la mujer experimente insatisfacción ante las tareas del hogar, con emociones de agresividad,



malestar y sentimientos de culpa ya que por un lado está lo socialmente predeterminado y por el otro están sus deseos. Esta contradicción que enfrenta la mujer, es generadora de tensiones que tarde ó temprano se expresarán a través de síntomas físicos y mentales\*.

Una forma de ejemplificar el malestar que experimenta la mujer por estar al servicio del otro, es a través de un estudio realizado por Lara y Acevedo (1995), donde la mujer del hogar manifiesta que ella cumple más los deseos de la pareja que él los de ella, que su compañero no le ayuda, no se comunica y no la comprende. Estos resultados tuvieron relación significativa con la mayor presencia de síntomas depresivos y somáticos en la ama de casa, en comparación con la mujer que trabaja con una retribución económica.

Otro punto que caracteriza a la mujer que permanece en el hogar, es su marginación de los asuntos públicos, porque sus tareas tienden a realizarse individualmente, sin la colaboración de los otros\*\* y el encierro de sí misma, lo que de acuerdo a Sáez (citado por Flores, 1994)<sup>36</sup>, favorece que la mujer establezca lazos de dependencia ante la necesidad de comunicarse con alguien (principalmente con los hijos), razón por la cual las separaciones son vivenciadas de forma dolorosa.

Burín (1983) que la mujer vivencia negativamente su rol doméstico por la pérdida o falta de disposición de procesos imaginarios y simbólicos, que impiden disponer de suficientes imágenes y figuraciones que le permitan representarse desde su posición de sujeto, en referencia al objeto (a su actividad). Por lo que le resulta difícil el darse cuenta de lo que está padeciendo sobre la base de sus propios significantes. De tal manera, que la mujer se emerge en su actividad doméstica sin cuestionarla o modificarla o individualizarla, lo que impide o ignora los malestares que le provoca.

Castro y Teitelman (1989; citados por Burín, 1990)<sup>37</sup> le llama a esta conformidad síndrome de sobreadaptación, debido a que la mujer del ámbito doméstico evade su soledad, aislamiento e insatisfacción de deseos (ante una vida organizada en satisfacción de los otros), a través de la negación y disociación de su frustración y hostilidad, para sostener el ideal social. Por lo tanto, no es extraño escuchar que la actividad doméstica se percibe de forma excesivamente positiva, de conformidad y felicidadg.

Burín (1990) indica que es una negación o conformidad ante un rol, ya que no es habitual el estar contenta o sentirse satisfecha con una actividad que le impida el desarrollo de proyectos vitales.

\* Jiménez (1989) coloca a la mujer que permanece en el hogar con mayor vulnerabilidad para los trastornos emocionales —depresión, ansiedad, dolores físicos, etc.—, ya que cuenta con un vacío de identidad, porque “es” a partir de lo que el otro le diga, lo que la enfrenta a estados de ansiedad y angustia.

\*\* Jiménez (1989) explica que el ama de casa se caracteriza por ser persona con escasas o nulas relaciones sociales, dedicadas a sus actividades en lo solitario y al margen de otras trabajadoras similares, aisladas en su hábitat cotidiano, sin contar con lugares de encuentro ni esparcimiento en general, eliminando fuentes alternas de gratificación. pp. 110 y 111.

<sup>36</sup> Flores, F., & Parada, L. (1994). La representación social de la feminidad en profesionales de la salud mental: posibles repercusiones en la intervención clínica. *Revista Mexicana de Psicología*, pp. 145-153.

<sup>37</sup> Burín, M. (1990). *El malestar de las mujeres: La tranquilidad recetada*. Buenos Aires; Paídos.

Independientemente de lo placentero o no placentero que resulte el ámbito doméstico, Riesman (citado por Burín, 1990)<sup>38</sup> explica que la adaptación al rol le otorga, por un tiempo, sentido de vida a la mujer.

Hardign (1986; Citados por Acuña y Bruner, 1993)<sup>39</sup> por su parte, explica que cuando la mujer se apega al rol femenino, permanece en un estado de inconsciencia respecto a ella misma, que llevará a que intente, en escasos momentos, el expresarse con el fin de entenderse y hacerse entender, y buscará en mayor medida someterse al matrimonio y a la maternidad como únicas metas, limitando su capacidad de decisión en cuanto a cumplir objetivos para ella.

### La suma de actividades (domésticas y extradoméstica)

Si bien es cierto que el trabajo le otorga beneficios a la mujer, también le es adverso bajo tres circunstancias:

- 1) La cantidad adicional de quehacer que representa para el sexo femenino incorporar el trabajo asalariado a sus funciones sociales, ya que además de ejercer su función de madre y ser la organizadora del hogar, deberá sumar esfuerzos para realizar la actividad remunerada, lo que le ocasionará agotamiento físico.
- 2) Si la mujer sacrifica en tiempo y eficiencia la función determinada por la sociedad en el ámbito doméstico, sufrirá serios conflictos, por no cumplir con su ideal moral (lo que debe de hacer)\*.
- 3) No todos los trabajos representan gratificación para la mujer, pues muchos de ellos son extensiones de sus actividades domésticas (sirvientas, hacer comidas, cuidar niños, etc.), o se llevan a cabo como un medio para satisfacer las necesidades de los otros.

La suma de trabajo donde la mujer realiza tanto labores en el hogar como actividades con una remuneración económica, se le ha llamado de "doble jornada de trabajo"<sup>\*\*</sup>, puesto que cada día debe cuidar el mantenimiento, organización y distribución de los recursos en el hogar, así como dedicar tiempo al trabajo asalariado, lo que implica desgaste, estrés y repercusiones psicológicas<sup>\*\*\*</sup>.

Burín (1990) explica que la "doble jornada" es generadora de cansancio, tensión, agotamiento, que conlleva a altos índices de estrés, a que la mujer al llegar a casa sigue con preocupaciones en lo doméstico, organizando para que todo funcione como si ella estuviera, razón por la cual, frecuentemente se enfrenta a un apremio de tiempo, con mayor número de tareas, y generalmente expuesta a la crítica familiar (con desvalorización de capacidades, y reproches por no cumplir con sus obligaciones).

<sup>38</sup> Burín, *op. cit.*, 1990.

<sup>39</sup> Acuña y Bruner, *op. cit.*, 1993.

\* Lagarde (1993) explica que la mujer que trabaja de forma asalariada tiende a autovalorarse con incompreensión y dureza, lo que favorece que proporcionen juicios de incapaces, ineficientes, descuidadas y desobligadas.

\*\* Flores (1989) llama a la doble jornada como "La conjunción de tareas asalariadas y no asalariadas, que debe desarrollar desde dos perspectivas distintas: por un lado lo doméstico "natural", y por otro lo "asalariado público".

\*\*\* En 1990, Belluci (citado por Fátima, 1994), habla de tensión, ansiedad, y violencia

Vázquez (1990) agrega, que la doble jornada también ocasiona a la mujer problemas laborales y despidos por las inasistencias ante las demandas del hogar (por ejemplo, la enfermedad de los hijos).

Lo que sustenta que la mujer antes que nada debe actuar ante sus tareas estipuladas social y psicológicamente, tiene relación con su papel de madres y esposas antes que de trabajadoras asalariadas (Flores, 1989). Esta situación confronta a la mujer a una lucha entre lo doméstico y lo extradoméstico, debido a que existen contradicciones internas entre el buscar ideales personales con nuevas expectativas y deseos de ingresar al mundo público, y el sostener la ideología pasada, de "buena madre" (Velázquez, 1990). En la mayoría de las ocasiones el sostener el ideal que se le ha designado es más fuerte y hace que prevalezca la función materna, inhibiendo su ingreso y desarrollo en los asuntos públicos (Meler, 1998).

Ferro (1991), considera que la mujer que trabaja se mueve en un sistema de valores contradictorios, puesto que se enfrentan aquellos por los que fue educada y los de su realidad.

Con referencia a que no todos los trabajos son gratificantes, es porque la variación entre las actividades extradomésticas tiene una forma diferente de vivenciar las ventajas de trabajar. Buhler (1973), plantea que las actividades pueden ser vistas por algunos individuos como una fuente inspiradora, que permite experimentarse y encontrarse a sí mismo, así como un proceso de desarrollo, progreso y autorrealización; sin embargo, existe un grupo mucho mayor de personas que realizan la actividad por el solo hecho de ocuparse o satisfacer una necesidad para subsistir, por lo que no se involucran en su totalidad.

Walter (citado Buhler, 1973)<sup>40</sup>, señala que vivenciar el trabajo como mera satisfacción de necesidades favorece que el individuo realice un aprovechamiento deficiente de medios y los métodos, razón por la cual la actividad es poco gratificante. En el caso de la mujer, en ocasiones trabaja por responder a exigencias económicas y elige actividades que no son de su agrado o que implican una extensión del rol femenino (lavar ajeno, meseras, enfermeras, etc.), lo que impide que obtenga los beneficios de trabajar y sólo incorpore el cansancio por su doble esfuerzo físico.

### **Malestar de la mujer independientemente de sus actividades**

Se ha venido observando la repercusión que tiene en la mujer las actividades que realiza, pero también es importante señalar que los estilos de vida influyen en ella desde que nace hasta que muere, ya que éstos pueden beneficiar o afectar su desarrollo. Algunas autoras han encontrado que la convergencia de factores puede causar malestar y poner en riesgo su salud mental. Los factores principales son:

1) *La edad*. Existe controversia entre investigadores, en relación con cuál es la edad de mayor riesgo. Hay quienes consideran la adolescencia, porque en esta etapa existe mayor

<sup>40</sup> Buhler, C. (1973). Psicología de la vida activa; potencialidades y expectativas. México; editorial psique.

susceptibilidad, a diversos cambios físicos y psicosociales. Otras autoras le dan mayor énfasis a las jóvenes casadas de 25 a 34 años, con hijos que están en preescolar, porque les demanda exigencias a las cuales no estaban acostumbradas. Y hay autoras (Burín y Meler, 1989) que consideran como periodo crítico, la mediana edad de los 40 a los 60 años, debido a que existe pérdida de la capacidad productiva, el alejamiento de los hijos y el deterioro físico\*. Cabe señalar que la controversia puede ser producto de la diferenciación cultural, socioeconómica e históricas de cada grupo, pero es importante tomarla en cuenta.

2) *La vida tradicional*. Cuando la mujer se somete a los estilos de vida estipulados por la sociedad y los vivencia de forma insatisfactoria (matrimonio, maternidad, hogar, etc.), favorece aislamiento social, la falta de soporte en amistades, y la falta de comunicación íntima con su pareja. Burín (1990) indica que el estilo tradicional coloca en desventaja a la mujer para preservar la salud, debido a que enfrenta situaciones cotidianas que le impiden expresar sus propias necesidades.

3) *Rol materno*. Involucra conductas asignadas socialmente a la mujer, que implican el compromiso de asistir a la familia y evitar que les falte algo a costa de desatender sus propias necesidades. Es una actividad poco reconocida, que ocasiona a la mujer cansancio, angustia, culpa, hostilidad reprimida y trastornos psicosomáticos en su conjunto (Burín, 1990).

4) *Nido vacío*. Generalmente se percibe en la mediana edad y va relacionando con la pérdida del rol materno, lo que representa la pérdida del control de la vida de los otros, y la pérdida de su actividad, de los proyectos temporales y de las estructuras que la habían regido hasta el momento.

5) *Alteraciones físicas*. Pérdida de las capacidades reproductivas, pérdida de la belleza y del vigor juvenil, así como deterioro funcional biológico y físico (Burín, 1990).

6) *La falta de relación con la pareja*. Totalmente a través del matrimonio, y con el nacimiento de los hijos (responsabilidades materiales y morales) y la vida cotidiana, hay una distancia emocional del compañero\*\*, y poca satisfacción sexual (Burín, 1990).

7) *Doble jornada de trabajo*. La combinación con el ámbito extradoméstico involucra doble carga de trabajo (hogar + trabajo), que promueve que la mujer experimente constante cansancio, tensión, agotamiento, estrés y depresión (Burín, 1990) ya que no existe una distribución equitativa de responsabilidades con la pareja.

8) *Pérdida del ideal de yo*. Dio Bleichmar (1991) considera que la simbolización de acuerdo con nuestra cultura, involucra un ideal del yo, el cual contempla lo que debes de hacer y los valores a poseer por pertenecer a un sexo. Cuando existe un déficit que haga perder el ideal del yo estipulado en la organización subjetiva, puede correrse el riesgo de alterar la salud mental (Burín, 1990).

\* En Italia, por ejemplo, se reporta mayor proporción de servicio psiquiátrico a mujeres de 40 a 60 años.

\*\* En nuestra cultura es común la tendencia del varón a mantener distancia emocional, ya que su rol de género le indica que debe alejar los sentimientos de ternura, compasión, para poder mantener emociones frías que permitan razonar sin influencias que perturben ese proceso (Burín, 1990).

9) *Sobreadaptación*. Es la adaptación rígida a las condiciones de vida, al medio y a los factores estrésantes presentes a través de disociar, desmentir o negar todas aquellas evidencias que desde el interior del cuerpo (emociones) podrían poner al descubierto la existencia de algún grado de malestar ante la realidad. Esta sobreadaptación generalmente es a la vida cotidiana (hogar o trabajo), en donde de mucho depende la capacidad de resistencia y la aceptación pasiva a condiciones de vida difíciles.

10) *Nivel educativo y nivel económico*. Se ha reportado que a menor nivel educativo y económico, la mujer tiende a recurrir más a tratamientos médicos biológicos, y a edades avanzadas a tratamiento terapéutico. Por el contraste las mujeres de mayor nivel educativo y económico, logran identificar su problemática con mayor prontitud, y cambiar de recursos asistenciales (Burín, 1990) y estilos de vida.

11) *Bajo autoconcepto*. Se ha demostrado que el concepto que una persona tiene de sí misma, está relacionado con diferentes índices de salud mental y de bienestar psicológico. La mujer, de acuerdo con algunos estudios, reporta menor puntaje de autoconcepto y autoestima, en comparación con los hombres ( O' Malley y Bachman, 1979; Rosenber y Simmons, 1975; Acuña y Bruner, 1991), donde un bajo autoconcepto está correlacionado con depresión (Silson y Kro, 1980; Werssman y Klerman, 1977), neurosis (Bagley y Evan-Wong, 1975; Thurstone; 1930, Barrety y Eysek, 1984), alta ansiedad y autorreferencia a servicios de salud mental, con tratamientos de mayor duración que los hombres (Wkitek, 1983; Russo y Sobel, 1981; citados por Acuña y Bruner, 1993).<sup>41</sup>

Las actividades y los estilos de vida que producen malestares a la mujer pueden desencadenar en síntomas y enfermedades psicosomáticas. Con la revisión se descartan las explicaciones biologicistas que durante tantos años han determinado que los síntomas y enfermedades son partes innatas de la mujer.

### **Síntomas y enfermedades psicosomáticas que tiende a presentar la mujer**

Como hemos visto, la mujer manifiesta su malestar ante condiciones de vida estresantes, tensionantes o desagradables con síntomas o enfermedades psicosomáticas como la depresión y el estrés\*.

Autoras como Gove, Tudor, Sáez (Citado por Flores, 1994)<sup>42</sup> y Buenaventura definen la depresión como una profunda tristeza ante algún suceso desfavorable y señalan que en la mujer es causada principalmente por sucesos vitales que impliquen cambio en la vida cotidiana\*\*, por ejemplo:

<sup>41</sup> Acuña y Bruner, *op. cit.*, 1993.

\* Saez (1993) plantea que una forma que tiene la mujer de expresar sufrimiento (malestares a sus estilos de vida) es a través de síntomas o alteraciones. Algunos de los trastornos de salud que este autor identifica en las mujeres son: trastornos de ánimo de tipo depresivo, neurosis (expresada de tipo depresivo, ansiedad y fobias), alteraciones psicosomáticas, anorexia nerviosa y suicidio (intentos sin consecuencia de muerte).

<sup>42</sup> Flores, *op. cit.*, 1994.

\*\* Se habla que el malestar, hostilidad y culpabilidad de lo que acontece hacia uno mismo es la causa de la depresión.

adolescencia, tener hijos, crisis de la mediana edad, duelos (muertes de sus seres queridos) y pérdida de los ideales del yo, del sentido de vida, de la imposibilidad de obtener lo deseado, etc.

Burín explica que la **depresión** se manifiesta en forma de síntomas físicos (cefaleas, vértigo, hormigueo, perturbaciones en la alimentación y digestión), psíquicos (ansiedad, insomnio, alcoholismo, reducción o pérdida del deseo sexual con déficit motivacional y decisonal), con la presencia de conductas extremas (pasividad, dependencia, indolencia, astenia, apatía, reducción ó pérdida de capacidades imaginativa, fantasiosa, intelectual, lógica, y sobre todo analógica) o reduciendo los espacios de pensamiento, o con la pérdida en los cuidados corporales y de la afectividad. Esta autora, plantea que la depresión induce a que la mujer realice un balance del ayer, hoy y el mañana, con una percepción del espacio restrictivo y peligroso, reduciendo la capacidad de movimiento, donde cada posibilidad es negada, se aísla, replegándose en una dimensión de soledad culposa con aspectos negados y anulados de la corporeidad.

Gove y Tudor y C. Saéz Buenaventura (citado por Flores, 1994), en un estudio realizado con mujeres del sector medio de los ámbitos urbano y suburbano, reconocieron la presencia de depresión como resultado de la limitación que sufre la mujer ante su rol de ama de casa y la época del nido vacío.

Burín (1990), explica que el trabajo del hogar, llamado "invisible", hace que la mujer se centre en sí misma, se aíse del contexto social y padezca la llamada "neurosis del ama de casa". Esta misma autora señala que es común que ante la depresión de la mujer, los familiares actúen con fastidio, rechazo y se alejen, ya que consideran que sus demandas son excesivas, lo que hace que ella se sienta incomprendida, angustiada y pierda la confianza de expresar lo que siente, optando por aislarse. Esto último puede explicarse con el punto de vista de Zepeda (1990), que señala que la mujer asume y desempeña la responsabilidad de cuidado del otro e interfiere para que el hombre desarrolle esta habilidad\*.

Otra forma de expresar malestar a determinadas situaciones es el **estrés**. Éste ocasiona desequilibrio biológico, que desgasta al organismo y reduce su inmunidad y defensas, representando un factor de riesgo para la salud; su forma de presentarse es con tensión, sufrimiento, irritabilidad, nerviosismo, apatía, ansiedad, insomnio, o con síntomas psicológicos (depresión) o psicosomáticos (enfermedades cardiovasculares y hasta problemas de cáncer)<sup>43</sup>. Mabel Burín (1990) considera que una cantidad de estrés constante, impide reaccionar a la mujer con respuestas de lucha, por lo que crea sentimiento de incapacidad.

En una investigación sobre el estrés realizada en mujeres, Fernández (1984; citado por Burín, 1990)<sup>44</sup>, reportó que las mujeres que se dedican al ámbito doméstico, con características de vida cotidiana, dependencia generada hacia los hijos, que muestran tensión contenida y fragilidad en su autoestima, presentan estrés y son generadoras de violencia hacia su propio cuerpo, razón por

\* Burín plantea que todo ser humano es capaz de responder a las necesidades emocionales de los demás y ofrecer ayuda, pero requiere desarrollar esta habilidad.

<sup>43</sup> Moncarz (1990).

<sup>44</sup> Burín, *op. cit.*, 1990.

la cual son las eternas pacientes del médico clínico o psiquiatras que se basan en la supresión de síntomas y, por consecuencia lógica, se transforman en las principales consumidoras de psicofármacos.

La presencia de estrés y sobreadaptación no sólo se manifiesta en mujeres del ámbito doméstico; Burín (1990), también reportó estrés en mujeres de trabajo extradoméstico, causado por el doble rol, el agotamiento y la sobreadaptación.

Castro y Teitelman (1989; citado por Burín y Meller, 1989)<sup>45</sup> consideran que la doble jornada, también conlleva a la **negación** de la vida cotidiana, puesto que la mujer hace esfuerzos para sobreadaptarse a los ordenamientos sociales y condiciones de vida invisibles que se le exigen (componentes de subordinación y desigualdad), por lo que no tiene cabida el cuestionamiento de sus condiciones de vida, ni sus displaceres e insatisfacciones, por lo que opta en transformarlos en síntomas para seguir manteniéndose en los patrones convencionales.

Se debe considerar que el estrés en forma mesurada, puede funcionar en algunas mujeres como motivador al cambio, principalmente en aquellas que cayeron en una sobreadaptación, y negación de la realidad, ayudándolas a anteponerse a lo que socialmente se ha establecido.

Flores y Burín presentan dos formas diferentes de explicar la sintomatología de la mujer y la relación que tiene con su estilo de vida, que le estimule a vivenciar el rol prescrito.

Fátima Flores (1994) reporta en un estudio centrado en la salud y enfermedad en el campo de las representaciones sociales de profesionistas, que las mujeres muestran mayores alteraciones, y eso las hace recurrir a mayor número de consultas terapéuticas con psicólogos por problemas afectivos (75.1%), depresivos (72.9%), angustia (60%) y somatizaciones (57%), donde estos padecimientos obedecen principalmente a razones afectivas (81.4%), a insatisfacción con su rol (60%) y en menor medida a su educación (37.1%), reconociendo como motivos de sus depresiones la soledad en un 100% y pérdidas afectivas en 78.6%. Por lo anterior, Flores considera evidente que existe una manera de enfermar y de padecer síntomas, que son el reflejo de un malestar psicosocial y que tienen su forma de expresión en el desempeño de un rol determinado.

Burín (1990) agrupa en tres síndromes los síntomas padecidos por la mujer para poder explicarlos: 1) Síndrome de desamparo: La pérdida del ideal maternal le causa alteración a la mujer, ya que es producto de la sociedad patriarcal, que se ha encargado de proporcionarle identificación. 2) Síndrome de impotencia: Sentimiento de incapacidad, falta de fuerza, inferioridad, más desvalorización de sí misma, por el poder ejercido de la mujer a los afectos que dominan a los otros y la dominan a ella. 3) Síndrome de privación sensorial: lo padecen las amas de casa, quienes presentan una actitud, reforzada por el aislamiento, que cae en una rumiación en los propios problemas y en un desinterés hacia lo extradoméstico (donde la rutina y la falta de

---

<sup>45</sup> Burín y Meller, *op. cit.*, 1989.

estímulos externos agravan la situación). Estos síndromes promueven la falta de lenguaje, de palabras en un orden simbólico y el discurso lentificado con palabras que carecen de sentido.

Burín (1990) considera necesario que se reconstruyan cadenas de lazos sociales que valoren a las mujeres dentro de un significante social con nuevos sentidos, ya que de acuerdo con Velásquez (1990), el imaginario social que configura la realidad en su vida cotidiana, se relaciona con su modo de enfermar y la forma de expresarse con trastornos psicósomáticos, estados de malestar difusos, cuadros de sobreadaptación y estrés.

De acuerdo con Burín (1990), para preservar su salud la mujer requiere asumir una posición activa ante la realidad, donde cuente con recursos de reflexión que cuestionen los estilos de vida en el ámbito social, y que funcionen como medio para comprender el malestar que pone en riesgo su salud mental. De esta forma logrará desnaturalizar y hacer visible su situación, enfrentar su problema, cuestionarlo y debatirlo en el ámbito de problema social de género femenino, con lo que logrará replantear lo individual en un colectivo social genérico. El propósito es que se ayude a sí misma a través del conocimiento de su propio cuerpo, informándose y desestimando el poder de la sola aplicación de la medicina\*.

### Imposición o elección

Mucho se ha hablado en cuanto a las condiciones de sufrimiento que padece la mujer en su desarrollo y en su interacción social a través de los años. La pregunta es, ¿por qué se ha encargado de mantener esta situación durante tanto tiempo?, Considerando que la mujer representa una de las figuras más importantes para transmitir el género en un grupo social\*\*, es importante decir que de forma subjetiva ella tiene una intencionalidad para mantener los estilos de relación entre los sexos. Para constatar esta afirmación, sólo es necesario reflexionar en lo que concierne a los cambios socioculturales actuales (pluralidad en la práctica sexual y avance tecnológico), que denotan que todo es modificable y perfectible.

A continuación se enuncian algunas razones que han proporcionado los investigadores, de por qué la mujer no genera cambios en los estilos de crianza o estilos de relación entre los hombres y las mujeres:

- Aunque la mujer puede escoger libremente su destino, en ocasiones los papeles asignados por la historia son incompatibles con los deseos de autonomía de la mujer (Lipovetsky, 1998).
- Las transmisiones sociales están tan fuertemente arraigadas por su consistencia y permanencia en la mujer, que se naturalizan y no se cuestionan.
- La sumisión del género femenino consiste en un culto a la superioridad espiritual, con la cual se reconoce a la mujer (Stevens, 1973; citado por Acuña y Bruner, 1991)<sup>46</sup>.
- La diferencia que existe entre el hombre y la mujer, enaltece a esta última como: inmaculada, sensibilizada, sensual y con ética de maternidad (Burín, 1990).

\* La actuación crítica en las decisiones conlleva a la mujer a preservar su salud mental.

\*\* Perroni obtuvo en una encuesta que 85% de 200 mujeres, dijeron que son ellas las responsables de exigir a los hijos una conducta diferencial basándose en su sexo.

<sup>46</sup> Acuña y Bruner, op. cit., 1991.



- La actividad doméstica es aceptada por la mujer, porque es una actividad en la cual experimenta control de lo ya conocido (Arbetman, 1997).
- Los beneficios secundarios que obtiene la mujer, le son funcionales, pues dentro de su papel se fortalecen sus ideas narcisistas.
- La mujer no está limitada de poder; de forma sutil cuenta con las habilidades de la influencia de incidir sobre la manera de pensar y sentir de otros, y ello favorece que los otros accedan y hagan lo que ella quiere (Burín, 1990).
- Eustace y Mercado (1994) cuestionan que la mujer sera dominada, pues señalan que utiliza la lastima para poder controlar y de esta manera tener poder.
- La maternidad es una función altamente valorada por la sociedad, que la hace sentirse indispensable para crear vida (Bedolla, Bustos y Flores, 1989).

## CAPÍTULO II

### CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

No sentir ansiedad de lo que habrá que llegar a su hora  
y tener en cambio la firmeza para su entrada  
(Nietzschel, 1999).

Existe controversia entre investigadores de diversas áreas de estudio, referente a cuál es la etapa que la mujer experimenta como crítica. La autora considera que la edad entre los cuarenta y cincuenta años es un periodo crítico, o mejor dicho la época de "la mediana edad"; sustentándose en las características que han observado autoras como Burín (1983), Michal Nichols (1987), Monedero (1990), Pedrade (1981).

¿A qué se refiere el término crisis? Para Michal Nichols (1987), es el punto donde se experimenta motivación al desarrollo o una condición inestable. Cualquiera de las dos formas involucran el momento en donde se experimenta malestar y se exige un cambio inminente<sup>\*</sup>. Moncarz (1990), hace la diferenciación entre dos tipos de crisis en la mujer:

- 1) Crisis positiva. Involucra la búsqueda de cambio en el sentido de vida, donde hay una reorganización psíquica que ayuda a la mujer a identificar las razones del malestar en su vida cotidiana y conlleva a un desarrollo que hace generar fuerzas creativas para romper con un estilo de vida que no le conviene.
- 2) Crisis negativa. Puede poner en riesgo la salud mental, debido al esfuerzo empleado para soportar demandas y exigencias, que prevalecen y se mantienen en una forma constante de sufrimiento y tensión, ante la renuncias y postergaciones de los propios deseos. Bajo esta línea, la mujer que experimenta la crisis tratará de hacer uso de la mayor cantidad de recursos para evitar el brote de sus afectos en forma desbordante; insatisfecha y frustrada, optará por la violencia contra sí misma a través de síntomas, automedicaciones o con el uso de psicofármacos. En 1979, Winnicott (Citado por Burín, 1990)<sup>47</sup> señala que lo peligroso no es la agresión sino la represión (negación) que genera la mujer consigo misma.

Monedero (1990), por su parte, le llama "crisis de mitad de la vida" a la etapa evolutiva de los 40 años, puesto que se da lo que él llama "crisis psicológica", que es propiciada por el mismo curso histórico de una vida que empieza a declinar, que demanda el replanteamiento de sus metas vitales. Este autor explica que en esta etapa, es preciso renunciar a muchos proyectos y también es necesario darse prisa si se quieren llevar a cabo los más ineludibles.

Si consideramos que en la mediana edad la mujer atraviesa por una serie de cambios; físicos (deterioro de imagen, así como el comienzo de perspectivas de acercamiento a la muerte),

<sup>\*</sup> De igual forma Erikson en su obra "infancia y sociedad" (1950), donde contempla el ciclo vital muestra 8 etapas del ser humano donde cada una de ellas esta señalada por una CRISIS, la cual no necesariamente es dañina, sino que involucra un punto decisivo y crucial donde el individuo puede tomarse vulnerable o potencialmente elevado. Es así como se puede reconocer que el termino crisis hace referencia a momentos decisivos entre progreso o regresión, logro o fracaso, estancamiento o movimiento, etc..

<sup>47</sup> Burín, op. cit., 1990.

biológicos (menopausia), sociales (cambios en los estilos de relación con los hijos ante la demanda de independencia de estos, también existen cambios en el estilo de relación con la pareja) y psicológicos (que son los que la llevan a experimentar la necesidad de cambio inminente al estilo de vida que se ha ejercido), se podrá comprender la relevancia que tiene ese período en la vida de la mujer.

La suma de transformaciones situacionales y emocionales hacen que la mujer desee ignorar las normas que la han regido y busque una transformación, por lo que se atreve a poner en juego toda su vida, considerando aquello que la ha conformado y marcado estilos de comportamiento, para ir modificando poco a poco su ser, lo que genera fuertes cuestionamientos en el sentido de vida, y en la variedad de roles que ha ejercido en las diferentes etapas de su vida, desde sus relaciones personales hasta frustraciones profesionales (Pedrade, 1981).

Henry Jules (Citado por Nichol, 1987)<sup>48</sup> considera que el cuestionamiento al que recurre la mujer, es porque se encuentra sin defensas por su envejecimiento, que le hace desaparecer las ilusiones y la pérdida de la realidad que la estabilizaban en años anteriores, de tal manera que se presenta una fase que ayuda abiertamente a la mujer a reconocer que su vida no está funcionando como fue planeada, lo que es amenazador para ella y en especial si tiene miedo de cambiar (Burín, 1998).

Durante la mediana edad, independiente a los cambios señalados anteriormente, influye el mundo exterior, que también se encarga de asestar golpes lógicos secuenciales de vida como puede ser la pérdida de personas importantes, la pérdida del empleo ó las separaciones que agudizan las ansiedades interiores y promueven elecciones conflictivas que dañan la autoestima de la mujer.

Otro factor que genera la llamada crisis, es la rutina (la cotidianidad). La mujer dedicada a lo doméstico se enfrenta ante la problemática de que está inmersa en una rutina y cotidianidad que le produce aburrimiento, desesperación y una búsqueda ansiosa para escapar de ella. Pedrade (1981) indica que la mujer logra sostener durante muchos años este rol tradicional de buena esposa y buena madre antes que satisfacer sus deseos tanto por la búsqueda del ideal prometido y porque considera posible realizar sus intereses personales después de la crianza, cuando goce de mayor tiempo. Desafortunadamente se da cuenta que los años pasan, que un hijo sigue a otro, y que debe aguantar todas las privaciones que implica formar una familia y convivir con el marido, por lo que cada vez es más evidente que su propósito inicial nunca se realizará. Y según Henry Jules, ella sufre al perder esta esperanza.

Michal Nichols (1987) ha revelado que la mujer inmersa en esta cotidianidad, en la mediana edad y con el replanteamiento de su vida, puede sentirse arrepentida de haber sacrificado la oportunidad de desarrollar otros intereses, por lo que experimenta un imperioso deseo de volver al mundo que hay más allá de su hogar, pero le angustia y retrae lo que considera sus incapacidades, ya que se queja de carecer de preparación profesional, habilidad social, experiencia sexual y personalidad. Considera que les hizo falta ejercitarse ante situaciones que

<sup>48</sup> Nichols, Michal, Pedrade (1987). Análisis psicológico de la crisis a los cuarenta años. España; Gedisa.

promovieran sus habilidades intelectuales, cognitivas, etc. Henry Jules considera que este enfrentamiento con la realidad la lleva a un conflicto consigo misma, puesto que percibe que no se ha preparado para el futuro.

Pedrade (1981), considera como principal factor que desencadena la crisis de la mediana edad a la pérdida del rol materno activo, ya que involucra a la etapa en donde los hijos buscan independencia (nido vacío) y no requieren tanto de la madre como pudo ser en años anteriores, despojando así a la mujer de las tareas que hasta la fecha le daban sentido, haciendo que ella comience a dudar de su significado y situación, cuestionándose el ¿y ahora qué?, ¿esto es todo?, ¿quién soy?, ¿después de esto qué sigue?, ¿valió la pena todo lo que hice?, etc.

La pérdida de rol materno afecta tanto a la mujer dedicada al hogar como también a la mujer que trabaja, ya que ambas sienten un vacío. Este vacío lo explica Ferro (1991), señalando que en la sociedad no hay valor más apreciado que ser madre (que no se compara el valor social que se pueda adquirir al desempeñar un trabajo remunerado). No es extraño entonces que al perder su capacidad reproductiva la mujer se deprima o realice un último esfuerzo para embarazarse con la finalidad de evitar esa pérdida del rol materno, pero si por alguna razón no lo consigue puede interpretarlo como fracaso e incrementar con ello sus hondas depresiones.

Esta pérdida de rol (Pedrade, 1981) en ocasiones hace que la mujer procure una reinserción con su pareja, así como una reinserción en lo social, tarea que no resulta fácil puesto que se da cuenta que a través de la cotidianidad ha quedado aislada.

Una alternativa que se puede presentar es lo que Estrada (1997) llama "reencuentro", donde se da nuevamente la búsqueda de la pareja, ya que la etapa de crianza de los hijos dejó la relación en segundo término por muchos años, y después de que los hijos se han ido, la pareja se enfrenta a recordar lo olvidado, conformar nuevos estímulos, metas y libertad de expresión. Cabe señalar que el reencuentro demanda de ambos un apoyo mutuo.

La segunda alternativa es lo que Henry Jules plantea, donde el cuestionamiento que tiene la mujer a la mediana edad puede conllevar a un reconocimiento de su sometimiento, así como a un enfrentamiento ante las contradicciones que la han hecho sostener y reproducir un orden social que la oprime, lo que la lleve a realizar cambios determinantes (divorcio, realizar actividades personales, trabajar, etc.). En los cambios que conforme la mujer, corre el riesgo de enfrentar rechazo social por ir en contra de lo socialmente aceptado, ya que se les puede considerar como nerviosas, histéricas, locas, insatisfechas y narcisistas, así como que por sí misma se formule sentimientos de culpa por querer romper con los patrones convencionales (trasgrediéndolos).

Mabel (1990), considera que este enfrentamiento de la mujer a su realidad, donde analiza la hostilidad, tristeza, angustia, deseos de autonomía, goce sexual de saber, de poder y de todo aquello del "ser para sí", tendrá como finalidad una redefinición de sí misma, de su salud y del lugar social que ocupa, de tal forma que lograr identificar causas y procesos de elaboración como medios de resistencia a ciertos mandatos sociales impuestos, harán que la mujer logre apropiarse

de sus saberes en relación con sus malestares, afectos, deseos, sin la necesidad de mitigarlos con psicofármacos, haciendo posible que goce de una época en la cual se ve reducida la lucha profesional de su marido o de ella misma, y que representa la adquisición de lo que en teoría se dice equilibrio y estabilidad emocional\*.

El problema radica que cuando la mujer no utiliza el cuestionamiento y recurre a la negación o conformismo del rol, es más probable que se dé la presencia de síntomas. Cuando ella se siente desdichada, tiende a justificarse localizando todas sus aflicciones en circunstancias externas causantes de su infelicidad (ya sea problemas en el trabajo o tensión en la familia), no reconocen la vulnerabilidad personal ni consideran el cambio "en sí mismas".

Mabel (1994), indica que la mujer pretende buscar en su vida las razones de su malestar, por lo que cambia de pareja, de profesión, etc., pero no piensa en cambiar ella misma.

Es importante señalar que aunque la crisis de la mediana edad carece de un precipitante externo claro, sí se puede afirmar que la raíz está en la persona misma\*\* y no en el ambiente. La forma de resolución de la crisis de la mediana edad dependerá de que la mujer utilice su momento de cuestionamiento para resignificar lo hecho (Burín, 1983) y romper con las defensas creadas hasta la época de la mediana edad y reexamine la vida por dentro y por fuera, en la búsqueda de oportunidades que le permitan participar de forma activa en su vida, cumpliendo con aquellas esferas vitales (en 1973, Buhler plantea como principales esferas del ser humano: amor, matrimonio, familia, trabajo y profesión) que son importantes para ella.

Erikson (1981) consideraba que dentro de esta época es necesario que la mujer deje de preocuparse de los otros (generatividad) adecuando su mayor interés por sí mismas, para lograr su estabilidad y seguridad.

---

\* En 1983, Burín explica que en esta etapa de vida la mujer "pasa por un estado de enjuiciamiento crítico, cuyo objetivo fundamental es la redefinición de la identidad, mediante el reordenamiento pulsional que permite la ruptura de los vínculos identificatorios anteriores", lo cual implica que la mujer cuestione lo vivido y lo que sigue a partir de un enjuiciamiento que la hace romper los significados que posee de ser mujer, lo que hace necesario que desconstruya otros significados.

\*\* Descartando cualquier reduccionismo biologicista (ejemplo: un desequilibrio hormonal).

## CAMBIOS FÍSICOS

Jamás esta todo perdido.

Burín (1998), explica que la mediana edad es una época de anhelo nostálgico, donde se mezcla con el pesar y el deseo de rejuvenecimiento en forma desesperada, ya que se vivencia la modificación del organismo de forma desagradable.

En la mediana edad los cambios metabólicos y fisiológicos son radicales ya que se hacen presentes ocasionando desequilibrio hormonal, el cual funciona\* como indicador del stock del óvulo (es decir, cuando éste ha llegado a su agotamiento). Aunque el cese de ovulación es progresivo a la vida de la mujer, el periodo crítico puede comenzar bruscamente en la mediana edad y en ocasiones se acompaña de alteraciones como bochornos, sudoración excesiva, jaquecas, resequedad vaginal, el sentir penosas molestias en las piernas, dolores articulares, irritación de la piel, crisis de indigestión y de incontinencia de orina. Cabe señalar que no todas las mujeres padecen estos trastornos, la mayoría se adapta bien, físicamente, a los cambios menopáusicos, y si por alguna razón no es así, los malestares pasan con el transcurso del tiempo o con el uso de tratamientos médicos (Witkin-Lanoil, 1987).

Otro aspecto que se hace evidente a esta edad es el debilitamiento en los impulsos elementales y una gradual disminución del vigor físico, lo que se puede considerar como un deterioro progresivo de todos los sentidos (Edestein, 1985). La magnitud de éstos dependerá del ritmo y cuidados desde la juventud.

