



# UNIVERSIDAD NACIONALAUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

IZTACALA

“ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN MUJERES  
CON DOBLE JORNADA DE TRABAJO”

## REPORTE DE INVESTIGACIÓN

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
**L I C E N C I A D A E N P S I C O L O G Í A**

P R E S E N T A N :

**ERENDIRA GUENDOLIN FERNANDEZ JACOBO**

**MARIA ISABEL MARTINEZ GARCIA**

DIRECTORA : DRA. MARISELA ROCÍO SORIA TRUJANO

DICTAMINADORA : DRA. CYNTHIA ZAIRA VEGA VALERO

LIC. JUANA OLVERA MENDEZ



TLANEPANTLA, EDO. MÉX. DEL 2009



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.

*Nuestros padres (ambos) al terminar la carrera siempre nos preguntaron:*

*Cuando van a terminar la escuela... (ellos se referían a la TESIS)*

*Nosotras siempre respondíamos: “ya casi”, nos falta muy poco...*

*Ellos nos decían: tienen que terminar la escuela para que ya empiecen a trabajar...*

*Nosotras respondíamos: “ya casi” solo nos faltan algunas cosas*

*Por otro lado nuestra asesora la Dra. Rocío Soría Trujano, nos preguntaba cómo íbamos con la tesis...*

*Le decíamos que nos faltaba aplicar algunas encuestas pero que ya era menos trabajo y que pronto íbamos a terminar...*

*Ella solo decía: “No se quieren titular verdad...”*

*Nosotras le decíamos: No al contrario ya queremos terminar para que podamos trabajar...*

*Después de poco más de 1 año nos volvieron a preguntar nuestros padres: ¿Ya van a terminar la escuela?*

*Nosotras respondíamos: “sí” a finales del año (2008) pero hasta que regresemos de vacaciones de fin de año por que cierran la escuela...*

*Ellos solo asentían con la cabeza.*

*Ahora nuestra asesora veía que era mucho el interés que teníamos que le echamos ganas y que terminamos de corregirla en menos de 1 mes...*

*Ella estaba sorprendida... y en realidad pensó que sí, efectivamente ya queríamos terminar.*

*Regresando de vacaciones nuestras visitas eran consecutivas a la escuela por lo que a nuestros padres se les hacía raro y algunas veces no creían que íbamos a la escuela...*

*Nuestros padres nos decían ya terminaron su trabajo?*

*Nosotras (ambas) les mostramos el trabajo engargolado y ellos decían:*

*¿Solo es eso? Que no es un librito pequeño de color azul?...*

*Y nosotras les respondíamos:*

*Es que primero nos tienen que revisar y después, se manda a empastar...*

*La primera vez que llevamos a revisión nuestro trabajo sentimos un alívio... que, estábamos muy emocionadas, pero ahí no terminaba todo... lo tenía que revisar la jefa de titulación la Dra. Diana Isela Córdoba Basulto... y era cuando nos poníamos otra vez melancólicas y creíamos que nos lo iban a rechazar...*

*Una vez revisado nos dieron la grande noticia:*

*La señorita Lulú (secretaría) nos dijo:*

***“SU TRABAJO ESTÁ MUY BIEN... AL PARECER, SOLO TIENEN QUE CORREGIR LA CARATULA”*** era una emoción muy fuerte que nos sentimos súper bien...

*Pronto le avisamos a nuestra asesora y ella nos dijo que era una noticia muy buena que corrigiéramos la caratula y lo que procedía eran los tramites...*

*Hasta que llegó el gran día:*

***FEBRERO 2009**, Era el mes en que nos darían fecha para presentar el examen...*

*Había terminado todo... corríamos a contarle a nuestros padres que a mediados de Febrero hacíamos el examen ellos sorprendidos se alegraron y quedaron orgullosos de nosotras.*

*Finalmente quedó el "librito azul" y lo único que podemos decir a toda la gente que creyó y confió en nosotras que:*

***"No existen palabras suficientes que den cuenta del agradecimiento que experimentamos hacia ustedes; CON DEDICADEZA, ESFUERZO Y CONFIANZA SE LOGRA TODO LO QUE QUIERAS"...***

**ERENDIRA E ISABEL**

*iii A tí **DIOS** por permitirme ser y estar,  
por dejarme saber que sigo siendo tu consentida,  
por consolarme cuando lo necesito,  
por la bonita familia en que me incluiste  
y porque cada día vivo para hacer !!!*

***A MI HIJA***

*Ximena*

*Gracias hija por comprenderme, que a veces  
no podía dedicarte todo mi tiempo, de no  
poderte ayudar en tus tareas, ver TV,  
jugar contigo, de platicar y de muchas cosas  
que hubieras querido que te diera  
pero todo esto es para tí **XIME**  
pues tú eres sin duda, la parte  
más importante de mi vida,  
gracias por ser mi hija, pero sin duda....  
Gracias por permitirme ser tu mamá.*

***ABY***

*A tí mi niña preciosa, hermosa, linda,  
que eres muy valiente, te dedico con amor  
esta tesis.*

## **A MIS PADRES**

*Carmen y José Luis*

*Porque me han enseñado que ante todos los problemas  
y adversidades teniéndolo todo para perder,  
el darse por vencido nunca es la solución.*

*Porque han estado presentes cuando los he necesitado,  
en los momentos de felicidad para alentarme  
y en los momentos de tristeza para consolarme y aconsejarme.*

*Porque se siempre cuento con su apoyo, por motivarme  
e impulsarme en el logro de mis metas.*

*Por su amor y comprensión, por legarme la  
dedicación al trabajo y su incansable lucha por la  
superación, por su apoyo incondicional y su preocupación por mí.*

*Porque nunca terminare de pagarles  
todo lo que han hecho por mí y por mi hija.*

*Gracias por significar un ejemplo de rectitud e integridad en mi  
vida.*

*Gracias por darme esta Licenciatura en Psicología.*

**“LOS AMO, LOS ADORO Y LOS QUIERO”**

**ERENDIRA**

## ***A MI HERMANA Y CUÑADO***

***Erika y Goyo***

*Por su gran cariño hacía mí.*

*Por apoyarme en todo momento.*

*Por enseñarme a vivir con optimismo.*

*Por estar a mi lado en los momentos difíciles,  
por su sinceridad, por comprenderme y por  
compartir conmigo la alegría de esta meta realizada.*