También la mujer se da cuenta que el tiempo ha dejado en su cuerpo su rastro inevitable, que la obliga a aceptar una imagen de ella misma con arrugas, un vientre rotundo, pesados pechos y amplias caderas que la hacen sentir menos atractiva, con menor valor ante la pérdida de belleza que algún día tuvo, por lo que se percibe menos deseable en el aspecto sexual. Se considera como una imagen que no enamora a los hombres y que no genera deseo de identificación por las mujeres, con lo que se abren profundos temores de perder a su pareja, ya que ante estas circunstancias existe la posibilidad de que aparezca otra mujer que la sustituya (Witkin-Lanoil, 1987).

El deseo de rejuvenecimiento, explica Nichols (1987), surge porque socialmente se considera a este periodo como el acercamiento a la vejez, palabra saturada de connotaciones sociales de estancamiento, debilidad, enfermedad, cercanía a la muerte y el ser obsoleto.

Las construcciones sociales en cuanto a la vejez son tan aterradoras, que es fácil comprender por qué la mujer se muestra con sensaciones de ansiedad y cambios emocionales ambivalentes ante su entorno.

---

\* Actualmente, los tratamientos médicos contemplan la relación que tienen los cambios biológicos y la pérdida de estrógenos con la presencia de emociones como ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, aprensión, melancolía, depresión, apatía total o falta de amor propio y consideran que estas alteraciones son temporales, que pueden ser controladas con tratamiento y con la comprensión de la familia.

Witkin-Lanoil (1987), acertadamente plantea que la percepción de deterioro en la mediana edad es errónea, ya que la edad promedio de vida de la mujer es de 80 años\*, por lo que podemos ver con claridad que en la mediana edad no hay tal acercamiento a la muerte y que por lo contrario esta edad corresponde a la plenitud de la vida, puesto que se puede experimentar el apogeo y gozo de los beneficios obtenidos en los años anteriores. En el ámbito sexual, si se sufragan las dificultades producidas por la edad, la mujer debería de ser más deseable para el hombre, puesto que su capacidad e interés sexual todavía tardará mucho para desaparecer, además de que en comparación con el hombre, la mujer tiene menos problemas de ese tipo\*\* y puede ejercer libremente su sexualidad sin riesgo de embarazarse.

Henry Jules, le llama melancolía involuntaria (término que se creó en 1930) a las depresiones psicóticas que afligen a la mujer al sentir el envejecimiento orgánico, que de algún modo u otro está vinculado principalmente con el sistema reproductivo femenino. En la actualidad este concepto ya no se relaciona de forma simple ante la consecuencia de un envejecimiento fisiológico, sino que se ve como una enfermedad influida por el medio y que es expresión extrema de una perturbación general que se manifiesta en la mayoría de las mujeres en el marco de nuestra cultura. Pero la causa de esta enfermedad no está en la biología, sino en los prolongados efectos acumulativos de un medio punitivo e incomprensivo que actúa sobre los puntos débiles creados por el envejecimiento – pérdida de la belleza-.

Pedrade (1981) indica que la mujer es la culpable de su propia enfermedad ya que ha permitido que su valor sea determinado por factores físicos\*\*\*, elementos frágiles y vulnerables que con seguridad se transformarán con el paso del tiempo.

---

\* De acuerdo a la Secretaría de Salud (Mortalidad, 1999, cuadro 1.5) en el D.F. la esperanza de vida de la población en general es de 77 años de edad, con variaciones entre hombres y mujeres (79.1 años de edad para las mujeres y 74.8 años para los hombres).

\*\* El hombre en la mediana edad tiene un periodo refractario más largo y resulta más frecuente la impotencia parcial o situacional.

\*\*\* Aunque sabemos que no es toda la responsabilidad de la mujer, porque todo el sistema sociocultural hace uso de sus medios de comunicación, estilos de crianza y de su historia para ponderar el aspecto físico –reproducción, belleza y juventud.

## PROYECTO DE VIDA

La empresa consiste,  
no en vencer las dificultades en general,  
si no en vencer y dominar  
aquellos obstáculos que exigen  
el empleo de toda la fortaleza  
(Nietzsche, 1999).

La construcción del proyecto de vida\* implica que el individuo crea en sus capacidades para dirigir sus decisiones hacia acciones que le permitan expresarse y satisfacerse; esto requiere del aprendizaje adquirido en su historia vital, que lo ayuda a definir las actividades de forma jerárquica y organizada para la obtención de un objetivo y al mismo tiempo mantener el equilibrio entre él y el entorno.

### Factores que intervienen en la elaboración del proyecto de vida

La capacidad para anticiparse a una situación y reconocer que se quiere ser y hacer en un tiempo determinado, es una tarea que no todos los individuos realizan, y no es por falta de capacidad, sino por aprendizaje social, ya que el grupo social delimita estilos de vida, formas de comportamiento y pensamiento (lo que en otros segmentos explicamos como género) diferenciales entre edades, así como entre hombre y mujer.

A continuación se realizará un recorrido en el que conoceremos la opinión de varias autoras, para observar con mayor precisión cuáles son los factores que intervienen en la elaboración del proyecto de vida de una persona.

Casullo (1994)\*\*, contempla tres variables como fuente en la elaboración del proyecto de vida:

- 1) Coherencia personal, regida en una integración individual; el individuo debe incorporar del exterior elementos que reafirmen su pensar con su actuar.
- 2) Implicar las imágenes ideológicas de la época. Reconocer la influencia que tiene la ideología social en la constitución del proyecto de vida.
- 3) Incorporar la historia de vida en función de la realidad sociohistórica; el individuo estructura su proyecto de vida con base en su etapa de desarrollo y su realidad social.

Branden (1993) menciona que existe un proceso secuencial, que guía el proyecto de vida; primero es la conformación del autoconcepto, después la implicación de las características culturales de la época vital y finaliza con la estructuración de la identidad ocupacional.

Ambas autoras toman en cuenta que para poder conformar un proyecto de vida es necesario que el individuo realice una revisión de todo el bagaje de información de su entorno y la interrelación con éste. Esta información acumulada servirá como promotora de **la toma de decisiones e**

\* En el proyecto de vida se contemplan las circunstancias vitales que se esperan vivir en el tiempo venidero. Es figurar el futuro (Buhler, 1973).

\*\* Si los autores de este apartado no se mencionan en la bibliografía es porque son citados por esta fuente.



**identidad ocupacional**, que son los dos elementos básicos para la constitución del proyecto de vida.

**1) La toma de decisión.** El individuo debe observar el contexto de forma amplia, procurando vislumbrar todo lo que involucra la decisión, como son: los factores que la atañen, las consecuencias, y quién puede verse afectado y cómo. Son diversas las líneas teóricas que explican el proceso donde el individuo hace uso de sus capacidades efectivas y las maximiza en sus acciones presentes y en las posteriores.

A continuación se comentan algunas de las propuestas teóricas y líneas de investigación que contemplan de forma específica los elementos que el individuo reúne para la toma de decisiones que impactarán en la planeación de un proyecto de vida; dichas propuestas son:

Dentro de la Psicología del Desarrollo se distinguen autores como Buhler (1933), Super (1957), Rogers (alrededor de los años cincuentas), Gottfresson, Vondracek, Lerner y Schulenberg (alrededor de los años setentas), quienes consideran que los individuos desarrollan auto percepciones a que se consolidan o modifican en el transcurso de la vida, a través de procesos de comparación entre las imágenes y representaciones que se construyen del mundo, con la autoimágenes del momento en que se toman las decisiones (Autores citados por Branden, 1993)<sup>49</sup>. El proceso de comparación permitirá que la decisión sea coherente con lo que se quiere hacer y de acuerdo con la realidad de la persona y con el aspecto sociocultural. Villanova (1993), de igual forma hace énfasis en la capacidad del individuo para crecer y actualizarse, conformarse a través de experiencias, obteniendo con ello opiniones de sí mismo.

Super (1957) habla de la constitución del autoconcepto ante la actividad que se quiere realizar, la cual se conforma en el interjuego de identificaciones y discriminaciones (principalmente de figuras parentales). Este autor se centra en tres áreas, responsables de orientar al individuo hacia una actividad determinada: 1) Todo sujeto tiene capacidades potenciales para incorporarse al mundo, en donde integre sus habilidades e intereses a una ocupación de forma satisfactoria; 2) Los autoconceptos vocacionales tienen su génesis en las observaciones infantiles y las identificaciones con personas que realizan trabajos específicos; 3) Las personas pueden plantearse opciones laborales en distintos momentos de su ciclo vital; el modo como se realiza el ajuste entre individuo - medio en una etapa, ejerce su influencia en la siguiente. Además otra aportación de este autor es el proceso de orientación de una elección, que indica la obtención de información y planificación de acciones, consistencia de las preferencias y congruencias con habilidades, intereses, fantasías, etc., es decir acatar la toma de decisión con su responsabilidades.

Por otro lado, la Teoría de las Interacciones (sujeto-medio-ambiente) trata la correspondencia entre habilidades e intereses personales con las oportunidades del mundo externo. Los teóricos que destacan en esta línea son: Parsons (1909), Kitson (1925) y Hull (1928), que hacen uso de técnicas de evaluación de intereses y aptitudes; y Lofquist y Davis (en los años sesentas).

<sup>49</sup> Branden, N. (1993). El poder de la autoestima. Argentina; Paidós.

Quienes enfatizan la influencia que tienen los rasgos de personalidad del individuo para la toma de decisiones hacia una actividad. Sus estudios están enfocados a las realizaciones entre estilos de personalidad (necesidades, valores, intereses, estrategias de elección, análisis de información) y elección vocacional, para trabajar sobre la satisfacción y adaptación que logra el individuo en su actividad. Ellos determinan que el individuo está motivado por relaciones armónicas, donde los esfuerzos satisfagan necesidades y requerimientos del exterior. La idea principal que configura este enfoque es la relación entre satisfacción y sentido de pertenencia a la tarea que se elige.

La Psicología de las Ocupaciones, también considera a la personalidad como responsable de la toma de decisiones, porque influye para determinar la ocupación de forma concreta; explica que cada sujeto se identifica con distintos modos de comportamiento y las decisiones específicas que toma, son una forma de expresarlo. Este modelo hace referencia a las variables motivaciones de logro para evitar temores o fracasos. El primero en destacar esta necesidad de los comportamientos humanos fue Atkinson (1957); indicaba que las personas que evitan los fracasos se defienden fijándose metas fáciles o muy difíciles de lograr, y en contraste, las personas motivadas al logro involucran un riesgo moderado en sus metas.

Hanne (1969) por su parte, encontró que las personas con miedo al fracaso evitan situaciones donde tienen que competir, por lo que se proponen metas inalcanzables, riesgosas o inexistentes. De hecho no concretan trabajos específicos y se pierden en los contenidos, ya que sus metas las plantean más en una dimensión imaginaria que real.

En la Teoría del Aprendizaje Social (Bandura, Krumboltz, Mitchell, Brian Jones, Whiteley y Resnikoff), se abordan los procesos cognitivos y la interrelación con los aspectos valorativos y el comportamiento, como determinantes en la toma de decisión, de tal manera que éstos rigen las preferencias ocupacionales de forma concreta. Se consideran cuatro factores que interactúan de forma permanente y generalizada: programas genéticos y habilidades especiales; condiciones ambientales y acontecimientos vitales; experiencias de aprendizaje; habilidades para enfocar tareas específicas, como lo es la elaboración del proyecto de vida.

Bandura (1969) incorpora el concepto de "creencias acerca de la autoeficacia", que es una guía de las funciones psicosociales, ya que el individuo hace juicios sobre sus propias capacidades para organizar e implementar acciones posibles al logro de metas, por lo que pueden presentarse incentivos y apoyo del ecosistema que ayudan a determinar si una acción va a iniciarse, o a mantenerse o no. La aportación de esta línea es que la toma de decisión ocupacional, la cual contempla una autopercepción eficaz en una esfera laboral, cuenta con buenas experiencias de aprendizaje, incentivos, soporte afectivo, habilidades específicas para obtener y procesar información, conflictos afectivos resueltos y dispositivos genéticos básicos. El tipo de aprendizaje es asociativo de acontecimientos, clima social y modelos de roles para la construcción de expectativas de autoeficacia, donde el individuo se siente capaz de preferir o rechazar.

Como se puede observar, estas propuestas coinciden en que el individuo lleva a cabo la toma de decisiones bajo un proceso de construcción de información, tanto de la realidad de sí mismo,

como del grupo sociocultural al que pertenece. Sólo en las líneas teóricas de las "creencias acerca de la autoeficacia" y la "Psicología de las Ocupaciones", se evocan las características físicas o psicológicas inherentes a la persona (personalidad, juicio y concepciones) que influyen en la toma de decisión.

Es importante señalar que la información se procesa a través de estrategias acumulativas de aprendizaje, en donde cada nueva información modifica la anterior, existiendo una movilidad constante en los procesos de maduración y desarrollo. Esto va a otorgar expresión y al mismo tiempo, responderá a las exigencias del entorno.

Se requiere indicar que no todos los individuos desarrollan la habilidad para tomar decisiones, aunque cuenten con las capacidades cognitivas y el proceso secuencial, como lo explica cada línea de investigación, ya que el elemento principal es la integración de la autoestima de forma positiva, puesto que ésta conlleva a realizar procesos de análisis de alternativas e información con establecimiento de metas probables y acordes con la realidad que se están viviendo, como lo es la elaboración del proyecto de vida.

**2) Identidad ocupacional.** Es el segundo elemento que influye en la constitución del proyecto de vida, ya que es un proceso de construcción psicosocial, de imágenes ideológicas del entorno que suman: identificaciones, fragmentos (positivos y negativos), roles sexuales, grupos éticos, religiosos y clases sociales. Por su parte, Casullo (1994) considera que el individuo categoriza y asume información de acuerdo con la autopercepción de la ocupación, contemplando tanto el género como el prestigio o el éxito económico.

Es necesario mencionar dos teorías que explican cómo se conforma la identidad ocupacional, puesto que toman en cuenta aspectos diferentes y complementarios (**psicodinámica y aprendizaje social**) para que los individuos categoricen la información y conformen su aprendizaje individual y social.

**Psicodinámica:** Erikson (1980), explica dos maneras sobre cómo el individuo incorpora la información para estructurar la identidad ocupacional: 1) consciente, que contempla aspectos sociales dados (talento, modelos infantiles de identificación, etc.); 2) ofrecidos (disponibilidad de roles, las aperturas al mercado de trabajo, las amistades, las redes de apoyo afectivo de su grupo social).

**Aprendizaje social:** Bandura (1969), Krumboltz (1979), Mitchell (1979), Jones (1987) y Thorensen (1979), consideran la existencia de cuatro momentos necesarios para el desarrollo sano de una identidad ocupacional:

- 1) el programa genético heredado que tiene interjuego con variables o situaciones del ecosistema como son: clima social, círculos afectivos de aceptación o rechazo, oportunidades para hacer determinadas tareas, pautas de comunicación.
- 2) Las interacciones de lo dado y lo culturalmente construido, para darle el valor como necesario.

- 3) La construcción de la propia historia de aprendizaje, donde se relacionan acontecimientos, predicen contingencias y adquieren experiencias instrumentales (leer, escribir, etc.).
- 4) Adquisición de habilidades, desarrollo de actitudes e incorporación de patrones de respuestas afectivas.

Esta última línea es integrativa, porque considera la implicación que tienen los otros para proporcionar la información que permita la toma de decisiones, ante una actividad ocupacional. Se contempla la influencia de lo físico, la construcción del aprendizaje acumulativo, donde solo la interacción de los elementos permite conformar las auto observaciones, las identidades y junto con ellos la definición de intereses, aptitudes, aceptaciones y rechazos.

Es importante señalar que los procesos que implican la identidad ocupacional, toma de decisiones y autoestima, no se analizan de forma aislada e independiente, su diferenciación se realiza con fines de estudio, para comprender la influencia que representan para la conformación del proyecto de vida. En general, están interrelacionados en la vida de cada individuo; es imposible identificar en lo cotidiano qué aspectos influyen para habilitar en la toma de decisiones o en la identidad ocupacional, ya que al potencializar uno se potencializan los demás.

### **Autoestima y la conformación del proyecto de vida**

Después de ver la influencia del entorno, del aprendizaje vital y la organización que requiere el individuo para obtener lo que quiere, es importante que se revise el planteamiento de Casullo (1994); este autor señala que para conformar un proyecto de vida, es necesario mantener el **equilibrio** en tres ámbitos del individuo:

1. Somático. Mantener su integridad física y desarrollar habilidades motoras, perceptivas e intelectuales.
2. Personal. El significado e integración interna del mundo exterior a través de experiencias y conductas cotidianas.
3. Social. La pertenencia del individuo para sostener un orden social en acciones. Además explica que la planeación del proyecto de vida exige cumplir cuatro tareas básicas: a) Orientar acciones en valores; b) Actuar con responsabilidad a las consecuencias; c) Desarrollar actitudes de respeto hacia la diferencia con los otros, y d) Basarse en el conocimiento y la información de sí mismo (intereses, aptitudes y recursos económicos) y de su realidad sociocultural.

El equilibrio que explica Casullo (1987) lo llama "sentido de la coherencia", porque considera que debe existir interrelación de significados entre los diferentes ámbitos del individuo con el grupo, puesto que genera sentimientos de confianza en lo cotidiano, lo que da una orientación global en el comportamiento que permite organizar un proyecto de vida. Este autor enfatiza, que para planear un proyecto el individuo deberá: a) Comprender la información así como procesarla con un significado; b) Contar con los recursos disponibles para responder a la exigencia del entorno, c) Llevar al desafío constante las capacidades e iniciativas.

El conformar un proyecto de vida, por lo tanto, hace referencia a la acumulación de información a

través del desarrollo del individuo, así como a la coherencia entre los significados que construye en su realidad, durante el transcurso de su vida. Esta es la razón por la cual cada persona cuenta con recursos que le permiten estructurar proyectos de vida.

Por su parte, Macia (1987) realiza una categorización, donde diferencia a los individuos en la construcción de un proyecto de vida, con base en el desarrollo de su identidad y su capacidad de planeación y logro de metas, explicando cuatro tipos: a) Personas logradas: son las que se permiten explorar y resolver situaciones referidas a planes de un proyecto de vida; b) Personas forcluidas: son las que adoptan, sin discusión, proyectos ocupacionales que le han sido asignados, asumiéndolos como propios; c) Personas morosas: son las que están en conflicto con respecto de su identidad; todavía no han resuelto cómo plantear un proyecto válido e interesante, y d) Personas difusas: no exploran ni resuelven el tema de la identidad porque no lo perciben como un problema que les incumba. Estas personas están dispuestas a aceptar lo que les ofrezcan y a probar, mediante el ensayo y el error, sus capacidades laborales.

Josselson (1988), respaldándose en investigaciones longitudinales de doce años, y con base en esta tipología, encontró que la población femenina tiene mayor tendencia a ser personas logradas y forcluidas, lo que podría ser el resultado de las características sociales y religiosas que concretan estilos de vida, desalentando a las mujeres a explorar sus identidades ocupacionales.

### **Factores que afectan el planteamiento del proyecto de vida**

Para algunos individuos es difícil buscar alternativas de conducta que respondan a un proyecto de vida, ya que cuentan con limitaciones para dar claridad a sus objetivos y a los medios con que cuentan para llegar a ellos. Los factores que se han identificado como obstáculos del proyecto de vida son:

**Baja autoestima.** Existe la tendencia a autoevaluarse dando énfasis a experiencias negativas o insuficientes, lo que guía de manera equivocada las inferencias que se estructuran. Este tipo de inferencias llevan implícitas las siguientes barreras: temores al fracaso, problemas para considerar toda la información que se requiere, contradicciones al tomar decisiones, planteamiento de objetivos difusos o poco reales, carencia de modelos de identificación e inseguridad en las capacidades y habilidades poseídas (Branden, 1994).

**Carencia de estrategias que se utilizan para obtener información de forma amplia, rápida y que sea útil.** Casullo (1994), considera que es fundamental el acceso a una amplia gama de información que proporcione los elementos necesarios para estructurar inferencias de lo que se desea. Las carencias de datos o la ignorancia resultan en lo inmediato altamente riesgosas, porque llevan al sujeto a responder de forma inmediata con base en las experiencias cotidianas, obteniendo contenidos simplistas y deterministas, que limitan información en cuanto a las dificultades y contradicciones que se presentan para el logro de las metas propuestas. Muchas personas reemplazan la obtención de información por la imitación o la exclusión de aquellos que aprecian, admiran o rechazan, como resultado de identificaciones afectivas intensas e

indiscriminadas y con la finalidad de evadir responsabilidades a las consecuencias.

**Etapas vitales.** Erikson (1980), explica que todo individuo en la búsqueda de la realidad atraviesa en determinados momentos por lo que él llama "dinámica de conflicto", lo que le hace experimentar contradicciones y sentimientos de vulnerabilidad ante sus expectativas de logro en determinadas épocas de la vida. Este mismo autor señala que existen periodos históricos de vacío de identidad que llama "formas básicas de aprensión humana", lo cual evoca la conformación de miedos suscitados por hechos nuevos, ansiedad que genera ciertos peligros simbólicos (declinación de determinadas ideologías) y terror, abismo existencial y carencia de significado espiritual. Es importante aclarar que no necesariamente estos periodos históricos son negativos, puesto que permiten la renovación colectiva.

**Estructuración de significados.** Casullo (1994), hace hincapié en la estructuración de los significados, ya que señala que los seres humanos dependen de símbolos con significados para concretar conductas, por lo que al carecer de ellos o estructurarlos en la fantasía llevará al caos y la confusión, limitando la capacidad analítica y la tolerancia a los diferentes problemas.

**Carencia de identidad vocacional.** La autopercepción en diversos roles ocupacionales, tiende a imposibilitar que el individuo se identifique con una actividad en específico, limitando con ello la confianza en empezar un proyecto y concluirlo.

**Miedo al compromiso.** Betz Serlig (1990), considera este elemento como una reducción en la capacidad para tomar decisiones; se relaciona con la fantasía acerca de las consecuencias negativas que se producirían en caso de animarse a decidir algo. Esta situación causa ansiedad, pobres sentimientos de identidad, locus de control externo, incapacidad percibida para resolver problemas, dependencia económica y afectiva, proyectos personales inestables, baja autoestima y personalidad introversa.

**Falta de apoyo social.** Tomando en cuenta la influencia que tienen los otros como apoyo social, también se considera la carencia de éste y la falta de modelos de identificación. Vondracek, Hostette y colaboradores (1990), en sus estudios encontraron cuatro dimensiones promotoras de la indecisión ocupacional, donde una de ellas hace referencia a la necesidad que tiene el ser humano en sentirse apoyado y guiado. Además, retoman factores que ya se mencionaron como lo son: sentimientos de confusión, conflicto entre distintas opciones igualmente atractivas y percepción de obstáculos externos.

Es relevante considerar que la dificultad para estructurar un proyecto de vida no tiene una implicación unidireccional, donde un solo factor altera las decisiones que se puedan tomar, sino que son construcciones de interacción. Esto se puede ver representado en "el constructo tridimensional de la indecisión ocupacional" que contempla Jones (1989), donde correlaciona tres factores centrales: 1) Carencia de confianza en sí mismo para tomar decisiones; aquí el individuo carece de información acerca de las propias aptitudes, intereses y habilidades; 2) Desvinculación entre los intereses personales y un campo laboral específico; 3) Factores externos al sujeto; la

familia y la escuela ofrecen escasa información ocupacional y educacional o las personas del entorno cuentan con conflictos afectivos y laborales.

### **Estrategias cognitivas para el planteamiento de proyecto de vida**

En el transcurso del capítulo se ha hecho énfasis en los elementos que son relevantes para estructurar el proyecto de vida, los cuales se realizan con base en estrategias cognitivas. Entre las estructuras y procesos cognitivos encargados de llevar a cabo los procesos de información se distingue la conformación de "esquemas cognitivos", los cuales representan conocimientos organizados sobre un concepto y sirven de guía en la selección y recuerdo de la información, así como en la formación de inferencias, coleccionando y combinando información para formular juicios.

Algunas investigaciones han confirmado la tendencia que tienen los individuos de recurrir a estrategias cognoscitivas ante la toma de decisiones ocupacional, donde se pueden distinguir las diferentes actitudes que surgen ante la planeación de acciones. Blustein y Phillips (1990), encontraron relación entre las estrategias para decidir qué hacer y las características de cada persona. De tal forma que los individuos con una identidad estable usan estrategias racionales sistemáticas. En las identidades forcluidas, se verifica el uso de estilos dependientes, basados en las opiniones de personas significativas. Los sujetos con identidades difusas toman sus decisiones utilizando estrategias intuitivas o simplemente carecen de estrategias.

Harren (1979), identifica tres tipos de estilos básicos de respuesta ante una ocupación: 1) El racional, donde se utilizan evaluaciones sistemáticas e inferencias lógicas; 2) El intuitivo, se basa en sentimientos, fantasías y reacciones afectivas, a veces de manera impulsiva; 3) El dependiente, rechaza asumir la responsabilidad personal y se confía en el criterio de autoridad de otras personas.

Ambas clasificaciones dan elementos diferenciales entre los individuos, ante el uso de estrategias de recopilación de información hacia acciones de actividades ocupacionales. La primera opción de las dos clasificaciones es la más apropiada para la obtención de los objetivos (estable y racional), ya que en ella se realizan procesos que dan mayores elementos de la realidad con consistencia y que inducen al individuo a un mayor compromiso.

Es importante señalar que para estructurar una planeación de proyecto de vida se deben tener claros cuatro elementos: objetivos, elecciones, logros y atributos. Donde el primero estipula las metas alcanzables, el segundo la gama de elecciones que se presentan, el tercero el conjunto de logros asociados a cada opción y el cuarto determina las formas o vías a través de las cuales cada meta sea alcanzable de acuerdo con los objetivos planteados. En la medida en que se alcanzan los objetivos, se conforman los atributos que identifican a la actividad como deseada (Casullo, 1994).

## EXPECTATIVAS

¿Cómo nutrirte para tener fuerza de virtud  
y conseguir lo razonable?  
Nietzsche (1999)

Las expectativas, de acuerdo con Buhler (1973), hacen referencia a todo aquello que un hombre puede esperar de la vida. El tipo de expectativas y la extensión de ellas dependerá en gran medida de las etapas vitales de crecimiento, de las circunstancias a las cuales se enfrente un individuo (incluyendo elementos socioculturales) y de la capacidad individual de reaccionar y aprender.

Aunque es difícil de entender, pero fácil de explicar, la sociedad se ha encargado de que el ser humano reconozca la mediana edad (40 a 55 años) como etapa de declive físico, lo que favorece que un amplio grupo de individuos delimite sus expectativas y focalice su atención a la reducción de fuerzas, la pérdida de las funciones generativas, la vulnerabilidad a enfermedades y esperen una vida de aburrimiento y vacío como parte del devenir, cuando todavía les falta gozar la tercera parte de su vida.

Para comprender de qué depende que se activen los procesos y la capacidad transformadora en las expectativas del ser humano en la mediana edad, independientemente de su sexo, se debe considerar que en esta etapa de la vida se realiza una revisión del currículo (historia vital), la cual se contrapone a un planteamiento social de autorrealización, que evoca el punto culminante del ser humano en su edad madura, donde se consigue una plenitud, un uso de potencialidades y un reconocimiento de sí mismo (si se tiene duda de este concepto se puede revisar a Maslow, Karen Horney, Erich Fromm y Carl Rogers). El problema de la comparación llevará a unos individuos a la depresión cuando no logren alcanzar sus objetivos y otros darán continuidad a lo establecido y buscarán llegar a una situación en la cual no trabajen y se la pasen todo el tiempo descansando y vivir al día sin pensar en el mañana (deambular sin metas e intereses). Y serán muy pocas personas, según Buhler (1973), que independientemente de la edad, aprendan a ocuparse constructivamente de su propia vida y quieran seguir desarrollándose e incluso deseen iniciar algo nuevo.

Buhler plantea que el ser humano debe comprender que salud y vitalidad son diferentes. La primera se limita a aspectos biológicos que lógicamente están condicionados a un tiempo, en cambio la segunda involucra un desarrollo espiritual que permite al ser humano madurar progresivamente, desde que nace\*. Por esto se afirma que la forma de vivir no depende de los años sino de cómo y con qué significados se reacciona ante situaciones vitales\*\*.

Es importante explicar, que las expectativas son individuales, aunque influye en gran medida su grupo social; cada persona se encarga de darle a su vida una forma ("temática de la existencia"),

\* Lo que involucra un estado de crecimiento y participación activa durante toda la vida.

\*\* Buhler (1973) ha observado que hay personas que se presentan demasiado cansadas o enfermas, pero sus males no involucran problema biológico, sino carencia de interés.



donde contempla en sus aspiraciones dónde quiere llegar y como guiar los planes de vida, de modo realista o irrealista, constructivo o destructivo.

La autodeterminación y entender por qué se hacen las cosas, también son dos elementos fundamentales en la conformación de expectativas. La primera apoya que el individuo contemple expectativas adecuadas y equilibradas que lleven a resultados vitales satisfactorios\*. Adecuadas porque apuntan a lo alcanzable y equilibradas porque la meta y los materiales con que se cuenta apoyarán las actividades. Y la segunda involucra discutir los problemas de las expectativas y objetivos, para reconocer aquellas situaciones vitales en las cuales pueden producirse mejores resultados y menos fracasos. Asimismo las personas deben adaptarse a la realidad y aceptar las frustraciones a determinados deseos.

En un estudio realizado por Arbetman (1997)<sup>50</sup> de expectativas de vida les preguntó por separado a unas mujeres con actividades domésticas y a otras con trabajo remunerado, si desearían estar en la misma situación dentro de cinco años y por qué; los dos grupos manifestaron que preferirían organizar su vida de manera diferente, realizando cosas para sí mismas. Cabe señalar que el número de respuestas a favor, fue mayor en las mujeres que realizan actividades domésticas.

Es importante tener presente que en la mediana edad sí hay expectativas, pero al parecer se carece de metodología para planear organizadamente las acciones que permitan cumplir con el objetivo deseado.

---

\* Que una persona esté satisfecha implica que hace aquello en lo que cree.

<sup>50</sup> Arbetman, M. (1997). Mujer, Salud Mental y Trabajo. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM, México.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El constructo de género que propone Flores (2000), permite identificar cómo cada grupo social, a través de la historia, ha distinguido al hombre y a la mujer por poseer características biológicas diferentes, y a partir de estas desigualdades físicas ha construido y determinado ideologías, conductas y funciones específicas. Lo interesante del punto de vista de la autora, es que los grupos sociales hacen uso de procesos cognitivos para mantener las construcciones sociales, y con ello dar vigencia a su organización y sobrevivencia.

Una dificultad de las construcciones sociales, es que su fuerza histórica impide que se modifiquen a la velocidad de los cambios socioculturales y tecnológicos, lo que ha favorecido que en la actualidad surjan lo que Viveros llama "Sociedad Dual", donde existen integrantes de cada grupo social que cuestionan la efectividad y veracidad de la ideología social, por lo que promueven alternativas de conducta más acordes con su realidad (como puede ser la inserción del trabajo en el caso de la mujer), y a la par existe otro sector de la población que permanece con lo establecido desde sus primeros años de vida.

El presente estudio se enfoca al sexo femenino y contempla dos diferentes estilos de vida de las mujeres actuales: aquéllas que realizan actividades tradicionales no asalariadas (amas de casa-actividad doméstica sin remuneración alguna) y las que combinan sus actividades con otras que no son tradicionales y que son asalariadas (amas de casa que cuentan con un trabajo asalariado -actividad extradoméstica), con la finalidad de reconocer si su estilo de vida influye en la forma como vivencian la mediana edad (40 a 55 años).

Como se recordará en el marco teórico, la mediana edad (40 a 55) es un ciclo vital inmerso de cambios sociales, físicos y psicológicos que promueven que la mujer realice una evaluación de las condiciones de vida (basadas en su rol de género) llevadas hasta el momento actual, y que al parecer ya no le son funcionales y satisfactorias. Burin (1990) y Nichols (1987) interpretan esta evaluación que realiza la mujer como "crítica", porque demanda que ella decida entre realizar cambios en sus estilos de vida o que prefiera mantenerlos. La razón por la cual se eligió en el presente estudio la mediana edad, fue porque se desea indagar la influencia que tiene la existencia de crisis en la mediana edad para la realización de proyectos de vida y la relación que tienen con la presencia de malestares que ponen en riesgo la salud mental de la mujer.

Por tanto, a partir de lo analizado se puede plantear como problema de estudio, lo siguiente:

¿Existen diferencias en la forma como se formulan los proyectos de vida en la mediana edad, en dos grupos de mujeres de nuestra cultura con estilos de vida diferentes, que evocan un rol de género tradicional y otro no tan tradicional?

Cabe señalar que para dar solución a este problema, es necesario que a la par se generen las siguientes preguntas:

- ¿Existe crisis de la mediana edad?
- Si existe crisis de la mediana edad, ¿habrá diferencia en la forma de realizar los proyectos de vida entre las mujeres que mantienen diferentes roles de género (realizando actividades asalariadas y no asalariadas).
- ¿Cómo influye la crisis de la mediana edad, en presencia de malestares que ponen en riesgo la salud mental de la mujer?

## **OBJETIVOS**

Indagar la existencia de la crisis de la mediana edad (40 a 55 años) en dos grupos comparativos de mujeres que llevan a cabo roles de género diferentes, tradicional y otro no tan tradicional, donde el primero se dedica exclusivamente al hogar y no recibe remuneración económica y el segundo coordina su actividad extradoméstica con actividades hogareñas, recibiendo remuneración económica.

Determinar si la diferencia de rol de género (tradicional o uno no tan tradicional), influyen en la conformación de los proyectos de vida en la mediana edad (40 a 55 años).

Determinar si la diferencia de rol de género (tradicional o uno no tan tradicional) repercute en la salud mental de la mujer de 40 a 55 años.

## **SUPUESTOS**

1. Existe crisis en los proyectos de vida en la mediana edad en dos grupos de mujeres pertenecientes a la cultura mexicana con características diferentes de rol de género (tradicional y uno no tan tradicional).
2. Existirán diferencias entre los dos grupos de mujeres en los proyectos de vida.
3. Existe relación del malestar sufrido por las mujeres de ambos grupos que ponen en riesgo su salud mental.

## **VARIABLES**

### **DEFINICIONES CONCEPTUALES**

**CRISIS.**-Es el punto crítico o una condición inestable en la cual existe un cambio inminente (Nichols, 1987).

**PROYECTO DE VIDA.** Es contemplar las circunstancias vitales que se esperan vivir en el tiempo venidero (Buhler, 1973), lo que obliga al individuo a replantear y cuestionar metas vitales, así como a renunciar a muchos proyectos, para atender sólo los importantes (Monedero, 1989).

**ROL DE GÉNERO.** Son las expectativas de comportamientos sociales apropiados para las personas que poseen un sexo determinado (Flores, 1994).

**SALUD MENTAL.** Es la buena adaptación del rol sexual a un ideal socialmente aceptable, que está regido por normas, roles y estereotipos estipulados por la cultura (Burin, 1990).

#### **DEFINICIONES OPERACIONALES**

**CRISIS.** La obtención de estilos de respuestas que expresen la necesidad de cambio en el estilo de vida ejercido hasta el momento.

**PROYECTO DE VIDA.** El tipo y número de actividades que se contemplen a largo plazo.

**ROL DE GÉNERO.** Con base en el análisis de los estilos de respuesta y de la cantidad de respuestas que se obtengan a través de la entrevista semiestructurada.

**SALUD MENTAL.** Se considerarán aquellas respuestas que expresen malestar sufrido y que coloquen en riesgo la salud mental.

#### **CONTROL DE VARIABLES**

Para controlar variables, se tomarán en cuenta sólo aquellas mujeres que reúnan las características que requiere la investigación (mujeres de 45 a 55 años de edad, casadas y con hijos).

#### **INSTRUMENTO**

Es una entrevista semiestructurada y validada por jueces que contempla 34 preguntas abiertas, las cuales pretenden indagar en los proyectos de vida de dos grupos de mujeres en la mediana edad, con actividades tradicionales y no tradicionales (**ver anexo C**).

Las preguntas del cuestionario conjugan:

- El sentir, pensar y el cómo se percibe la mujer en el ahora (45 a 55 años) y en el después (60 y 70 años).
- Las actividades en las que se ubica la mujer de mediana edad a corto, mediano y largo plazos.
- La presencia de malestar y frecuencia de uso de medicamentos y atención médica.

Se eligió el uso del cuestionario con preguntas abiertas con el propósito de recopilar información dentro del estudio, puesto que en México no existe hasta el momento un instrumento veraz y confiable que permita indagar sobre los proyectos de vida en la mediana edad. Cabe señalar que al comparar los informes de investigaciones realizadas en otros países acerca de la limitación de proyectos de vida en la crisis de la mediana edad, se podrá reconocer que el uso de la entrevista dentro del presente estudio, es la forma más apropiada para tener acceso a la información que se desea obtener.

**DESCRIPCIÓN.** El cuestionario fue revisado antes de su aplicación por expertos en el tema y en el ámbito de la investigación, con la finalidad de verificar si cada reactivo se dirige a los objetivos del estudio. Cada reactivo está elaborado en forma abierta y en primera persona, por ejemplo: ¿Qué es lo que le gustaría realizar el próximo año?.

**ADMINISTRACIÓN.** La administración de la entrevista se realizó personal e individualmente, haciendo uso de una grabadora auxiliar. Cabe aclarar que previo a la aplicación de la entrevista, se solicitó la autorización de cada una de las participantes en el estudio para hacer uso de la grabadora, explicándoles que su intervención sería anónima.

**EVALUACIÓN.** Las respuestas proporcionadas por cada grupo (asalariadas y no asalariadas) fueron analizadas en dos niveles, cuantitativamente y cualitativamente, con la finalidad de comprender de forma objetiva las respuestas. En el primer nivel se clasificó por categorías los estilos de respuesta y asignó un número de forma nominal para realizar la captura y procesamiento (conteo de frecuencia de la presencia o ausencia de cada categoría en cada una de las entrevistas). El segundo nivel consistió en analizar cada una de las entrevistas e identificar con un color distintivo de acuerdo al marco teórico las respuestas que tenían relación con las categorías de interés (género, crisis de la mediana edad, proyecto de vida y malestar de género). Posteriormente se conjuntaron las respuestas textuales de cada grupo, para indagar en las semejanzas y diferencias entre grupos.

**FIABILIDAD.** La fiabilidad del uso de la entrevista semiestructurada dependió tanto de la clara definición de cada una de las categorías obtenidas, cuidando que impliquen un solo criterio, así como de la validación realizada por jueces (expertos en el tema).

## **PARTICIPANTES**

El tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico (de juicio), porque la elección de los sujetos dependió de que las participantes contaran con las características requeridas para la investigación.

La muestra está constituida con dos grupos independientes: 40 mujeres con actividades tradicionales (actividades del hogar no remuneradas) y 40 mujeres con actividades no tradicionales (actividades extradomésticas remuneradas), las cuales oscilan entre los 40 y 55 años de edad, casadas, con hijos, que viven en el Distrito Federal (como forma de igualar elementos

culturales asumidos), pertenecen a una posición económica estable (clase media) y tienen la disposición de colaborar con el estudio.

**CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE CADA GRUPO.** Las 40 mujeres que participaron en la entrevista que desempeñará actividades en el hogar tienen una edad promedio de 48 años; las edades más frecuentes fueron: 55, 53, 47 y 40 años. El tiempo promedio de casadas fue de 27 años; los tiempos más frecuentes fueron: 30, 25, 29, 28 y 20 años. El número promedio de hijos fue de 2, donde la cantidad oscila entre 5 y 1 hijos. La edad promedio de los hijos fue de 22 años con 6 meses; el rango de edad oscila entre 35 y 7 años (sólo una persona reportó un hijo de 7 años), donde las edades más frecuentes fueron: 28, 24, 26, 23, 19, 21 y 25. La escolaridad de las 40 mujeres indica que 14 concluyeron la primaria, 3 la secundaria, 10 terminaron carreras técnicas (9 comercio y 1 enfermería), 7 acabaron la educación media superior, 5 finalizaron la licenciatura (por ejemplo diseño, contaduría, antropología, derecho) y sólo una reporta la realización de dos carreras (**ver anexo A**).

Las 40 mujeres que participaron en la entrevista y que coordinan las actividades del hogar con trabajo remunerado tienen una edad promedio de 46 años con 5 meses; las edades más frecuentes fueron: 46, 40, 55, 49 y 43 años. El tiempo promedio de casadas fue de 23 años con 3 meses; los tiempos más frecuentes fueron: 22, 31, 25, 19 y 23 años. El número promedio de hijos fue de 2, donde la cantidad oscila entre 6 y 1 hijos. La edad promedio de los hijos fue de 19 años con 7 meses; el rango de edad oscila entre 32 y 6 años, donde las edades más frecuentes fueron: 19, 22, 25, 27, 18 y 14. La escolaridad de las 40 mujeres indica que 2 concluyeron la primaria, 10 la secundaria, 9 terminaron carreras técnicas (comercio, diseño y enfermería), 10 finalizaron la educación media superior, 8 dieron término a la licenciatura (por ejemplo contaduría, relaciones interpersonales, ciencias, dietista, educación física) y una acabó dos carreras. Las actividades remuneradas que realizan las mujeres de este grupo son: 16 vendedoras (ropa, cosméticos, etc.), una diseñadora, 9 profesoras (de educación física y de educación formal), 9 secretarías, 2 enfermeras, una estilista, una contadora y una es encargada de una biblioteca (**ver anexo B**).

## PROCEDIMIENTO

Se realizó una entrevista similar a los dos grupos de mujeres (con actividades tradicionales y las que tienen actividades no tradicionales). El escenario dependió de las entrevistadas con la finalidad de facilitar el encuentro, siendo común que las mujeres que trabajan de forma remunerada aceptarán la visita en sus lugares de trabajo y las mujeres que permanecen en el hogar en sus casas.

A las mujeres que participaron en el estudio se les solicitó su autorización para hacer uso de una grabadora durante la entrevista, especificando la importancia del uso de ésta (por ejemplo: favorecer la fluidez de la entrevista), y aclarando que la información que brindaran sería valiosa en el campo de la investigación científica y que su participación permanecería anónima.

Durante el encuentro se cuidó mantener la empatía y mostrar interés para obtener datos que gocen de fidelidad y confiabilidad con relación al sentir de la mujer en nuestra cultura.

Posteriormente la entrevista fue transcrita con fidelidad al papel para su análisis. Como medio de codificación de datos, se analizó el contenido con el propósito de conformar inferencias sistemáticas y objetivas de las características específicas de los mensajes. Las inferencias se realizaron de acuerdo con el conteo de frecuencias en cada categoría (por medio del programa estadístico SPSS), así como a través del análisis de las categorías obtenidas en la comparación entre grupos.

## **ANÁLISIS DE LOS DATOS**

Las respuestas proporcionadas por cada grupo (asalariadas y no asalariadas) fueron analizadas en dos niveles, cuantitativamente y cualitativamente:

a) Durante la indagación del primer supuesto, se realizó un análisis de contenido para extraer estilos de respuesta que permitieron clasificar y realizar conteos de frecuencias, que denotan la existencia de crisis en la mediana edad en ambos grupos de mujeres. Asimismo, se compararon las respuestas textuales que permitieron reconocer la presencia de crisis de la mediana edad en cada grupo para distinguir diferencias y semejanzas.

b) Para el segundo supuesto se extrajeron categorías y conteos de frecuencia, de manera independiente en cada grupo de mujeres, con la finalidad de encontrar posibles diferencias entre grupos, en los proyectos de vida. Asimismo, se compararon las respuestas textuales que permitieron reconocer la conformación de proyectos de vida a corto, mediano y largo plazo en las mujeres asalariadas y las no asalariadas para distinguir diferencias y semejanzas entre grupos.

c) Y para la indagación del tercer supuesto, se llevaron a cabo un conteo de frecuencias y un análisis de contenido, realizando una selección de aquellas respuestas que involucraron una manifestación de malestar sufrido por las mujeres de ambos grupos y que ponen en riesgo su salud mental.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

El análisis de resultados se dividirá en dos niveles, cuantitativamente y cualitativamente, con la finalidad de comprender de forma objetiva las diferentes respuestas que proporcionaron las *mujeres con actividades domésticas no asalariadas* (MADNA) y las *mujeres que coordinan sus actividades domésticas con asalariadas* (MA), a las 32 preguntas que se le hicieron durante la entrevista<sup>120</sup>.

Considerando las hipótesis planteadas en el capítulo anterior, el análisis se focalizará sólo a los tipos de respuesta para identificar la presencia de las 4 categorías de interés (rol de género, salud mental, presencia de crisis de la mediana edad y proyectos de vida) y reconocer similitudes y diferencias entre los 2 grupos de mujeres.

### Análisis cuantitativo

Para el análisis cuantitativo se asignaron valores nominales a los diferentes tipos de respuesta de cada una de las 32 preguntas. De tal manera, que de acuerdo con la forma de contestar de cada grupo, se establecieron alternativas de respuesta, lo que permitió codificar los datos y realizar la comparación entre las dos poblaciones.

A continuación se representan cuadros comparativos de las respuestas proporcionadas por cada uno de los grupos:

En la **primera pregunta**: ¿Cómo se percibe a sí misma?

En ambos grupos se obtuvieron 5 alternativas de respuesta, porque las mujeres se expresan: 1) satisfechas, 2) insatisfechas, 3) igual que siempre, 4) con cambios físicos y 5) con ganas de superarse.

La frecuencia de las respuestas refleja que las 80 mujeres tienden a expresar que se perciben satisfechas por lo vivido y lo logrado (67.5% de las MADNA y 77.5% MA), ya que se sienten más seguras y capaces, en comparación con años anteriores.

Pregunta 1: ¿Cómo se percibe a sí misma?				
Se perciben:	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Satisfecha	27	67.5	31	77.5
Insatisfecha	7	17.5	3	7.5
Igual	2	5	2	5
Con cambios físicos	2	5	3	7.5
Con ganas de superarme	2	5	1	2.5

En la comparación de los 2 grupos de mujeres, se observa que son más las MA que se perciben satisfechas (31 mujeres).

Otro dato a resaltar, es que son más las MADNA (7 mujeres) que se expresan insatisfechas consigo mismas, porque les faltaron cosas que realizar y eso les hace sentirse deprimidas o nerviosas.

<sup>120</sup> Cada entrevista tuvo una duración promedio de 15 a 30 minutos.



**En la segunda pregunta: ¿Cuáles son las actividades que más disfruta ahora?**

Se obtuvieron nueve alternativas de respuesta: 1) hogar, 2) trabajo, 3) esparcimiento, 4) manuales, 5) estar con la familia, 6) cuidar a los nietos, 7) personales, 8) todas y 9) no tengo una actividad en específico.

La forma como se distribuyeron las respuestas, permite identificar que las MADNA disfrutaban en mayor medida las actividades que corresponden a su rol de género (estar en el hogar y con su familia), así como las que les permiten dedicarse a sí mismas, (hacer ejercicio, arreglarse, distraerse, etc.).

Con respecto a las MA (17 mujeres), se observa que son menos deterministas en las actividades que disfruta, puesto que expresan que le son necesarias y que disfrutaban todas las actividades que realizan. Cabe especificar que las MA dan mayor relevancia al trabajo (12 mujeres) o actividades de esparcimiento (5 mujeres señalan que hacer ejercicio, estar fuera del hogar, autocuidarse, etc.).

Pregunta 2: ¿Cuáles son las actividades que más disfruta ahora?				
Actividades:	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
El hogar	13	32.5	1	2.5
El trabajo	0	0	12	30
De esparcimiento	9	22.5	5	12.5
No tengo alguna que disfrute más	0	0	1	2.5
Manuales	3	7.5	0	0
Todas	2	5	17	42.5
Estar con la familia	5	12.5	4	10
Cuidar a mi nieto	2	5	0	0
Personales	6	15	0	0
	40	100	40	100

**En la tercera pregunta: ¿Cuál es el sentido de su vida?**

Se obtuvieron ocho alternativas de respuesta donde las mujeres señalaron que su sentido de vida es: 1) mi pareja, 2) mis hijos, 3) yo, 4) mi familia, 5) el deterioro, 6) el darme a los otros, 7) todo lo que hago, 8) no tengo sentido de vida.

La distribución de las respuestas de ambos grupos permite reconocer que:

- Son más (39 mujeres) las mujeres que proporcionan respuestas apegadas a rol de género (darse a los suyos y preocuparse por la familia – principalmente los hijos) y son menos las mujeres (21 mujeres) que contemplan dentro de su sentido de vida a sí mismas (alcanzar metas y autocuidado en salud física y mental). Cabe especificar, que de las mujeres que se visualizan a sí mismas como sentido de vida, se distingue mayor número de MA.

Pregunta 3: ¿Cuál es el sentido de su vida?				
Su sentido de vida es:	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Mi pareja	3	7.5	1	2.5
Mis hijos o nietos	10	25	9	22.5
Yo	8	20	13	32.5
La familia	10	25	5	12.5
El deterioro	1	2.5	3	7.5
Todo	6	15	7	17.5
No tengo	1	2.5	2	5
El darme a los otros	1	2.5	0	0

- Comparando las respuestas de las MADNA y las MA, son más las MA que dan relevancia a sí mismas en su sentido de vida (13 mujeres).

- Tanto en el grupo de mujeres que trabajan de forma remunerada, como el que no, se observa que son pocas las mujeres (3 y 1 mujeres) que consideran a la pareja como sentido de su vida.

**En la cuarta pregunta: ¿Sería más feliz si fuera diferente?**

Las 4 alternativas de respuesta que se obtuvieron fueron: 1) si, 2) no, 3) no sé y 4) igual.

La distribución de las respuestas permite reconocer que en ambos grupos de comparación, son más las mujeres (26 MADNA y 30 MA) que consideran que no serían más felices si fueran diferentes.

Al comparar las respuestas de las MADNA, se puede distinguir que son más MA (4 más) que plantean que no serían más felices si fueran diferentes.

Pregunta 4: ¿Sería más feliz si fuera diferente?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Si	10	25	9	22.5
No	26	65	30	75
no se	3	7.5	0	0
igual	1	2.5	1	2.5

Cabe destacar que 3 MADNA señalaron que no saben si serían más felices; este dato puede tener relación con evitar pensar en cómo es su estilo de vida.

**En la quinta pregunta: ¿Piensa que hay algo en su vida con lo cual usted no estade acuerdo y se pudiera cambiar?**

Fueron 8 alternativas de respuesta que se obtuvieron de los 2 grupos de comparación: 1) su relación con la pareja, 2) su realización personal, 3) la convivencia con sus hijos, 4) ser más espirituales, 5) dejar de aparentar fortaleza, 6) mejorar la relación con su familia externa (hermanos, abuelos, etc.), 7) el trato de los hombres machistas) y 8) No consideran que quieran cambiar algo.

La distribución de frecuencias en las respuestas proporcionadas por los grupos permiten identificar los siguientes puntos:

- Son más las MADNA (22) en comparación con las MA (15) que expresan estar de acuerdo con todo lo que tienen o que es difícil cambiar las cosas.
- Algunas mujeres de los dos grupos (11 MADNA y 13 MA) no están de acuerdo con su desarrollo personal y quieren mejorarlo.
- En comparación con las MADNA (3), son más las MA (6) que quieren mejorar las relaciones con su pareja.

Pregunta 5: ¿Piensa que hay algo en su vida con lo cual usted no está de acuerdo y se pudiera cambiar?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Relación con la pareja	3	7.5	6	15
Realización personal	11	27.5	13	32.5
No	22	55	15	37.5
Ser más espiritual	0	0	1	2.5
Seguir demostrando fortaleza	0	0	2	5
relación con familia	0	0	1	2.5
Los hombres machistas	0	0	2	5
La convivencia con los hijos	4	10	0	0

- Las 4 alternativas de más que presentan las MA, permiten reconocer que se quiere romper con patrones establecidos de estilos de vida que las han regido, como el mostrar fortaleza, mejorar sus relaciones con la familia extensa (tíos, abuelos, etc.), tener espacios espirituales y romper con tratos machistas de los hombres.
- Algunas MADNA (4), encuadran su vida al rol de madre, ya que señalan que desearían haber dado más de sí a sus hijos (en cuidados, disfrute y que perdurara por más tiempo la relación con ellos).

**En la sexta pregunta: ¿Qué proyectos tiene a futuro?**

Los 2 grupos de mujeres presentaron 8 alternativas de respuesta en los proyectos a futuro: 1) logros materiales, 2) logros personales, 3) logros de los hijos, 4) permanecer con la pareja, 5) obtener tranquilidad, 6) tener salud, 7) estar en el hogar y 8) algunas plantearon no tener proyectos a futuro.

La distribución de las respuestas permite reconocer que mayor cantidad de las MADNA dan relevancia a realizar actividades de desarrollo personal en el área profesional (17 mujeres) y a las actividades en donde puedan interactuar con sus hijos (13).

Un punto que destaca en las MADNA en comparación con las MA, es que son más las que prefieren no pensar en el mañana (8), ya sea porque prefieren vivir el momento o porque consideran que ya no es posible lograr cosas.

Con referencia a las MA se puede reconocer que contemplan mayor número de proyectos a futuro (observar la cantidad de elecciones –las MADNA 50 y MA 77). Los proyectos de las MA y de MADNA se enfocan en mayor medida a los hijos y al logro personal (siendo superior la cantidad de MA que eligen el desarrollo personal –27-).

Otra diferencia que se puede reconocer entre los 2 grupos es que son más MA que contemplan dentro de sus proyectos de vida logros materiales (11) y permanecer con la pareja (11).

**En la séptima pregunta: ¿Cuál cree que es el ideal de vida de una mujer?**

En la presente pregunta se obtuvieron 11 alternativas de respuesta de los 2 grupos, en cuanto a su ideal de vida: 1) estar con

Pregunta 6: ¿Qué proyectos tiene a futuro?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Logros materiales	3	7.5	11	27.5
Logros personales	17	42.5	27	67.5
De los hijos	13	32.5	18	45
Permanecer con la pareja	4	10	11	27.5
Tranquilidad	3	7.5	4	10
Tener salud	1	2.5	2	5
No tengo	8	20	2	5
El hogar	1	2.5	2	5
	50	125	77	192.5

Pregunta 7: ¿Cuál cree que es el ideal de vida de una mujer?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
No sé	0	0	3	7.5
La familia	6	15	2	5
La pareja	4	10	5	12.5
Estabilidad económica	3	7.5	6	15
Libertad personal	15	37.5	20	50
Recibir cariño	1	2.5	0	0
Actividades de esparcimiento	3	7.5	2	5
Disfrutar tus logros	4	10	0	0
Formar bien a tus hijos	1	2.5	0	0
Tener una familia y trabajar	0	0	2	5

la familia, 2) permanecer con la pareja, 3) tener estabilidad económica, 4) disfrutar de libertad personal, 5) recibir cariño, 6) realizar actividades de esparcimiento, 7) disfrutar de mis logros, 8) formar bien a mis hijos, 9) estar tranquila, 10) tener de manera conjunta a mi familia y trabajar y 11) que no tienen ideal de vida, porque prefieren a través cada momento.

En la forma como se distribuyeron las respuestas se puede reconocer que:

- Los 2 grupos de mujeres tienen como ideal de vida "la libertad personal", donde puedan hacer lo que quieran y preocuparse por ellas mismas. Cabe especificar que es mayor el número de MA que lo desean (5 más).
- Son más MADNA que contemplan en su ideal de vida, "a la familia" (4 mujeres).
- Son más las MA (3), que le dan relevancia a tener estabilidad económica y contar con comodidades.

**En la octava pregunta: ¿Cuáles son sus metas?**

De los 2 grupos se obtuvieron 7 alternativas de respuesta, de las cuales fueron: 1) seguir viviendo igual que ahora, 2) logros materiales como: comprar un carro, viajar, etc., 3) obtener logros personales; en este rubro se encontraron diferencia entre las MADNA Y MA, las MADNA contemplan ser independientes, productivas, desligarse de la rutina, cuidar su salud y seguir adelante y MA visualizan aceptar la vida como viene, continuar siendo independientes, lograr una vejez feliz, 4) Disfrutar los logros de los hijos, contemplan cuidar su bienestar, favorecer su desarrollo y apoyarlos. 5) mantenerse con la pareja, 6) realizarme en mis tres diferentes áreas (hijos, trabajo y pareja), 7) no he pensado o no tengo metas.

Pregunta 8: ¿cuáles son sus metas?				
Logros:	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Seguir viviendo igual	2	5	0	0
Materiales	3	7.5	4	10
Personales	16	40	18	45
De lo Hijos	11	27.5	10	25
Pareja	3	7.5	4	10
No tengo	4	10	3	7.5
Realizarme con mi pareja	1	2.5	1	2.5

Considerando la distribución de las respuestas se puede señalar que las metas de las mujeres, indistintamente de su actividad, se enfocan más a ellas mismas (16 MADNA y 18 MA), así como a los hijos (11 MADNA y 10 MA).

**En la novena pregunta: ¿Piensa frecuentemente a futuro?**

Las alternativas de respuesta que se obtuvieron, son 4: Sí, no, algunas veces y hubo quien esquivara la respuesta.

La forma en que se distribuyeron las respuestas en las 80 mujeres mostraron: que las mujeres de ambos grupos piensan a futuro, aunque no necesariamente con frecuencia (27 MADNA y 21 MA). Es conveniente enfatizar que se observa que son más las MADNA que piensan en el futuro en comparación con las MA.

Pregunta 9: ¿Piensa frecuentemente a futuro?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
No contesto	0	0	1	2.5
Sí	21	52.5	18	45
No	13	32.5	18	45
Algunas veces	6	15	3	7.5

En la **décima pregunta**: ¿Ha pensado cambiar su estilo de vida?

Las alternativas de respuesta fueron bipolares, sí o no.

Las frecuencias de las respuestas señalan que indistintamente de trabajar en actividades remuneradas o no, la mujer no piensa en modificar sus estilos de vida en la mediana edad.

Pregunta 10: ¿Ha pensado en cambiar su estilo de vida?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
No	28	70	31	77.5
Sí	12	30	9	22.5

En la **décimo primera pregunta**: Después de esta edad, ¿qué sigue?

Las alternativas de respuesta se dividieron en 10: 1) querer a la familia, 2) ver crecer a los hijos, 3) cuidar a los nietos, 4) convivir con la pareja, 5) decadencia: las MA plantean que vejez, preparación a la muerte, achaques y aunado a las anteriores las MADNA plantean pasividad, desgaste, abandonarte a Dios, 6) lo mismo que hago ahorita, 7) no sé, 8) libertad; realizar mis sueños, prepararme y cuidarme, 9) Servir al prójimo, 10) prosperidad: mas trabajo, crecimiento, renovarse y mejorar las cosas.

Las mujeres de ambos grupos en mayor cantidad vislumbran que lo que va a seguir después de la edad actual es el deterioro físico (MADNA 15 y MA 13) y quizás mayor libertad para hacer lo que ellas quieren (MADNA 10 y MA 9).

Pregunta 11: Después de esta edad ¿Qué sigue?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Querer a la familia	4	10	4	10
Ver crecer a los hijos	6	15	6	15
Cuidar a los nietos	5	12.5	4	10
Convivir más con la pareja	4	10	3	7.5
Decadencia	15	37.5	13	32.5
Lo mismo	4	10	4	10
No se	5	12.5	6	15
Libertad	10	25	9	22.5
Servir al prójimo	0	0	2	5
Prosperidad	3	7.5	5	12.5
	56		140	

Otro elemento que se distingue en los 2 grupos es que la mujer, de acuerdo con su género, se coloca en una posición de espectadora, más que de actora, pues considera que después de la edad que tiene será tiempo de estar con la familia, ver crecer a los hijos y los nietos, así como de ayudar al prójimo.

La única diferencia que se detectó en las respuestas de esta pregunta, es que las MA vislumbran un poco más la posibilidad de prosperidad al paso del tiempo (5 MA en comparación con 3 MADNA).

En la **décimo segunda pregunta**: ¿Cómo cree sentirse dentro de un año?

Se obtuvieron 5 alternativas de respuesta: 1) bien, porque me siento contenta y tranquila, 2) con deterioro físico y cansada, 3) igual como me siento ahora, 4) mejor, porque tendré más experiencia y ya no tendré los malestares que tengo ahora, 5) no sé.

La forma como se distribuyeron las respuestas de las

Pregunta 12: ¿Cómo cree sentirse dentro de un año?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Bien	10	25	9	22.5
Con deterioro	6	15	6	15
Igual	12	30	9	22.5
Mejor	11	27.5	14	35
No sé	1	2.5	2	5

80 mujeres, permite reconocer que independientemente de su actividad, son más las que esperan sentirse mejor el próximo año o por lo menos igual a como están ahora. En una cantidad menor, se puede reconocer en el cuadro que después de un año algunas mujeres de ambos grupos se imaginan con deterioro y cansancio (6 MADNA y 6 MA).

En la **décimo tercera** pregunta: *¿Qué es lo que le gustaría realizar el próximo año?*

Se obtuvieron 9 alternativas de respuesta: 1) realizar actividades de esparcimiento, como: viajar y hacer ejercicio, 2) adquirir bienes materiales para mejorar la casa y proporcionarle lo que necesita a mis hijos, 3) ver los logros de mis hijos, desde cómo crecen y se desarrollan profesionalmente, 4) lograr cosas para mí, como mantenerme activa, conformar un negocio o estudiar algo, 5) poder realizar las actividades que ahora hago, 6) no sé lo que me gustaría realizar o no me gusta pensar en el futuro, 7) compaginar logros en mi casa, como en mi trabajo (esta respuesta sólo fue presentada por las MA), 8) estar con mi esposo, 9) convivir con la familia.

La frecuencia de respuesta, permite reconocer los siguientes puntos:

- La percepción que tienen las mujeres de lo que les gustaría hacer en un año se enfoca a dedicarse a ellas mismas, desde cuidarse hasta desarrollarse, aunque se debe resaltar que fueron más MA (18) en comparación con MADNA (14) que lo contemplaron.
- En comparación con las MA, son más las MADNA que quisieran realizar actividades de esparcimiento y convivir con la familia. Con referencia a este último punto, cabe señalar que las respuestas de las MADNA se apegan en mayor medida a su rol de género, porque enfocan sus deseos a contemplar los logros de sus hijos como suyos y a mantener la integración familiar con sus hijos y esposo.
- Fueron más MA, en comparación con las MADNA (3), que plantearon logros materiales; esto puede deberse a que las MA cuentan con el poder adquisitivo para llevarlo a cabo.
- Considerando la alternativa de respuesta que únicamente presentó el grupo de MA de que le gustaría obtener logros en su trabajo y en su casa, denota que este sector cuenta con un espectro de acción más amplio, para obtener fuentes de gratificación.

En la **décimo cuarta** pregunta: *¿Cuál sería su razón de vida el próximo año?*

Las alternativas de respuesta obtenidas fueron 8: 1) mis hijos, 2) mi pareja, 3) yo, 4) mi familia, 5)

Pregunta 13: ¿Qué es lo que le gustaría realizar el próximo año?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Actividades de esparcimiento	11	27.5	2	5
Logros materiales	3	7.5	9	22.5
Logros de los hijos	5	12.5	4	10
Igual	2	5	2	5
Logros personales	14	35	18	45
No sé	2	5	4	10
Logros en la casa y en el trabajo	0	0	1	2.5
Estar con mi esposo	2	5	0	0
Convivir con la familia	1	2.5	0	0

Pregunta 14: ¿Cuál sería su razón de vida el próximo año?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Los hijos	16	40	14	35
La pareja	1	2.5	0	0
Yo misma	10	25	12	30
Unidad familiar	10	25	8	20
Trabajar	1	2.5	2	5
Mis padres	0	0	1	2.5
No sé	2	5	1	2.5
Servir a los demás	0	0	2	5

trabajar, 6) mis padres, 7) no sé y 8) servir a los demás.

De acuerdo con la forma como se distribuyeron las respuestas, se puede distinguir que independientemente de su actividad cotidiana, la mujer tiende a determinar su razón de vida con referencia a su rol de género, porque primero son sus hijos y en segundo término mantener la unidad familiar. Es conveniente mencionar que el número de mujeres que piensan en sí mismas es ligeramente mayor en las MA.

**En la décimo quinta pregunta: ¿Le gustaría cambiar su ritmo de vida para el próximo año?**

Las alternativas de respuesta proporcionadas por ambos grupos fueron 4: 1) sí, porque ya no quiero monotonía, quiero acelerarlo y tiempo para mí, 2) no, porque estoy a gusto con mi ritmo de vida, 3) no sé si es posible cambiarlo a mi edad y no sé lo que vaya a pasar, 4) Aunque no quiera va a cambiar, se va hacer más tranquilo.

La frecuencia de respuesta permite reconocer que independientemente del tipo de actividad que se realice son más la mujer de mediana edad que quiere cambiar su ritmo de vida (22 MADNA y 21 MA). Con referencia a las mujeres que no eligieron

cambiar su ritmo de vida, es importante señalar que se distingue que las MADNA tienden en mayor medida a contemplar que los cambios sucederán de todas maneras y que prefieren no pensar en ello.

Pregunta 15: ¿Le gustaría cambiar su ritmo de vida el próximo año?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
<b>Si</b>	<b>22</b>	<b>55</b>	<b>21</b>	<b>52.5</b>
<b>No</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>42.5</b>
<b>no se</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>Va a cambiar de todos modos</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**En la décimo sexta pregunta: ¿Qué le gustaría cambiar en su vida el próximo año?**

Fueron 7 las alternativas de respuesta proporcionadas por las mujeres: 1) obtener objetos para su casa, para lo cual las MADNA plantean trabajar para lograrlo, 2) compartir más momentos con su pareja, 3) modificar su persona, como romper con estereotipos de sentimentalismo y apatía, para tener mayor actividad, libertad y menor rutina y poder desarrollarse, 4) lograr mayor tranquilidad, 5) cambiar todo, 6) promover mayor unión en la familia, 7) no cambiar, porque están bien como son o consideran que es difícil cambiar a su edad.

La distribución de respuestas permite reconocer una contradicción que es indistinta a la actividad que realiza la mujer ya que, al igual que algunas mujeres, no les gustaría cambiar (MADNA 17 y MA 18), porque ven difícil hacerlo a su edad; hay otro grupo de mujeres (MADNA 23 y MA 22) que sí desean cambiar y quieren que los cambios sean en ellas mismas o para mejorar la relación de pareja. Cabe enfatizar que fomentar la relación de pareja es contempladas por pocas mujeres (MADNA 8 y MA 12).

Pregunta 16: ¿Qué le gustaría cambiar en su vida el próximo año?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
<b>No quiero cambiar</b>	<b>17</b>	<b>42.5</b>	<b>18</b>	<b>45</b>
<b>Tener más cosas materiales</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2.5</b>
<b>Mi relación con mi pareja</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>30</b>
<b>Mi persona</b>	<b>11</b>	<b>27.5</b>	<b>6</b>	<b>15</b>
<b>Tener mayor tranquilidad</b>	<b>1</b>	<b>2.5</b>	<b>1</b>	<b>2.5</b>
<b>Todo</b>			<b>2</b>	<b>5</b>
<b>Estar más unidos en casa</b>	<b>1</b>	<b>2.5</b>		

Nota: conforme se fue avanzando en la entrevista, las mujeres se muestran más abiertas a las posibilidades de conformar algunos ajustes a su vida.

*En la décimo séptima pregunta: Imagínese dentro de 5 años ¿qué es lo que más valoraría?*

Como alternativas de respuesta se obtuvieron 10: 1) mi vida (considerando en ello su salud y sus logros), 2) mis hijos y lo que les pueda dar, 3) mantener mi matrimonio (esta respuesta únicamente se presenta en las MADNA, 4) mi juventud pasada, 5) la unión de mi familia, 6) no sé, prefiero ir viviendo conforme se presenten las situaciones, 7) no sé, si llegue, 8) la ausencia de los fallecidos, 9) ya logré lo que tenía que lograr, 10) haber logrado lo que me propuse.

La distribución de respuestas permite reconocer que visualizar 5 años más en su vida, las mujeres indistintamente de su actividad cotidiana proporcionan mayor valor a la propia vida (MADNA 22 y MA 19) y en segundo lugar a su familia (MADNA 6 y MA 9).

Es importante señalar que el tipo de respuestas de las MADNA, permiten vislumbrar en algunas una postura más sobria al futuro, pues enfatizan en el declive de ellas (ejemplo: quién sabe si llegue) y de lo que le rodea (ejemplo: la ausencia de los fallecidos).

**Pregunta 17: Imagínese dentro de 5 años ¿qué es lo que más valorarías?**

	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
La propia vida	22	55	19	47.5
A los hijos	4	10	5	12.5
Al esposo	3	7.5		
La juventud	1	2.5	2	5
Mi familia	6	15	9	22.5
Ya logré lo que tenía que lograr			2	5
No sé	2	5	3	7.5
Haber logrado lo que me propuse		2.5		
Quién sabe si llegue	1			
La ausencia de los fallecidos	1	2.5		

*En la décimo octava pregunta: ¿Cambiaría algo de su vida en los próximos 5 años?*

Se obtuvieron 3 alternativas de respuesta: 1) sí, porque será ineludible que mis hijos se vayan, que se desgaste mi organismo, que tenga más tranquilidad y que la gente cercana se muera, 2) no, 3) no sé, pero no quisiera que cambiara.

La distribución de frecuencia de respuestas permite reconocer que mayor número de mujeres dan por hecho que sucederán cambios y que muchos de ellos no serán los deseados (MADNA 22 y MA 22).

**Pregunta 18: ¿Cambiaría algo de su vida en los próximos 5 años?**

	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Si	22	55	22	55
No	11	27.5	9	22.5
no se	7	17.5	9	22.5

*En la décimo novena pregunta: ¿Quiénes serían las personas más significativas de su vida dentro de 5 años?*

Las alternativas de respuesta proporcionadas fueron 5: 1) mi familia, 2) mis hijos o nietos, 3) mi esposo, 4) Yo, 5) mis amigos (únicamente se presentó en MA).

**Pregunta 19: ¿Quiénes serían las personas más significativas de su vida dentro de 5 años?**

	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Mi familia	25	62.5	26	65
Mis hijos ó nietos	12	30	11	27.5
Mi esposo	2	5	1	2.5
Yo	1	2.5	1	2.5
Mis amigos			1	2.5



La distribución de frecuencia permite identificar que la mujer independientemente de su estilo de vida, da prioridad a la familia (MADNA 25 y MA 26). En el caso específico de las MA, la visión de un futuro lejano, la hace sustituir el trabajo por fomentar los vínculos con sus hijos, amigos y esposo.

En los 2 grupos de comparación se observa que el esposo no es una figura significativa en la vida de la mujer (MA 2 y MA 1).

**En la vigésima pregunta: ¿Cuáles necesidades le gustaría satisfacer en los próximos 5 años?**

Como alternativas de respuesta se obtuvieron 8: 1) no tengo necesidades, 2) tener dinero, ya sea para comprar un carro, una casa nueva, poner un negocio o tener mayores comodidades para la vejez, 3) necesidades personales, como: cuidar mi salud, tener estabilidad emocional y afectiva, ser productiva, tener libertad para hacer lo que yo quiera, 4) que mis hijos alcancen sus metas y poder estar con ellos, 5) viajar y divertirme, 6) mantener los lazos familiares y recibir afecto de ellos, 7) las necesidades se van resolviendo conforme se van presentando, 8) no sé.

Pregunta 20: ¿Cuáles necesidades le gustaría satisfacer en los próximos 5 años?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
No sé	3	7.5		
Materiales	8	20	16	40
Personales	8	20	12	30
Hijos	3	7.5	5	12.5
Esparcimiento	6	15	1	2.5
Mantener lazos familiares	5	12.5	3	7.5
No tengo necesidades	6	15	3	7.5
Las necesidades se van llenado con la vida	1	2.5		

Las necesidades que perciben las mujeres dentro de 5 años hacen referencia a aspectos materiales (MADNA 8 y MA 16) y personales (MADNA 8 y MA 12) que enfatizan en tener la libertad de hacer lo que ellas desean (generalmente desean actividades de esparcimiento). La diferencia que se observó en el resto de las alternativas de respuesta entre los 2 grupos de comparación, es que algunas MA en el futuro esperan convivir más con sus hijos y familia, en cambio son más MADNA que tienden a negar el pensamiento a futuro y planear, ya que plantean que no saben o que no tienen necesidades, y si las tienen prefieren satisfacerlas cuando se presenten.

**En la vigésimo primera pregunta: ¿Cómo se cree sentir dentro de 5 años?**

Las alternativas que proporcionaron las mujeres fueron 6: 1) bien, con energía y salud, 2) con deterioro, avejentada, achaques y cansada, 3) igual que ahora, 4) no sé, 5) ojalá me sienta menos mal que ahora, 6) a lo mejor no llegamos.

La distribución de frecuencias permite reconocer que de ambos grupos de comparación, son más las mujeres que esperan sentirse bien (MADNA 16 y MA 23) y que esto no se contrapone con que dejen de reconocer la presencia de deterioro físico. Cabe señalar que las

Pregunta 21: ¿Cómo se cree sentir dentro de 5 años?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Bien	16	40	23	57.5
Con deterioro	12	30	9	22.5
Igual	8	20	5	12.5
No sé	0	0	3	7.5
Ojalá me sienta menos mal que ahora	1	2.5	0	0
A lo mejor ya no llegamos	3	7.5	0	0

MADNA mantienen una postura de negación para pensar en lo que vendrá y si lo hacen es para indicar que quisieran estar igual (8 mujeres) o en caso extremo vislumbran un panorama negativo de deterioro (3 mujeres).

Nota: Dentro del ámbito de los deseos, plantean estar bien, pero en lo práctico no se observa que conforme acciones para lograrlo.

**En la vigésimo segunda pregunta: ¿Cómo se percibe físicamente dentro de 10 años?**

Las alternativas de respuesta que se obtuvieron fueron 7: 1) bien emocionalmente, porque voy a estar tranquila, sin presiones, con libertad y disfrutando mis logros, 2) bien físicamente, con dinamismo y quizás delgada, 3) con deterioro físico (arrugas y amoladona), 4) con malestar emocional, sintiéndome sola, con ánimo decaído y mal genio, 5) igual que ahora, 6) mejor, 7) quién sabe.

La distribución permite reconocer que con 10 años más tendrán arrugas y desgaste físico. Es importante señalar que son más las MADNA (8) que contemplan deterioro negativo en lo físico, destacando el uso de adjetivos calificativos extremos como decadencia, amolada, acabada y con desgaste.

Otro punto a resaltar en la mujer independiente a la actividad que realiza (MADNA 11 y MA 15), es que en la idea y el deseo espera sentirse bien emocionalmente con diez años más (son más las MA).

En cuanto al uso de afirmaciones optimistas poco sostenidas en la realidad, son en las MADNA, dicen que estarán mejor, sin señalar las cosas que harán para lograrlo.

**En la vigésimo tercera pregunta: ¿Qué actividades cree que estará realizando dentro de 10 años?**

Las alternativas de respuesta obtenidas son 10: 1) dedicándolo a mi persona, trabajando o estudiando, 2) estar en mi casa tranquila, con mis hijos ó nietos, 3) participando en actividades culturales, sociales, viajando o haciendo deporte, 4) voy a realizar actividades más tranquilas, como: leer, tejer y participar en actividades espirituales, 5) ahorita actividades no tengo, quizás pueda hacer alguna (sólo se presentó en las MA), 6) servicio a la comunidad, 7) no sé, 8) Ya no voy a poder realizar actividades, 9) estar con mi pareja y recordar los tiempos que estuvimos con los hijos ( las últimas 4 alternativas de respuesta se

Pregunta 22: ¿Cómo se percibe físicamente dentro de 10 años?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Bien emocionalmente	11	27.5	15	37.5
Bien físicamente	10	25	16	40
Con deterioro	27	67.5	19	47.5
Con malestar emocional	2	5	2	5
Igual	5	12.5	3	7.5
Mejor	2	5	0	0
Quién sabe	1	2.5	0	0
	58	145	55	137.5

**Pregunta 23: ¿Qué actividades cree que estará realizando dentro de 10 años?**

Actividades:	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Trabajando	1	2.5	19	47.5
Hogar	13	32.5	5	12.5
Esparcimiento	15	37.5	12	30
Tranquilas	3	7.5	3	7.5
A lo mejor tengo tiempo para hacer alguna	0	0	1	2.5
Servicio a la comunidad	1	2.5	0	0
No sé	4	10	0	0
Ya no voy a poder hacer actividades	2	5	0	0
Con mi pareja	1	2.5	0	0

presentaron únicamente en las MADNA), 10) igual que ahora.

La frecuencia de las repuestas en las 80 mujeres permite reconocer que las actividades que desean, son:

- Un número considerable de ambos grupos de comparación señalan que estarán disfrutando de actividades de esparcimiento (MADNA 15 y MA 12).
- Continuar con las actividades que hacen actualmente, de tal manera que las MADNA desean estar realizando actividades del hogar (MADNA 13 y MA 5) y las MA (19) seguir trabajando. En este rubro es importante señalar 2 cosas: 1) la mujer sólo quiere hacer ajustes a sus actividades, mas no renunciar a ellas, 2) sólo una MADNA planteó que le gustaría trabajar, 2) Son muchas las mujeres que aspira a seguir realizando lo que hasta ahora han hecho.
- Las alternativas de respuesta que únicamente se presentaron en las MADNA, permiten reconocer que algunas mujeres no quieren pensar en el futuro, y si lo hacen no se contemplan a sí mismas, sino a los que la rodean (cuidarán a otros o compartirán momentos con el esposo para pensar en los hijos).

Nota: La contradicción que se observa entre los deseos de desarrollo y trabajo que proponía la MADNA, con los resultados de esta pregunta, es que existe una distancia importante entre el deseo y lo que realmente se quiere hacer.

En la **vigésimo cuarta pregunta**: ¿Tiene planes para la vejez?

Las alternativas de respuesta sólo fueron 3: 1) sí, 2) no y 3) no me gustaría.

La frecuencia de respuesta permite identificar que son mas las MA (27) que conforman planes a futuro. Las respuestas que proporcionas la MADNA confirman que son más las que prefieren no pensar en ello (25).

Pregunta 24: ¿Tiene planes para la vejez?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Si	15	37.5	27	67.5
No	23	57.5	13	32.5
No me gustaría	2	5		

En la **vigésimo quinta pregunta**: ¿Cómo cree sentirse con 10 años más?

Se obtuvieron 6 alternativas de respuesta: 1) bien, porque quisiera tener salud, estar activa, estar realizada y más jovial, 2) mal, porque estaré viejita, cansada y con limitaciones, 3) igual que ahora, 4) no sé, 5) mejor, yo creo que feliz, 6) evadió la pregunta.

La distribución de respuestas, permitió distinguir que:

- Las mujeres de ambos grupos esperan sentirse con salud y realizadas, siendo más evidente esta respuesta en las MA.
- De igual manera, se observa un número semejante de mujeres en los 2 grupos que contemplan la posibilidad de sentir limitaciones y cansadas (MADNA 11 y MA 12).
- Aunque la frecuencia es de 3 personas, es importante señalar que las MADNA esperan sentirse mejor, sin especificar las razones y lo que harán para lograrlo.

Pregunta 25: ¿Cómo cree sentirse con 10 años más?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Bien	22	55	25	62.5
Mal	11	27.5	12	30
Igual	2	5	1	2.5
No sé	1	2.5	2	5
Mejor	3	7.5		
Evadió la pregunta	1	2.5		

En la **vigésimo sexta pregunta**: ¿Cómo evalúa su salud física?

Las alternativas de respuesta fueron 2: 1) buena, porque estoy sana, 2) mala, 3) deteriorada, porque a veces me siento cansada, con achaques y con algunas limitaciones.

La mayor parte de las 80 mujeres se sienten bien de su salud (MADNA 24 y MA 28), aunque no se puede negar que una amplia cantidad ya comienza a experimentar malestares.

En la **vigésimo séptima pregunta**: ¿Hay malestares?

La alternativa de respuesta fue bipolar, si y no.

La distribución de frecuencia permite reconocer que independientemente de la actividad, la mayor parte de las mujeres presentan malestares y que éstos son en mayor cantidad MADNA (75%) en comparación con las MA (65%).

En la **vigésimo octava pregunta**: ¿Cómo evalúa su salud emocional?

Se obtuvieron 4 alternativas de respuesta: 1) buena, porque me siento en mi mejor etapa, estoy tranquila y fuerte. 2) alterada, porque siempre hay problemas, 3) estoy muy sentimental, porque siento que he dado más de lo que recibo, 4) normal.

La distribución de frecuencias permite reconocer que independientemente de la actividad, el 50% de las mujeres entrevistadas evalúan su salud emocional como buena, de las cuales es ligeramente mayor el número de MA (60%) que de MADNA (47.5%).

El 50% de las MADNA reconocen que su estado emocional tiene cambios, desde que están muy sentimentales, hasta que se sienten alteradas.

En la **vigésimo novena pregunta**: ¿Qué tan frecuente recurre al médico?

Se obtuvieron 3 alternativas de respuesta: 1) frecuente, 2) poco frecuente, 3) casi nunca.

Las visitas al medio en ambos grupos varía entre poco frecuente y casi nunca (72.5% de las MADNA y el 90% de las MA).

Pregunta 26: ¿Cómo evalúa su salud física?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Buena	24	60	28	70
Mala	2	5	3	7.5
Deteriorada	14	35	9	22.5

Pregunta 27: ¿Hay malestares?

	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Si	30	75	26	65
No	10	25	14	35

Pregunta 28: ¿Cómo evalúa su salud emocional?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Buena	19	47.5	24	60
Alterada	16	40	14	35
Estoy muy sentimental	4	10	2	5
Normal	1	2.5		

Pregunta 29: ¿Qué tan frecuente recurre al médico?

	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Frecuente	11	27.5	4	10
Poco frecuente	12	30	24	60
Casi nunca	17	42.5	12	30

En la **trigésima pregunta**: ¿Cuándo fue la última vez que recurrió al médico?

La frecuencia de las respuestas permiten reconocer que en el momento de la entrevista la mayor parte de las 80 mujeres 62 habían recurrido tan siquiera una vez al médico antes del año.

Pregunta 30: ¿Cuándo fue la última vez que recurrió al médico?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Menos de un mes	9	22.5	10	25
Más de un mes	20	50	17	42.5
Un año	7	17.5	5	12.5
Más de un año	4	10	8	20

En la **trigésima primera pregunta**: ¿Qué malestares ha tenido?

Las alternativas de respuesta proporcionada por las mujeres de ambos grupos fueron 7: 1) no reportan malestares, 2) dolores de cabeza frecuentes, 3) problemas relacionados con los huesos, como fracturas, dolores en articulaciones, cadera, columnas, juanetes, etc., 4) problemas de la vista, 5) problemas relacionados con el estómago, como: Colitis, infecciones, obesidad, falta o infección en el riñón, alteraciones en la vesícula o dificultades en la digestión, 6) alteraciones en la circulación, como: molestias en los nervios, alteraciones en el corazón, presión arterial, inflamación de nervios en las rodillas, parálisis de manos, 7) alteraciones relacionadas con la menopausia, 8) otros, como: fibroma, consecuencias de anestias, tiroides, vahídos, bronquitis, dificultades respiratorias, diabetes, hipoglucemia, tiroides y mioma.

Pregunta 31: ¿Qué malestares ha tenido?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
No tiene malestares	7	17.5	4	10
Dolor de cabeza	18	45	6	15
Dolor de huesos	20	50	13	32.5
Problemas de la vista	1	2.5	3	7.5
Problemas del estómago	11	27.5	11	27.5
Otros	13	32.5	11	27.5
Problemas circulatorios	11	27.5	4	10
Menopausia	5	12.5	2	2.5
	86	215	54	132.5

El análisis de frecuencia permite reconocer que los dos grupos experimentan malestares y que estos se presentan en mayor cantidad y frecuencia en las MADNA. Los malestares de mayor frecuencia son: dolores de cabeza (MADNA 18 y MA 6), los relacionados con los huesos (MADNA 20 y MA 13), el estomago (11 mujeres respectivamente) y las alteraciones circulatorias (11 de cada grupo).

En la **trigésima segunda pregunta**: ¿Ha recurrido en alguna ocasión a atención psicológica?

En ambos grupos de comparación se puede identificar que las mujeres recurren poco a atención psicológica (22.5 MADNA y 17.5 MA).

Pregunta 32: ¿Ha recurrido en alguna ocasión a atención psicológica?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Sí	9	22.5	7	17.5
No	31	77.5	33	82.5

En la **trigésima tercer segunda pregunta**: ¿Consume algún medicamento?

El grupo de MADNA muestra mayor consumo de medicamentos (62.5%) en comparación con las MA (45%).

Pregunta 33: ¿Consume algún medicamento?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Sí	25	62.5	18	45
No	15	37.5	22	55

En la **trigésima cuarta pregunta**: ¿Frecuencia con que consume el medicamento?

La frecuencia de respuestas permite identificar que si la persona consume medicamentos lo hace de forma frecuente, ya que de las 43 personas que consumen, lo hacen desde una vez a la semana (20.93%), hasta diariamente (74.41%)<sup>121</sup>.

Pregunta 34: ¿Frecuencia con que consume medicamento?				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Una vez al día	19	47.5	13	32.5
Una vez a la semana	6	15	3	7.5
Una vez a la quincena			1	2.5
No consume medicamentos	14	35	22	55
Cuando se presentan las molestias	1	2.5	1	2.5

En la **trigésima quinta pregunta**: Expresa haber sentido últimamente:

Las alternativas de respuesta fueron 9: 1) las MA reportaron tensión y estrés y las MADNA, aunado a las anteriores, reportaron haberse sentido nerviosas o con desesperación. 2) debilitamiento, manifestado en cansancio, 3) irritables, 4) aburridas, 5) tristeza o ganas de llorar, 6) alteraciones por la menopausia, 7) miedos o temores a la vejez, 8) no experimentar malestares, 9) temor a depender de los hijos.

De las 80 mujeres, sólo 27 (33.75%) señalaron no haberse sentido malestares emocionales, las otras 61 mujeres (76.25%) señalaron experimentar 1 a 3 malestares de las alternativas de respuesta obtenidas. En el conteo de frecuencia de malestares presentados en las mujeres fueron más los manifestados por las MADNA, en comparación con las MA.

Pregunta 35: Expresa haber sentido últimamente:				
	Mujeres con actividades domésticas		Mujeres con actividades extradomésticas	
	f	%	f	%
Tensión	13	32.5	13	32.5
Fatiga	12	30	14	35
Irritabilidad	4	10	3	7.5
Aburrimiento	11	27	2	2.5
No experimentar malestares emocionales	12	30	15	37.5
Temor a depender de los hijos	12	30	24	60
Tristeza y soledad	25	62.5	19	47.5
Menopausia	8	20	3	7.5
Miedo	8	20	2	2.5
	105	262	95	232.5

<sup>121</sup> Sumar el porcentaje de una vez a la semana y una vez al día, permite afirmar que de las personas que toman medicamento, el 95.34% lo hace como mínimo en una semana.

Los malestares que tienen mayor presencia en MADNA y MA es la tensión (32.5%) y la fatiga (de un 30% a 35%).

En el caso de las MADNA, se distingue un porcentaje más elevado en la presencia de aburrimiento (27.5%) y el miedo (20%) en comparación con las MA (presentan un 5% de aburrimiento y un 5% de miedo).

Las MA expresan en mayor porcentaje (60%), que las MADNA (30%) tener temor a depender de los hijos.

Con referencia a la irritabilidad el porcentaje es semejante en los 2 grupos de comparación (10 y 7.5%).

Las MADNA tienden a plantear en mayor porcentaje (20%) que las MA (7.5%) que algunos de sus malestares tienen relación con la menopausia. Asimismo, son más las MADNA que manifiestan haber sentido tristeza y soledad últimamente (62.5%).

### **SINTESIS DE ANÁLISIS CUANTITATIVO**

Para resumir la información obtenida en las preguntas anteriores, se comparan los cuadros, para destacar los puntos más sobresalientes de acuerdo con las 4 categorías de interés (rol de género, crisis de la mediana edad, proyecto de vida y malestar de la mujer).

#### **Rol de género**

- Independientemente de la actividad que realizan las mujeres entrevistadas, se puede reconocer en sus respuestas que la familia, y en especial los hijos, constituyen fuentes de satisfacción en los diferentes momentos de su vida corto, mediano y largo plazo (revisar resultados de las preguntas: 1, 2, 3, 16, 18, 19 y 20).
- La diferencia que se observa entre los 2 grupos de mujeres es que las MA equiparan el valor de "su propia persona" al valor que proporcionan a "la unión familiar" y "los hijos" (revisar preguntas 3 y 13).
- El espectro de actividades que le proporcionan satisfacción y disfrute es más amplio en las MA, en comparación con las MADNA (revisar resultados de las preguntas: 1, 2, 4, 8 y 23).
- La actividad que realiza la mujer es por decisión, más que por imposición. Lo anterior se puede reconocer ante las respuestas que proporcionan las mujeres cuando se les proporciona la alternativa de visualizar el futuro y promover cambios, ya que expresan su deseo de seguir realizando la misma actividad, de tal forma que las mujeres que se han dedicado a cuidar a sus hijos, quieren seguir haciéndolo (revisar resultados de las preguntas: 4, 5, 6, 13, 14, 15, 16, 18 y 23).
- Los 2 grupos de mujeres asumen los logros de los hijos como suyos independientemente de la edad que estos tengan. Además ambos grupos se apegan a su rol de género y desean seguir ayudándolos siempre (revisar resultados de las preguntas: 3, 5, 6, 8 y 20).
- La pareja no ocupa un lugar central para las mujeres entrevistadas ya que son pocas las que desearían fortalecer sus vínculos con él. Cabe señalar que son más las MA que a mediano y largo plazos desean mejorar su relación con su pareja, en comparación con las MADNA (revisar resultados de las preguntas: 3, 5, 6, 7, 13, 14, 16, 17, 19 y 23).

### **Crisis de la mediana edad**

- En cada uno de los grupos de comparación se reconoce deseo de modificar algunas cosas en su vida diaria. Se debe enfatizar que este deseo de cambio no implica renunciar a todo lo realizado, sino involucra conformar ajustes a los estilos de vida actuales, romper con patrones establecidos y dedicarse más a ella misma (revisar resultados de las preguntas: 3, 5, 13, 11, 16, 18 y 23). Es conveniente enfatizar que las MADNA desean tener libertad y esparcimiento principalmente y la MA consideran el desarrollo personal y económico a corto plazo y a largo plazo quisieran fortalecer sus vínculos con la familia.
- La mujer se envuelve en una contradicción, porque en diferentes momentos de las entrevistas expresa de forma implícita la necesidad de conformar cambios en sus estilos de vida y satisfacer más sus necesidades personales (metas, deseos, actividades, etc.), pero cuando se le pregunta de forma directa si desea cambiar sus estilos de vida señala que no. Lo anterior, permite reconocer que hay aspectos que disfruta y le agradan de su vida, así como que no quiere perder la relación con sus hijos, y que ve difícil que pueda conformar mejoras en su vida a su edad, ya que la presencia de deterioro físico es inminente (revisar resultados de las preguntas: 1, 4, 10, 15, 16 y 23).

### **Proyecto de vida**

- Las modificaciones que las mujeres consideran necesarias en sus estilos de vida son dedicarse más a ellas, ser libres en las actividades que realizan, ser productivas y tener más actividades de esparcimiento (revisar pregunta 7). Es importante señalar que a corto y mediano plazo (uno, máximo cinco años), la mujer desea ser productiva y a largo plazo (10 años) se enfoca más a estilos de vida tranquilos. Las diferencias que se observan en los grupos de comparación, son: 1) las MA, proporcionan mayores indicadores de que sus deseos se llevarán a la realidad en comparación con las MADNA (revisar resultados de las preguntas: 5, 6, 7, 13, 23 y 24); 2) aunque la MADNA menciona a corto plazo (un año) la productividad se enfoca más a actividades de esparcimiento y convivencia familiar, 3) en mediano y largo plazos los 2 grupos de comparación visualizan contar con salud y con la familia (revisar resultados de las preguntas: 17 y 19); 4) a largo plazo e independientemente de la actividad la mujer se visualiza con actividades más tranquilas y de esparcimiento. 5) la MA plantea además de la familia, los hijos y ella misma, logros materiales y mejora en la relación con la pareja (revisar resultados de las preguntas: 6, 10 y 13).
- El reconocimiento de necesidades, ideales y metas de cambios, se plantea en el ámbito de los deseos, por lo que son mayores a los que realmente quiere realizar (revisar resultados de las preguntas: 11, 12, 15, 17 y 25).
- Cabe especificar que los cambios a futuro se tienden a percibir más hacia el deterioro físico y en poca cantidad a mejoras. De hecho se desea que al pasar de 5 ó 10 años, por lo menos pueda realizar lo que en este momento hacen. Cabe especificar que las MADNA perciben mayor deterioro a corto, mediano y largo plazos en comparación con las MA (revisar preguntas 11, 12, 15, 17 y 25)
- El pensamiento a futuro es una fuerte diferencia entre la MA y la MADNA, puesto que esta última prefiere vivir el momento y la primera planear sus objetivos (revisar preguntas 15, 20,



24 y 25).

- Se encontró una contradicción entre la pregunta 9 y las 8, 20 y 24, porque al inicio la MADNA señala que piensa frecuentemente a futuro, lo que no se reconoce en el resto de las preguntas que cuestionan el pasar de 5 y 10 años, ya que en ellas tienden a responder que no les gusta tener planes a futuro y prefiere vivir el momento.

### **Malestar de la mujer**

- La satisfacción que expresan en las actividades se contrapone con respuestas que enuncian que les falta desarrollo personal y que reciben de los otros menos de lo que ellas han proporcionado este tipo de respuesta se observa en mayor medida en las MADNA (revisar resultados de las preguntas: 1, 13 y 18).
- En el momento de la entrevista, un elevado porcentaje de las 80 mujeres ya comienza a sentir determinados malestares y la diferencia que se observa en los 2 grupos de comparación es que son menores las enfermedades físicas (dolores de cabeza, malestares en el estómago, problemas de circulación y en los huesos) y alteraciones emocionales (tensión, fatiga, aburrimiento, tristeza y miedo) de las MA (revisar resultados de las preguntas: 31, 32, 29, 35 y 38).
- El consumo de medicamentos y la frecuencia con que se usan es mayor en las MADNA (revisar resultados de las preguntas: 33 y 34).
- A largo plazo, las mujeres esperan sentirse bien emocionalmente (revisar resultados de las preguntas 20, 21, y 25).
- En las preguntas de satisfacción de las actividades cotidianas, cómo se siente y cómo se sentirá en el futuro se pueden observar contradicciones en las MADNA con la presencia de malestares, puesto que expresan que estarán satisfechas, que estarán bien y que se sentirán mejor, pero que no se sienten correspondidas, plantean necesidades de afecto, expresan malestares y no cuentan con planes concretos para desarrollarse personalmente (revisar resultados de las preguntas: 1, 2, 4, 25, 29, 32, 35 y 38).

## **Análisis Cualitativo**

La evaluación cualitativa consistió en la identificación de respuestas que durante cada una de las entrevistas tenían relación con las cuatro categorías de interés (Género, crisis de la mediana edad, malestar de género y proyecto de vida). Posteriormente se conjuntaron las respuestas de cada categoría en un documento, con la finalidad de reconocer el nivel de presencia de la respuesta y poder conformar comparaciones entre las mujeres que permanecen en el hogar y las que coordinan esta actividad con trabajo remunerado. El objetivo del análisis cualitativo, es obtener mayor información y con ello conformar inferencias con validez y apego a la realidad de los grupos comparativos.

A continuación se mencionarán los elementos cualitativos encontrados en cada categoría, los cuales irán acompañados de fragmentos de las entrevistas:

### **Rol de Género**

El tipo de respuestas y la presencia de ellas en cada uno de los grupos, permitió reconocer que las MADNA están más apegadas a comportamientos e ideas asignadas a la mujer de forma tradicional (rol de género). De hecho se identificó que al momento de definirse a sí mismas, las mujeres hacen uso de calificativos que social y culturalmente se le han asignado al sexo femenino (identidad de género): sentimental, llorona y preocupona, etc.

Al comparar los dos grupos del estudio (MADNA y MA), es evidente que las MA tienden a utilizar más adjetivos calificativos positivos para explicar como se sienten con los logros alcanzados (realizada, satisfecha, tranquila, etc.) y con la capacidad con la que cuentan ahora en comparación con el pasado (activa, madura, productiva, capaz, equilibrada). Es importante añadir que las MA enuncia un espectro más amplio de fuentes de satisfacción, puesto que aunado a su rol de madre y de esposa enuncia su realización personal.

En la revisión de las entrevistas realizadas a las MADNA destaca un número menor de mujeres que se expresan satisfechas, realizadas y triunfadoras por lo que han realizado dentro de su rol de madre, esposa y mujer, o por la madurez, seguridad o logros actuales. Las opiniones de las MADNA están dirigidas a los siguiente puntos: 1) señalan que no tienen lo que hubieran querido, 2) expresa sentimientos hacia sí mismas negativos (llorona, frustrada, preocuponas, etc., 3) consideran que ya realizaron lo que tenían que hacer en su vida, 4) Evitan describirse y evaden la pregunta utilizando adjetivos poco precisos (normal, tranquila, común) y 5) Plantean que están liberada de estilos de vida que la han regido - son muy pocas-.

MA

"Tranquila, tranquila, pero a la vez no; no sosa, sino tranquila en lo sentimental, pero activa en cuestión de trabajo".  
 "Una mujer con fortaleza, una mujer capaz de muchas cosas".  
 "Persona realizada, tengo a mi pareja, tengo a mis hijos una situación familiar muy estable; he vivido un ambiente muy tranquilo dentro de mi casa; me siento productiva; me siento una persona que apoya en el hogar; me siento como muy tomada en cuenta dentro de lo que es mi núcleo familiar".  
 "Una mujer activa, yo siento que yo soy una mujer productiva todavía".  
 "Como un ser que ha vivido, ha tenido experiencias buenas y malas, y eso han servido para madurar y tener seguridad en las cosas que realizo".  
 "Como una persona que puede realizar muchas cosas, con mucha seguridad; que emprende inclusive cosas nuevas (tengo ganas de hacer una maestría)".  
 "Ya no soy la misma, por decir algo, que hace 20 años; siento que he cambiado en mi forma de ser".  
 "Una mujer que soy capaz de vivir".  
 "Yo soy chillona".  
 "Soy liberal; hago realmente lo que yo siento".  
 "Como una mujer realizada profesionalmente; he logrado lo que pretendía; bueno, me falta algunas cosas".  
 "Como una mujer capaz, emprendedora, que puedo ser ejemplo para mis hijos, mi esposo, mi familia y otras mujeres".  
 Me siento muy contenta, madura y más equilibrada".

MADNA

"Me he realizado como madre, como mujer y como esposa".  
 "Yo me veo una persona, pues ya realizada, ya, que ya, pues, ya hizo uno su vida ¿no? Completa digamos, por decir".  
 "Soy un poquito sentimental... me he sentido muy llorona".  
 "Yo soy muy preocupada".  
 "Más segura también, a través de los años han sido más experiencias".  
 "Normal, como una persona normal".  
 "Como una mujer liberada de, de muchísimos tabúes en cuanto a la vida, a las creencias, en cuanto al trato de él, de la pareja con los hijos. Siento que soy, soy una mujer; me siento bien, porque soy una mujer comunicativa con mis hijos... eso me ayuda a sentirme liberada; a sentirme libre, una mujer que tengo que, que tengo, que no desconozco que tengo la facultad de... nací con derechos para desarrollar todo lo que tengo dentro de mí, y eso me hace sentir bien, muy a gusto, muy segura y con muchos deseos de seguirlo haciendo, desarrollándome".  
 "Tengo tres carreras, una inconclusa. No soy lo que yo quería ser..."  
 "Una persona común y corriente, como toda la gente, como una ama de casa, el prototipo de una ama de casa, que lleva una vida normal, que le toca quedarse en su casa; cumple con todas sus obligaciones de alguna manera, no le ¿cómo se llama?, tratas de ayudar a tu pareja en la organización de gastos y del día mmh, nada más común, nada, nada especial".  
 "Mmh, me percibo una persona con cierta madurez, cierta responsabilidad, con ciertos logros, mmh, una persona realizada; una persona, pues, no totalmente conforme, porque creo que todos siempre tendemos a superarnos a tener ambiciones, a ser mejores día con día, pero a pesar de todo eso me siento satisfecha con lo que he hecho hasta ahorita".  
 "Yo me siento bien en mi casa, mis hijos, mi esposo, como sea yo me siento tranquila y contenta. Contenta, porque veo que mis hijos prosperan, que están bien, me entienden y tengo a mis nietos".  
 "Una mujer realizada en cuanto a familia en cuanto a profesión, pues todavía se puede decir, que me quede con ganas de más. Sí, de ser un poco más profesionalista y no quedarme con carrera de comercio, estudiar un poco más".  
 "Introversita, indecisa, un poco ignorante, por no decir mucho verdad... así me considero".  
 "Frustrada, porque toda mi vida fui autónoma, muy autosuficiente y la vida me ha hecho verme a determinadas..., metida en el hogar".  
 "Soy una persona preocupada; que muchas veces me acobardo ante las situaciones en las que me encuentro, que y que tengo miedo, tengo mucho miedo. Por lo mismo, muchas veces soy estricta con mis hijos."

Se puede reconocer en las entrevistas, que la mayor parte de las mujeres enuncian agrado por la actividad que realiza y explican que fue previamente elegida (elección de rol). Al comparar los grupos de MADNA y MA se observó que son más las MA que enuncian satisfacción con convicción y que no reducen su satisfacción a la mera actividad laboral remunerada, puesto que contempla necesaria la coordinación de actividades tanto del hogar y trabajo, como las de arreglo y desarrollo personal.

Con referencia a las MADNA, se observó que: 1) también expresan la elección libre de su actividad y que disfrutaban al realizarla, 2) Aunque señalan agrado por la actividad cotidiana, se observa algunas contradicciones, porque dentro del discurso plantean un "pero", ya sea porque no están de acuerdo con algunas actividades físicas (lavar trastes, hacer la comida, etc.) o porque consideran que han limitado su desarrollo personal, 3) Su principal fuente de gratificación son las actividades del hogar (convivir con su familia, hacer los quehaceres domésticos, cubrir las necesidades de sus seres queridos, etc.), 4) Engrandecer las funciones del hogar como fundamentales, necesarias e indispensables para el bienestar de toda la familia, por ejemplo: "al paso del tiempo vendría siendo yo lo más importante..., por ejemplo "si yo no viviera el próximo año, cambiaría muchísimo las cosas aquí en la casa, muchísimo para todos, pero a lo mejor no sería para bien de todos, sería muy diferente la familia y en el caso de mi familia ¿cómo se dice? paterna donde vengo yo, pues también, porque también soy un lazo muy este.. entre sí hermanos y mi papá, habría mucho desunión, entonces el motivo de vida vendría siendo esa unión tanto aquí, como con mis hermanos y mi papá".

## Respuestas de elección de actividad:

- MA  
 "No me arrepiento de nada, ni me pesa nada".  
 "Todas las cosas que había, bueno, planeado... sobre mi familia, se han logrado".  
 "Me gusta mucho mi trabajo; en cuanto a estar en casa con mis hijos, eh, actualmente".  
 "Yo soy feliz trabajando y ahorrar para el bien de mis hijos".
- MADNA  
 "Disfruto mucho irme con toda mi familia y con mis hijos".  
 "No, no quiero cambiar, porque es lo que yo siempre he deseado, siempre desde chiquita fue lo que yo deseé, tener un hogar y dedicarme a la casa...".  
 "Disfruto ver realizado lo que había planeado a esta edad. Yo tenía una visión, tener un esposo, todavía tener cierta organización en mi casa; cierto control en los hijos, y que las cosas que tú impones como una regla se cumplan todavía".  
 "Cuando estoy con mis amigas, me voy y me distraigo; pero al rato yo quiero regresar a mi casa, ya un rato estuvimos felices, echas relajo, todo, pero yo ya quiero regresar a mi casa, ya me quiero regresar".  
 "Yo soy muy por tradición, soy muy apegada a la familia, entonces mi ideal es ese, "no es, mis logros", si no todos los logros de los seres queridos; que todos alcancen una meta positiva; que todos lleguen a donde desean llegar y con lo, yo creo que ese es mi ideal, mi sueño".  
 "Si tuviera oportunidad de volver a vivir mi vida, la volvería a vivir igual".  
 "Siempre desee ser ama de casa".  
 "Mi ideal siempre fue tener una casa bonita, tener una familia armoniosa, que cada quien gozara de su personalidad ayudándose uno con otros... La mujer debe ser fuerte, sumisa, dulce, alegre, compasiva, siempre siendo esa base, sin perder su personalidad, pero dándoles a todos lo que requieran de ella. Demostrarles a todos la alegría de vivir, el amor que se les tiene y enseñándoles a cada uno cómo realmente deben..."

La opinión que tienen algunas de las MADNA de las actividades que realizan, es que están en desacuerdo con dedicarse tanto al hogar, puesto que sienten que su familia no les retribuye lo que esperaban en afecto. Además consideran que el quehacer doméstico no les permite sentirse totalmente satisfechas en sus necesidades de afecto y desarrollo personal.

En el caso de las MA, sólo dos mujeres plantearon molestia con su trabajo, señalando que la actividad que realizan involucra poca actividad y es rutinario. Por lo tanto, se puede concluir en comparación que las MADNA expresan mayor insatisfacción por su actividad.

Algunas de las opiniones que tienen las MADNA de actividad doméstica son:

- "Estoy frustrada... no soy lo que yo quería ser"
- "Con mi actividad yo nunca he tenido una persona que me escuche. Yo todo lo que hecho sola, todo. Una persona en la cual yo pueda decirle "mira mi sentir es esto, y esto y aquello", porque siento que vaya haber un rechazo, ¿por qué? No sé, porque no sé si posiblemente sea yo rechazada por mi familia; siento que toda la gente me va a rechazar..."
- "No valoran lo que soy en la vida de ellos, más que una de mis hijas. Mi marido se dedicó al perrito, mis hijos a su vida cada uno".
- "Como ama de casa, no he recibido bastante".
- "Me faltó realizarme en muchos aspectos, tanto profesional, como... muchos aspectos en la vida de una mujer. Y que yo siento que a mí me, me han faltado muchos ámbitos".
- "A mí lo que me enoja es que les digo alguna cosa y que va, van en contra de lo que les diga; me enoja o alguna cosa que haga. Viendo yo que eso, va ha estar mal y me enoja y me pongo como enérgico y me dicen que eso es por posesiva, que yo soy posesiva, con mi marido, con mis hijos y que por eso mis hijos reaccionan de esa misma manera. Quieres que todos los demás hagan lo que tú dices al pie de la letra y eso no está bien, por eso es que ahora mira, me he vuelto muy callada".

A parte de que las actividades del hogar se le han asignado al sexo femenino, las MADNA y las MA deciden llevarlas a cabo, porque los aspectos negativos de la actividad se ven reducidos por el valor y reconocimiento social que le atribuyen. Esta condición hace sentir a la mujer indispensable para un grupo y le otorga el poder de la influencia con los demás integrantes de su familia.

- "Yo pienso que siempre los padres les hacen falta a los hijos, a la edad que sea"
- "Tengo mucha responsabilidad, como madre de hijos jóvenes. Preocupaciones de estar al pendiente de que sean personas de provecho".
- "Por qué como madre vas ha ser el eje y todos van a girar alrededor. Tú prácticamente los sostienes, porque eres la que realizas, todo".
- "...A todos los que me rodean: amistades, amigos, seres queridos, todos, me gustaría mejorarlos".
- "Aquí hay mucho patriarcado, en vez de patriarcado"
- "No es un carácter fuerte el de mi esposo, en realidad lo logro dominar cuando se me quiere salir del pinche guacal, lo que me incomoda de mi pareja es su miedo, es una persona muy temerosa y a veces y a veces muy conformista".

Las respuestas de las 80 entrevistas permiten reconocer que independientemente de la actividad que realicen, la mujer no puede negar en sus deseos que ha incorporado las prescripciones sociales a su sexo (género), como lo puede ser: la relevancia que tiene en su vida el cuidado del otro, (principalmente de los hijos y en segundo plano de su pareja), la necesidad de los afectos, salvaguardar la unión familiar.

Otro aspecto que destacan en los deseos de algunas mujeres de ambos grupos, es que desean romper con lo establecido, mejorar y disfrutar lo que tienen, haciendo lo que desean y constituirse como seres independientes a la familia.

A continuación se revisa las afirmaciones anteriores de forma más específica y se retoman

algunos fragmentos de las entrevistas, para comparar las similitudes y diferencias encontradas en los deseos de las MADNA y las MA.

### SIMILITUDES

**- Antes que pensar en sí mismas, dan prioridad al desarrollo de sus hijos (se presenta en mayor cantidad en las MADNA). Algunas mujeres dan por hecho que la realización de sus hijos es la suya.**

MADNA "Desean formar bien a los hijos, que no salgan descarriados, que haya uno logrado, que sean hombres de bien y haber hecho una estancia feliz de ellos en el hogar"  
 "Si los muchachos no se reciben, pues sería esa la razón de mi vida, impulsarlos y digamos vivir para ellos, vivir para darles ánimos; que sigan adelante y que se vayan por el camino derecho".  
 " al realizarse ellos, yo también me realizo".

MA "Me falta un poquito para que mis hijos se realicen, ése es mi primer sentido verdad..."  
 "Sin ellos, como que no, para mí... mi vida son mis hijos".  
 "Pues ver por mis hijos".

**- Quisieran salvaguardar su matrimonio**

MADNA "La razón de mi vida, además de mis hijos, es estar con mi marido MA "mi sentido de vida es seguir con mi marido, con buena relación para lo cual estamos en un movimiento que nos ayuda mucho a comunicarnos mejor"

**- Anhelan hacer y disfrutar lo que antes no pudieron llevar a cabo.**

MADNA "Pues, disfrutar lo que no se pudo disfrutar antes, porque el cuidado de los hijos y todo eso, no. Disfrutar en lo que te vas al teatro con fulanita..."

MA "... Me falta poco tiempo para jubilarme. Puedo tener más, más... este, más chance para hacer otras actividades fuera de las que ahorita no puedo hacer. Tener tiempo, tener tiempo para mí y para mi hijo".

**- Considerando que una de las cosas que antes no pudieron hacer fue dedicarse a sí mismas, quisieran tener libertad para determinar lo que van hacer y realizar actividades de esparcimiento.**

MADNA "Tratar de hacer lo que a mí me causa satisfacción, a mí. Y claro, lo que le cause satisfacción a la gente que me rodea, pero principalmente yo, para mí..."  
 "Tener un poco de independencia no, porque como sea siempre; está uno sometida a las reglas del hogar y las responsabilidades, primero con los hijos y después con el marido"  
 "He estado muy de mi casa; he sido mucho de mi casa, de mis hijos, de mi esposo; entonces, como que mi ideal hubiera sido... Yo creo, yo conozco muchas personas que tienen mi edad y que su vida es muy diferente a la mía, o sea trabajan, salen con amigos inclusive viajan, dejan al esposo, a los hijos y... Un buen ideal es haber tenido un trabajo y poder ir y venir a donde yo quiera..."

MA "Dedicarme más a mi salud. Una forma de conservar un poquito más la juventud y la energía; quiero tener mucha salud para terminar las cosas que tengo que hacer"  
 "Tener una libertad de poder decidir lo que ella quiere realizar; pensar lo que realmente quiere pensar, no lo que otros quieran que piense uno..."  
 "Eh, oír la música que uno quiere; ver los programas que uno quiere; opinar lo que piensa realmente; lo que piensas de una cosa o de otra no, y ya sentirte bien tú, sentir que vales..."

**- Anhelan conformar actividades que les ayuden a desarrollarse, con la finalidad de "ser", o en el caso de las MA "continuar siendo productivas".**

MADNA "Tal vez realizarse como mujer en un trabajo. Me imagino verdad y como no estudié... Tal vez te digo prepararme eso sí, o sea tal vez estudiar algo, pues, que me sirviera para mis hijos. No sé, tal vez algo así como enfocado a psicología y poderles ayudar más bien, eso, no..."

MA "El ideal es seguir trabajando, ser útil a tu familia y a uno mismo".

**-Persiste el condicionamiento de proyecto de la mujer, porque después de haber tenido la crianza de los hijos, visualiza seguir ejerciendo el rol de cuidadora, por ejemplo las MADNA se enfocan más a los nietos y las MA con las personas que lo necesitan.**

MADNA "Yo me siento tranquila, convivo con mi marido, con mis hijos; disfruto más a la nieta ahora, porque, pues me la dejan todo el día; entonces yo soy feliz con ella".  
 "Yo no soy de las que digo no me entiendes; yo... mí, este, si alguien me necesita, yo siento que tengo que estar ahí".  
 "Si están enfermas (sus amigas) me traslado a donde sea, porque yo llevo por eso. Si tu cada día haces algo por visitar a una amiga que está enferma, que está sola, que está deprimida, que está triste cuando tú digas "hoy"va tener 20 amigas en las que ya sembraste".  
 "Yo sufro de insomnio... no porque tenga yo problemas en mi vida, en mi casa, sino hay muchas cosas, por ejemplo, me pongo a pensar en mi mamá, o si yo tuviera una forma de ayudar a mis hermanos, porque están muy amoladones".

MA "Mi sentido de vida, es seguir viendo por mi gente, que adoro".  
 "Cuando deje de trabajar, quiero tener un sentido humanitario; creo que uno siempre debe de hacer algo por los demás, sin esperar nada a cambio".  
 "Me gustaría hacer el bien, disfruto que, cuando la gente está bien... ayudar a los niños con los que yo trabajo y sacar a mi familia"

**- Visualizan el imaginario de la abuelita que siempre esta rodeado de toda su familia.**

MADNA "Que la mujer encauce a sus hijos, que tenga buena posición, salgan adelante, que ellas se cuiden, tengan salud, recojan lo sembrado, reciban mucho cariño que tengan hijos y nietos, que fuera una familia bonita, que todos estuvieran alrededor de ella, gentilezas, que tuvieran mucho cariño"

MA "Después de 10 años voy a ser una abuelita feliz, una abuelita contenta y disfrutando de los nietos; no cuidarlos, pero sí disfrutarlos. Y los hijos pues tener el cariño de ellos. Mi esposo que también esté participando con ellos..."

### DIFERENCIAS

**- Mientras la MADNA piensan en trabajar para realizar actividades que les permitan romper con su cotidianidad y salir de la casa, las MA desean continuar trabajando y sentirse bien consigo mismas.**

MADNA "Trabajar, pero no dentro de casa, sino fuera de casa. Un trabajo productivo, eh, que me saque de la rutina del hogar y que me produzca económicamente."

MA "Disfruto el estar activa, me siento muy reconfortada y me siento útil".

- En tanto que las MADNA dan mayor relevancia a las muestras de afecto y de apoyo de lo(s) hijo(s) y de la pareja para llevar a cabo otras actividades (son más demandantes en muestras de afecto), la MA considera que además de trabajar requiere realizarse de forma integral considerando a su familia, actividades recreativas, etc.

MADNA

"yo quisiera que mi marido fuera cariñoso, recibir mucho cariño, mucho, mucho, cosa que no"  
 "La mujer puede salir adelante, porque ya crecieron un poco los hijos, va puede uno salir adelante, pero si nuevamente te digo, si no hay apoyo, no se puede hacer nada".

MA

"Mi ideal de vida es que una mujer pueda realizarse en todos los aspectos de su vida, yo creo el que sea feliz, eh, moralmente, sexualmente, económicamente, que no tenga presiones, caray".  
 " El ideal es, estar a gusto y contenta con su trabajo, en su vida personal y con su familia".  
 "No tengo una sola razón de vida, son varias".

Aunque en gran mayoría los deseos de los dos grupos de mujeres coinciden, es importante señalar que la diferencia entre las MADNA y MA, es que son más las MADNA enfocan su vida más hacia los otros y las que piensan en sí mismas, plantean acciones generales sin enunciar como las llevaran a cabo, lo que pone en duda que las realicen.

Con referencia a las MA, son más las que plantean situaciones concretas y que enfocan sus deseos a situaciones alcanzables las cuales se enfocan en mayor medida a romper con lo socialmente establecido para la mujer.

## PROYECTO DE VIDA

Respondiendo a su rol de género y pautas culturales de comportamiento las MADNA y las MA pueden o no establecer un proyecto de vida organizado y con visión a largo plazo pero de acuerdo a lo observado en las entrevistas, las que tienen mas incorporado este patrón de conducta son las MA, porque visualizan actividades personales, alcanzables y a largo plazo.