## ***A MIS SOBRINOS***

***Aitana y Enrique***

*Porque con su presencia cada día que pasa  
es motivo de felicidad y porque cada uno de  
ustedes tiene un lugar especial en mi corazón.*

## ***A MI MEJOR AMIGA***

***Isabel***

*Gracias amiga por estar conmigo en los  
momentos más difíciles.*

*Gracias por esos consejos que me das.*

*Gracias por brindarme tu amistad  
pero principalmente gracias amiga por  
compartir conmigo esta tesis.*



***Dedico este trabajo:***

*A Dios: Por la oportunidad de concluir un ciclo más en mi vida, salir adelante en cada momento y sobre todo darme lo más preciado que es mi vida...*

*A mis padres:*

*Cristina y Agustín: A las personas más maravillosas de mi vida, Mil gracias por la confianza que siempre han depositado en mí , por contribuir y formar parte de lo que ahora soy , por darme la oportunidad de superarme, por ser mi ejemplo al esfuerzo, la tenacidad y al cumplimiento de los sueños pero sobre todo mil gracias por su amor. Los adoro...*

*A mis hermanos:*

*Ana, Margarita, Yolanda, Estela, Rubén, Angélica y Cesar: por estar conmigo a cada momento, por ser un ejemplo más a crecer como persona y como profesionalista, gracias por los consejos, su apoyo incondicional y sobre todo por confiar en mí. Los quiero mucho...*

*A toda mi familia sobrinos,  
cuñados, primas, por  
preocuparse por mí, por  
interesarse en lo que hago y  
apoyarme cuando lo he  
necesitado. Gracias.*

*A Paco, por estar conmigo  
en cada momento y  
ayudarme a contribuir este  
trabajo... Te quiero mucho  
chiquito...*

*A mi súper amiga y  
compañera de tesis **Erendira**  
(wendys) por los desvelos, los  
enojos, las risas, los llantos, y  
todas las aventuras que  
pasamos juntas. Te quiero  
mucho...*

# ÍNDICE

Pág

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN.....</b>   | <b>3</b>  |
| <br>   |           |
| <b>CAPÍTULO 1. LA FAMILIA</b>  |           |
| 1.1 DEFINICIONES.....  | 5         |
| 1.2 TIPOS DE FAMILIA.....  | 6         |
| 1.3 FUNCIONES.....   | 10        |
| 1.4 CICLO VITAL.....   | 13        |
| 1.5 SUBSISTEMAS FAMILIARES.....  | 18        |
| 1.6 ESTEREOTIPOS DE GÉNERO.....  | 20        |
| <br>   |           |
| <b>CAPÍTULO 2. MUJER EN EL CAMPO LABORAL</b>   |           |
| 2.1 HOMBRES Y MUJERES QUE TRABAJAN.....  | 26        |
| 2.2 JORNADA LABORAL FEMENINA.....  | 31        |
| 2.3 DOBLE JORNADA LABORAL Y ESTRÉS.....  | 35        |
| <br>   |           |
| <b>CAPÍTULO 3. APOYO SOCIAL</b>  |           |
| 3.1 DEFINICIÓN.....  | 39        |
| 3.2 APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y DIRECTO.....  | 40        |
| 3.3 MAYOR APOYO SOCIAL, MENOR ESTRÉS Y SALUD.....  | 43        |
| 3.4 LA DOBLE JORNADA LABORAL COMO PRINCIPAL FACTOR<br>ESTRESANTE Y DEPRESIVO PARA LA SALUD DE LAS MUJERES. | 46        |
| <br>   |           |
| <b>JUSTIFICACIÓN .....</b>   | <b>49</b> |
| <br>   |           |
| <b>MÉTODO.....</b>   | <b>52</b> |
| <br>   |           |
| <b>RESULTADOS.....</b>   | <b>54</b> |
| <br>   |           |
| <b>CONCLUSIONES.....</b>   | <b>61</b> |
| <br>   |           |
| <b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>   | <b>66</b> |

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día es muy común que en las familias mexicanas, trabajen fuera del hogar, tanto hombres como mujeres. En el amplio campo de estudio de los mercados y la fuerza de trabajo, ha adquirido ya un lugar importante como objeto de investigación la participación económica femenina.

Como es sabido, en buena medida como consecuencia de la tradicional división sexual del trabajo, las mujeres generalmente se plantean como dilema, y a veces hasta como opciones mutuamente excluyentes, el “tener” que elegir entre realizar un trabajo extradoméstico o dedicarse exclusivamente al cuidado del esposo y los hijos; no está de más recordar que tal situación prácticamente no se presenta en el curso de vida de los hombres, para quienes el papel de proveedor claramente ocupa el primer lugar de jerarquización (Blanco, 2002).

Tanto hombres como mujeres pueden aportar su salario para la manutención de la familia, lo que evidencia igualdad de responsabilidades económicas para ambos. Sin embargo, en el ámbito del hogar no existe la igualdad de género puesto que en la mayoría de las familias las labores domésticas son realizadas por las mujeres, se habla de la doble jornada de trabajo femenino.

Las labores domésticas, la crianza y educación de los hijos, todo ello aunado a las presiones de trabajo asalariado, representan situaciones estresantes que pueden repercutir en la salud física y en la psicología de muchas mujeres.

Gaytán (1997) señala que el estrés cotidiano ligado a la prolongación del tiempo designado al trabajo y a la necesaria disminución del descanso, del sueño, del reposo, va consumiendo la energía vital de las mujeres, lo

que se puede manifestar en forma de fatiga crónica u otros malestares y enfermedades.

Así, el interés por realizar el presente estudio para evaluar la posible presencia de estrés y depresión en mujeres con doble jornada de trabajo forma parte de la investigación general: estructura de algunos sistemas uniparentales y su relación con el ejercicio de poder de la mujer.

En el primer capítulo del presente estudio se presentan algunas definiciones de familia, tipos, ciclo vital y funciones.

En el segundo capítulo se dedica a la mujer en el campo laboral, hombres y mujeres que trabajan, jornada laboral femenina y la doble jornada de trabajo.

En el tercer capítulo se describen las posibles repercusiones en la salud de las mujeres, se habla además del apoyo social recibido o no por estas mujeres.

Posteriormente se describe la metodología a seguir para la realización del estudio de interés y finalmente, se presenta la bibliografía consultada, así como la potencial.

## **CAPÍTULO 1. LA FAMILIA**

El propósito del presente capítulo es describir algunos de los aspectos más importantes de la familia tales como: definiciones, funciones, ciclo vital y subsistemas familiares.

### **DEFINICIONES**

Las diferentes definiciones que se han dado de familia desde hace muchos años, han ido cambiando con el paso del tiempo.

La familia es entendida de diferentes maneras, cabe destacar que en su acepción más amplia, se extiende más allá del término que le ha dado la sociedad, designando al grupo de individuos que, sin tener residencia común, están vinculados entre sí por lazos de parentesco, constituyendo diferentes redes familiares que se actualizan de manera episódica por medio de la cooperación y el intercambio. La familia de interacción abarca, por tanto, una red de relaciones más amplia y sutil, y su funcionamiento no se circunscribe al ámbito del hogar, sino que se extiende fuera de sus límites (López, 1996).

Según Castellán (1985) una familia puede ser definida como “una reunión de individuos: unidos por vínculos de sangre; que viven bajo el mismo techo o en un mismo conjunto de habitaciones; con una comunidad de servicios” (págs. 7 y 8).

Este mismo autor señala que los vínculos de la sangre se definen unas veces por referencia a los dos padres -en la familia conyugal-, otras veces con respecto al padre -en la familia patrilineal- y otras veces referidos a la madre -en la familia matrilineal. Definen por sí solos a la calidad de parientes: el parentesco, y al conjunto de estos parientes: la parentela. El mismo techo, es la casa, el apartamento, la choza, en una palabra, el hogar, es el centro local de la vida de la familia.

Macías (1995) considera a la familia como “un grupo (dos o más) de adscripción natural de seres humanos, con o sin lazos de consanguinidad,

de pertenencia primaria (al menos para uno) y convivencia, generalmente bajo el mismo techo, que comparten la escasez o la abundancia de sus recursos de subsistencia y servicios de cuatro elementos” (pág. 173).

Los cuatro elementos que va a introducir Macías para considerar a una familia son:

1. Que sea un grupo
2. De adscripción natural y pertenencia primaria
3. La convivencia bajo el mismo techo
4. Mínimo de dos miembros, uniparental o nuclear conyugal.

Por su parte Pichón Riviere (1985; citado en Medina, 1995) señala que la familia: “es la estructura social básica que se configura por el interjuego de roles diferenciados (padre-madre-hijo) el cual constituye el modelo natural de interacción grupal” (pág. 1-5).

Por otro lado Medina (1995) menciona que la familia es el núcleo o agrupamiento social más antiguo, aunque sus orígenes y organización primitivos se pierden en la sombra de la prehistoria. Por ello en cuanto es una sociedad, se le aplican los calificativos de “natural”, “primera” y “necesaria”.

## **TIPOS DE FAMILIA**

Como hemos visto ya, la definición acerca de la familia ha venido evolucionando, y por tanto modificándose; de igual modo ocurre con los tipos de familia. Es decir, los cambios actuales están dando lugar al origen de nuevas formas de concebir a la familia, ya que se ha ido transformando por diversos motivos, entre los cuales Aguilar (2001) menciona: el deceso de la natalidad y por lo tanto la reproducción en el tamaño de la familia y el proceso de formación de nuevas familias, el incremento de los divorcios y de las separaciones matrimoniales; el aumento de nacimientos y relaciones extramatrimoniales; lo cual –señala la autora- no es que se esté acabando la familia sino que se está viendo un renacimiento.

Sin embargo, a pesar de estos cambios y de que en general la familia ya es vista desde otra perspectiva, existe aún una contradicción respecto a lo que ésta debe ser: quiénes la integran y cuál es su papel, ya que desde épocas antañas la familia viene siendo una institución social en la que la pareja debía estar casada y tener hijos legítimos, o sea, lo que se denomina la familia tradicional, pero para comprender mejor a qué se refiere este asunto, a continuación se hablará más a fondo sobre estos cambios que han habido y que han dado como resultado el surgimiento de nuevas clasificaciones de familia.

1) Familia tradicional (patriarcado): también es llamada familia nuclear o conyugal y ha existido desde hace mucho tiempo aunque ya no tiene tanta predominancia. Bronfman (2001) comenta que se regresará a ella cada que las condiciones económicas y el ciclo de vida lo permiten, de hecho es como la familia ideal, como la que muchos desearíamos tener, y que tiene que ver no sólo con la familia nuclear (padre, madre e hijos) sino de igual forma con la extensa (abuelos, tíos, primos). Asimismo es importante para muchos construir una gran familia formada por tres generaciones: pareja, hijos y nietos, aun con las obligaciones básicas que se supone conlleva, como el apoyo económico, la participación en costumbres o tradiciones familiares, el reconocimiento y la cooperación social.

Rodríguez (1996) menciona que el proceso de construcción de las ideas que tenemos sobre el matrimonio, sobre todo en occidente, están basadas en la iglesia y de manera particular en el cristianismo. Concilio de Trento, quien fijó los siete sacramentos, reafirmó la idea de que el matrimonio fijaba modelos de base, mismos que debían inspirar las relaciones entre los esposos, padres e hijos y en general entre todos los miembros de la familia. Además, el matrimonio representaba otros aspectos moralistas que reprimían comportamientos sociales inadecuados, como los matrimonios clandestinos, el adulterio, la bigamia y las relaciones extra conyugales.

La familia con estas características debía ser duradera y como “un nudo que ni se deja ni se rompe”; la mujer tenía que someterse a la decisión de los



padres respecto al que iba a ser su esposo y posteriormente, el sometimiento debía ser respecto a él.

En su forma más arraigada, la principal responsabilidad que se les adjudicaba a los padres era la transmisión de vida y el ser representantes del que da la vida, que dicen, es Dios; asimismo tenían que educar a los niños en la fe y en las buenas costumbres, correspondiendo éstos, con obediencia, honra y acatamiento.

El padre de familia portaba la autoridad y hacía dependientes a los otros de él por lo tanto se le debía obediencia y temor, tanto como al propio Dios. Incluso la misma mujer debía estar “a sus pies”, sin apelar su autoridad y sin derecho de salir de casa mucho menos a trabajar, únicamente debía:

“...tener cordura para gobernar la casa, paciencia para sufrir al marido, amor para criar a los hijos, afabilidad para con sus vecinos, diligencia para guardar su hacienda, muy cumplida en cosas de honra, enemiga de livianas y amiga de honesta compañía” (Fray Antonio de Guevara, citado en Rodríguez, 1996, p.15).