Respecto a las MADNA, se observa que tienden a dar respuestas a corto plazo y proporcionan respuestas extremas que oscilan de un pesimismo dirigido a considerar que ya no van a durar muchos años, asta un optimismo, donde plantean acciones poco realistas o el logro de situaciones de forma espontánea y sin esfuerzo alguno.

Las prioridades que contempla la mujer en sus proyectos a corto, mediano y largo plazo son: los hijos, la relación de pareja, la estabilidad económica, la conserva de la salud, mantenerse en actividad personales que le permitan desarrollarse, ejercitarse, disfrutar y ser independientes económica y físicamente.

Para comprender las afirmaciones anteriores, a continuación se plantearan los elementos más sobresalientes del análisis en las dos poblaciones enfatizando en las similitudes y diferencias que existen entre los grupos, así mismo visualizar como la perspectiva a corto, mediano y largo plazo influye en las actividades que se desean realizar futuro:

## SIMILITUDES:

- Dentro de sus planes a futuro la mujer da prioridad a mantener las relaciones con sus hijos y en ambos grupos se presentan algunas madres que perciben el desarrollo de sus hijos como suyo.

MADNA

" Sentido de mi vida es sacar a mis hijos adelante, ya lo que Dios me deje de existencia, pues será para vivir con ellos y tratar de pues de... sobrellevándonos..."  
 " Vivir para mis hijos, vivirlas toda, toda la vida para ellos, mientras yo los tenga ahora. Se que ellos son prestados, no nada más para mí. Mientras los tengo los quiero disfrutar".  
 "Pues, yo ya digamos, lo que logre, logre y lo que no, pues ya no; ahorita digamos los proyectos más bien no son personales, sino de los hijos... Los proyectos de ellos son los míos y ahorita, pues apoyarlos... ya a la edad de uno... ya es lo que uno desea, el bienestar de ellos".

MA

"A futuro quiero lograr que se casen mis hijos, conocer todos mis nietos, que terminen todos sus carreras y para, estarme bien feliz".  
 "...Seguir apoyando a nuestro hijos... caminando junto con ello"  
 "Me siento muchas veces frustrada, porque no han logrado, tal vez lo que yo he querido para ellos" (sus hijos).  
 "Mis necesidades... que haya más unión, que mis hijos salieran adelante..."

**- Independientemente de la actividad, la mujer contempla que la suma de años traerá consigo mayor deterioro físico (principalmente la presencia de mayor cansancio)**

MADNA Después de un año: "ya más conforme, va pasando el tiempo, se va sintiendo uno más, más grande... como que la misma rutina... Con menos probabilidades, hay de que pues sobresalgas en algo no, bueno, yo pienso que porque ya uno es grande, ya no tan fácilmente uno puede trabajar".  
Después de cinco años, "pues la vida.. yo digo que ya en este tiempo, ya, este, pues ya, como que se van perdiendo las ilusiones y como que uno le vienen más cosas no, de enfermedad y de eso"  
Después de 10 años: "posiblemente de mal humor, posiblemente va más cansada, más achacosa, posiblemente enfermiza.. Pues, ya todo le falta a uno... porque a la mejor ya no llegamos a esa edad, ya con tantos años encima".  
"A lo mejor ya no tengo ganas ni de hacer las actividades que hago ahorita: lavar trastes, hacer la comida".

MA "Me ha dado temor, me ha dado miedo llegar a los cincuenta, a los sesenta, cuando yo logre todo esto (trabajar, pagar la escuela de mis hijos, viajar, comprar la sala, etc.), ya voy a estar viejita.. A los cincuenta, la mujer ya no tiene la misma vitalidad.. pienso que ya no lo voy a disfrutar como si ahorita.. por lo mismo tengo que meterle acelerador a lo que estoy haciendo para antes de los cincuenta..."  
Después de 1 años: " por naturaleza voy a estar cansada, con menos actividad, pero con mucho ánimo, mucha fuerza para vivir."  
Después de 5 años: "la cara más, más arrugadita, va más viejita".  
Después de 10 años: "No sé cómo vaya a estar, ya descansada, no se si me empujan las "riumas" y eso y ya no pueda yo salir; entonces me voy a sentir morir encerrada".

**- Tarde que temprano, más temprano para las MADNA y más tarde las MA desean la imagen de la familia unidad donde la mujer está rodeada de nietos y familiares.**

MADNA "El próximo año me gustaría rodearme de mis seres queridos..."  
"En diez años estaría muy grande, pero a la vez muy jovial, jovial, pues porque ya no va a ser lo mismo...¿cómo te dijera yo?, Mas descansada. A lo mejor va hasta con los nietos en mi casa, jugando con ellos, cuidándolos o simplemente andar paseando, viendo panoramas bonitos".

MA "Veo a mi mama, pienso, no, en que Dios me permita, este, pues llegar como ella, a esa edad, con esas vivencias y todo, que... están todos sus hijos cerca de ella, siempre estamos al pendiente".

**- Tienen como principal función la unión familiar, por lo que desean mejorar su relación con los integrantes de su familia (en primer lugar con los hijos y en segundo lugar con la pareja).**

MADNA "Sobre todo quiero tener a mi familia unida, sacar a mis hijas adelante."  
"Volver a estar reunidos en familia, pero con armonía, porque a veces estamos reunidos, pero con ciertas cosas que no son bonitas, entonces con armonía."

MA "Espero sentirme mucho mejor... Este tiempo que hemos estado juntos (con su esposo) nos está dando pauta a qué vamos a hacer lo que, lo que yo pensé algún día... si vamos a terminar como un matrimonio unido".

**- Visualizan, incrementar los tiempos que dedican a su persona (tanto para su desarrollo personal, arreglo y cuidado).**

MADNA "Me gustaría ser egoísta, tal vez vivir más para mí, menos sentimental, tal vez no avanzo mucho por mi sentimentalismo... Quisiera ser más fuerte, que me importara menos la gente..."  
"A lo mejor estudiar un poco de historia, conocer más".  
"Mi principal objetivo, pues va a hacer conseguir trabajo, ayudar a mi esposo a salir adelante, apoyar a mis hijas, pero más que nada, dedicar mucho tiempo para mí".

MA "Quiero ver realizar mi sueño de poderme, volver a estudiar... superarme como persona... no me quiero como quedarme así, estancada en mi vida... estudiar un idioma".  
"Mis metas, y mis ideas... a mí me gusta tomar cursos de actualización en lo que yo estudie... quiero aprender más... desenvolverme más... a pesar de la edad que tengo, me hace falta conocer muchas cosas... cuando esta uno crecidity, quiere uno hacer lo que no hizo...".  
"Mis necesidades... divertirme, en darme yo algunos gustos, algunos lujos (comprarme un coche) porque digamos en esta época de mi vida te limitas un poquito por los hijos".

**- Desean tener actividades de esparcimiento (viajar, hacer ejercicio, etc.), mayor tranquilidad física y económica, así como tener mayores comodidades que le permitan el disfrute personal.**

MADNA "Poder conocer otras culturas, otros países. Poderse uno llenar de lo que siempre ha deseado, y no pudo porque estaba atada a los hijos, en el cuidado, en los gastos en trabajar. Entonces el ideal sería poder tener libertad de tiempo y económicamente para poder viajar".  
"Yo quisiera pasear a todas partes".  
"Tener salud y pues económicamente... seguir disfrutando de tranquilidad".  
"Tener comodidades, por ejemplo tener un carro para mí nada más... Ser yo libre y autosuficiente... tener algo mio sin que nadie me lo toque... y ya no saber de nada más... ir a un hotel donde a mí me guste... digamos disfrutar ya".  
"Tener una vida estable, estable económicamente, mentalmente, psicológicamente, o sea una estabilidad total...".  
"Desenvolverme en algún deporte de acuerdo a mi edad... si me gustaria bastante".

MA "¿Tener más o menos para vivir tranquila"  
"Si alguna vez en mi vida quiero retirarme de mi trabajo, sería para hacer otras cosas, nunca estar sentada sin hacer nada viendo tele".  
"... Voy a tratar, no sé, de hacer mi baño un poco más grande o comprar tal vez un sillón donde yo esté cómoda no... que yo creo que al final eso es lo más importante, el lugar donde yo me voy a sentir más cómoda, no. Porque los hijos al rato crecen, hacen su vida y se van y uno qué".  
"Las necesidades es tener una, una paz económica. No estar tan presionados de que tenemos tantas carencias en la actualidad".  
"Primero quiero sacar mi tarjeta de INSENI.. para viajar, quiero viajar y olvidarme de casa.."

**- Algunas desean mejorar su economía para arreglar su casa (comprar muebles, remodelarla, etc.)<sup>120</sup>**

MADNA "Pues siempre uno piensa, pues bueno, pues superarme, en cualquier sentido verdad, este, pues digamos arreglar la casa o quizás, este, comprar otra, en otro lugar mejor.."

MA "Quiero arreglar un poco más mi casa, podarla pintarla toda, pastarla.. tengo alfombra y ahora ya quiero piso".

**- Otras visualizan que contar con más años trae consigo cosas positiva<sup>121</sup>.**

MADNA "Si te sigues alimentando espiritualmente, emocionalmente y estas bien contigo misma, será un año más de vida, de estar bien tú y de este y de goce que te da la vida... obviamente con un año más grande, pero no me aterra la verdad el cumplir años, no, es un año más de experiencias que te da la vida".

MA "¿Cómo me creo sentir? Con más experiencia... los años no pasan en vano".  
"Con más años... pues más, este, experta, más capaz de algunas cosas, con más este, conocimiento, con más tristezas, con más alegrías, con más dolores que te ayuden a madurar".  
"Mejor que ahora, cada año que viene pienso estar mejor".

**- Conforme su visión es más a largo plazo dan prioridad al cuidado de su salud.**

MADNA "Pues el poder estar mejor. Mi primera cosa sería haberme cuidado mi salud, que me dieran una checkada bien buena..."  
"Yo creo que mejor.. porque es mi proyecto de vida, tratar de mejorar mi estado de salud. Cada día, estar consciente que tengo sobrepeso y que tengo que bajar no, 20 kilos en un mes, pero uno sí, que tengo poca actividad, que tengo que aumentarla... buscar hacer algo que a mí me complazca, me llene.."  
"hacer deporte, porque te trae salud mental y física"

MA "Me gustaria haber corregido algunas cosas de mí, de mis hábitos... ser disciplinada para mi alimentación... la obesidad.. me afecta el peso a mi salud... es, es una de las cosas que quiero proponerme".  
".. Si quisiera llegar a mis 51 años plenamente de salud, sin ninguna enfermedad, jugando tenis, dedicarme cien por ciento a lo que me ha gustado.."  
"Yo tengo la idea de sentirme bien con cinco años más, siento que es una gracia de Dios para empezar que tengas salud y que tengas vida".

<sup>120</sup> Mejorar las condiciones físicas de su casa y obtener más comodidades materiales, tiene mayor presencia en las MADNA.

<sup>121</sup> Visualizar el pasar de los años de forma positiva es más frecuente en la MA.

**- Quieren sentirse libres de sus responsabilidades cotidianas<sup>122</sup>**

MADNA "Me gusta mucho la pintura y ser libre como el pájaro cuando ya no me necesitarán..." MA "Si me gustaría cambiarme, ya no poner un negocio como el que tenemos, sino uno más descansado, más descansado, sobre todo para que ya no tener esa rutina, te digo, o sea esa forma de vida tan agitada, tan rápida que llevo ahorita, por lo menos nosotros si nos cansamos".

MADNA "Tener libertad de hacer todo lo que yo tengo en gana, siempre y cuando yo esté respetando los límites que me permite el vivir con una pareja, no".

MADNA "Ya estaré más grande después de 10 años, ya me habré liberado ya de todo, de responsabilidades".

MADNA "pues, ir a los campos a correr, lo que no hecho antes, lo haría"

**- Pocas son las mujeres que contemplan a largo plazo realizar actividades altruistas**

MADNA "... A lo mejor me da por no sé... meteme de voluntaria a la Cruz Roja, no sé alguna cosa así..." MA "Servir a mi prójimo".

MADNA "Visitar asilos de ancianos o orfanatos. Me gustaría, este, levantar a mucha gente, darle dinamismo y que es gente también me dé mucho dinamismo..." MA "... Cuando deje de trabajar, tener un sentido humanitario, creo que uno siempre debe de hacer algo por los demás, sin esperar nada a cambio".

**- Expresan temor a la soledad**

MADNA "Espero no sentirme sola... espero tener energía para poder seguir adelante". MA "En la vejez continuaríamos juntos (con su esposo). No me gustaría imaginarme verme sola, eso me deprime; me da mucha tristeza, o sea, me da un poco de miedo pensar que me faltara mi marido... no me gusta la soledad, así como que me percibo dependiente de estar a su lado".

**- Aunque algunas de las mujeres no desean pensar a futuro, ya sea porque no quieren que se modifique su situación actual por temor a la soledad o al deterioro físico.**

MADNA "Así como estoy, así tranquila... me gustaría seguir disfrutando como estoy, no tener problemas..." MA "No, no, no he pensado, porque no sé si voy a vivir mañana o no, entonces...".

MADNA "Yo prefiero ir viviendo cómo se van presentando las situaciones". MA "Ser más grande... no me gustaría, no... ¿por qué no me gustaría vivir mucho tiempo? Fíjate que nunca había pensado en eso, pues no, no sé la verdad", no, nunca he pensado".

MADNA "Fíjate que con suerte no llego a esos 10 años, si ahorita me siento así inútil... me voy a sentir peor... pero tal vez mi hijo me ayude a seguir luchando para no caer en la mediocridad". MA "Siento que no puedes planear un futuro así muy largo, porque pues, porque ya estás en la mediana edad, entonces ya no estás para pensar principios y aparte nadie tenemos la vida comprada...".

MADNA "Creo que no me interesa y todo el futuro, no me, no, no me preocupa. Porque digo, "Dios sabe lo que me tiene destinado y nada más".

**- Algunas de las mujeres piensan en la muerte, porque: 1) consideran que ya vivieron lo que tenían que vivir, 2) no quieren tener mucho deterioro físico, 3) no quieren vivir sin su pareja y 4) independientemente de lo que quieran, piensan que la llegada de la muerte esta pronta<sup>123</sup>.**

MADNA "Pues ya, ya no, yo pienso que ya no me queda mucho". MA "A veces pienso que el mañana me preocupa, porque pienso, es tan poco tiempo el que me queda".

MADNA "Pues sigue... pues yo creo que la pasividad no, estar ya, después de que yo, que mis hijos ya salen adelante, ya estar hasta que Dios diga". MA "Pues después de esta edad, pues sigue los demás años, no. A mí en lo personal no me gustaría llegar a una edad pasando los 70 años, porque yo veo que ya pasando esta edad, toda la gente empieza con problemas de enfermedad y a mi como que no me gustaría estar enferma, yo preferiría mejor antes...".

MADNA "Si Dios quiere que faltara mi compañero, siento yo que a lo mejor y también me voy, pues que haría yo aquí solita, claro que a lo mejor mis hijos me darían, pero no, no, no es lo mismo dar guerra una viejita, yo sin dar dinero que hace y van a decir "yo no quiero cargar con ésta". MA "Empiezas a ver la muerte más cercana".

MADNA "No, no quiero vivir tanto, porque somos cuerpo y si, si va uno desgastándose... no me gustaría causarle tantas molestias" ( a su hija). "No creas que vaya a durar mucho tiempo".

**DIFERENCIAS**

**- Aunque es una constante que las mujeres no quieren y tienen temor a depender (principalmente de los hijos), se visualiza que la MADNA, desea ser más independiente de su pareja de forma económica desde el ahora.**

MADNA "Pido no depender de nadie, no porque a la larga es uno un MA "Cuándo ya se casan y se van y se queda uno solo, pues yo pienso que es convivir con tu pareja de uno... Ver un futuro cuando y no podamos trabajar... por una enfermedad o por cansancio y ya por la vejez; entonces nuestra meta es ahorita, pues hacer un poco de ¿cómo se llama? Forjarse un, un futuro para no depender de los hijos".

MADNA "Me gustaría trabajar, ganar dinero, pues para vestirme, para tener mis propias cosas, no depender de nadie, pero siempre lo mismo el trabajo de la casa". MA "Para mí es muy difícil pensar que algún día llegue yo a estar enferma y tener que depender...".

MADNA "No quisiera depender, ni a veces de mi esposo... quisiera tener mis propias cosas, ganar mi propio dinero, pero sin ayuda de nadie"

**- Algunas MADNA plantean planes a futuro fantasiosos o que van a logra cosas de forma espontánea, sin esfuerzo alguno, situación que no se observa en el grupo de las MA.**

MADNA "... Que todos mis hijos me dieran vete de vacaciones con mi papá, vayanse un mes, unos meses, no sé, y cuando regresara yo que toda mi casa ya estuviera lista, arreglada, con muebles nuevos... y mis hijos, cuando yo regresara estuvieran muy contentos, en buenas posiciones todos..."

MADNA "... Irnos a provincia y por medio en ese lapso trabajar unos años, para con el tiempo que yo tenga poderme jubilar, como vez. Yo tengo muchas metas, pero todas con diferentes lapsus".

MADNA "... Posiblemente, a la mejor, pues llevaríamos una vida, pues más tranquila... que todos nos rodearan bonito, con muchas flores y que cosas así, yo no. Soy muy imaginativa, este así una casita chiquita con jardín y flores y en el mi viejo y yo... que nos llevaríamos bien y que empezáramos una cosa espiritual los dos juntos... que yo no dependiera de nadie, que ni mi marido ni yo dependiéramos de nadie... salir adelante, ... y mi principal necesidad sería trabajar, sería lo ideal sería trabajar."

MADNA "Se me antoja poner una casa para ancianos y ponerlos en actividad, precisamente, o sea las personas con la edad vamos cayendo en depresiones... a los 60 o 70 se sienten solos, porque están solos, pues darles parte de vida, un porqué vivir..."

**- Aunque en los dos grupos de mujeres se plantea que se desea trabajar, independizarse y desarrollarse. Las MADNA tiende a justificar el no logro de las cosas en el después por circunstancias externas.**

MADNA "A mí me encantaría de alguna manera seguir siendo útil a la sociedad, seguir trabajando y todo. No lo he logrado, porque ya no hay contrato de gente para personas de nuestra edad, pero si hay alguna oportunidad que también no sea un trabajo... no te menosprecia, no porque es honesto y todo, pero de alguna manera siempre uno, pues abandona no, siempre estar en mejores condiciones".

<sup>122</sup> El deseo de libertad es mayor en la MADNA.

<sup>123</sup> Considerar su ciclo de vida terminado, cumpliendo con lo que socio-culturalmente se le determina a la mujer, es más frecuente en la MADNA.



**A pesar de que en los dos grupos se observa que las mujeres perciben deterioro y soledades, las MADNA plantean situaciones negativas, más extremas**

MADNA " Ya a lo mejor son las épocas de más locura"  
 " Yo creo que mal... no faltan los problemas... lógico pues sí. Es lo que pienso".

**La MADNA tiende a conformar sus planes a corto plazo, mientras que la MA contempla periodos más prolongados<sup>124</sup>.**

MADNA "... Metas más específicas y que sean a largo plazo, no, tengo metas a corto. Pienso en cómo mañana tengo que hacer esto... no, que va a hacer de mí el día de mañana..."  
 MA Después de 10 años: " Quiero ser líder de muchas mujeres... viendo y conviviendo con mis hijas" (trabaja en negocio de ventas de escalafón). "Espero en 10 años disfrutar un poquito más sin tener que preocuparme, o sea mi idea es invertir, invertir a modo que llegue un momento que yo pueda disfrutar sin que tener yo que tanto trabajar... verdad".

**Al comparar los dos grupos de interés se reconoció que las MA tienden a pensar en el futuro de forma más integral, puesto que visualizan mayor número de áreas de desarrollo (personal, de pareja, en su interacción con sus hijos).**

"quiero estudiar... seguir apoyando a nuestros hijos... caminando junto con ellos, seguir con una relación de matrimonio... a lo mejor creciendo más a lo mejor buscando pues nuevas cosas, no, como pareja".

**La vejez es visualizada por algunas MA con movimiento, con dignidad, con desarrollo y con buenas relaciones con la pareja y los hijos**

"Quisiera que me alcanzara el tiempo para todo lo que tengo pensado... no me imagino la vejez sin que tenga buen carácter y sin que sea bienvenida".  
 "Quiero irme de la unidad, en otro lugar... a la vida personal, pues tratar de ser mejor cada día, seguir en mis ventas, que eso me llena muchísimo. Tengo metas de, de ayudar a mis hijos en lo que más pueda y que ellos mismos se realicen, no quiero ser una, una suegra metiche... quiero ser una persona, pues más que nada centrada... que Dios me dé inteligencia y sabiduría para poderlos encauzar a ellos y a mi pareja".  
 "Quisiera estar con mi marido, realizar un negocio, seguir activa, vivir más para mí... estudiar el francés, meteme a clases de historia del arte de la fotografía...".  
 "Valoraría... que sea yo una persona dependiente de mí misma, que tenga salud, que sea una persona consciente, que no me vaya hacer imprudente, tratar de ser mejor cada día, no cometa los errores... si Dios me deja vivir que sea útil, no nadamas así, sino a quien me necesite".  
 " No sé qué me depara la vida para lograr más metas... porque en la vida no se debe estancar... debe de buscar alicientes en toda nuestra trayectoria, si siempre debes de buscar algo... para luchar... no te vas a conformar con lo que tienes, sino buscar tu bienestar económico, social, cultura y emocional".  
 "...Tener una vejez digna, trabajar, para tener una vejez digna".

La forma como se perciben las mujeres y las actividades que creen estar realizando en uno, cinco y diez años, es muy diversa en los dos grupos de mujeres, pero las respuestas de los grupos, si permiten distinguir que las MA conforman mayor perspectiva a largo plazo, visualizan más actividades de gratificación y mantienen una postura más positiva al futuro.

**MALESTAR DE GÉNERO**

La presencia de malestares físicos (dolores de cabeza, agotamiento, problemas circulatorios, excesos de peso, etc.) y psicológicos (desesperación, tensión, sentimientos de soledad, tristeza, etc.) en las mujeres de ambos grupos, permiten inferir que independientemente de la actividad que ellas realicen de forma cotidiana, la historia, cultura e ideología influirán su comportamiento, estilos de vida y malestares, los cuales tarde o temprano ponen en riesgo su salud física y mental.

Los siguientes aspectos resaltaron en la revisión cualitativa:

- Son mas las MADNA que enunciaron presencia de malestares físico y psicológicos, lo cual puede ser indicador de cierta influencia de la actividad cotidiana.
- La presencia de malestares físicos que mencionan las mujeres, tienen poco de presentarse en su vida, lo que favorece que experimenten temor y preocupación en la mediana edad, porque visualizan que su cuerpo se está deteriorando. Una mujer decía: *cumples 50 años y como que te dan ñañas, si, y empiezas a echarte porras y decir no me duele aquí, no me duele haya y lo que te duela como que con una pastilla y ya.*

**- Dolores de cabeza**

MADNA " No me siento muy bien, porque toda la vida he padecido dolores de cabeza... migrañas muy seguido. Casi diario me duele la cabeza... En los estudios no se ha encontrado nada, pues ahorita ya como que no le hago mucho caso de todos modos, yo tomo diario analgésicos".  
 MA "Últimamente me dolía la cabeza, pero mal, mal que me sentía yo y yo nunca estoy enferma, nada más con que me sentía tantito mal, sentía morirme... desesperación, eran unas punzadas que me daban que horribles, horribles, hasta ganas, como mareada me sentía.. la doctora me dijo que era migraña".

<sup>124</sup> Algunas mujeres que trabajan se imaginan en una edad ya muy avanzada ejerciendo roles de género: cuidar a los nietos, hacer manualidades (tejer, bordar, etc.), dedicarse a su casa, etc. Y otras señalan que lo último que haría sería esperar a que alguien quisiera a venir a visitarlo, o estar en su casa encerrada o realizar manualidades.

**- Problemas con los huesos**

MADNA " Me duelen los huesos, a consecuencia de, de la enfermedad. Casi por lo regular siempre padezco dolor de estómago que hasta el hospital voy a dar. Por eso yo digo para qué tanto, para qué tantas ilusiones me hago..."

MA "He estado enferma y cada rato me caigo y, este, pues me siento mal, no... Tiene poco que me caí y me fracture y me sentí tan, tan... Y dije bueno, pero porque. Me quede muy preocupada".

**- Expresan cansancio**

MADNA "Cansancio por el ritmo de vida que llevo, trae, levántate, manda a los niños a la escuela, vete a la escuela, regresa, pasa por ellos, hay que ir a comprar materiales, hay que ayudar hacer trabajos, hay que hacer tareas, después la comida, la casa, la ropa, hacer que todo este monstruo, llamado casa, esté funcionando perfectamente bien, si me resulta muy, muy agotador".

MA "A veces amanezco cansada, por eso digo: "si ahorita que tengo 43 años, ahora con 50 o con un poco más, quizás va más viejita, porque se cansa uno de tanto trabajar".  
"Tengo agotamiento nervioso... empecé a sentir adormecimiento de la mitad del cuerpo y después comencé con un tic nervioso en el párpado si, y luego, un pequeño calambre en la mejilla izquierda, por eso comencé y que me sentía cansada".  
"Tuve un vagado... creo que nada más fue, este, que estaba un poco tensionada y algo hizo crisis, pero nada más, fue cuestión nerviosa...".

**- Dicen tener problemas con los nervios**

MADNA "Pues de la circulación en primer lugar, siempre la he padecido, pero ahorita va se está manifestando un poco más, digamos más severa".

MA "tomo medicamentos para la colitis, que la tengo crónica, porque es nerviosa...".  
"Mi salud esta deteriorada, tengo agotamiento físico muy fuerte, mhm... por cuestión nerviosa estoy así, tengo inicios de parálisis de manos...".

**- Menopausia**

MADNA "ahora que entre a esta etapa de la menopausia, te digo, yo me he sentido cansada, me duelen los huesos este, mi estado de ánimo... aunque yo trate de estar positiva, que siempre esté de buen humor o cosas así, yo siento a veces mi estado de ánimo cambia... Te cambia el estado de ánimo, porque a veces está uno triste y no sabes por qué, entonces el doctor dice que es por falta de hormonas y todo es desequilibrio en el cuerpo".

MA "...Me hicieron unos estudios y me dijeron que ya empezaba con los síntomas de la premenopausia, entonces que me tenían que dar unos medicamentos, porque ya no producía yo hormonas... Entonces mentalmente y psicológicamente a mí me afectó y dije: Tengo 44 años y ya voy a empezar con los síntomas de la premenopausia, me voy a sentir mal y estoy histérica, me duele la cabeza y no soportaba nada y mil cosas que yo empecé a manejarme negativamente. Pero fui a un curso de desarrollo humano, me sentí padrísimo, suspendí el tratamiento y dije: hijojos, es que siendo negativo te avientas un chorro de broncas encima...".

"Ahorita estoy en tratamiento, pero sí hubo un tiempo que me sentía muy mal, estuve a punto de juro de aventarme por la ventana, honestamente... En septiembre tuve gripa y me puse muy mala, me dolía mi brazo, la pierna, me dolía la cabeza, me afectó mucho lo de mi mamá (furió). El doctor me dijo que no me presionara tanto, dijo "bájale". Mi salud emocional está mal. La vez que me iba aventar por la ventana, sino ha sido porque yo tomo clases en el deportivo y que tenemos yoga empecé a jalar aire, a jalar aire y dije no, Dios mío y me metí a mi recámara y agarré y, este, me encerré; me encerré y me acosté. Hice muchas respiraciones, hasta que me cansé y estaba yo sola y yo no sabía qué... que era por la menopausia, lo que tengo, fijate".

"... Ahorita ya siento así nervios, siento angustia, depresiones y todo eso, no se si sea también a causas de la menopausia o de plano que necesite yo alguna ayuda psicológica. Las emociones no son muy frecuentes, pero sí ya ahorita ya las noto como más presentes, antes eran así alejados no, pero ahorita sí ya son muy frecuentes".

**- Otras enfermedades**

MADNA "... Me localizaron una hipertensión, me dio trombosis en el brazo, entonces hay que estar constante con el médico general y la nutrióloga".

MA "Además de fibroma en los senos, apenas empiezo con el azúcar"  
"Padezco problemas de riñón... cada vez me siento más enferma, pero yo soy una persona aparentemente sana".

**DIFERENCIAS**

**- Las mujeres que permanecen en actividades del hogar tienden mencionar que padecen más de tres malestares.**

MADNA "Me siento muy cansada, parte tengo problemas de osteoporosis en la columna, tengo problemas de coronarias... anda doliendo el hígado, tengo problemas de hormonas... no, no, soy un estuche de monerías...".  
"Mi salud física es fatal, me operaron mi vesícula; tengo trastornos digestivos, problemas de circulación, padezco cambios hormonales y tengo como ausencias, no se por qué, el neurólogo dice que nunca van a desaparecer".

La mujer tiende a evadir sus malestares psicológicos<sup>125</sup>, explicándolos con los físicos<sup>126</sup>, por lo que no es raro encontrar que se siente desesperada por la menopausia<sup>127</sup>, porque tiene problemas de nervios, etc. También puede hacer responsable su sentir a situaciones externas, por ejemplo: me siento tensionada por el trabajo, estoy desesperada por las circunstancias, me siento sola por que mi pareja no me proporciona atenciones, etc. Otras de las mujeres, optan por negar su malestar con un falso positivismo apegado al género, es decir, sí tienen todo lo que socialmente se le ha dicho que debe aspirar la mujer, consideran que no tienen nada, por ejemplo: tengo depresiones muy debes en cuando y esas son cosa de uno, no, no hay problemas digo, bueno, tengo un marido que..., muy comprensivo y tengo unos hijos buenos.

La búsqueda de romper los roles tradicionales de la MA y la fuerte demanda que tiene consigo misma para incorporarse a espacios en los cuales antes no era contemplados para el sexo femenino, puede explicar porque la mujer evita reconocer que tiene malestares o que las causas de ellos son externos a ella.

<sup>125</sup> Principalmente es su sentir.

<sup>126</sup> Lo trastornos más frecuentes que expresan las entrevistadas son : dolor de cabeza y nerviosismo (hace referencia a que experimentan tensión, ansiedad, dolor de estomago, etc.)

<sup>127</sup> De hecho se atribuyen más cosas a la menopausia de las que le corresponden.

A continuación se plantea de forma más específica los hallazgos detectados y se ejemplifica con algunas respuestas de las mujeres, señalando las semejanzas y diferencias observadas entre los grupos:

### SEMEJANZAS:

#### - Cuando se indica que los malestares se presentan por enfermedad<sup>128</sup>

MADNA "La cabeza se llena, se me calienta mucho... chocan las ideas unas con otras. No sé si está bien la respuesta que te estoy dando, pero así ahorita mis ideas están chocando unas con otras. Hay momentos que me siento muy deprimida, en realidad me siento mal. Pero hay momentos en que me siento muy contenta, me siento con ganas de hacer las cosas, con ánimos de, de seguir, de terminar todo y ya que me lleve Dios nuestro señor. Me da por dormir, porque en la noche no duermo. Yo me siento deprimida, me siento mal, a veces no tengo ganas de hacer las cosas, de que quieras, este, hacer muchas cosas, pero por lo mismo mi enfermedad y todo lo que yo tengo. La causa de los malestares a veces son los corajes, a veces nerviosismo, este, pero la mayor parte cuando me ha dado es por corajes o por algún alimento".  
"Me han pasado cosas de que si me siento mal, hay veces que si siento como encierro, como que quiero correr, como que quiero otra cosa... hay veces que por decir ahorita con mi pie (se fracturó) este, me he sentido muy llorona, no sé y yo no era así... ahorita me siento muy inútil... no puedo hacer nada, entonces el pedir las cosas, como que siento que no me las dan..."

MA "A lo mejor mi salud emocional anda un poquito mal, por el exceso de peso que traigo ahorita, porque mi trabajo es de mucha tensión".  
"Pues sí, son muchos malestares; Cansancio, agotamiento, este, muy irritable, con mucho miedo. El doctor me decía que me da miedo a la anestesia, por la operación que me hicieron".  
"Ando baja de bacterias, siento como que yo soy activa, pero ahorita, no se me ha dado la gana ir al club, este, me estoy levantando más tarde lo que antes me levantaba, por lo que tuve de lo del catarro, este, de los bronquios; entonces me da mucho frío y digo no sabes qué pasa ahorita. Siento como que es una etapa en que yo puedo hacer lo que quiera".  
"Propios de la edad, si he tenido bochornitos, que me pongo de genio, pero trato de no enfocar en eso, porque pienso que luego es un círculo vicioso que se posiciona uno y digo estoy enferma y luego si se está enferma, no. Entonces trato de sobrellevar esta situación... en una temporada que estuve muy alterada, que me subió la presión, me estuve checando con el cardiólogo durante quize 4 o 5 meses, pero se me estabilizó la presión y ahí quedó..."

#### - Cuando se indica que los malestares se presentan por situaciones externas a la mujer

MADNA "Mi salud emocional anda medio fallona, porque a veces estoy cansada, no se, contratiempos, cosas que no faltan, no. Entonces cómo te dijera? Yo tengo un esposo alcohólico, como que todo eso, así como se no me lleva muy bien, pero ya gané, me metí a un grupo de este cómo se llama? de familiares y eso... yo creo que lo he superado...".  
"Mi salud emocional está alterada, porque no sólo por la solución de mis problemas entonces este, no me gusta que a los pequeñines les pase algo, me entiendes. No deberían ver programas así fuertes...".  
"Hay ciertas rachas que mi salud emocional es tambaleante, hay ciertas rachas que sufres decepciones, que este, que explicas las cosas muchas veces y no te entienden y tú no quieres que cometan errores y los comenten, sientes que la idea que se tiene de una familia es de que el hombre es cabeza de familia, pero siempre los tienes que ayudar a salir...".  
"Recibi ayuda psicológica, pero fíjate no porque estuviera o me sintiera loca o desastrosa de los nervios, no. Si no si, yo estoy haciendo las cosas bien, te hablaría de la pareja y porque me falla, pues yo siento que soy una persona adaptable, me falla con la pareja, bueno pues porque tiene una manera de pensar, de él y que no tiene la misma preparación que yo, en cuanto a los conceptos que estamos hablando".  
"Soy entusiasta, soy muy, muy alegre, soy muy sentimental... no creo en ayuda psicológica si uno no quiere... tomo medicamentos para mis dolores de cabeza y para la gastritis, los dolores de cabeza yo los achaco a lo emocional, cuando estoy muy nerviosa. Dicen que es migraña, pero a veces que me tomo dos o tres días cualquier analgésico y como no se me quita con el remedio que no te hago caso, se me pasa solito y la gastritis también es emocional, cuando tengo contratiempos, disgustos también penas, me ataca..."

MA "Los malestares se presentan a veces por algún problemita familiar o alguna discusión con mi esposo o cualquier cosa así".  
"Me duele la cabeza cuando tengo una tensión nerviosa de trabajo, que yo, al presentar exámenes, que voy a hacer esto, es cuando si siento. Cuando me presiono mucho".  
"Pues sí me siento a veces muy tensa por el trabajo. Pues estás en manos de tus vendedoras... el camino es largo... entonces que pasa, que eso te va provocando nervios, te hace sentir preocupada".  
"Me siento medio mal te digo, me afecta mucho las situaciones que están a mi alrededor, a mi me angustia la situación de mis hermanos, me angustia, la salud de mi mamá, me angustia entonces todo eso, me causa crisis nerviosas".  
"Ahorita mi vida está llena de tiempos... cuando estoy sola es cuando me deprimó, por eso me llama mucho la atención seguir trabajando fuera de la casa y tener actividad... porque ya no es tanto mi depresión... Me siento fatigada de la misma desesperación, me da una especie de taquicardia, pues espanto a medio mundo, no es el afán de chantajear... Achaco a raíz de que faltó mi papá... A raíz de ello yo tengo temor a que no sé, a lo mejor yo misma psicológicamente me estoy afectando, pero a lo mejor me pasa lo mismo que a mi papá, me puede dar un infarto igual que a mi papá...".  
"Muchas veces el mismo tráfico como que desespera, cuando vamos por decirlo en alguna avenida que hay mucho tráfico, me da una desesperación que me dan ganas de bajarme y no sé, pero trato de controlarme y todo eso y ya es indispensable para mi andar cargando mis pastillas, porque me dan tranquilidad".  
"Estoy apática, será por la situación que estoy pasando si (su mamá está enferma), estoy cansada, deprimida un poco".  
"Yo me considero una persona sensible, soy emocionalmente me, hay cosas que me lastiman mucho que duelen mucho... No, no quiero ser vamos a decir una persona que, que quiere ser el centro de atracción, no, para nada. Pero si este, sufro mucho por toda la gente, hago los problemas míos y me duele y oro mucho por esa persona".  
"Un poco así como que deprimida, eh, te voy a ser sincera, es que últimamente como que ha habido como que problemas económicos y si me he sentido algo deprimida a comparación de años atrás no, entonces sí, esto te baja un poco las pilas pero mucho, hay que salir adelante".

### DIFERENCIA:

#### - Las MADNA evaden el malestar con un falso positivismo apegado al género

MADNA "Tengo una o dos limitaciones, pero me siento con ganas de vivir, dinámica, optimista, positiva (columna lastimada, dolores de cadera, malestares en las piernas)".  
"O sea que no, no. Las pocas depresiones son cosas de uno que de pronto hay, todo lo ve uno negro, no, pero uno mismo dice, yo misma digo ¿por qué? No, no hay problema, digo bueno tengo un marido que muy comprensivo, tengo unos hijos que los considera muy buenos ¿cual es el problema? Pues yo misma me pongo analizar y pues ya, ya todo tranquilo, o sea rápido salgo de eso".

Algunas de las mujeres que permanecen en el hogar tratan de reconocer que su malestar esta en ellas y que es injustificado. Lo anterior se puede explicar porque las MADNA tienden a asumir un poco más el rol de género, el cual valora que la mujer de prioridad al bienestar de los otros antes que el propio.

<sup>128</sup> Ver los ejemplos que se proporcionan de los malestares que experimenta la mujer en la menopausia.

**- Reconoce que el malestar esta en ella o en su estilo de vida**

"Soy muy inestable este, como que me siento así, como o que no, muy insatisfecha de mis logros o de lo que yo quería... frustración... inseguridad y no me deja ver ahora ya un poco más, pero no me deja ver pues todo lo que tengo, que desgraciadamente no he tenido una vida, una vida satisfactoria emocionalmente"  
 "Mi salud emocional dañada, yo me doy cuenta de que estoy dañada y precisamente a lo mejor, por eso quiero, quiero hacer, vamos ya me da cuenta que estoy dañada... Precisamente por eso te digo que lo que yo quiero hacer son cosas humanísticas a lo mejor, hacer sentir bien a la gente precisamente, por eso te digo que lo que yo quiero hacer son cosas humanísticas, a lo mejor, hacer sentir bien a la gente, precisamente si hay alguien dañado no, evitar dañarlo, que de alguna maneras llega el momento que hay alguien que te puede ayudar, que te puede dar un buen rato".

Cuando las mujeres buscaron apoyo para mejorar su malestar lograron decrementarlo. Cabe señalar que recurrir a fuentes de apoyo se refirió más por las MA y fue ante la presencia de situaciones emergente, como lo puede ser: pérdida de seres queridos, conflictos a punto de divorcio con la pareja<sup>129</sup> y cuando se presentaron estados depresivos profundos.

MADNA "... Iba yo a los este neuróticos estaba yendo, MA deje de ir, porque ya, según yo me sentía normal, pero tantito, porque ya no tengo tiempo de ir. Pero sí me hace falta a uno, porque si me componía un poco a mí. Fui porque me sentía muy mal, pues así desesperada, tenía yo muchos problemas y al ir pues ya regresaba yo y ya me sentía pues ya bien. Inclusive una vez me dijeron que debería irme a internarme y no sé cómo se llama, pero te digo, estaba yo yendo porque era mi voluntad y por lo menos para estar tranquila... Quiero volver a ir, pero no he tenido tiempo para ir".  
 "Yo estuve yendo mucho tiempo al psiquiatra por, por la muerte de mi hermana, no me gustó mucho él, el trato del psiquiatra".

"Recurrí al psicólogo, cuando falleció mi mamá, estuve yendo como un año".  
 "El año pasado estaba con un psicólogo, por razón del niño, este, su papá es muy duro con él y me mandaron a llamar de la escuela ... estuvimos yendo 6 meses, pero luego el psicólogo nos preguntó que por qué discutíamos y le decía bueno, porque yo también trabajo y él no quiere ayudar en la casa, los dos también llegamos cansados y yo soy la que tengo que hacer todo; niño comida, todo no, no es justo... me metía a la cama muerta y yo no quería saber ya nada y entonces él se enojaba verdad, todo eso nos llevo a juicio de divorcio. ... Bueno a raíz de todas estas experiencias la verdad, es que no, hay que llevarse tranquila y él también ha cambiado, porque ayuda un poquito más, pero no deja todavía de seguir esa línea".  
 "Acudí a un tratamiento psicológico, hace aproximadamente dos años, tenía conflictos importantes con el marido (trabaja demasiado) y me dio resultado, no fue un tratamiento muy largo y déjame decirte que fundamentalmente, porque él es muy renuente a estas cosas, este, generalmente las mujeres somos las que nos prestamos más, las que estamos más preocupadas, por esto. Estuvimos con la psicóloga unas sesiones... hasta que ella dijo que lo quería seguir viendo a él... entonces él dijo con permiso, pero bueno, él tuvo un cambio importante".

Algunas mujeres de los grupos de comparación se agreden físicamente y emocionalmente, pues hacen caso omiso del dolor físico<sup>130</sup> o critican o ignoran su sentir. En algunas ocasiones se observa que el descuido a su salud se realiza de forma consciente<sup>131</sup>. La conducta de descuido a la salud física y mental, podría tener relación con la presencia de enfermedades y alteraciones biológicas que se presentan en la mediana edad. Cabe señalar que la conducta de no hacer caso a los malestares físicos y psicológicos y forzarse a continuar sus actividades se presenta más en las MA, lo que puede ser porque la propia autodemanda de ser fuerte y afrontar las adversidades.

**- Alteraciones físicas**

MADNA "Me duele mi brazo, he trabajado mucho en el terreno, he trabajado muchísimo, no es una lesión grave".  
 Salud emocional, muy alterada, lo noto como por los días que antes reglaba como por el 17, 18, es cuando me siento muy alterada y pasa ese tiempo y otra vez me normalizo... dicen que los dolores de cabeza venían porque era muy nerviosa, que estaba muy alterada... Yo siempre he padecido de los nervios... me producían dolor de cabeza y a veces tenía mareos y sentía mucha desesperación, mucha, mucha, en cuanto estaba sentada, quería levantarme y andar de aquí para allá o salirme. Sabes qué es lo que me tranquiliza a mí, es andar en la calle, en la calle".  
 "Pues casi siempre el malestar físico de siempre es un dolor de estómago severo, por lo regular me dicen que, una especie de colitis y que evitando grasas se me quita, las evito, más o menos y o me vuelve a dar y ya me siento bien y no me duele nada y ya siento que estoy bien".  
 "Se me dormían las piernas y entonces me dijo el doctor necesita hacer ejercicio, necesita bajar de peso, mejor cambie de doctor, no te digo, pero pues eso ya lo sé, que mientras no baje yo de peso, no deje de comer...".  
 "Yo sólo hago que me sienta mal, porque soy muy descuidada con mi persona, no me importa este sentirme mal y sigo trabajando, solamente cuando sí me siento mucho, mucho muy mal sí me tumba".  
 "En cuanto a mi salud física buena, pero este vicio (fumar) me perjudica, y se que me va a perjudicar más".

MA "Yo soy una de las personas que me duele todo, pero no me, no me tumba. A mí el día que me duele algo es el día que me paro hacer mi quehacer y si yo me acuerdo siento que me muero... No soy de las personas que se dejan llevar, pues, por una enfermedad. Chillo, berreo, pataleo y me siento mal y ando toda loca, pero no me venzo".  
 "... Me hicieron una cesárea de mis dos hijos y hasta la fecha se me abre cuando trabajo mucho. Yo no me hago caso, te digo. Voy me, me baño, me curo y santo remedio, ni voy al médico y sigo mi vida normal y todo".  
 "Fui al médico por un dolor de cintura, me mandaron sacar una radiografía que nunca me saqué; me mandaron hacer un papanicolao que nunca me lo he hecho. Para poderme dar hormonas por la menopausia, me tenían que hacer esos estudios, nunca me los hice, nada más fui y pregunté. Iba con toda la intención aquí al laboratorio, pero no era hora, jamás regresé, tengo dos años y medio de no ir al médico".  
 "Cuando me siento así apachurrada o me siento mal, muy raro fíjate, yo estoy loca, yo me siento mal y no me duele nada, nada más me da un decaimiento que no quiero que ni me hablen y empiezo que, se me hacen los ojos chiquitos y me dan ganas de llorar. Y ya me conocen me dicen ¿qué te sientes mal? No me duele nada, no me duele absolutamente, no tengo dolor, pero me siento malísima, entonces me tomo una aspirina y espero que me haga efecto y me pongo hacer mi quehacer, eso me levanta".  
 "... Ya cuando te sientes muy mal, muy mal, muy mal, vamos al médico, pero mientras lo podemos controlar".  
 "... tal vez, porque o sea, no estoy teniendo el cuidado necesario para mis alimentos...".  
 "... Soy muy decidiosa, ahorita traigo una molestia con este brazo, no lo puedo estirar bien y me lastima un poco, algo me torcí o algo estoy tensa... y no pues, úntate esto no, porque tómate esto, pero no se me compone, entonces necesito ver un ortopedista y soy muy decidiosa para ir a verlo, yo creo que abusa uno y considera que está muy sano...".

<sup>129</sup> Generalmente

<sup>130</sup> El dolor físico, es un indicador del organismo que indica que algo anda funcionando de forma irregular y por medio de él se pueden prevenir enfermedades graves.

<sup>131</sup> Entendiendo consciente, como el saber que tiene la mujer de que su actitud la perjudica y continua haciéndolo.

**Alteraciones psicológicas**

MADNA "Yo me sentía mal, porque si me hablaban mal, si me dejaban sola, ay ya me dejaron sola, yo qué voy hacer, no me comprenden mis hijos... bueno, decía que ¿Qué pasa conmigo? están conmigo, yo tengo que reaccionar, porque la que está mal a fuerzas soy yo y va solita sali.. Pues, realmente no hubo un suceso para la depresión, no más todo lo vi negro ¡hay la mártir!, no nadie todos se van y yo aquí sola y luego cuando estaban ¡ay a qué hora se van!".  
 "Mi estado emocional trato de tenerlo tranquilo, estar bien si tengo muchas cosas que hacer, yo siempre siento que tengo cosas que hacer, mmh, pero por ejemplo si estoy triste me pongo a leer un libro, me pongo a platicar con Dios, este, si me falta actividad me busco alguna y lo hago y lo logro, entonces no me espere si estoy triste a deprimirme, entonces mi estado emocional en ese momento está bien, está tranquilo, eso y en paz, no me preocupa absolutamente nada".

MA "...Bueno, antes era así como que lloraba por todo, no, ya ahora no. Ahora como que soy más este, más centrada, o sea como sea, vas dándole valor a cosas importantes, o sea antes me enojaba por todo a lo mejor o me sentía por cualquier cosita que me decía, más sensible... ahora te vas haciendo consciente de que son a veces tonterías... o sea como que razones el, el motivo o el disgusto o las palabras que hubiera habido y ya lo pasas".  
 "Bueno soy una gente bastante estable, soy una gente que no tiende a una depresión. Yo lo primero pienso, trato de no hacer las cosas mayores. Soy muy objetiva, más práctica. La hija dice que soy una mujer dura y hay esto puede ser de otra manera, pero si me evita sufrir y eso, es importante, no. Para que sufro antes de tiempo..."

La crítica severa de la existencia de su malestar puede deberse a que sus estados de animo y la presencia de los malestares son ambivalentes y recorren los extremos, por momentos se sienten bien y derrepente muy mal.

MADNA "Hay momentos en que me siento muy deprimida, en realidad me siento mal... pero hay momentos en que me siento muy contenta, me siento con ganas de hacer las cosas, con ánimos de seguir...".  
 MA Hay veces que me siento contenta, a veces como muy decaída, con ganas de llorar, con ganas de estar sola, con ganas que nadie te moleste".

Las mujeres señalan que no requieren atención psicológica y que ellas mismas pueden controlar y mejorar sus malestares.

MADNA "Siempre he tenido esos nervios, siempre, siempre. Como que mi cuerpo me brinca y así como desesperada así... Pues saliendo, si este me distraigo bastante, este vendo a los ejercicios, si me gusta y con mis amigas también lo disfruto".  
 "Depresiones muy debes en cuando, pero yo logro superarlas inmediatamente, yo misma digo buen ¿por qué?, ¿Qué pasa?, no, no, no ¿por qué? Y yo misma salgo de eso, pero al momento."  
 "En cuestión de la presión nada más este, siento que bien. Si yo controlo esa presión que yo tengo mi vida, es normal, pero si no la controlo este, yo me pongo muy mal al grado que tengo que estar todo el día durmiendo".  
 "Mi salud emocional muy equilibrada, muy bien... ¿Depresión? Por el momento menopáusico que yo estoy viviendo se presentan con cierta frecuencia... Yo he podido manejarlo a irlos retirando lo más posible...".  
 "Atención psicológica, no, porque siento que como persona tengo la capacidad de pensar en mí misma, claro que es importante que me digan aquí estás mal, pero como soy un poco decidiosa siento que tengo la capacidad de que yo lo puedo hacer sola y así me he quitado de la mirraña y otras cosas, y de las soledades de la pareja, tendrá como un año que entendi que no, no naci con nadie en el aspecto afectivo, porque me gusta mucho estar sola".

MA " Yo cuando me siento un poco deprimida, o mal mi terapia es irme a donde hay vegetación, correr, estar en un lugar tranquilo, escuchar música suavecita o meteme a mi trabajo, tranquila".  
 "Las emociones negativas, no es que las deje de sentir, no, sino que muchas veces como que dices bueno estas emociones no me traen nada bueno, y pues mejor como que vas tratando de... si las sientes es chiquita y las eliminas... antes le hacías un poquito al teatro para, como para chantajear a las personas, pero pues a todo el mundo lo ponía en mal... Me di cuenta que no es el camino... Se trata de no asimilar esos sentimientos malos, sino más bien tener lo que no me crea conflicto".  
"Atención psicológica, no, no, me voy a correr o me voy a la montaña rusa a gritar fuerte, pero jamás psicólogos".

Se observa que algunas mujeres que están en el hogar y no son asalariada, tiende a magnificar sus labores y en algunas ocasiones dicen realizar otras actividades que gozan de mayor valor social, aunque en la realidad no las llevan a cabo (Se confirmo que no realizaban las actividades por medio de personas cercanas a ellas y porque posteriormente se mantuvo contacto con ellas y no realizaban las actividades que decían hacer).

MADNA - "Soy una cocinera de primer nivel, sirvo una mesa espléndida, me alquilo como anfitriona, preparo todo, organizo mis cocineros, mis meseros, y no estoy al pendiente de que se sirva todo perfecto, me ha dado unos ingresos muy buenos... me fabrico parte de mis prendas que uso cuando son muy finas.... Aprendí todo lo que es el manejo del cuerpo, aprendí técnica de masaje, fui a cursos de rehabilitación...estoy feliz, no tengo rencores, cuando algo me molesta o no me parece lo hablo con la persona que me lastimó o lo que no me pareció siempre, siempre invito un café a mi esposo o a mis hijos fuera del entorno familiar y hablamos, si veo que el caso es perdido y que la persona no va entender, pues no lo toco y procuro yo no tener resentimientos, porque mira la base del egoísmo y los dolores físicos y emocionales son los sentimientos si tu guardas un rencor o un dolor por algo que te hicieron o que pasó te amargas, las mujeres tenemos una memoria muy grande y nos acordamos de que el día de la boda el novio nos piso el velo y ya pasaron 30 años. No tengo rencor, tengo paz. Tuve un proceso muy doloroso en mi vida cuando tenía cuarenta años, terrible, un choque por los mismos medicamentos que tomaba, eran alópatas, tuve un desmoronamiento fuerte de mi personalidad y estuve en tratamiento psiquiátrico aproximadamente un año".

En la mujer que realiza actividades del hogar se pueden identificar la presencia de momentos críticos después de los cuarenta años, las mujeres experimentaron depresiones profundas que pusieron en riesgo su estructura psíquica, su vida y su relación de pareja, las causas que los provocaron, fueron los cambios físicos y sociales que se presentan en este periodo (sese hormonal, alejamiento de los hijos, muerte de los seres queridos, etc.).

MADNA- "Estoy muy triste, estoy muy triste, se me ha venido mucho la depresión, pero es porque mi hijo está lejos y el nieto. Me viene la depresión, me meto a su cuarto de mi hija al verlo todo, se lo arreglo, lo limpio y este, y a llorar, hoy no me quiero acordar (sus ojos se ponen cristalinos con una lágrima contenida), veo las fotos de los niños y, este, a llorar, no me siento con ganas y digo no, me voy a parar y me voy a ir a los ejercicios para distraerme, para no pensar".  
 "Mi vida ha sido, yo pienso que me he hecho muy nerviosa desde que falleció mi abuela".  
 "Hace unos 3 años si tuve una así (depresión) que me duró como unos 15 días, donde decía yo, bueno ¿qué paso? Nadie te va a poder ayudar, yo sola tengo que este comprender y entender que que yo soy, que no son los que me rodean y si así lo hice rápido sali...".  
 "Hubo dos años que estuve sumida en una depresión muy fuerte y sin llegar siquiera a una pastilla. Lo más que llegaba a tomar, pues un panadol o alguna pastilla para el dolor de cabeza, me compuse con pura terapia psicológica: tu puedes, tu puedes levantar, no importa que las demás necesiten ayuda tú eres tu propia ayuda, párate, adelante así y a caminar."

Con relación a la pareja en la mediana edad, las mujeres se expresan más demandantes de afecto y se encuentran con poca disposición de él, ya sea porque está muy ocupado en el trabajo o porque no se quiere involucrar en las actividades que ella realiza

MADNA "Tengo miedo a la soledad señorita y que la pareja pues a veces se acerca a uno a veces se retira, a veces se ocupa más del trabajo, de la calle y uno aquí a lo que llega uno a esperar...".

MA "A veces nos sentimos abandonadas las mujeres como solas, como que dice uno: "que hago aquí" y el marido y después sirviendo verdad y cuando tengo una atención de parte de él, verdad. También yo merezco una atención, un detalle. Uno como ser humano, también necesita afecto, sentirse querido por alguien".

En términos generales se observó que las mujeres que expresaron la presencia de malestares físicos o psicológicos son demandantes consigo misma, niegan o evaden los malestares. Cabe especificar que los malestares que más expresan las mujeres, son: Cansancio y estados depresivos transitorios causados por las jornadas de trabajo o por la dinámica de pareja y con los hijos.

Cuando las mujeres reconocen el malestar lo relacionan con situaciones externas biológicas o situacionales que los provocan, observándose con ello que se brindan poca oportunidad de revisar sus propias emociones y pensamientos.

También se observó que si la mujer enfrenta la problemática o recurre a ayuda, es probable que reduzca tanto la problemática, como el malestar.

### **Crisis de la mediana edad**

El análisis de las 80 entrevistas, permite afirmar que en la mediana edad los cambios físicos, sociales y psicológicos favorecen la presencia de momentos críticos en la mujer, porque contrasta lo que ha vivido con el sentir actual y se da cuenta abruptamente que las circunstancias que le rodean y ella misma ha cambiado y requiere conformar algunos ajustes, pero no está segura de que desea hacerlos.

Los principales cambios que vivencia la mujer es la modificación en las relaciones que tiene con sus hijos y pareja, puesto que el desarrollo personal de los primeros los hace alejarse físicamente de la familia y por ende incrementa sus tiempos libres. La falta de los hijos puede representar el reencuentro o la separación de la pareja, todo depende de sí los dos tienen la disposición de intentarlo. Ambas situaciones en su conjunto hacen ver a la mujer que sus cuidados y permanencia en el hogar ya no requieren de todo su tiempo, por lo que cuentan con más espacios libres, lo que hace necesario que identifique alternativas para hacer uso de ellos. Generalmente la mujer **quiere** dedicar los tiempos libres a ella misma (tanto para su desarrollo, auto cuidado, descanso, etc.), pero no siempre se encarga de hacerlo.

Otra de las cosas que reconoce la mujer en este periodo de vida es que su imagen se ha modificado, que está teniendo cambios biológicos en su cuerpo y algunas ocasiones visualiza que cuenta con más habilidades para afrontar las circunstancias en comparación con el pasado. La forma positiva o negativa como vivencie las transformaciones de la mediana edad dependerá de que acepte que han sucedido los cambios y que requiere hacer ajustes a su vida.

Un elemento que es fundamental señalar, es que la reflexión que realice la mujer de lo vivido y lo que tiene, involucra un proceso doloroso envuelto de temores donde se reconocerá las pérdidas y ganancias obtenidas, así como necesidades y habilidades poseídas. Cabe especificar que depende en gran medida la relevancia que la mujer proporcione a cada uno de los elementos anteriores la forma como realice o no, los cambios en sus estilos de vida<sup>132</sup>.

<sup>132</sup> Los cambios que la mujer tiende a plantear a futuro son fuera del rol de género.

Para comprender en mayor medida las afirmaciones anteriores, se especificará lo observado en los siguientes puntos, retomando algunos fragmentos de las entrevistas que se realizaron a las MA y a las MADNA:

### SIMILITUDES

- **Evalúan como ha sido su vida, en algunos casos se da relevancia a los logros y en otros a los fracasos<sup>133</sup>.**

MADNA "Mi sentir es, no he recibido bastante, no sé, a lo mejor estoy mal, en el aspecto de que yo siempre he sido una persona que he necesitado mucho cariño. Yo he facilitado en todos los aspectos la vida de él, para sacar adelante a mis hijos, para sacar todo adelante, digo "porque yo no", yo no percibo que, que toda mi familia, mi todos. Hay momentos en que yo digo que "merezcó un poquito más de lo mucho que yo les he dado", no sé si estoy bien".

MA "Me faltaron muchas cosas, por ejemplo: el haber terminado mi carrera, el sentirme muchas veces inferior... El no haber aprendido a manejar, cuando tuve la oportunidad, pero tengo miedo... pero es uno de mis logros... soy una persona miedos y mis miedos están fundados en inseguridades... Necesitamos de mucho cariño, de mucho amor para poder sentir algo".  
 "...Me dejaba yo manipular, me dejaba yo gobernar, el que no era yo libre para decidir y hacer las cosas que a mí me gustaba y ahora las estoy haciendo, me estoy dando la libertad y luchando por tener esa libertad, poder realizar lo que yo quiero y lo que a mí me hace sentir bien, para conmigo misma".  
 "...Me hubiera gustado haber tenido más experiencia para no haber cometido tantos errores".

"Yo creo que uno se dedica tanto al hogar y todo, que al final de cuentas no hicimos nada, sobre todo uno que no trabaja. Ahora, pues no, piensan muy diferente, pero uno que va trae tantos años atrás, que te metieron el rollo de que tenías que darlo todo, por todo, pero al final de cuentas ¿qué? ¿Cómo queda uno? ¿Quién te da algo por uno? Nadie. Ahora por ejemplo, las mujeres que trabajan tienen este, tienen al final de cuentas a este, una seguridad ¿no?".

"Fíjate que lo he pensado... Yo siento que a lo mejor hay actitudes mías que no están bien...".  
 "Me siento muy tensa señorita, mucho muy tensa, ratos muy alterada, a veces con mucho sentimiento de todo a veces con coraje, a veces ni yo misma sé lo que siento. Hay ocasiones que siento que quisiera volver hacer lo que fui hace 19 o 20 años atrás. Este, quisiera volver a vivir nuevamente, pero pues ya no se puede verdad. Este, pues sí mucho muy nerviosa, quisiera a veces con mucho miedo constantemente lloro, este a veces quisiera que me miraran un poco, algo que no hacen... que me comprenderían en mi forma que tengo de ser pero pues no, no, no puede ser... la tensión de que uno se va a quedar solo".

"A mí me ha costado mucho trabajo tratar de salir, yo tuve la culpa, porque yo hice ese círculo y ahora quiero abrir el círculo... Sin embargo yo hago bastantes cosas, yo sola fuera de la casa, me voy a desayunar con amigas y ahora que mis hijos ya crecieron un poco más y que ya no tengo que estar al pendiente tanto. "

"...aunque he trabajado muchas horas en la casa, yo siento que en muchos aspectos mi talento está desperdiciado, como que yo me niego hacerlo, pese a que lo hice mucho tiempo, ya no me gustaría por ejemplo seguir haciendo el quehacer, cuando puedo hacer otras cosas... el honor no como que no es suficientemente apreciado... tengo que cambiar mi estilo de vida, porque fíjate, digamos".

- **Algunas mujeres se sorprenden y se sienten engañadas, porque no se visualizan ni viejas, ni con tanto deterioro como les habían dicho.**

MADNA "Tengo un estilo de vida muy atractivo para mí, estoy a gusto; hago lo que me gusta; tengo una vida tranquila cómoda, tomando los cursos que a mí me gustan".  
 "Pues yo, me, me siento bien, tranquila, contenta, nada más a hoy, ya en este tiempo, va de que será de unos dos años para acá me he, me he sentido feliz."

MA "...A pesar de mi edad no me siento vieja".

"...Es una edad que me invita a la reflexión, eh, porque la misma sociedad te lleva a pensar que una mujer de 40 años es grande... Hoy tengo 42 años y siento que es el esplendor de mi vida, porque me siento joven, porque hoy sí se quien soy; hoy sí se para qué estoy, para qué nací... qué es lo que me gusta y hacia dónde me dirijo. Esta forma de pensar y sentir no es por 42 años, sino por todos los tropiezos que he tenido desde mi niñez hasta esta edad".

"Cuando yo empecé a querer volver a trabajar, me encontré con que va por la edad, va no me recibían y todo eso. Ya después lo supere y vi que todo es, pues sí que no todo es, este, negativo para uno, cuando tiene cierta edad, que ya no es una aceptada en alguna empresa, en algún trabajo que me desempeñe. Al principio sí se siente uno frustrada, porque dice: "Hay que no puede ser, si yo me siento viva, estoy capacitada para desarrollar ese trabajo...".

**Se reconoce la transición a una etapa diferente de vida, para algunas MA y MADNA representa modificar los estereotipos de género que rigen a la mujer, pero para la mayor parte de las MADNA involucra deterioro.**

MADNA "Yo note mucha tranquilidad antes de los 40 señorita, cuando estaba más joven, cuando podía desarrollar otras actividades, eran más, sí estaba más joven".  
 "... Me he vuelto más fría, las cosas que antes quería hacer, tanto que fiestas, que viajes, que eso, así ya como que lo pienso no; fría en el sentido ese de que ya, no desanimada, ahora pienso más en digamos, ahorro en un patrimonio...".

"Cuando tú llegas a esta etapa si amaneces con un dolor, porque las señoras estrenamos dolores todos los días... huesos, oreja, pelo, ojo, pierna, corazón, alma, duele el tiempo que dejaste pasar y no aprovechaste y no eres honesta y no lo dices...".

"Fíjate cuando yo tenía 40 años, tuve una crisis muy dura y pensé que el mundo se había acabado y cuando la supere, estuve muy enferma en ese momento, físicamente muy, muy grave, también un reciclaje en mis problemas cancerígenos y cuando lo supe salió con más fuerza con más vitalidad. Mis 40 años fue un proceso muy doloroso en mi vida... proceso terrible un choque por los mismos medicamentos".

"Me siento un poco más cansada, hago las cosas con más cuidado...".

"Eso que después de los 40 es la edad más motivante, que es la edad que se alborota la hormona que después de los cuarenta se vuelve a su vida agíl, que se desarrolla algo que yo no sé que es no, y este, y luego he pensado y en alguna ocasión he estado reflexionando digo "es que eso es una mentira", en mi caso, porque yo después de los 41, 42, empecé un desgaste, una declinación".

"Creo que me encuentro en una etapa, este bastante plena, como mujer y este como madre y como esposa... a partir de los 35 años para acá, he sabido evaluar muchas cosas al final del día; he madurado y me he conocido mucho y es una ayuda para estar yo emocionalmente bien, claro a veces tienes tus altibajos en cuestión por, con tu pareja los problemas de tus hijos, pero este, pero creo que tengo la voluntad para ver las cosas y salir adelante... podría decir que yo ahora me siento más segura que a los veintitos, entonces como que todo lo que has vivido eso te ayuda a madurar y te hace ser más sana".

"Quisiera dedicarme a algo, a hacer algo útil, aparte del tiempo que me quede libre de mi hogar...".

MA "Mi percepción de Amalia a los 42 años es extraordinaria... A esta edad he llegado a encontrar mi sexo, mi feminidad, mi productividad empresarial y laboral más sólida que en cualquier otro periodo de mi vida...".

"Un tiempo yo lo viví así, que estaba yo en contra de lo que yo quería, después entre a una etapa en que yo misma me dije "bueno, porque no puedo vivir y realizar lo que yo quiero, ¿qué me detiene? o ¿por qué no lo hago?", entonces fue cuando dije "no, pues lo voy hacer", lo que facilitó el cambio fueron mis hijos...".

"... He estado enferma y cada rato me caigo... pues me siento mal, no... Más tiempo atrás no tenía nada, me sentía yo muy bien ya ahora ya no... tiene poco que me cai y me fracture y me sentía tan mal...".

"La época de los 40 años es la que más disfruto, en muchos aspectos es en la que más memorizo... es la que más se ha marcado en mi vida. Porque quiero recordarme cuando tenía 17 y pues no me recuerdo; quiero recordarme cuando me casé, hace 27 años, al formar mi matrimonio, no me recuerdo y ahorita en esta época, es cuando más se me ha quedado mi imagen en mi vida".

"... Eso yo no lo tenía anteriormente, yo era una mujer muy miedosa... ahorita, yo percibo en mi vida que me considero una mujer más, más segura de lo que pienso, de lo que hago, de lo que quiero hacer y de lo que estoy realizando ahorita".

"... Yo sí carezco de muchas cosas, no quiero ya seguir con la mediocridad de, de pues de casa, de de forma de estilo de vida, si yo pudiera cambiar cosas, cambiaría mentalidades, de mi pareja, que dentro de esas cosas tal vez por mi fortaleza somos unidos, porque en mi mente nunca ha estado una separación, pero quiero cambiar yo, mis carencias, dentro de casa, dentro de mi persona, dentro de mis hijos, estoy luchando...".

"Muchas personas empiezan a vivir en esta edad, empiezan a disfrutar la edad madurando, es cuando como que haces más síntesis de todo, es cuando empiezas a tomar el valor que cada cosa tiene. A esta edad de madurez de darle el valor a las cosas que realmente se les debe de dar".

"No quiero cambios, porque el hecho de que ahorita me sentía bien, es por que antes era diferente... yo tome un curso que te ayuda a que tu no tienes que depender de nadie de nada para ser feliz. Yo me siento bien porque aprendí a quererme, aprendí a respetarme, a ser mi propia prioridad. Lo que importa eres tú, tú necesitas estar bien, quererte, que te lienes de armonía, de alegría, de contento. A esta edad nos damos mucho a tratar de resolver los problemas ajenos, porque de alguna forma nos da miedo

<sup>133</sup> Las MADNA tienden a señalar en mayor medida su insatisfacción y necesidades de afecto no cubiertas por la pareja o los hijos.

"Una de las bases fundamentales en un ser humano es que haga lo que quieras realmente, que te hace feliz y no lo que la gente le hace feliz. ... Tuvieron que pasar décadas de trabajo para que yo empezara a ser un poco más comprensiva".  
 "Llevo una vida rutinaria, este que debo cuidar a los niños, que debo estar aquí, que debo hacer la comida, no pienso que mejore... ahorita me siento como encadenada, así me siento: como que tengo una vida, soltaba mis cadenas y, este, paseaba, volaba, en un palabra conocer, sobre todo me gusta más conocer que la vía no sea diario la misma, la misma, sino que sea diferente..."

encontrarnos a nosotras mismas, entonces es más fácil "hay es que mi esposo, me hace, me todo", pero yo lo voy a solucionar y le voy a decir que esto y que el otro, tenemos miedo de meternos a ver bueno ¿qué traigo yo aquí?, ¿Quién soy?, ¿que quiero?..."  
 "Tuve una crisis emocional muy fuerte si, a raíz del alcoholismo. Entre a la agrupación de familiares de alcohólicos y pues me están tratando de enseñar a vivir una vida totalmente diferente a como yo la vivía no, porque yo giraba alrededor de las personas, en pensamientos de las personas y en base de las personas, no en lo que yo quería, en lo que yo sentía y por lo cual yo actuaba de esa manera, no..."

**- Se enfrenta a la pérdida de seres queridos**

MADNA "No sé si yo seré negativa y todo, pero he sufrido unas pérdidas muy fuertes y me afectaron mucho".  
 "...En este año han muerto ya seis de mis amigas más jóvenes que yo. Ya aprendí que la mujer a veces por no valorarse se muere antes de tiempo".  
 "...Con la falta de mi madre, que si me hace mucha falta. Dios sabe que me ha afectado muchísimo".

MA "A mi edad estamos en una etapa que empiezas ya a ir un poco, no para abajo. Bueno, ya tus cambios ya vienen más bruscos, estás viendo una realidad, estás en al etapa en que tus padres ya empiezan a faltarte, a estar mal".

**- No pueden ignorar que su imagen ante el espejo a cambiado**

MADNA "Tengo cinco kilos de más que subí con las pastillas, luego mi cabeza que ya está toda ya llena de canas, o sea, son muchas cosas no, y a esos agregale de cómo yo me siento, no sé si sea la medicina o sería algún cambio importante en mi cuerpo que ya no voy a asimilar igual las grasas y los carbohidratos".  
 "No me gusta verme al espejo mal, porque me deprime mucho..."

MA "...Yo siento que a esta edad, si hay un cambio, o será porque ya te ves al espejo y dices ya no soy la misma o lo que sea...".  
 "Cumplir 50 años como que te dan náuseas si, y empiezas a echarte porras y la verdad te da un poquito de miedo, porque te estás haciendo vieja y como que te cansas poquito".

**- Se enfrenta al alejamiento de los hijos, en algunas ocasiones de forma muy dolorosa, como razón de vida o algunas visualizan que significa cambiar sus estilos de relaciones.**

MADNA "Tener hijas mayores de alguna manera, este, quieren salirse de tu línea de pedir permiso, ya no quieren pedir permiso porque ya trabajan. Entonces ya el permiso sale obsoleto, no y tú estás como que no, todavía no mientras tú estas en mi casa tú vas a seguir pidiendo permiso".  
 "Los muchachos estarían más independientes, me supongo... ellos se van a tener que alejar más de mí y yo voy a tener que manejarlo o saber que ellos no van a tener tanto tiempo, que ellos van a tratar de hacer su vida, yo creo que si va a ver cambios importantes, pero lo que yo no quisiera que cambiara, sería la relación familiar a fondo, siempre exista una unión".  
 "...Si sentiría bonito si intercediera en sus vidas, saber que estoy rodeada de ellos, estoy consciente de ello, que mi vida es acabar con mi pareja o solita y ellos haciendo su vida".  
 "Por cultura ya llegue, ya mis hijos están grandes y como fui ama de casa, hay muchas cosas que uno como mujer quisiera ahorita, que tiene uno tiempo para hacer otras cosas, pero yo pienso que como uno no se preparó, osea siempre tendrás a tu marido, tus hijos, todo se me fue. Ahorita me siento como ¿cómo te dijera yo? Como frustrada, no, que quisiera tener alguna cosa, ya teniendo mis hijos grandes, que le llaman "el nido vacío" cuando se va uno quedando sola es muy diferente. Ahorita lo único que ahorita tengo yo es para mí, para mí es el deportivo y mi tratamiento, que tengo, pero si hay muchas cosas que si me hacen falta".  
 "Los hijos ya están grandes, no necesitan mucho de mí, entonces yo tengo mucho tiempo libre. También eso ha de ser lo que me grilla mucho a andar con las amigas... pero lo mejor sería un negocio para distraerme, irla paseando hasta que se pudiera no... Si me gustaria. Entonces te digo soy muy pasiva, estoy muy pasiva todavía entonces la verdad si quisiera cambiar."

MA "Estoy a lo mejor mal, mhm, se acaba de casar mi hijo, yo estoy consciente lo sé, lo acepto, pero no el hecho de que yo lo acepto y lo sepa, no es no me ha dejado de hacerme sufrir... Y desde que mi hijo se fue no he dejado de llorar un día... ¿por qué? Porque lo extraño... Mi preocupación en este momento, de que mi hijo la haga en su vida personal".  
 "... Los hijos, los quiere uno mucho, yo adoro a los míos, pero éstos se te van y tú te quedas sola y te quedas sola, amargada y encerrada en tu casa. Es lo que yo no quiero hacer".  
 "... Yo desde hace mucho tiempo, recién salían los muchachos, yo dije, "Señor a la hora que quieras... Tú me diste una misión, creo que ya la cumplí (solloza), a la hora que quieras, no me dejes mucho tiempo, no quiero vivir mucho tiempo".  
 "El ser madre lo disfruto muchísimo... ahora es convivir más con adolescentes y va como que encuentras más reciprocidad, como que encuentras más compañía, o sea te sientes ya unido con alguien y que puedes pensar con ellos y ellos como tú. Que puedes convivir con ellos, que puedes participar en sus cosas, y ellos en las tuyas, en los problemas, en tus sentimientos, en todo...".  
 "Ahora la hija pues ya, mientras la hija estuvo, yo tuve que llevarla de la manita y entonces ella dice chaito, ya no, ya prácticamente, va no nos vemos y yo empiezo a demandar más atención de parte de él (su esposo) y él pues no, porque tenía demasiado trabajo".  
 "Si me preguntarán del carácter de mis hijos, que es donde tengo conflicto... Cuando contestan me da mucho sentimiento... me siento tan indefensa... el más grande casi no está con nosotros en nuestras actividades, pues está con sus cuates; se la pasa a todo dar y yo lo entiendo, eso me costó trabajo al principio entenderlo..."

**- Se sorprenden de lo que han empezado hacer**

MADNA "Ahorita, la edad madura... yo diría lo mejor de mi vida... acabo de realizar, acabo de terminar algo que quise hacer, desde que era joven... terminar mi carrera de diseño gráfico y mi principal objetivo va a ser conseguir trabajo..."

MA "Yo nunca me imaginé que a la edad de cuarenta y tantos años yo iba a meterme a aprender inglés, no nunca me lo imagine. Yo pensé que ya estaría yo, cansada y ya, eso era mi finalidad, pero ahora, metas tengo muchas".

**- Se descubre que las relaciones con su pareja deben modificarse ya sea para buscar el reencuentro o separarse**

MADNA "Mi esposo, no es afectivo ya ahora que está jubilado, se me ha venido a acrecentar esto, porque de hecho yo no lo sentía, porque mi esposo, este, pues iba a trabajar... como que yo esperaba un poco más de mi esposo, y a lo mejor el también piensa lo mismo que él esperaba más de mí, en el aspecto de este, de cariño, yo si he sido muy cariñosa y doy todo".  
 "... He sentido y es de, de dos años para acá, que la verdad, que con él no se puede platicar y luego batalla mucho porque, pues yo quisiera que él platicara... de nuestro sentir, todo de nuestros hijos...".  
 "... A lo mejor cuando se casen, volvemos a ser nada más la pareja...".  
 "Sabes como siento yo, como que él se siente como mi mamá, y creo que tenía más libertades cuando estaba soltera, que ahora... es muy difícil cambiar, porque para cambiar esto tendría que cambiar él y ... no lo va hacer nunca..."

MA "...Ahorita me estoy reencontrando con él, porque tal vez yo cometí un error en darles tal vez todo a mis hijos y a él lo deje a un lado sí. Ahorita que nos vamos a quedar solos... yo estoy tratando de ser mejor esposa de lo que puede haber sido 15 años atrás".  
 "... Tengo miedo, tengo mucho miedo de no poder lograr esto, que se inició hace 20 años (con su esposo), porque siento que mis fuerzas en ese sentido se han ido acabando... tengo miedo en el sentido de que cada día lo veo más difícil, más aferrarse a su frustración, su forma de ser humano, esa agresividad, ... me temo yo, a que llegue un límite... porque no le veo a él una fuerza moral para salir adelante... y creo que es algo que quisiera quitar de mi vida, pero no tengo la fuerza suficiente para hacer algún cambio".  
 "... Yo la edad que tengo hiiiiole, y me siento como mejor que todas de mi vida de matrimonio, que he disfrutado de los 45 años para acá, más que he compenetrado con mi pareja, porque ya no tenemos problemas de cuidar a los niños".  
 "Tengo una relación tormentosa, está relación no, siento que la puedo dejar y sé que la puedo parar, pero no... es mi miedo a lo mejor de quedarme sola, definitivamente no, en cuestión de pareja no".



**- Se distingue una etapa para sí mismas**

MADNA "Tengo ganas de salir adelante, seguir viviendo y ahorita pretendo ser feliz... Siento que ya llego mi etapa de que ya lo que yo tenía que hacer de alguna manera ya está por culminar, ya, ya me corresponde a mí a lo mejor siento que no es demasiado tarde... Estoy en un punto muy crítico, y mi razón de vida, en días anteriores estaba tratando de analizarme. Cotidianamente yo vivo por vivir, estamos en un lapso que probablemente me vaya a vivir a Veracruz y en una discusión mi esposo me decía es que no te quieres ir y mi respuesta fue que es exactamente lo mismo estar aquí que estar allá, porque yo hago lo que tengo que hacer... no dejo no sé algo que, para mí la vida es muy monótona... es mi vida o sea pasar el día a lo mejor...".

"Yo tengo hombres y un momento dado van a crecer y se van a ir, entonces imagínate, si mi esposo pues todo el día trabaja y pues yo que voy a hacer sola y pues yo necesito estar sana para mí".