Los niños debían identificarse con los padres y las niñas con las madres, por tanto realizar actividades propias de cada género.

Al respecto de la familia tradicional, Aguilar (2001) realizó un estudio con el objetivo de conocer la participación que tienen los padres en la educación de sus hijos, y encontró que la mayoría de los hombres no se involucran en dicho aspecto, alegando que no tienen tiempo por tanto trabajo y por la responsabilidad que implica ser “el jefe” de la casa. No obstante, la autora señala que para muchos sigue siendo el ideal de familia; se ha encontrado que esta ausencia del padre afecta física, emotiva, cognitiva y espiritualmente a los integrantes del núcleo especialmente a los hijos varones.

2) Familia “tradicional” en donde la mujer trabaja: este tipo de familia de alguna manera se sigue considerando tradicional pues en ella se hallan

padre, madre e hijos, conviviendo e interactuando cotidianamente, además el varón sigue llevando las riendas de la casa e impone mayor autoridad; la diferencia radica en que ahora la mujer aporta económicamente al gasto familiar, y por tanto se considera que tiene algunos derechos y libertades que antes no tenía, aunque la carga de trabajo es más para ella ya que realiza lo que se conoce como jornada doble: trabajar por un salario, atender la casa y a los hijos.

Stern (1967) sugiere que el papel de la mujer en la sociedad se ha ido transformando considerablemente, desde comienzos del siglo XIX, y que si bien las madres son fundamentales para la educación de los hijos, no son las únicas que pueden participar en ella, lo que permite que haya más igualdad entre hombres y mujeres y que la vida sea más flexible. Es decir, esto admite que la madre salga de casa y realice actividades que le sean remuneradas para favorecer y contribuir al desarrollo de los suyos. Aunque a muchos varones aún les sigue pareciendo ridícula la participación y contribución de la mujer, específicamente en la esfera económica.

En el estudio realizado por Aguilar (2001) se explica que los padres, como ya se señaló, justifican su falta de participación ante las demandas afectivas y sociales de los miembros de la familia porque están trabajando y se encuentran fuera de casa. No obstante, las madres que trabajan, no pueden justificarse de algún modo, pues como sea deben cumplir con sus múltiples obligaciones, entre las que se encuentran el cuidado y la atención de los hijos.

3) Pareja en unión libre: cada vez es más común que las parejas decidan vivir en “unión libre”, la cual no implica algún compromiso legal ni religioso, simplemente los une un lazo afectivo que pueden disolver en el momento en que así convenga a ambas partes, siendo considerado por algunos, dentro de la sociedad, como un matrimonio, mientras que otros, piensan que es una forma fácil de evadir responsabilidades en el momento en que se desee, aun cuando se tengan hijos. Este tipo de familia puede contener elementos de los dos anteriores, ya que el hecho de no tener “un papel”, los

hace diferentes pero cuentan con los elementos necesarios, según algunas definiciones anteriores, para construir una familia.

4) Familia de tipo padre-hijo: este tipo de familia hace referencia a la presencia de la madre solamente o el padre, y los hijos. En el trabajo realizado por Aguilar (2001) se señala que hay muchos hogares de madres solas, es decir, madres solteras sin una pareja que las apoye, tanto en la educación de los hijos como en el aspecto económico, lo cual denota el incremento de relaciones “sin compromiso o extra maritales”, o bien, por separación de los cónyuges, lo que implica frecuentemente el deslinde de responsabilidades por parte de uno de los miembros de la pareja, aunque en particular se observa más por parte de los varones.

En este tipo de familia tal vez, durante algún tiempo, y aunque se rompe el lazo afectivo, en especial en la pareja, no deja de haber consanguinidad y algunos intereses en común. De igual manera, si la madre o el padre viven solos con el (los) hijo (s) incluso hasta por fallecimiento del otro miembro de la pareja, aunque la relación se enfoca sólo a padre o madre e hijo, no deja de haber interacción, además el primero debe cubrir al otro sus necesidades básicas y ayudarlo a desarrollarse afectiva, cognitiva y socialmente.

Sea cual sea el tipo de familia en el que estemos inmersos, ésta debe cubrir determinados aspectos tanto psicológicos como biológicos y sociales, en cada uno de los integrantes de la misma.

## **FUNCIONES**

En la década de los años sesenta del siglo XX, con las aportaciones de la Teoría General de los Sistemas de Von Bertalanffy (1968; citado en Macías, 1995), la familia ha sido entendida como una unidad sistémica, inserta y relacionada con otros sistemas humanos de mayor y menor jerarquía o complejidad, que realiza funciones específicas necesarias para la satisfacción de las necesidades de los miembros que la integran, así como de sí misma como unidad vital de desarrollo.

La familia como institución social realiza una serie de funciones psicosociales, que son efectuadas con base en el principio de la complementariedad, por sus distintos miembros conforme a los recursos y potencialidades de cada uno de ellos y en función de los roles que les son asignados, así como en la misma forma complementaria o suplementaria por otras instituciones del sistema social dentro del cual se encuentra inserta la familia, sea su grupo social de apoyo, familia extendida y/o amistades, así como otras instituciones sociales, escuelas, centros de desarrollo infantil o asistencia social.

La familia constituye la matriz psicosocial donde el niño continúa su proceso de desarrollo. Al hablar del hombre nos referimos al ser humano en forma genérica, como especie o género humano, no en forma particular al hombre género masculino; incluye por tanto la bipolaridad femenino-masculino, mujer-hombre de la especie humana; cuando no sea así nos referimos a ello en forma explícita.

El ser humano como ya se decía, comparte con los demás seres vivos una serie de necesidades indispensables para la preservación de su existencia a nivel individual, necesita alimentación y abrigo, por ejemplo la familia, cualquiera que sea su forma o estructura, realiza una serie de funciones para la satisfacción de las necesidades de sus miembros integrantes, en especial para los nuevos seres que han tenido su origen en ella y que son incapaces de satisfacerlas por ellos mismos (Macías, 1995).

Según Ackerman (1964; citado en Macías, 1995), la familia cumple con las siguientes funciones biopsicosociales:

1. Provee satisfacción a las necesidades biológicas de subsistencia. La familia como unidad o núcleo de convivencia se encarga de proveer en forma abundante o escasa, según sus recursos, la satisfacción de las necesidades alimentarias de sus miembros, así como las de techo, abrigo y protección, en particular la de los más incapaces de hacerlo por sí mismos.
2. Constituye la matriz emocional de las relaciones afectivas – interpersonales. Al nacer el ser humano ni siquiera ha terminado su proceso

de maduración biológica, mucho menos aun la psicológica; y es en el seno de su grupo primario de adscripción natural, su familia, donde va a establecer las primeras relaciones interpersonales y sus vínculos afectivos primarios, con la figura materna en primer lugar.