"Estaba en el gimnasio, pero como que me he desmotivado yo misma, o sea como que no siento que tengo un motivo para poder hacer algo... No estoy en lo que debo estar... Estoy así como o enfascada en todos mis problemas no, en todo lo que ha pasado... Yo todavía no me ubico muy bien, no me estabilizo emocionalmente... la necesidad de cambio es porque va me fastidie. Si, yo creo que sí. Sabes qué, va necesito pensar en mí, pensar en mí porque siempre mi esposo, mis hijos, o sea que mi mundo nada más ha sido ellos. Muchas veces he dejado de hacer, de ir al gimnasio, porque tengo que hacerle cosas a mi esposo... he dejado de hacer muchas cosas por estar al pendiente siempre de ellos... Ahora me doy cuenta que no estoy de acuerdo en que muchas veces no he podido hacer cosas, para mí, haz de cuenta a que ya dije ya, ya estuve suave, ya mis hijos ya están grandes, ya les hemos dado muchas armas, ya les hemos apoyado en muchas cosas... O sea, todavía tenga que depender de mi esposo y yo hemos platicado es que siempre hicimos lo que ellos quisieron ser... Dejamos muchas cosas que hacer mi esposo y yo, como pareja por estar siempre con ellos... entonces ahorita este año que está empezando es lo que trato no, de hacer, si quieren ir pues que se que en, o sea independizarme yo que ellos, no ellos de mí. Quiero cambiar emocionalmente, te digo estoy tratando de ser fuerte de tener esas agallas... salir mejor las cosas... cambiar totalmente".

MA "Estoy entrando a otra etapa nueva que este, que va más para vivir para mí un poco más, ya no tanto para ellos, ni para mi marido, porque a mi marido ya le di también... ya es tiempo de ya empezar a vivir ya para mí, de, este, de analizar qué es lo que soy, qué es lo que he hecho, qué es lo que me falta por hacer, qué es lo que quisiera lograr que bueno... Realizarse no como esposa, ni como mamá, sino como ser humano, cual mujer, pues me faltó... Esta nueva etapa te enfrentas a que ya estás sola, ya no son necesarios tus cuidados para con los hijos o tus atenciones que ya solitos se van por sí mismos y como que dices qué bueno ahora que sigue o que sigue para ti".

"... Si me gustaría hacer cosas que no interviniera ni mi esposo, ni mis hijos...".

"Tengo una inquietud de meterme a estudiar, de terminar mi carrera, porque yo me casé y la dejé".

"... Todas las broncas vienen para acá no, eso me afecta mucho y hay momentos en lo que yo me saturó y trato de ayudarle en lo posible. Y yo pienso que eso se puede cambiar. Dejándoles ver que también soy débil, insegura, que muchas veces no tengo la respuesta, a lo mejor también que tengo muchos errores, que también tengo muchas fallas. Dejarles ver que no siempre estoy así como en un momento muy adecuado como para que oye ¡ayúdame, espérate mejor ayúdame tú".

**- Enuncian deseos de cambio o haber conformado cambios últimamente**

MADNA "Pues empiezo a desarrollarme en la carrera... me voy a dedicar posiblemente a la fotografía, posiblemente a la impresión, a lo mejor a la publicidad... Lo primero que tengo que hacer es mi papelería, darme de alta en hacienda... ya preparé un portafolio de trabajo con el que pienso presentarme a las empresas, aunque veo que será difícil que me coloque como asalariada por la edad".

"... Pues, poder encauzar tu tiempo en algo que tú no pudiste hacer, poderlo hacer ahorita... La verdad es que se siente un mal... estaba uno acostumbrada al marido, los hijos, las obligaciones y todo, pues es lo que te enseñaron...".

"... Desligarme un poco de la rutina, de disfrutar un poco más ... ahorita que todavía me siento activa".

"Tengo la inquietud por ejemplo de emprender un negocio o algo así y verlo realizado, y no porque lo necesite económicamente, pero como un reto para mí misma".

"Como que ahorita en adelante todo el tiempo es para mí, como que ahorita tengo metas... es el principio de todo".

MA "¿Qué sigue? Cambiar... Muchas veces tendemos a cambiar, no, porque uno quiera sentirse muy acá no, pero a veces las situaciones de trabajo nos hacen que tenemos que ir pensando e incluye, incluso hasta lo económico no, porque si antes decía bueno trabajar para esto, ahora esto ya no lo tengo...".

"Quisiera estudiar un poco, pues tal vez, no sé algún curso de personalidad o de psicología o de algunas cosas, donde no, no cometa más errores de los que ya he cometido".

"Yo me separé de mi esposo, estamos tratando de volver a relacionarnos como pareja...".

"... Me dejaba yo manipular, me dejaba yo gobernar, el que no era yo libre para decidir y hacer la cosas que a mí me gustaban y que ahora las estoy haciendo, Me estoy dando la libertad no, luchando por tener libertad".

**- Se niegan la posibilidad de cambios, por que el tiempo, la sociedad y su cuerpo ya no lo permiten.**

MADNA "A veces me deprimó pensando en el futuro, porque yo sé que cuarenta años lo acabo de decir estoy en la mitad de la vida, ¿no?, pero a veces me contradigo y pienso que muchas cosas ya no están, ya no están para nosotras las mujeres adultas, maduras, entonces, me da tristeza pensar que se me va a acabar la juventud".

"... Creo que quisieramos diario ser, este, mejorar en todo, pero no es fácil, no es fácil mover una vida, no es fácil cambiar también las tradiciones y la familia que uno misma ha educado... Yo por mí misma me gustaría mucho ser una persona actual, intelectual... que mi familia sea igual...".

"Si estoy en este plan evolutivo de ahorita, no lo es muy difícil que lo alcance el pleno que yo deseo, porque tu mismo medio ambiente no te permite desarrollar todo, pero si yo estuviera en una que te dire, uno veinte años atrás siento que, que sería muy infeliz... Estaría llevando una vida de resignación, de abnegación y eso pues no, entra dentro de mis conceptos, ni resignación, ni abnegación".

"No señorita, pues cuando se puede cambiar va, ya no, ya lo, ya la juventud ya pasó, las cosas con las que podía uno contar más, pues ya quedó atrás. Ahorita solamente le pide uno a Dios fuerzas, salud para ver a los hijos como le repito ya este, ve uno la falta que les hace uno que necesitan a uno, ellos necesitan más de uno de un consejo, de que sí, que están enfermos, que si hay que atender a los bebés y todos eso, que uno les debe de dar apoyo".

"No quiero cambiar, así como estoy, así estoy bien, tal vez en algún tiempo hubiera querido cambiar en algunas cosas. Como soy, estoy, me siento bien. Me siento a gusto, me siento realizada, me siento que logré, he logrado lo que he querido".

MA "No tengo tiempo ni para cortarme las uñas de los pies, arreglarme en el sentido por ejemplo: verme un día al espejo y decir "voy hacer ejercicio, voy a bailar, voy a sentirme libre, voy a sentirme yo...".

"... Pues yo pienso que ya no se podría cambiar, si yo estuviera a lo mejor... pero tienes una familia y está difícil".

"No necesito cambiar, porque como estoy lo he vivido bien, no tengo ningún problema".

"No, considero que lo que tengo es bueno, me gusta, me siento bien, y si vienen cosas mejores, pues adelante no".

"... No, porque lo pienso, ya recorri más de la mitad del camino, porque estar atormentándome con el futuro mejor el presente y tratar de vivirlo...".

"No tiene caso cambiar y además no hay muchas posibilidades de cambio para una gente de mi edad".

"No se puede cambiar, o sea lo único con lo que no estoy de acuerdo es que yo estudié para secretaria taquígrafa y no lo he realizado".

"... No tiene caso cambiar y además y además no hay muchas posibilidades de cambio para una gente de mi edad".

"... Posiblemente, porque hay cosas que no me agradan, hay un poquito de frustración, porque no lo hice en su momento. Lo pude haber hecho y no lo hice y ahora digo "claro que nunca es tarde para hacer las cosas", pero no, ya no es tiempo... no pude ser enfermera, a lo mejor no hubiera sido como ahora no hubiera sido diferente".

**- Las MADNA a la par que plantean deseos de cambio, contemplan obstáculos que no permiten o no han permitido llevarlos a cabo (justificaciones).**

"Sí, si se puede cambiar, yo tuve oportunidad de hacerlo, no lo hice, pero ahorita yo quisiera cambiarlo, pero me siento así. El mismo miedo a enfrentarme ¿a qué? No sé, a alguien. No sé, pero ese miedo siempre me ha tenido así relegada, me siento la indispensable de mi casa, de mis hijos, de mi familia y ya estoy viendo que no, que mis hijos son, cada uno tiene su vida. Ellos ya salieron adelante, pero yo quisiera seguirles apoyando, porque mi miedo sería a que mis hijos se vayan por otro lado, a que no sé si yo les he dejado buenas raíces y que si yo les llego en algún momento a faltar ..."

"Siempre estoy pensando en que digo me voy a dar un tiempo hacer algo, estudiar algo, para no estar aquí nada más, pero si digo que no, no he podido y claro, porque no tengo voluntad..."

"Quisiera cambiar el que no trabajo y que quizás pudiera seguir trabajando... para poder tener la recompensa, la remuneración de todos los que trabajan, una pensión una estabilidad económica posterior".

"Si tuviera oportunidad de ser mejor, a lo mejor cambiaría..."

"Podría yo realizar a pesar de la edad.. encontrar un trabajo o pues ya realizarte así al 100 por ciento, pues si me gustaría cambiarlo, no ser ama de casa, tener una posición o trabajar en algo, pero que a mi me guste... poder encontrar un trabajo y realizarlo, pero un trabajo que en verdad me satisfaga y contenta y realizada."

"... Ya ahorita en la edad de cincuenta y tantos años, no quiero depender de mi familia, para yo, para este, para poder solventar mis propias necesidades las mías personal y yo también he pensado y trabajar, pero ahorita déjame decirte, yo va no me acuerdo bien, porque yo era secretaria, ya no me acuerdo muy bien".

"Pues la manera que estoy viviendo, es que son muchos problemas que tengo y no, que no puedo, ya ni sé qué pensar.. si me gustaría cambiar, pero, pero no ya no siento que no, Yo siempre he dicho que para hacer eso, yo creo que pienso en morir y nacer, para volver hacer, pero yo, yo creo que no, nos se va a poder".

"No yo estoy muy tranquila así.."

"Pues, de todas maneras habría problemas no, aunque fuera más inteligente, aunque fuera más dinámica, yo creo que de todas maneras, pero sería más fácil resolver los problemas, hay veces a la ineptitud a la ignorancia, siento que no te da capacidad para resolverlos. "

Es importante mencionar que sí la mujer no conforma cambios en su estilo de vida de todas maneras tendrá que adaptarse a los cambios que ineludiblemente se presentan en esta etapa.

Cabe señalar que se reconoció como principal diferencia que las mujeres que están en el hogar desean superarse, pero no visualizan que los cambios sean posibles, lo cual sí se presenta en las MA. También se reconoció que las MADNA mantiene una postura más negativa a las circunstancias y tienden a quejarse de sus estilos de vida, sin proponer alternativas que permita mejorarlas. En contraste se observó que son más las MA que recurren a personas especializadas para que les ayuden afrontar situaciones conflictivas graves con la pareja y los hijos. También se observo que las MADNA se muestran en cuanto a su edad, el futuro y su salud más pesimistas y visualizan en mayor medida la presencia de deterioro.

**SINTESIS DE RESULTADOS CUALITATIVOS**

En la revisión de las 80 entrevistas realizadas a mujeres con actividades domésticas y a mujeres que coordinaban el hogar con actividades extradomésticas remuneradas, se observaron las siguientes condiciones bilaterales:

- Mujeres satisfechas, así como insatisfechas con la actividad y consigo mismas.
- Mujeres que experimentan el deseo de cambio y conforman ajustes a sus estilos de vida incorporando nuevas actividades, así como mujeres que consideran que así como están, están bien y quieren mantener sus estilos de vida y de relación lo más que sea posible.
- Mujeres que experimentan malestares físicos y psicológicos por su forma de vida, así como la contraparte, mujeres que experimentan menor cantidad de malestares físicos y emocionalmente están a gusto.
- Mujeres que planean actividades y deseos a futuro y las que prefieren vivir el momento, porque el porvenir es incierto y les da temor pensar en el deterioro físico y visualizar la posibilidad de soledad y dependencia a otros (principalmente los hijos).

En comparación con las MADNA, la MA muestran menores malestares, cuentan con mas habilidades y capacidades para afrontar la crisis de la mediana edad y conforman proyectos de vida a corto plazo. Aunque lo anterior puede explicarse, indicando que el trabajo ofrece mayor número de gratificaciones (económicas y sociales), así como el uso de habilidades y capacidades, es importante señalar que la actividad tiene fuerte influencia, pero no es determinante, puesto

que en ambos grupos se reconocieron malestares físicos y emocionales. Por lo tanto, es importante tomar en cuenta el papel que ejerce la forma como la mujer se posiciona de las ideas sociales, ya que se observó que a mayor posicionamiento de los sistemas tradicionales del rol femenino (constructo de género) mayor riesgo de que la mujer:

- Se apegue al rol de género, donde tiene prioridad las necesidades y satisfacciones del otro, a las suyas.
- Experimente inconformidades con su actividad.
- Cuente con más malestares físicos y psicológicos.
- Niegue la necesidad de cambio que demanda la mediana edad, planteando que es feliz como está y que siempre ha deseado tener lo que tiene.
- No realice planes a largo plazo y si los plantea los hace de forma fantasiosa, sin contemplar situaciones posibles o alcanzables.

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados de este estudio y la relación con los aspectos teóricos indican que no es posible determinar características bilaterales diferenciales entre las MADNA y las MA<sup>1</sup>, para explicar la manera como influyen en sus vidas el modelo ideológico social y, por ende, la forma de conformar proyectos de vida, de experimentar la llamada "Crisis de la Mediana Edad" y malestares (físicos, psicológicos y proyecto). Cada grupo de comparación cuenta con estilos de vida que exponen a la mujer a diferentes motivadores y a un mayor o menor número de eventos de acción y gratificación, lo que origina complejas estructuras de significados, generando que los grupos de comparación compartan y difieran características que guíen su conducta. Por tanto, se considera conveniente enfocarse a los procesos responsables de la conformación de significados a partir del paradigma de género, el cual es un constructo que permite comparar y describir cuáles son los elementos que benefician el planteamiento de proyectos de vida saludables e identificar los rasgos que limitan o ponen en riesgo la salud física y mental de la mujer.

Para comprender por qué los significados sociales son adoptados por las integrantes de los grupos de comparación, indistinto de sus estilos de vida diferenciales, basta reconocer que comparten espacios físicos, una historia sociocultural y, además, atraviesan por procesos de comunicación e imitación (ideológico, identitario y actitudinal) que plantea Flores (2000), donde se transmiten y adquieren los significados sociales por ser acumulativos, secuenciales, constantes y eficaces para que el individuo asuma, conforme su sexo, las representaciones sociales como propias. De esta manera, resulta probable descifrar las causas por las que las MADNA y MA siguen algunos comportamientos (demandantes de afecto), esquemas (asumen como su responsabilidad la organización y mantenimiento de su espacio físico) y valores tradicionales (antes que ellas se encuentra el cuidado de los otros, en especial los hijos).

Con conocimiento de que el sistema ideológico favorece la organización y el orden de los grupos sociales, algunos investigadores (Flores, 1989; Ferro, 1991; Eustance y Mercado, 1994; Solís 1994; Lara, 1995; Massolo 1995), así como la vida cotidiana de las mujeres entrevistadas que han roto modos de vida tradicional (principalmente las MA), demuestran que las representaciones sociales que se realizan de la mujer se apoyan en afirmaciones que no son reales y que su postura acrítica condiciona el desarrollo de habilidades, capacidades y funciones en las diferentes áreas de la vida del individuo. Lo anterior se corrobora con lo que se observa en las MADNA, debido a que ellas adoptan en mayor medida las funciones y conductas tradicionales (permanencia en el hogar, cuidado de la familia y limitación de actividades en otras áreas de su vida), desatendiendo el desarrollo de distintas habilidades y capacidades, así como de otras áreas de su vida (profesional, personal y social), lo que impide que perciba su total capacidad. Con referencia a la forma que incorporan las MA los significados tradicionales, se advierte que los acogen en menor cantidad o conforman algunas adaptaciones (coordinan el hogar y la interacción con otras actividades

<sup>1</sup> las mujeres con actividades domésticas no asalariadas (MADNA) y las mujeres que coordinan sus actividades domésticas con asalariadas (MA)

personales sociales y profesionales), lo cual les permite contar con más fuentes de acción y gratificación, que le demandan el uso y desarrollo de habilidades y capacidades. Flores sugiere que el asumir los sistemas ideológicos con las relaciones de poder sin cuestionar su veracidad, propicia que la mujer los contemple como parte inherente a sus características biológicas, lo cual le impide reconocer la injerencia que tiene para modificarlos.

Es importante reflexionar que la historia ha admitido que el sexo femenino se enfrente a situaciones críticas en lo individual y social que le han demandado reordenar su ideología en funciones, poder y valor social, dando lugar en la actualidad a lo que Burin y Viveros enuncian como vigencia de "distintos momentos históricos"; esto implica que la mujer puede elegir entre estilos de vida tradicional, moderno o la combinación de ambos. Contemplar la posibilidad de elección permite romper con falacias que estigmatizan a la mujer en un rubro de víctima social, e indagar que su permanencia en un rol tiene una intención individual, además de la social. En la entrevista los dos grupos de mujeres señalaron que se encontraban satisfechas con las actividades que realizan, por lo que se infiere que la asumen y disfrutan, y que los elementos que desean modificar en su vida no implica suprimirlas, prueba de ello es que a cambio del cansancio de la MA por su doble jornada su trabajo, se experimentan capaces e independientes física y económicamente.

La pregunta es por qué si la mujer tiene el poder de decisión de las actividades, considera las designadas tradicionalmente a su sexo, aun cuando obstruyen su desarrollo. La adopción de comportamientos tradicionales por los dos grupos puede entenderse por la eficacia de los procesos de transmisión y el cumplimiento de las funciones sociales, ya que ayuda a mantener el orden, las relaciones y permite la supervivencia de los integrantes de un grupo social a través del tiempo (lo que llama Flores interdependencia social). Sin embargo, la razón de mayor peso es que también provee a la mujer de ganancias secundarias traducidas en valor, reconocimiento y poder social (experimentarse indispensable, alcanzar ideales, tener el control y dominio de un espacio, etc.). Prueba de lo anterior, es que los grupos de comparación se hallan satisfechas en su rol de madres y se sienten indispensables en su casa.

Independiente a la eficacia de la transmisión social, el planteamiento de Género que establece Flores, contempla la capacidad de cada individuo para deconstruir las representaciones sociales desde la elaboración subjetiva, haciendo uso de sus experiencias y estructuras cognitivas para conformar los argumentos necesarios, hasta cuestionar y adaptar los elementos que no le son funcionales a sus estilos de vida. Esto último explica el porqué de las diferencias individuales que se detectan tanto en las MADNA como en las MA (principalmente en estas últimas), donde se observa que las mujeres han roto creencias en torno a sus capacidades, habilidades (se experimentan capaces, con poder de decisión, rechazan el agrado por algunos quehaceres del hogar y no creen que sólo deban enfocarse al cuidado y organización del hogar) y limitaciones (en el desarrollo de habilidades intelectuales), adquiriendo autonomía (plantean deseos y obtención bienes materiales personales), goce de otras fuentes de gratificación (el trabajo, las amistades, actividades recreativas y la familia), es decir, han desestructurado algunos estereotipos (débil, dócil, cuidadora, dependiente, dominada por sus emociones, etc.). También, el comprender

este poder de deconstrucción individual explica por qué se observa en los dos grupos, mujeres que expresan desagrado por las actividades físicas del hogar y deseos de modificar los patrones establecidos de modo tradicional. Tales hallazgos permiten confirmar lo expuesto por Lindren, "el comportamiento deviene más de lo social que de lo biológico", ya que la veracidad de las representaciones sociohistóricas se ponen en tela de juicio al sustentarse más en el sentido común que en realidades.

Por tanto, las similitudes que se aprecian en uno y otro grupo de mujeres, son que las dos incorporan el sistema ideológico de su grupo social y las discrepancias **(ver anexo D y E)**, debido a que sus actividades y estilos de vida las exponen a mayor o menor número de experiencias, alternativas de gratificación y desarrollo de habilidades y capacidades, lo cual permite que modifiquen su sistema ideológico con significados específicos abocados a su propia historia, lo que influye en la adopción de comportamientos con mayor o menor adhesión a los estereotipos y roles sexuales tradicionales **(ver anexo D y diagrama del anexo G)**. Una vez que se explica, a través del constructo de género, las razones por las cuales los grupos sociales comparten y difieren características, resulta importante ahondar en la manera como afectan los significados sociales la presencia de malestares físicos y emocionales; asimismo, la forma como enfrenta la mujer los cambios de la mediana edad y la dimensión en que sitúa sus proyectos de vida a corto, mediano y largo plazo **(revisar diagrama en anexo F)**.

Si se considera que ambos grupos comparten rasgos de género y que estos determinantes (representaciones sociales) tienden a dirigir la conducta de forma restrictiva en cada una de las diferentes etapas de vida de la mujer, por que le señalan límites y valores que obstaculizan expresiones, campos de acción y estilos de vida, se podrá comprender por qué las MADNA y las MA presentan malestar físico y emocional. No obstante, es necesario señalar que la frecuencia y magnitud de los malestares es mayor en las MADNA y que las formas que las enfrentan es menos eficaz que las de las MA, debido a que recurren a discursos optimistas y pocos realistas, lo que les impide tener poca injerencia para evitarlos. En el caso de las MA se observan malestares, pero menores, lo que permite reconocer que el cuestionamiento y la modificación de significados sociales, así como las prácticas novedosas que han adoptado para expresarse, reducen en buena parte los malestares femeninos. Con referencia a las estrategias de enfrentamiento, se observa por un lado que es conveniente recurrir a fuentes de apoyo profesional (se acude a esta estrategia sólo ante momentos críticos determinantes que ponen en riesgo su familia o estructura mental) y reconocer otras alternativas de gratificación (las MA hacen mayor uso de estas estrategias en comparación con las MADNA). Por otro lado, hay que señalar que ninguno de los dos grupos confronta sus malestares, reconociendo qué los origina y por consiguiente las acciones que pueden reducirlos. Es común advertir que las mujeres entrevistadas opten en sólo negar, ignorar o justificarlos, lo que eleva el riesgo de que se compliquen.

Cabe señalar que no se identificó en las MA lo que Flores llama "contradicción", por conformar cambios al rol tradicional; esto puede ser a causa de que las mujeres entrevistadas se las han arreglado para mantener sus funciones de madre-esposa, o que las ganancias secundarias de su actividad ofrecen mayores motivadores en relación con sus campos de acción, independencia

(física y económica) y desarrollo de otras habilidades y capacidades. Los malestares que se observan y exponen en los dos grupos de comparación (depresión que se manifiesta en cefaleas, perturbaciones alimenticias, ansiedad, dependencia, fantasía, pérdida de cuidados personales, estrés —el cual baja defensas, provoca irritabilidad, nerviosismo— y agotamiento), manifiestan que las mujeres son socialmente estereotipadas al sexo femenino, lo cual se vincula con lo obtenido por otras autoras (Fernández, 1984; Burin 1990, Flores 1994, Lara, 1995) lo que permite señalar al igual que Fernández (1993) y Flores (1994) acerca de que los roles de género se relacionan con sus malestares y síntomas.

La dificultad que se detecta en los grupos de comparación es que no afrontan los malestares físicos y emocionales, y prefieren ignorar, negar, criticar y justificarlos, contribuyendo a graves descuidos que en ocasiones dan lugar a enfermedades. Son muchas las mujeres de ambos grupos de comparación que no recurren al médico y se automedican ante alteraciones físicas (sobre todo las MADNA) o que justifican sus malestares emocionales con situaciones externas o por medio de la menopausia (que involucra principalmente el cese de ovulación y en algunas ocasiones se acompaña de bochorno, sudoración excesiva, jaqueca, resequedad vaginal, molestias en las piernas, irritación en la piel y otros malestares transitorios, que en la actualidad existen tratamientos que disminuyen su presencia). El caso extremo de desinterés por la atención de la mujer a sus malestares emocionales es el autoengaño ante la presencia de situaciones de tristeza profunda, al decir que tienen autocontrol de la situación, por ejemplo: cuando las MADNA experimentan tristeza tienden a realizar el quehacer, hablan consigo mismas de que no deben sentirse mal, puesto que tienen todo lo que una mujer puede desear; también se observa que hay algunas que inventan otras actividades para incrementar su valor (Castro y Teitelman, le llaman a este proceso sobreadaptación, donde el individuo no se encuentra dispuesto a realizar nada para modificar su situación). En cuanto a las MA, se percibe que busca enfocarse al trabajo y a la suma responsabilidades, lo que resulta totalmente ineficaz. Las estrategias de negación o autoengaño que se observan en las MA y las MADNA resultan dañinas, puesto que funcionan como fuentes de acumulación de emociones que tarde o temprano serán somatizadas en enfermedades o en estilos de vida, los cuales limitan a la mujer a identificar alternativas reales que permitan responder de forma saludable a sus deseos e intereses.

Lo anterior permite afirmar el planteamiento de Flores (1994) "La manera de enfermar es más reflejo del malestar psicosocial que producto de aspectos biológicos", puesto que es una realidad que el malestar de la mujer sea producto del poco contacto que tiene consigo misma, lo cual es socialmente aprendido (primero los demás personas antes que ella). Además de los bemoles de satisfacción e insatisfacción que se aprecian en los estilos de vida de las MA y las MADNA, se confirma lo establecido por Burin (1990), quien expone que en la mediana edad la mujer presenta una suma de conflictos y cambios físicos, psicológicos y sociales (**ver anexo H**), que incrementan sus malestares, porque de forma abrupta modifican su dinámica cotidiana, lo que la fuerza a desestructurar los estilos de vida que la han regido y le han proporcionado su sentido de vida. El principal desencadenante de la crisis en esta etapa de las personas entrevistadas es el proceso que Estrada llama "nido vacío" (las mujeres expresaron que su tristeza inició cuando sus hijos se

casaron o porque ya no están mucho tiempo con ellas), lo que corresponde con los hallazgos de otras autoras (Burin y Ferro) que explican que la razón por la cual la pérdida del rol materno es tan significativo en las mujeres es que siempre se ha asumido como cuidadora de los demás y principalmente de su(s) hijo(s) antes que ella misma, por lo que perderlo, según Burin, representa dejar el control de la vida de los otros, así como el darse cuenta que no han hecho nada para su persona y que cuentan con muchos tiempos libres que deben ocuparlos (se agudiza más en las MADNA). La incertidumbre de tantos cambios y reconocer que aunque no quieran hacerlos éstos sucederán, permite reconocer en ambos grupos de comparación lo que Ferro asume como un aferrarse al rol de madre cuando se ve cercana la pérdida del mismo. Un promedio de 6 de las 80 mujeres tienen hijos de los 6 a los 10 años, con diferencias de 10 a 16 años respecto al resto de los hijos.

Es importante señalar que la crisis de la mediana edad involucra un proceso doloroso e inestable en la vida de la mujer, porque todos los cambios son vivenciados como pérdidas que ella no deseaba, esto es debido a que los diferentes grupos sociales han pasado por alto 40 años de vida funcional de la mujer después de la mediana edad. Todas las determinaciones y funciones sociales valoradas de la mujer cesan en la mediana edad y el resto del tiempo sólo se plantea deterioro, lo que favorece que al transitar por esta edad, la mujer se vea limitada de recursos y habilidades para afrontar el cúmulo de cambios que se le presentan<sup>2</sup>. Se observa que la mayoría de las mujeres pasan por lo que Burin (1990) señala como búsqueda de mantener una condición estable, pues ya no buscan construir, sino disfrutar y mantener lo más que puedan lo logrado. El riesgo de cuidar la estabilidad es que se adopte el proceso doloroso de pérdidas como estilos de vida, porque se da lugar a lo que en su momento Jules Henry reconoció como melancolía voluntaria, que si bien ya no es un término que se utiliza, hace referencia a una perturbación general, causada por los prolongados efectos acumulativos (esto último se registró en mayor cantidad en las MADNA).

Por tanto, es necesario que la mujer haga uso de sus recursos y capacidad para enfocarse a sí misma y lograr lo que Burin llama identificar las razones de su malestar (apropiarse de sus saberes, afectos, deseos, necesidades psicológicas), romper defensas y reconocer oportunidades para actuar de forma activa en su vida. También es importante que la mujer alimente las diferentes esferas de la vida, como lo señala Bulher (desde la familia, el trabajo y la profesión), pues los resultados de las entrevistas permiten reconocer que la tendencia de la mujer a focalizarse sólo en el hogar, la hace experimentar —según Pedrade y Nichol— más malestares, puesto que en la mediana edad se desestructura la familia y las tareas de la mujer se reducen, incrementando sus tiempos, lo que hace que de forma repentina la mujer se dé cuenta que no hizo nada para ella y que le hubiera gustado desarrollarse personalmente (estudiado y trabajado), pero ya no lo contempla posible por las limitantes sociales, motivo por el cual se aferra a

<sup>2</sup> A modo de ejemplo de como los grupos pasan por alto los años venideros de la mujer se puede señalar: 1) el proceso evolutivo de Darwin (nacer, crecer, reproducirse y morir). 2) El ciclo de la familia que plantea Estrada (1980) con las siguientes fases: reencuentro de la pareja, nacimiento de los hijos, adolescencia de los hijos, el reencuentro de los hijos con una pareja y la vejez de los padres. Las cuatro etapas en que divide Buehler (1947) el ciclo vital: crecimiento y desarrollo de 1 a 14 años, exploratoria de 15 a 25 años, el mantenimiento de los 25 a los 65 años y la declinación.



mantener su dinámica en actividades cotidianas, de hecho se observa que las mujeres expresan deseos de seguir cuidando a sus hijos, aunque ellos ya no se lo pidan.

En las MA se vislumbra menor malestar que en las MADNA, ya que no se manifiesta malestar por no haber desarrollado algunas de sus áreas; esto es debido a que en sus estilos de vida mantienen una visión más integral. De hecho, ellas mencionan como necesario tanto el cuidado de su trabajo, su persona y su familia. Con base en estos hallazgos, se puede inferir que una visión integral de vida enfocada a dar mantenimiento a las diferentes áreas, contribuye en la manera de afrontar los cambios de la mediana edad. El modo como puede afrontarse la crisis de la mediana edad de acuerdo con Nichol (1987) y Monedero (1989) es a partir del cuestionamiento de los estilos de vida, donde exista un proceso de reconocimiento de malestar para detectar la forma de modificar sus actividades cotidianas. Pero en los grupos que se estudiaron no se pudo reconocer este proceso, puesto que se considera una limitante el insuficiente contacto que tiene consigo misma la mujer. Las estrategias que se revelan ante la presencia de la mediana edad en los grupos de comparación, son la realización de actividades alternativas, cuyo efecto parece ser positivo para evitar malestares y conformar ajustes a los estilos de vida de algunas mujeres.

Los resultados permiten reconocer que es funcional la crisis de la mediana edad, a pesar de ser un proceso doloroso, es indispensable para indicarle a la mujer que sus estilos de vida ya no son funcionales y que se deben buscar otras opciones de acción y gratificación, las cuales se enfoquen más a su persona. Como se puede suponer, el análisis de los estilos de vida de las MA y MADNA no pretende criticar uno u otro grupo, ya que ambos involucran una alternativa de elección para la mujer, sino que se busca resaltar los elementos que son ignorados por la mujer y aumentan su malestar, afectan el enfrentamiento con la crisis de la mediana edad y limitan la proyección de planes a futuro. Por consiguiente, es menester destacar que el análisis permite distinguir que independiente de la actividad de la mujer, ella tiene poco contacto consigo misma, por lo que no reconoce sus necesidades ni cuestiona de forma constante sus estilos de vida y mucho menos la veracidad de los sistemas ideológicos sociales, lo que impide que identifique, comprenda y enfrente sus malestares en forma individual y social, que además adopte conductas de control de su propia vida en roles más activos que le orillen a abandonar el poder a través de la sumisión y lástima o tolerar situaciones por búsqueda de ideales (maternidad abnegada, cuidadora del prójimo, reguladora de los afectos, etc.).

En consecuencia, es imprescindible que a partir de los significados sociales se deconstruyan conforme a la realidad individual y sociocultural, Burin (1990) llama a este proceso "reconstruir cadenas de lazos sociales de valor", contemplando en ello que a las mujeres se proporcione la oportunidad de desnaturalizar funciones y enfrentar sus malestares. Además, se establece que los significados sociales de deterioro por la edad ejercen una fuerza definitiva en los dos grupos de mujeres, puesto que ellas tienen expectativas, pero sienten que ya no les queda tiempo para llevarlas a cabo (disyuntiva entre el deseo y el hacerlo), por lo que algunas optan por vivir el momento y otras por conformar planes a corto plazo.

Lo anterior permite reconocer la influencia del género en el proyecto de vida, pues la mujer

aprende a poner poca atención a sí misma, por lo que no construye una percepción clara de su persona, lo que hace necesario fomentar que la mujer tome en cuenta los siguientes elementos:

- 1) Coherencia entre lo que hace y la realidad (Teoría del desarrollo), pues en algunas MADNA se aprecia que las mujeres enunciaban la planeación de proyectos exagerados y fantasioso que no eran posibles de acuerdo con su realidad.
- 2) Elección de actividades según sus intereses y las oportunidades que ofrece su medio para lograrlas; de lo contrario, es probable que sólo confirme que es incapaz. Prueba de ello es que algunas MADNA planteaban que iban a estudiar, realizar un posgrado y trabajar para jubilarse.
- 3) De acuerdo con la psicología de las ocupaciones, fomentar y forzar, a través de las actividades, el desarrollo de habilidades y capacidades, debido a que existen actividades mecánicas que, al tener dominio sobre ellas, impiden el desarrollo de otras.
- 4) Utilizar procesos sistemáticos de captación de información que sean secuenciales, a fin de que les permita hacer uso del aprendizaje obtenido a través de la experiencia. Porque tener experiencias no es lo mismo que hacer uso de ellas para resolver las circunstancias cotidianas.

A pesar de que el proceso parece sencillo, es fundamental señalar que las mujeres de los grupos de comparación cuentan con elementos adversos que lo complican, principalmente la MADNA, que poseen poco conocimiento de sí mismas y sus actividades son de respuestas inmediatas, deterministas y simplistas que impiden su desarrollo. También, es importante indicar que promover proceso de cuestionamiento a los estilos de vida y fomentar la incorporación de proyectos, habilitará a la mujer a tomar una conducta activa ante la presencia de los múltiples cambios a los que se enfrenta (**ver diagrama del anexo G**). Ante lo expuesto se puede establecer que los sistemas ideológicos sociales limitan algunas capacidades de la mujer y que resulta indispensable promover el que cuestionamiento y reconstrucción de los significados con base en su experiencia y autoconocimiento para, de ese modo, evitar malestares, enfrentar positivamente la crisis de la mediana edad y conformación proyectos de vida saludables.

## CONCLUSIONES

Como se refiere en los resultados, ninguno de los dos estilos de vida es mejor o peor, ya que cada uno representa una alternativa de elección para la mujer y cumplen una función social e individual. Los hallazgos permiten reconocer que no es determinante la actividad cotidiana debido a que ambos grupos observan habilidades para afrontar de manera positiva los cambios de la mediana edad y conformar proyectos de vida saludables (mental y físicamente), como aquéllas que evaden y niegan sus malestares, aferrándose a estilos de vida pasivos.

Aunque durante el análisis se identifica cierta influencia positiva de las actividades remuneradas económicamente en la vida de la mujer, ya que la exponen a mayores fuentes de acción y gratificación, que a su vez favorecen el desarrollo de otras capacidades y brinda la oportunidad de atender otras áreas de su vida (personales, profesionales y de interacción social), que deriva en menor presencia de malestares físicos y psicológicos en comparación con la MADNA. Es importante distinguir que las diferencias encontradas no niegan las semejanzas en malestar que atraviesa la mujer en la mediana edad y la dificultad que tienen para conformar proyectos de vida a largo plazo.

Sobre la base de las entrevistas, es posible afirmar que la dificultad que presentan las MADNA y MA, se encauza a la forma como incorporan y vivencian los significados sociales y no tanto a la actividad. Es necesario que la mujer contemple la posibilidad de actualizar los sistemas ideológicos de su grupo social de acuerdo con su experiencia. Este proceso demanda autoconocimiento y uso de procesos cognitivos (elaboraciones subjetivas) que le permitan cuestionar la veracidad y realidad de las representaciones sociales determinadas a su sexo, con la finalidad de contar con argumentos sólidos que validen las modificaciones y con ello guíen su conducta sin riesgo de experimentar que actúan de forma equivocada.

Autoconocerse y hacer uso de procesos cognitivos para evaluar tanto el sistema ideológico social como individual, parecer en primera instancia una tarea sencilla, pero involucra procesos secuenciales graduales que demanda a la mujer desarrollar habilidades en su vida cotidiana, donde tenga contacto con sus necesidades y malestares, cuestione la coherencia que mantiene cada una de las afirmaciones sociales con su realidad y etapa vital; asimismo, que revise los elementos que favorecen y afectan el desarrollo de sus planes. El proceso es sumamente complejo y si no lo aprende la mujer, es poco probable que lo utilice.

Para hacer más explícito lo anterior y comprender la relación que mantiene con las categorías desarrolladas teóricamente e identificadas prácticamente durante las diferentes entrevistas, es conveniente señalar que el género (visto como un sistema ideológicos sociocultural construido a través de la historia) influye en la forma de vivenciar los cambios de la mediana edad, en el malestar de la mujer y en la conformación de proyectos de vida meramente a corto plazo, por que se encarga de que el individuo norme y determine su conducta de acuerdo a las representaciones sociales que ha asumido como propias.

Con referencia a la llamada crisis de la mediana edad, los discursos de las mujeres hacen evidente su existencia porque vivencian la conjunción de cambios como no deseados de forma abrupta y con connotación de pérdidas, siendo el rol más añorado, doloroso y el principal desencadenante de la crisis la pérdida del rol materno. La razón por la cual impactan los cambios que vivencia la mujer, es porque ponen en tela de juicio los significados que orientaban su estilo de vida años presedentes (para ambos grupos de mujeres es mantener unida la familia, cuidar a los hijos y organizar el hogar; para la mujer que labora con una retribución económica, es la búsqueda del desarrollo y la productividad), por lo cual algunas mujeres se aferran a lo que todavía poseen (su actividad cotidiana y su familia) y añoran lo perdido (belleza, relación con sus hijos, etc.) y son pocas las que se reorganizan para enfrentar sus malestares y activar procesos de acción (ver capítulo sección de proyecto de vida).