3. Facilita el desarrollo de la identidad individual, ligada a la identidad familiar. Provee el primer elemento de identidad, es grupal y sirve de antecedente a la individualidad, la cual inicia de alguna forma con la asignación del nombre propio al hijo/a.

4. Provee los primeros modelos de identificación psicosexual. Los padres influyen en la identificación y posiciones de los hijos (as); son modelos de hombre-mujer, sobre todo en las familias en las que existen figuras adultas de ambos sexos, porque se han formado a partir de la pareja conyugal, sean nucleares o extensas, o por lo que la figura paterna masculina real, asignada o subrogada esté presente, además de la figura de la propia madre biológica o de un subrogado materno, si por muerte de la madre que dio a luz o por alguna otra razón biológica estuviese ausente.

5. Inicia el entrenamiento de roles sociales. Además de los roles de lo masculino y femenino, dentro de su organización como sistema, la familia tiene una estructura jerárquica en cuanto a la toma de decisiones y las responsabilidades que le son asignadas a cada quien según su edad y estilos de vida de la familia.

6. Estimula el aprendizaje y la creatividad. Es dentro de su grupo primario que los niños van recibiendo los primeros elementos de información y van adquiriendo conocimientos y aprendiendo comportamientos, éste como sistema abierto, puede facilitar y orientar adecuadamente elementos del exterior en forma positiva, estimulando el respeto a la libertad de individualidad.

7. Finalmente, la familia es transmisora de valores, ideologías y cultura. El marco de referencia, de valores, de reglas y normas de conducta que

rigen al sistema familiar, así como su ideología y concepción del mundo, las costumbres y los ritos que conforman su estilo de vida, son transmitidos a los nuevos miembros como parte de procesos de socialización, de aceptación-pertenencia al grupo, dando oportunidad en la medida que se estimule y se respete el proceso de individuación, a que dichos elementos sean incorporados y asimilados por convicción en forma individualizada y no solamente por sumisión, por la depresión o exigencia del grupo o el temor al castigo o la exclusión del mismo.

## **CICLO VITAL**

La familia es el contexto principal y determinante de los desarrollos físico, emocional e intelectual de cada uno de sus miembros y como un organismo vivo pasa por fases evolutivas, de curso predecible, regulado por factores internos: biológicos y psicológicos, así como por factores externos: expectativas culturales y posibilidades sociales. Así en cada sociedad, en cada cultura, aun en cada etnia se tienen modelos esperados de conducta, con roles y responsabilidades para cada edad (Castellán, 1985).

El ciclo vital familiar es un proceso de desarrollo, que consiste en atravesar una serie de etapas que implican cambios y adaptaciones. Estos cambios pueden provocar crisis, de menor y mayor intensidad en el núcleo familiar, puesto que al pasar de una etapa a otra las reglas de la familia cambian, provocando en el sistema situaciones adversas como es la separación de uno de sus miembros o la llegada del primer hijo y los problemas a nivel familiar y de pareja que puedan presentarse (Echeverri, 1989).

La familia como unidad sistémica y haciendo un paralelismo con el sistema menor jerárquico de los individuos, seres humanos que la constituyen, tiene también un ciclo vital, un origen, un desarrollo y un final (Macías, 1995).

Según López (1987) el ciclo vital de la familia se divide en siete etapas:

## 1. Galanteo o noviazgo:

En la adolescencia los jóvenes comienzan el aprendizaje de establecer relaciones de pareja, las que serán más o menos estables dependiendo de muchos factores sociales y culturales, ligados a su crianza y personalidad.

No suelen ser conscientes del bagaje familiar que llevan incorporado, aunque quizá sí de las demandas implícitas de la familia de origen para que formen una pareja. Cuando finalmente así lo hacen sucederá al mismo tiempo que los padres de ambos pasarán de alguna forma a ser parte influyente en sus decisiones. No son sólo dos personas que se juntan sino dos familias y estilos que se ponen en contacto, situación de la que no siempre se tiene conciencia en virtud de la “ceguera” propia del enamoramiento. Ésta es la etapa de las ilusiones, todo es perfecto y color de rosa, ninguno tiene defectos serios y los pequeños son cambiables, se amontonan las virtudes y el amor es para siempre.

## 2. Matrimonio sin hijos:

La decisión de ambos miembros de la pareja de casarse o de vivir juntos da carácter estable a la relación. Debiera ser la etapa de establecer o consolidar acuerdos previos sobre la forma en que cada uno de ellos entiende la relación y sobre las expectativas que tienen sobre ella. La relación que ahora mantendrán con sus familias de origen es una parte importante del acuerdo. El tiempo para la procreación, para las actividades laborales, para los amigos de la pareja y de cada uno, son todas situaciones a conversar y acordar. El hecho real de vivir una suerte de encantamiento en la pareja reciente hace que algunas veces se evite entrar en temas en los que no están aún de acuerdo, con el creciente riesgo de que aparezcan en el futuro; los supuestos, la creencia de que ciertas cosas que uno de la pareja ve son aceptadas por el otro de la misma forma, puede llevar a desengaños dolorosos.

Por otra parte, es la etapa del verdadero conocimiento mutuo, la convivencia empieza a revelar detalles de la vida cotidiana que no siempre se comparten, lo que demanda un proceso de adaptación por parte de ambos, proceso en el que se pueden desatar conflictos, algunos hasta por pequeñas.

### 3. Familia con hijos pequeños:

Esta etapa del ciclo vital contiene en sí misma distintos tipos de familia, que podrían estar marcados por cada hijo que llega, aunque el primero es el que desacomoda a la pareja en forma más visible. Pueden surgir en esta etapa celos nuevos, en especial de parte del varón por la relación madre – hijo y eventualmente desacuerdos en cuanto a la función de cada uno ante el recién llegado y las tareas de la casa. La familia puede sufrir desarreglos a causa de la desestabilización de cualquiera de los miembros de la pareja ante su nuevo rol de padre. Asimismo la llegada del primer hijo generalmente intensifica la ingerencia de las respectivas familias, abuelos y tíos opinan y dan consejos, por lo que la pareja necesita estar sólida para poner los límites.

### 4. Familia con hijos en edad escolar:

Desde el nacimiento del hijo los padres entregan su primer aporte de socialización, el cual se complementa en la institución escolar donde el niño recibirá instrucción académica y el apoyo a los padres en su tarea de formación. Es la primera salida que tiene el hijo en la que comparte nuevas experiencias de socialización y encuentra en sus compañeros “otras versiones” de la interacción humana; pero es también la primera aproximación que hace la familia a la institución escolar que en adelante demandará acuerdos y apoyo mutuo en el proyecto de socialización y aprendizaje.



## 5. Familia con hijos adolescentes

Se considera que es una etapa que está marcada por la edad del primer hijo comprendida aproximadamente entre los 12 y los 18 años. Esa etapa del desarrollo evolutivo del menor, evidencia múltiples cambios que se aprecian en las transformaciones física, hormonal, emocional, sexual, intelectual, social, etc., que son noticia además, del paso de la niñez a la adultez, con la autonomía e independencia que conlleva.

El adolescente está construyendo su identidad desde su autoconocimiento, su opción profesional, su definición sexual, su interacción con los pares (amigos (as) de su misma edad y cuestiona su relación con los padres y otros adultos que han representado la autoridad mediatizada en las normas. Durante esta etapa la familia vive momentos de alta tensión en la medida en que se den esfuerzos hacia la estabilidad sin reconocer el momento de máxima inestabilidad por la que atraviesa el hijo adolescente.

## 6. Destete o nido vacío

En esta etapa, los hijos pueden comenzar a irse del hogar nuclear, tanto por formar pareja como por estudios. De todos modos aunque en la actualidad algunos permanecen durante más tiempo en la casa paterna por la prolongación de la adolescencia, suelen ser más independientes.

Hay muchas familias que soportan adecuadamente la ida de algunos de sus hijos, pero cuando uno en particular se apresta a irse se produce un conflicto debido a los vínculos o al rol que ese hijo desempeñaba: puede haber canalizado parte de la comunicación entre los padres, o haber necesitado de un cuidado especial en algunos momentos de su vida o simplemente ser el último en irse lo que dejará al matrimonio solo luego de tantos años. Para muchas parejas esto suele ser terrible porque se encuentran con que no tienen algo que decirse o comienzan a reeditar conflictos que habían dejado pendientes sin resolver desde antes de la llegada de los hijos.

Se da la posibilidad de ser abuelos y las dificultades de aprender a serlo, respetando o confrontando la voluntad y los modos de crianza de los nuevos padres.

## 7. Jubilación, vejez y muerte

La jubilación del marido o de ambos pone a la pareja ante el desafío de volver a estar todo el tiempo juntos, lo que puede resultar fuente de disidencias. De todos modos es posible también que el matrimonio entre en un período de armonía, en especial si los recursos son suficientes y tienen ambos alguna actividad que realizar.

La realidad actual prolonga en muchos casos la necesidad de trabajar de uno de los cónyuges por lo que esta etapa se atrasa y en todo caso se complica cuando aparecen enfermedades o discapacidades propias de la edad.

La familia se reduce generalmente a la pareja, en pleno retiro laboral, una pareja envejecida, con los hijos independientes. Estas características han llevado a comparar la etapa con un "Nido Vacío". La tensión se presenta en el cambio de roles pues los padres ya no son la autoridad ni los proveedores, pasando a ser dependientes de los hijos y en la reacomodación de la pareja que posiblemente proyectó sus esfuerzos en la crianza descuidando el subsistema conyugal sin visualizar que el ciclo vital los pondría de nuevo cara a cara en el ocaso de la construcción familiar.

Cuando la mirada se detiene en lo que hay es posible encontrar un "Nido lleno" al regresar los hijos y las hijas con nueras, yernos y nietos en un encuentro intergeneracional en el que los abuelos son acogidos solidaria y afectuosamente por los hijos.

La muerte de uno de los cónyuges es el fin de la pareja, aunque el sobreviviente muchas veces mantiene fidelidad al difunto no rehaciendo y ni siquiera considerando la posibilidad de una nueva unión. Esto depende

además de la edad en que deba afrontarse la viudez. Para algunos puede ser el comienzo de un largo duelo en el que incluso se llega a la “sacralización” del fallecido y en otros resulta una verdadera liberación a la que por diversas razones no hubiera podido llegar a través de la separación o el divorcio. Si el sobreviviente es joven y los hijos aún no son independientes, la familia es una de tipo uniparental, que a su vez luego puede transformarse. Si es una persona mayor puede reorganizar su vida ya sea alrededor de sus amistades y/o diferentes actividades, inclusive volver a casarse; es mayor el número de hombres que lo hacen que de mujeres, pues éstas se adaptan mejor a la soledad y ellos no se llevan bien con el mantenimiento de una casa. En otros casos los viudos pueden quedar pegados al pasado y convertirse en una verdadera carga para sus hijos.

## **SUBSISTEMAS FAMILIARES**

El sistema familiar se diferencia y desempeña sus funciones a través de subsistemas. Los individuos son subsistemas en el interior de una familia. Las díadas, como la de marido-mujer, madre-hijo o hermano-hermana, pueden ser subsistemas.

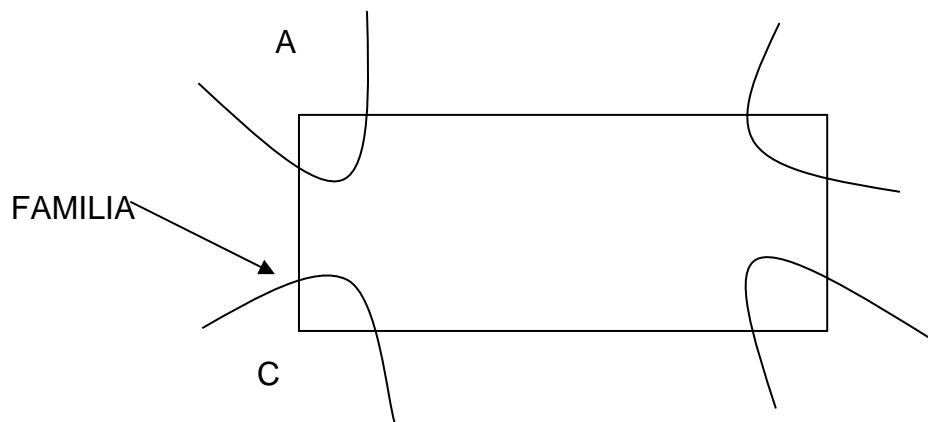
Los subsistemas pueden ser formados por generación, sexo, interés o función. Cada individuo pertenece a diferentes subsistemas en los que posee diferentes niveles de poder y en los que aprende habilidades diferenciadas (López, 1987).