Algo que se hizo evidente en el estudio es que esta tendencia que tienen los grupos sociales de valorar el apoyo y cuidado que la mujer proporcione a las personas de su entorno (hijos, pareja, hermanos, padres, prójimo, etc.), favorece que las necesidades y requerimientos de los otros sean prioritarios que a los suyos, lo que impide el contacto con su persona. Lo anterior permite comprender como los significados sociales influyen en el descuido que tiene la mujer tanto con la satisfacción de sus necesidades (físicas, mentales y emocionales), como con los reconocimientos de sus malestares físicos y mentales. Como se pudo constatar en los resultados la falta de cuidado o la negación de los malestares es infuncional en la vida de la mujer, pues con el paso del tiempo se acumulan y emergen todas las tensiones, malestares o molestias a modo de enfermedades o estilos de vida dañinos.

Con referencia a la conformación de proyectos de vida de la mujer de la mediana edad, es importante afirmar que la sociedad ha robado 40 años de vida de cada mujer, pues se ha encargado de construir determinantes de deterioro y cercanía con la muerte que la mujer y su entorno ha asumido, lo que le impide que sea audaz para hablar de los años venideros a largo plazo y se conforme con una visión del futuro donde por lo menos desea conservar lo obtenido hasta hoy, pues ve poco probable la obtención de más cosas. Cabe aclarar que se observó una brecha sumamente amplia entre los deseos que se plantean al aire (invertir su tiempo en actividades recreativas, conviviendo con la familia y viajando, así como desarrollarse personal y profesionalmente) y la conformación de planes realizables contemplando procesos de acción (principalmente las MADNA).

Por lo tanto, es pertinente que se busque a través del conocimiento de los procesos que utiliza el género, fomentar la deconstrucción de los significados sociales en cuanto a la mujer adulta y conformar programas que fomenten la activación de procesos cognitivos sistemáticos que permita a las mujeres reconocer que puede y que tiene el derecho de conformar actividades novedosas y que para ello es necesario que se comprometa a la acción y al esfuerzo organizado para dejar a un lado las creencias de un destino, de un deterioro inminente, o que después de la mediana edad ya es un producto terminado, que solo le resta estar al pos de la muerte. Ya que es, mientras exista vida, deberá construirse expectativas con alternativas de acción que ella será la responsable de elegir.

## LIMITANTES

El análisis del discurso de ambos grupos permite la comprensión y explicación del comportamiento y la influencia que tienen los sistemas ideológicos sociales en los proyectos de vida de las MAD y MAED. A diferencia de cualquier otro sistema estructurado de recolección de datos, que sólo describen efectos de determinadas situaciones, la metodología que se utiliza en el presente estudio confiere una mayor proximidad con la población de interés e indaga la distribución de los significados de las mujeres al considerar algunos elementos de su contexto. Conociendo los beneficios, es importante examinar los riesgos existentes al emplear este tipo de mecanismos de análisis a fin de lograr mayor objetividad en la información.

En seguida se mencionan algunos aspectos vulnerables del procedimiento:

- Transcribir fielmente las entrevistas de las 80 mujeres proporcionó un universo muy vasto de información, la cual se obtuvo mediante exhaustivos y reiterativos procesos de revisión de las entrevistas. El propósito fue distinguir los indicadores diferenciales entre los grupos de comparación que permitieran la sistematización, el análisis y la conformación de estructuras comprensibles, a efecto de esclarecer los datos obtenidos en la entrevista. La inversión de tiempo y la elaboración de notas de opinión de la autora (inevitable tendencia a la interpretación de información) hizo evidente la importancia de recurrir a programas computarizados *ex profeso* para conformar categorías, reducir tiempos y contrastar de manera ininterrumpida las percepciones efectuadas por otros profesionistas —teorías delineadas respecto al tema—, verificando la presencia de las afirmaciones.
- Aunque la entrevista es un recurso que permite la proximidad con la población, también resulta muy endeble, ya que las participantes pueden omitir información sustancial para el investigador, o no contar con el suficiente autoconocimiento para describir su propia conducta o, por el contrario, excederse en señalar características positivas. Además, el proceso de entrevista exige habilidades del entrevistador (empatía, confianza y sensibilidad para reconocer todos los elementos informativos), las cuales se logran durante el proceso, lo que origina variantes sustanciales en la dinámica de cada una de las entrevistas. Con lo anterior, se busca justificar la necesidad de no depender de una sola fuente de información de los entrevistados, por lo que es conveniente evaluar a través del proceso de análisis las conductas no verbales, así como contar con un observador adjunto, que resultan importantes para apoyar las afirmaciones de la entrevista.
- Con objeto de asegurar que las entrevistadas cumplieran con los objetivos del estudio, se recurrió a que las mismas participantes propusieran personas que conocían, lo que favoreció que los grupos estuvieran conformados por profesiones específicas (se distinguen en mayor cantidad la presencia de secretarías y maestras pertenecientes a una clase media), que representan solamente un sector de la población.

Como se advierte, los límites mostrados se encaminan a procesos metodológicos del análisis de la información, debido a que los sustentos teóricos y el constructo de género planteados por Flores (2000), son herramientas funcionales para comprender la construcción social y decostrucción individual de los sistemas ideológicos responsables de guiar la conducta.

## SUGERENCIAS

Comprender la conformación de constructo de género permite eliminar las creencias biologistas que le determinan a la mujer conductas innatas que no se sostienen en su realidad y que pueden promover su malestar. Por tanto, es conveniente la conformación de material informativo o de cursos, donde además de plantear la constitución de los sistemas ideológicos, determinen la posibilidad de establecer elaboraciones subjetivas para adaptarlas a su realidad y prevenir malestares o en su caso enfrentarlos.

Es importante señalar que el conocimiento y dominio de los procesos que utiliza el grupo social para transmitir los sistemas ideológicos sociales permitirá a los diferentes profesionistas de la salud mental y física de la mujer adulta, elaborar programas de atención que las habilite en el uso de procesos cognitivos, tanto para cuestionar de manera constante sus estilos de vida, como para constituir proyectos alcanzables que favorezcan su desarrollo.

Indagar en la influencia de asumir las construcciones sociales ante la presencia de malestares, hará posible romper con invenciones que determinan la relación suma de años/enfermedad. Asimismo, permitirá reconocer como proceso natural e inevitable a la crisis de la mediana edad, favoreciendo que se vivencie como situación transitoria que requiere acción. Lo anterior demanda estrategias de impacto y de difusión directamente con la población.

Otro elemento que se debe trabajar con las mujeres es promover el contacto consigo mismo y que recurran a fuentes de apoyo profesional y social para identificar y atender necesidades, molestias y deseos, ya que es una realidad que el apoyo social y emocional disminuye la carga de trabajo y reduce el riesgo de que aparezcan síntomas y enfermedades, incluso graves. Esto último se afirma, porque de acuerdo con lo reportado por las mujeres entrevistadas, mucho del deterioro físico y mental que experimentan puede haber sido prevenido o evitado su complicación con tan sólo haber reconocido los malestares y atenderlos con especialistas (médicos, psicólogos, orientadores, etc.), pero su descuido los incrementó (por que a la presencia de malestares, se optaba por provocar cansancio para olvidarlo).

La información del presente estudio descriptivo proporciona elementos suficientes para indicar que es necesario fortalecer rasgos promotores de desarrollo y planeación de proyectos de vida en la mujer adulta a través de programas específicos, ya que es posible que por desconocimiento las mujeres no ocupen procesos sistematizados.

En conclusión se puede afirmar que las limitantes del desarrollo de la mujer no se basan en la actividad que realiza sino en los sistemas ideológicos que conducen su vida, por lo cual el conocimiento del paradigma de género proporciona elementos suficientes para comprender los significados que favorecen el malestar de la mujer, así como la utilidad de la crisis de la mediana edad para forzar la modificación de significados e identificar la necesidad de habilitar a las mujeres para que haga uso de sus procesos cognitivos y de forma gradual desarrollen habilidades sistemáticas de planeación, las cuales les permitan vislumbrar actividad en los 40 años posteriores a la mediana edad.

## ANEXO A

### Mujeres con actividades no asalariadas

Nº de personas	Edad	Años de casada	Nº de hijos	Edad de los hijos	Promedio edad hijos	Nivel escolar
1	52	30	3	30, 27, 22	26.3	Primaria
2	49	27	3	28, 15, 26	23	Primaria
3	49	28	2	28, 26,	27	Primaria
4	55	29	3	23, 19, 19	20.3	Primaria
5	48	30	3	22, 21, 21	21.3	Primaria
6	48	25	3	25, 23, 21	23	Lic. en Diseño
7	53	32	5	32, 31, 30, 25, 20	27.6	Primaria
8	55	34	1	27,	27	Preparatoria
9	48	28	4	28, 26, 25, 23	25.5	Primaria
10	47	29	3	28, 27, 24,	26.3	Preparatoria
11	55	29	2	27, 24	25.5	Primaria
12	42	25	2	24, 23	23.5	Secretariado
13	47	29	4	28, 27, 24, 18,	24.2	Secretariado
14	52	30	4	30, 28, 26, 24	27	Secretariado
15	53	27	3	26, 24, 19	23	Dos carreras profesionales y una semiterminada.
16	40	23	2	22, 16	19	Preparatoria
17	54	28	2	26, 25	25.5	Primaria
18	47	26	3	25, 23, 20	22.6	Secundaria
19	50	31	2	19, 17	18	Lic. en Contaduría
20	55	36	3	35, 22, 28	28.3	Preparatoria
21	53	30	3	30, 28, 25	27.6	Secundaria
22	40	25	3	23, 18, 7	16	Secretariado
23	41	30	2	23, 19	21	Comercio
24	46	25	2	22, 23	22.5	Comercio
25	42	20	2	19, 18	18.5	Licenciada
26	43	19	2	14, 16	15	Enfermera
27	48	28	2	27, 24	25.5	Preparatoria
28	55	30	2	26, 21	23.5	Lic. en Antropología Cultural
29	45	25	2	24, 20	22	Primaria
30	44	23	2	21, 19	20	Comercio
31	45	25	3	24, 22, 18	21.3	Comercio
32	51	29	3	32, 28, 20	26.6	Primaria
33	47	25	2	21, 18	19.5	Secundaria
34	50	26	3	26, 25, 16	22.3	Primaria
35	42	20	2	15, 16	15.5	Lic. en Derecho
36	49	31	4	29, 27, 26, 24	26.5	Primaria
37	53	20	1	16,	16	Comercio
38	52	30	4	29, 28, 23, 18	24.5	Primaria
39	40	20	2	18, 14	16	Preparatoria
40	40	21	2	21, 17	19	Preparatoria
rangos	40 a 55	19 a 36	1 a 4	7 a 32 años	22.5	



## ANEXO B

### Mujeres con actividades asalariadas

N° de personas	Edad	Años de casada	N° de hijos	Edad de los hijos	Promedio edad hijos	Nivel escolar	Ocupación
1	53	28	2	28, 22	25	Lic. Contadora	Comercio (ropa)
2	51	28	2	19, 17	18	Tec. en Diseño	Diseñadora
3	51	29	3	28, 25, 24	25.6	Secundaria	Comercio (cosméticos)
4	43	23	4	22, 21, 19, 14	19	Primaria	Comercio (alimentos)
5	55	32	3	31, 27, 23	27	Normal	Comercio (ropa)
6	53	33	4	32, 28, 23, 19	25.5	Secundaria	Comercio
7	47	15	1	15	15	Preparatoria	Profesora de Educación Física
8	46	25	5	24, 20, 18, 18, 9	17.8	Normal	Comercio (vinos y licores)
9	41	19	2	19, 15	17	Secundaria	Comercio (cosméticos)
10	42	16	3	25, 13, 14	17.3	Secundaria	Comercio (cosméticos)
11	44	22	3	21, 18, 8	15.6	Preparatoria	Secretaria
12	45	23	3	23, 22, 6	17	Comercio	Secretaria
13	40	18	6	25, 22, 20, 19, 17, 12	19.1	Comercio	Secretaria
14	43	13	1	13	13	Comercio	Secretaria
15	43	21	2	21, 20	20.5	Lic. en Adm. (inconclusa)	Secretaria
16	42	14	1	14	14	Lic. en Rel. Internacionales (inconclusa)	Secretaria
17	46	22	3	22, 15, 10	15.6	Preparatoria	Secretaria
18	40	20	2	19, 17	18	Secretaria	Secretaria
19	46	26	3	26, 24, 16	22	Dietista	Comercio
20	55	30	2	28, 25	26.5	Preparatoria	Profesora
21	42	19	3	18, 16, 13	15.6	Secundaria	Comercio (abarrotes)
22	45	21	3	19, 16, 11	15.3	Secretaria	Encargada de Biblioteca
23	46	24	3	24, 20, 19	21	Enfermería	Enfermera
24	49	27	3	27, 25, 22	24.6	Secretaria	Comercio
25	50	26	2	25, 21	23	Comercio	Comercio
26	40	21	5	19, 18, 16, 14, 12	15.8	Bachillerato	Comercio
27	46	20	2	18, 15	16.5	Secundaria	Estilista
28	47	25	3	25, 22, 17	21.3	Educadora	Educadora
29	44	16	1	14	14	Secundaria	Secretaria
30	55	32	4	31, 27, 25, 12	23.7	Secundaria	Comercio
31	48	25	1	23	23	Lic. en Ciencias	Maestra en Ciencias
32	52	22	2	20, 16	18	Secundaria	Directora de una Primaria
33	50	23	2	22, 18	20	Normal de Maestros (con especialidad en Matemáticas)	Profesora
34	40	21	3	21, 13, 8	14	Contadora	Profesora
35	40	19	2	17, 14	15.5	Licenciatura	Directora de una Primaria
36	44	22	3	21, 20, 11	17.3	Secundaria	Secretaria
37	49	31	4	30, 27, 25, 22	26	Lic. en Educación Física	Profesora de Educación Física
38	55	29	2	27, 24	25.5	Contadora	Contadora y Comercio
39	49	31	2	30, 27	28.5	Preparatoria	Comercio
40	43	24	2	23, 19	21	Enfermería	Enfermera
Rangos	40 a 55	15 a 33	1 a 6	6 a 32	19.7		

# ANEXO C

## FORMATO DE ENTREVISTA

La presente entrevista es parte de una investigación, para ahondar en el conocimiento del sentir de la mujer, en su vida cotidiana, en la época de la mediana edad. No hay respuestas buenas o malas, solo existe su sentir como verdad. Por lo que le pedimos conteste de acuerdo a lo que realmente siente y no como lo que otros piensen que debería sentir. La información que nos proporcione será anónima por lo que puede contestar con toda sinceridad.

Edad:

Hora de inicio:

Ocupación:

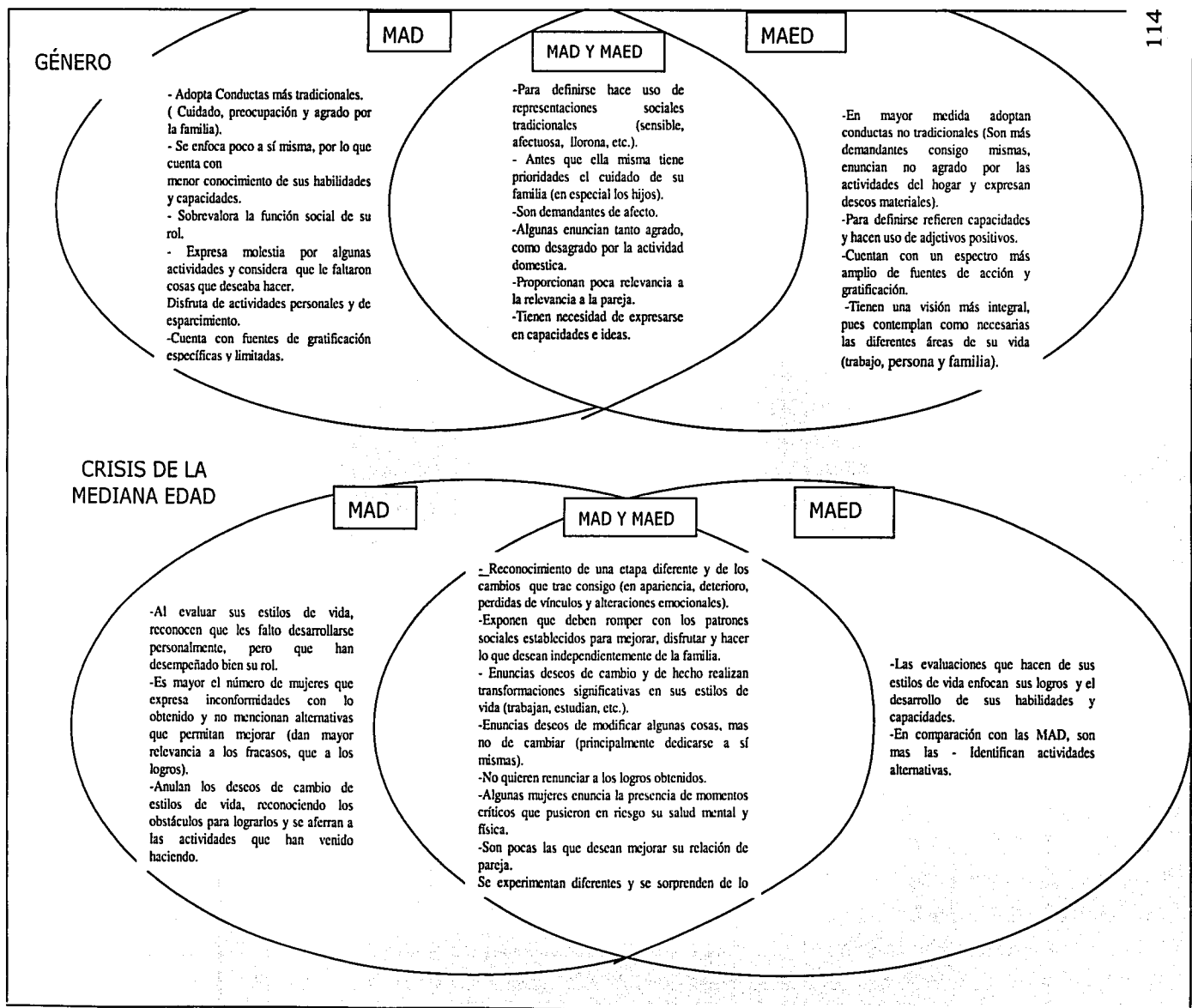
Hora de termino:

Años de casada:

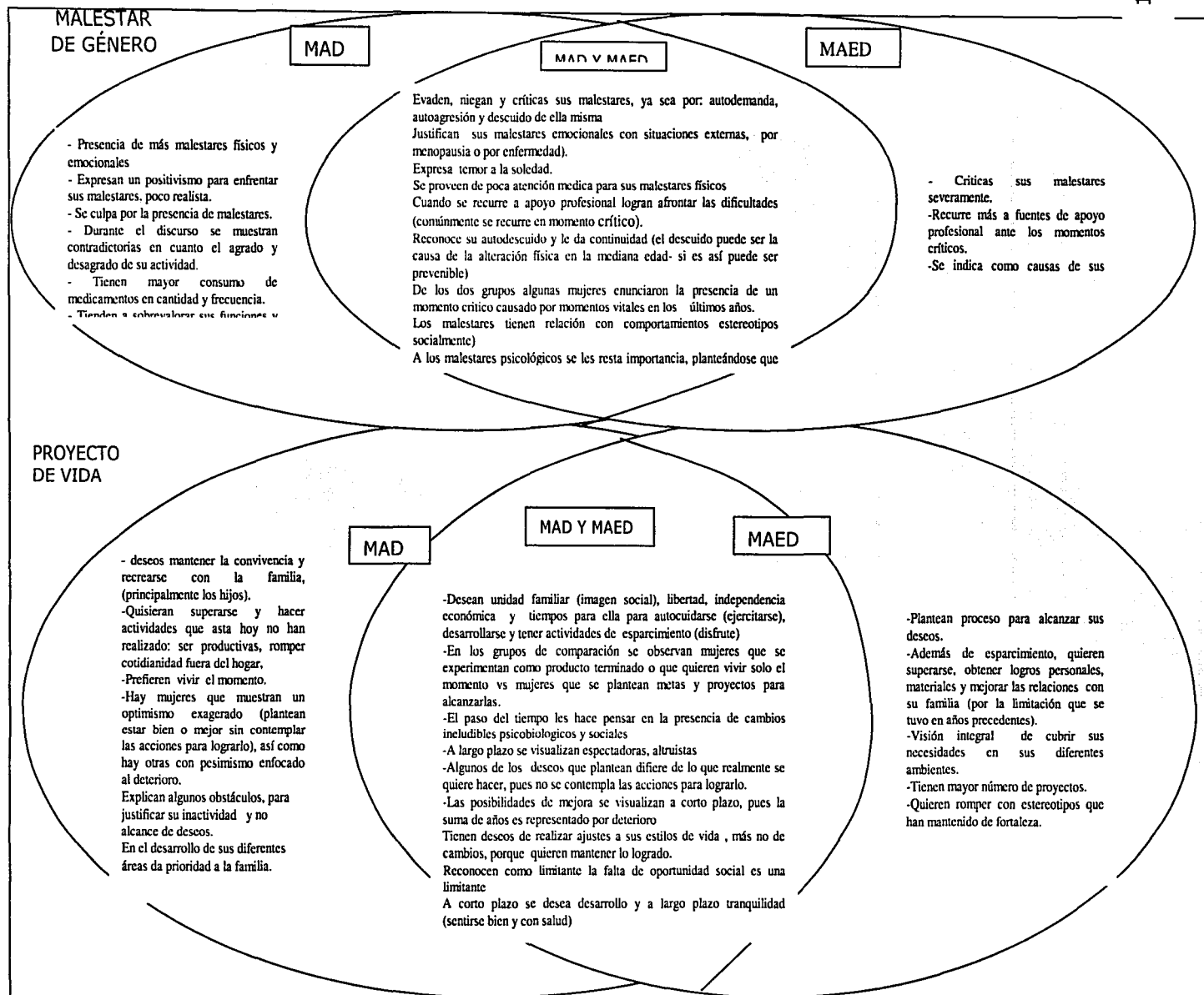
Número de hijos y edades:

Estado civil:

1. ¿Cómo se percibe a sí misma?
2. ¿Cuáles son las actividades que más disfruta ?
3. ¿Cuál es el sentido de su vida ?, ¿por qué?
4. ¿Sería más feliz si fuera diferente?
5. ¿Piensa que hay algo en su vida con lo cual no está desacuerdo y se pudiera cambiar?
6. ¿Qué proyectos tiene a futuro?
7. ¿Cuál cree que es el ideal de vida de una mujer (la edad de la persona)?
8. ¿Cuales son sus metas?
9. ¿Piensa frecuentemente a futuro?
10. ¿ha pensado en cambiar su estilo de vida?
11. Después de esta edad ¿qué sigue?
12. ¿Cómo cree sentirse dentro de un año?
13. ¿Qué es lo que le gustaría realizar el próximo año?
14. ¿Cuál es su razón de vida del próximo año?
15. ¿Le gustaría cambiar su ritmo de vida el próximo año?
16. ¿Qué le gustaría cambiar de su vida el próximo año?
17. Imagínese dentro de 5 años ¿qué es lo que más valoraría?
18. ¿Cambiaría algo de su vida en los próximos 5 años?
19. ¿Quiénes serían las personas más significativas de su vida dentro de 5 años?
20. ¿Cuáles necesidades le gustaría satisfacer en los próximos 5 años?
21. ¿Cómo se cree sentir dentro de 5 años?
22. ¿Cómo se percibe físicamente dentro de 10 años?
23. ¿Qué actividades cree estar realizando dentro de 10 años?
24. ¿Tienes planes para la vejez?
25. ¿Cómo cree sentirse con 10 años más?
26. ¿Cómo evalúa su salud física?
27. ¿Hay malestares?
28. ¿Cómo evalúa su salud emocional?
29. ¿Qué tan frecuente recurre al medico?
30. ¿Cuándo fue la última vez que recurrió al medico?
31. ¿Qué malestares a tenido?
32. ¿ha recurrido en alguna ocasión a atención psicológica?
33. ¿consume algún medicamento?
34. ¿Con que frecuencia lo consume?



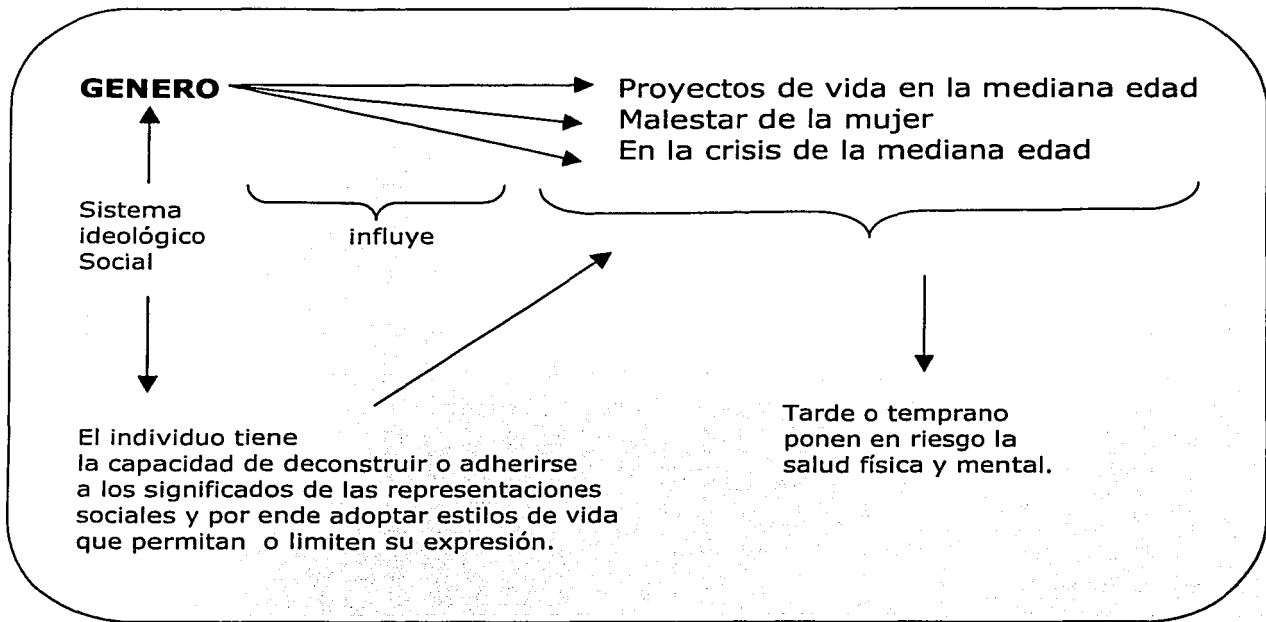
Nota: Las diferencias entre los dos grupos son en cantidad de mujeres, más que en presencia y ausencia de las características.



Nota: Las diferencias entre los dos grupos son en cantidad de mujeres, más que en presencia y ausencia de las características. Las diferencias entre los dos grupos son más en cantidad que en presencia y ausencia

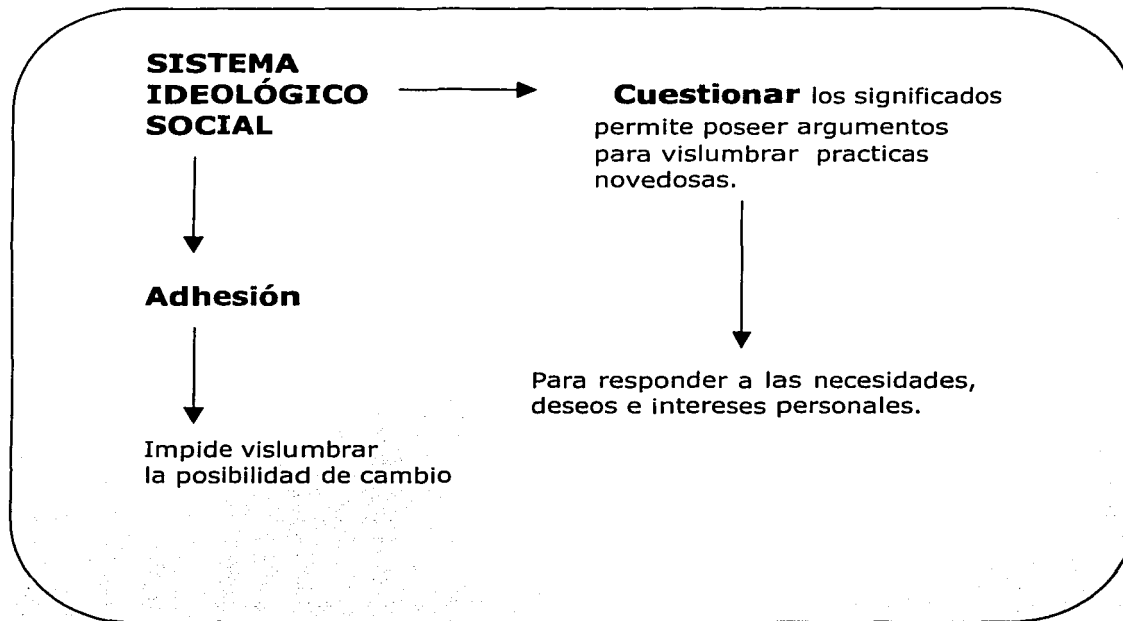
## ANEXO F

### ESTRUCTURA DE LA INFLUENCIA QUE TIENEN LAS CONSTRUCCIONES DE GÉNERO, EN LOS PROYECTOS DE VIDA, EN EL MALESTAR DE LA MUJER Y EN LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD



## Anexo G

### ESTRUCTURA DE LA POSIBILIDAD QUE TIENE LA MUJER PARA ESCOGER ENTRE EL CUESTIONAMIENTO Y LA ADHESIÓN A SISTEMAS IDEOLÓGICOS TRADICIONALES



## **ANEXO H**

### **SITUACIONES QUE ENFRENTA LA MUJER DURANTE LA MEDIANA EDAD**

- 
- Deterioro físico
  - Separación de los hijos
  - Acercamiento o separación de la pareja
  - Duelos por la pérdida de personas cercanas (amigos o padres).
  - Presencia de malestares físico (dolor de cabeza, problemas con los huesos, de circulación exceso de peso y agotamiento) y psicológicos ( desesperación, tensión- tienden a interpretarlo como problemas con los nervios-, sentimientos de soledad, tristeza).
  - Vislumbran riesgo a situaciones determinantes (divorcio, cambio de actividades, ingreso laboral, estudio, etc.)
  - Deseos de mantener lo que han logrado o han hecho hasta el momento.
  - Cansancio o agotamiento por su actividad diaria
  - Deseos de libertad y dedicarse más a ellas mismas
  - Se saben en otra etapa de su vida
  - Temor al futuro (tanto a la soledad como a depender )
  - Quieren realizar ajustes a su vida, más no cambiar y renunciar a sus estilos de vida.
  - Cuando vivencian de forma dolorosa sus emociones, prefieren evitarlas con las actividades diarias.
-

## REFERENCIAS

- Acuña, M. & Bruner, C. (1991). Relación entre roles sexuales y autonecepto. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM, México.
- Amelang, J., & Nash, M. (1999). Historia y género: las mujeres en la Europa moderna y contemporánea, Ediciones Alfons el Magnim.
- Arbetman, M. (1997). Mujer, Salud Mental y Trabajo. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM, México.
- Beauvoir, S. (1949). El segundo sexo. Buenos Aires; Siglo Veinte.
- Bedolla, P., Bustos, O. & Flores F. (1989). Estudios de género y feminismo I, México; Fontamara.
- Branden, N. (1993). El poder de la autoestima. Argentina; Paidós.
- Buhler, C. (1973). Psicología de la vida activa; potencialidades y expectativas. México; editorial psique.
- Burín, M. (1983). Vicisitudes de la reorganización pulsional en la crisis de la edad media de la vida en la mujer. Publicaciones 67.
- Burín, M. & Emilce d'Ío Bleichmar. (1987). Estudios sobre la subjetividad femenina: Mujeres y Salud Mental. Buenos Aires, Argentina. Grupo editor Latinoamericano.
- Burín, M. (1990). El malestar de las mujeres; La tranquilidad recetada. Buenos Aires; Paidós.
- Burín, M. & Meler, I. (1998). Género y familia. México; Paidós.
- Butler, J. (1996). Variaciones sobre sexo y género: Beauvoir, Wittig y Foucault. El género: la construcción cultural de la diferencia sexual. México: PUEG, pp. 303 - 326.
- Casanova, M., Ortega, L., López M. & Vázquez, L. (1989). La formación de la identidad femenina. Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma Metropolitana, México.
- Casullo, M. (1994). Proyecto de vida y decisión vocacional. Argentina; Paidós.
- D'Ío Bleichmar, E. (1991). El feminismo espontáneo de la histeria (3th ed.). España; Siglo XXI, AD OTRAF.
- Edestein, B. (1985). La salud de la mujer; guía médica para vivir después de los 40 años. Barcelona; Grijalbo.
- Enciso, V. (1995). La persecución de las Brujas. La Ventana del Centro de Estudios de Género de Guadalajara, Jal. México, 1, 122 - 125.
- Erikson, E. (1976). Infancia y sociedad. Buenos Aires: Hormé.
- Erikson, E. (1981). La adultez. México; Fondo de cultura económica.



- Estrada, L. (1997). El ciclo vital de la familia. México; Grijalbo.
- Eustace, R. & Mercado, D. (1994). La mujer autónoma una nueva organización social su adaptabilidad activa con relación a la mujer dependiente. En psicoterapia y familia. 7 (1), pp. 14-22.
- Ferro, N. (1991). El instinto maternal o la necesidad de un mito. España; Siglo XXI.
- Flores, F. & Parada, L. (1994). La sexualidades y Las ideologías. Antología de la sexualidad humana p. 203-218. México; Miguel Angel Porrúa. Conapo.
- Flores, F. (1989). Estudios de Género y Feminismo I, México; Fontamara.
- Flores, F. (1993). Representación social de la feminidad y masculinidad en profesionales de la salud mental. Posibles repercusiones en el diagnóstico y tratamiento, tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, España.
- Flores, F., & Parada, L. (1994). La representación social de la feminidad en profesionales de la salud mental: posibles repercusiones en la intervención clínica, Revista Mexicana de Psicología, pp. 145-153.
- Flores, F. (2000). Psicología social y género: El sexo como objeto de representación social. México; Mc Graw Hill.
- García, M. (1981). La mujer y la motivación en el trabajo. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM, México.
- González, C., Ayala, M. & Ron Laurenti, C., (1998). Pensando las cuestiones de género. Topodrilo, 51, 16 - 19.
- González, M. (1993). Salud y Género; Cuerpo y subjetividad femenina (241 -257). España; Siglo XXI.
- Guadarrama, M., (1998). Maternidad e Identidad. Topodrilo, 51, 20 y 21.
- Hanne (1969). El desafío de las mujeres. México; Grijalbo.
- Jiménez, M. (1989). La construcción del ser mujer desde la vida cotidiana. Estudios de género y feminismo I. México; Fontamara.
- Lagarde, M. (1993). Cautiverios de la mujer: madre, esposa, monja y loca (2da). Coordinación General de estudios de Posgrado, UNAM, México.
- Lamas, M. (1995). Uso, dificultades y posibilidades de la categoría de género. La Ventana del Centro de Estudios de Género de Guadalajara, Jal., 1, 10-61.
- Lara, A. & Acevedo M. (1989). Rasgos masculinos y femeninos en parejas: autodescripción y descripción del cónyuge, similitud o diferencia de roles. Revista Mexicana de Psicología. 6 (1), 35-43.

- Lara, A. & Acevedo M. (1989). Masculinidad y Feminidad. En Género (315-333), México; IMP.
- Lara, A. & Acevedo M. (1996). Incorporación de la mujer al trabajo remunerado: repercusiones para su salud reproductiva. En mujer sexualidad y salud reproductiva en México. México: Edamex, pp. 122-142.
- Lara, A. (1991). Masculinidad, feminidad y salud mental. Importancia de las características no deseables de los roles de género. Salud Mental 14 (1), 12-18.
- Lara, A., & Acevedo M. (1995). Relación de pareja y bienestar emocional en mujeres empleadas y amas de casa. Psicopatología, 15(2), 59-65.
- Lara, M. (1995). Incorporación de la mujer al trabajo remunerado: repercusiones para su salud reproductiva. Género y salud femenina: experiencias de investigación en México. México, CIESAS: Universidad de Guadalajara.
- Lipovetsky, G., (1998). Las mujeres son diferentes. Topodrilo, 51, 21-25.
- Loi, I. (1990). La mujer. México; Universo.
- Macias A. (1987). La autoestima, rol sexual y nivel socio-económico en las aspiraciones de la mujer. Tesis de licenciatura de la facultad de psicología, UNAM, México.
- Massolo, A. (1992). Por amor y coraje. Mujeres en movimientos urbanos de la Ciudad de México, México, El Colegio de México.
- Massolo, A. (1995). "Un Camino de Conocimiento de las Mujeres y los Movimientos Urbanos en México", La ventana del Centro de Estudios de Género de Guadalajara, Jal. México, 1, 62-85.
- Monedero, C. (1990). Estudios de psicopatología evolutiva. Madrid; Biblioteca Nueva.
- Navarrete, M. (1969). La mujer y los derechos sociales. México; Horme.
- Nichols, Michal, Pedrade (1987). Análisis psicológico de la crisis a los cuarenta años. España; Gedisa.
- Nietzsche, F. (1990). Ecce homo (4th ed.). México; editores mexicanos unidos.
- Pedrade, L. & Roudy, Y. (1981). El éxito de la mujer. Colombia; Círculo de Lectores.
- Perroni, H. & Reyes N. (1985). Estudios de la mujer actual en la familia y sociedad Mexicana. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM, México.
- Ruiz, E. (1995). Género, sociedad y estructuras de poder. La Ventana del Centro de estudios de Género, de Guadalajara, Jal., 1, 117- 122.
- Saez, C. (1993). Socialización de Género y Psicopatología: Una Hipótesis para la reflexión. Cuerpo y Subjetividad femenina; Salud y Género (pp. 241-257). España; Siglo XXI.
- Scott, J. (1986). "Gender: a Useful Category of Historical Analysis", en American Historical Review

91. La traducción se titula "El género, una categoría útil para el análisis histórico".

Solís, L. (1994). La utilización de los servicios de atención para la salud mental por mujeres mexicanas. Resultados de dos encuestas Nacionales. Salud Mental 1, 7-10,

Urrutia, E. (1979). Imagen y Realidad de la mujer. México; Sep - Diana.

Viveros, M., (1992). Saberes, dolores y secretos; mujeres salud e identidad. Género e identidad; Ensayos sobre lo femenino y lo masculino (149-167). México; Ediciones Uniandes.

Witkin-Lanoil , (1987). El estrés de la mujer: cómo reconocerlo y superarlo. Barcelona; Grijalbo.

Zavala, M. (1995). Género femenino y salud mental; Un nuevo enfoque dentro de la psicoterapia. Tesis de licenciatura, UNAM, México.

Zepeda, C. (1990). El desarrollo de dependencia de la mujer. Tesis de licenciatura, UNAM, México.

Armijo, L. (2001, marzo 7). El desconocimiento de la importancia de la mujer en el arte y la cultura sigue siendo absoluto. La jornada.

Lira, C. (2001, marzo 1). Suplemento Letra S. La Jornada, p.1.

Rao Gupta, G., (2001, marzo 14). Minucias del lenguaje en suplemento Letra S, La Jornada, p. 6 y 7.