Según Minuchin y Fishman (1991) la familia está conformada por varios subsistemas:

El subsistema individual (cada individuo es un sistema).

Incluye el concepto de sí mismo en un contexto, contiene los determinantes personales e históricos del individuo. Pero va más allá, hasta abarcar los aportes actuales del contexto social. Las interacciones específicas con los demás traen a la luz y refuerzan los aspectos de la personalidad individual que son apropiados al contexto. Es fácil que se considerara a la familia como una unidad, al individuo como un holón de esa unidad. Pero el

individuo incluye además, aspectos que no están contenidos en su condición del subsistema de la familia.



El rectángulo representa la familia, cada curva es un miembro individual de ella. Sólo ciertos pigmentos del individuo están incluidos en un organismo de la familia. Para C y para D, la familia es más necesaria que para A y B acaso más vinculados con los otros miembros.

El subsistema conyugal (de la pareja)

Es útil conceptualizar el comienzo de la familia como el momento en que dos adultos, hombre y mujer, se unen con el propósito de formarla. Cada cónyuge debe resignar una parte de sus ideas y preferencias, esto es, perder individualidad, pero ganando pertenencia.

Las pautas establecidas gobiernan el modo en que cada uno de los cónyuges se experimenta y experimenta al compañero dentro del contexto matrimonial. Una de las más vitales tareas del sistema de los cónyuges es la fijación de límites que los protejan procurándoles un ámbito para la satisfacción de las necesidades psicológicas sin que se inmiscuyan los participantes políticos.

El subsistema de los cónyuges puede ofrecer a sus miembros una plataforma de apoyo para el trato con el universo extrafamiliar y proporcionarle un refugio frente a las tensiones de afuera. También es vital para el crecimiento de los hijos, construye su modelo de relaciones íntimas,

como se manifiestan en las interacciones cotidianas. La familia proporciona individualidad y pertenencia.

El subsistema parental (de los padres)

Las interacciones incluyen la crianza de los hijos y las funciones de socialización. Dentro de este subsistema, los padres vivencian el estilo con que su familia afronta los conflictos y las negociaciones. El subsistema parental tiene que modificarse a medida de que el niño crece y sus necesidades cambian.

El subsistema fraterno (formado por los hermanos)

Los hermanos constituyen para un niño de primer grupo de iguales en que participa. Dentro de este contexto, los hijos se apoyan entre sí, se divierten, se atacan, se toman como chivos emisarios, y en general aprenden unos de otros. Elaboran sus propias pautas de interacción para negociar, cooperar y competir. Se entrenan en hacer amigos y en tratar con enemigos, en aprender de otros y en ser reconocidos. En las familias numerosas, los hermanos se organizan en diversidad de subsistemas con arreglos a etapas evolutivas.

## **ESTEREOTIPOS DE GÉNERO**

La construcción de género se estructura por el conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, jurídicas, económicas asignadas diferencialmente del sexo. Nacer con genitales femeninos o masculinos significa que, a partir de una característica biológica, se asigna a la persona la manera de ser mujer u hombre, con formas de comportamiento, de actitudes, destrezas y roles específicos para desenvolverse y ocupar un lugar en el mundo. La vida se organiza socialmente a partir de los géneros, definiendo modelos del ser y las normas del deber ser. Se establece un orden diferencial y desigual en las relaciones básicas: económicas, políticas, culturales. La situación de las mujeres se refiere al conjunto de

características que tienen las mujeres a partir de su condición genérica, en determinadas circunstancias históricas. La situación expresa la existencia concreta de las mujeres particulares, a partir de sus condiciones reales de vida. Los ejes de la condición genérica de la mujer son dos: el ser cuerpo-para-otros, lo que también incluye su sexualidad; y el ser sujeta de dominio del poder patriarcal. Por su condición histórica las mujeres han sido consideradas cuerpo-naturaleza y propiedad de otros. Un cuerpo ocupado, habitado, objeto y expropiado. Un cuerpo vivido y circunscrito a la sexualidad. Sobre ese cuerpo y esa sexualidad históricos se han estructurado su subjetividad y sus posibilidades de vida como espacio para los otros. Frenca Basaglia (citado en Flores y Sayavedra, 1997) sostiene que la sexualidad que define a la mujer no le pertenece, “le ha sido expropiada”. Al ser considerada cuerpo-para-otros, su subjetividad ha sido reducida y aprisionada dentro de una sexualidad esencialmente para-otros, con la función específica de la reproducción. Para la ideología patriarcal, el hecho de ser-cuerpo femenino no puede existir para la mujer como acto autónomo, propio personal, ni como fuente de placer o vitalidad, o como expresión de una sensualidad generalizada que está presente en sus relaciones, acciones y batallas. El cuerpo expresa las representaciones de un conjunto particular de valores culturales que se asocian implícita y explícitamente a la fuerza y superioridad de los genitales masculinos a costillas de la deficiencia e inferioridad de la anatomía femenina. El poder de dominio consiste fundamentalmente en la posibilidad de decidir sobre la vida del otro; en la intervención con hechos que obligan, circunscriben, prohíben o impiden la libertad, ejerciendo el control y el sometimiento, produciendo y reproduciendo situaciones de violencia, abuso del poder y coerción. El poder patriarcal se expande a cualquier relación opresiva, por eso se articula también con las opresiones de clase, nacional, étnica, religiosa, política, lingüística y racial, por sólo mencionar las que constituyen la trama dominante de la opresión en México. Las relaciones de género constituyen un sistema de poder en torno a ciertas capacidades y potencialidades de los cuerpos humanos: la sexualidad y la reproducción. Esto hace que las diferencias entre los géneros hayan sido, y lo sean aún hoy, interpretadas y racionalizadas como el orden de lo natural, biológico, inmutable y no del

orden de lo social, histórico, cambiante y sujeto a la voluntad de fuerzas políticas y sociales. El poder patriarcal está constituido por:

- el poder genérico de los varones sobre las mujeres,
- el poder de la clase dominante,
- el poder del grupo nacional y lingüístico dominante,
- el poder de la generación o grupo de edad de los adultos productivos,
- la adscripción a instituciones del Estado (educativas, de salud, de seguridad social, laborales) que se benefician de los dependientes (comunidad escolar, pacientes, ciudadanos).

La relación del poder con las mujeres es consensual, aunque el consenso de las mujeres sea de carácter coercitivo porque el mundo y su condición les son presentados con la fuerza divina o natural, emanados de un poder supremo que les confiere la cualidad de ser inmutables. La vida de las mujeres está organizada entorno a la vivencia de una sexualidad destinada para. Como ciudadana, como hija, como esposa, como madre o como trabajadora del sexo, el poder atraviesa el cuerpo de la mujer (Flores, 1997).

Asimismo Finol (1997) hace una diferenciación acerca de los cargos que tienen las madresposas y los padresposos dentro de la familia, describiéndolos en 9 puntos:

1. La mujer como administradora del hogar: Esto se refiere al aspecto de la economía doméstica y se encuentra estrechamente ligado al nivel de vida de la familia. Se espera que ella administre con prudencia, virtud necesaria, que atienda en primer término a las necesidades materiales de su familia y en última las suyas. Como administradora debe optimizar al máximo los recursos de que dispone, de los que es responsable, debiendo incluso rendir cuentas, y si acaso logra ahorrar se considera que no sea a través de su trabajo, sino por exceso en la cantidad de “gasto” que recibe.

2. La madre soltera como procreadora y protectora de su prole: En relación a esta situación, se espera que la mujer, en principio tenga la capacidad de ser madre, función estrechamente ligada a la identidad femenina, a partir del control de la sexualidad de las mujeres y su limitación a la maternidad. A partir de su maternidad, la mujer obtiene un “rango social de trato preferente”, dado que la maternidad es altamente valorada en nuestra sociedad, debido al papel que ha desempeñado en la supervivencia de la especie. En cuanto a la protección y cuidado de los hijos (as), es directamente responsable de las (os) mismas (os), debido que se espera que sea capaz de cubrir todos sus requerimientos en cuanto a atención y a la salud de su familia, al grado de que muchos de los programas oficiales relativos al cuidado de la salud familiar, considera que es la mujer quien asume esta función, de cuidado y atención y por ello le dan entrenamiento específico para desempeñarla, legitimando así el que sea la mujer quien desempeñe esta función, como sucede en los programas de educación para la salud de la Secretaría de Salud.

3. La madre soltera como encargada al cuidado de la familia: Se considera que es función de la madre soltera el cuidado no sólo de los (as) niños (as), sino de los (as) discapacitados (as), de los (las) enfermos (as), de los abuelos (as) y hasta de las mascotas. Esta situación hace que en muchas ocasiones la carga de trabajo para la madre soltera sea realmente pesada.

4. La madre soltera como educadora-conservadora del orden social establecido: Dentro de este contexto, se espera que la mujer transmita la ideología y valores dominantes en la sociedad patriarcal a los (as) hijos (as), dándoles una sólida formación en ese sentido; considerando que la forma de vida que se transmite es la “natural”, por lo que en ningún momento debe cuestionarse, sino sólo aceptarse.

Es así como las hijas son entrenadas para atender al padre y a los hermanos varones, otorgándoles a ellos un lugar de privilegio. Es en la familia y a través de la enseñanza directa de la madre que se aprenden los papeles que desempeñaremos en nuestra vida. Es aquí en donde a la niña



se le enseña a obedecer, a posponer su propia satisfacción en aras de la satisfacción de otro; a ser dócil, pasiva, a relegar su deseo de independencia y de superación y a reprimir sus impulsos agresivos como inconvenientes; en fin, es un entrenamiento completo.

5. La madrespasa como ser transparente: La vida personal de la esposa es inexistente, ya que está siempre en función, primero del esposo y luego de los hijos, puesto que se considera que la realización personal de la mujer se da a través de su familia. Si acaso esto no fuera así, casi de inmediato perdería todos los “privilegios” femeninos que son “el ser mantenida” y “el trato galante”.

6. El padrespasa proveedor: El requisito que se le exige a un padrespasa, es el que pueda proveer con eficiencia a su familia, para que pueda detentar su puesto como jefe y cabeza de la misma y para ejercer su mando. Su esfera de acción es el espacio público, y en este espacio es en donde se desempeñan las funciones que son más valoradas socialmente: es el espacio del reconocimiento, de la competencia, es el espacio de los iguales.

7. El hombre como padre: Este es un aspecto básico, debido a que la paternidad confiere al hombre, derechos y estatus; es requisito para formar una familia, ya que los (as) hijos (as), son una parte fundamental de la misma.

8. El padrespasa como protector de su familia: En cualquier circunstancia se espera que el padrespasa pueda proteger a su familia, de hecho una parte importante de su prestigio como jefe de familia está ligado a su capacidad de brindar protección, la que se refiere a todos los ámbitos en que la familia lo requiere, desde el material, hasta el espiritual, tanto a la esposa como a los (as) hijos (as), incluso si es necesario a algún miembro de la familia extensa. Esta capacidad de protección, de fuerzas, se encuentra vinculada con aspectos psicológicos como son la autoestima y la independencia. Estos aspectos son interiorizados por todos los hombres desde la infancia a partir de la educación recibida.

9. El padrespaso como educador-conservador del orden social establecido: Del padre se espera que eduque a sus hijos (as) básicamente a través del ejemplo aunque también a través de la palabra. Su función es como modelo o corrector de las conductas inadecuadas de sus hijos (as), su intervención suele ser eficaz debido a que la convivencia con los (as) hijos (as) no son estrechas y a que conserva su prestigio como jefe de la familia. Generalmente alienta al niño a ser independiente y suele darle un espacio privilegiado en cuanto a tiempo y atención, incluso suele darle un entrenamiento especial en lo que a “cosas de hombres” se refiere, delegando de sus hijos varones parte de su autoridad. También suele apoyar y festejar sus logros escolares, deportivos y aun viriles, reafirmando en ocasiones una situación de camaradería sin renunciar a su autoridad. Con las hijas suele asumir una actitud protectora y de pertenencia marcando así la diferencia.

A manera de conclusión, se puede decir que muchas mujeres aún desempeñan un papel tradicional en su ambiente familiar. Si a esto agregamos que tienen que participar en el campo laboral, estas mujeres muchas veces reportan mucha incomodidad por no desempeñar dicho papel de tiempo completo, considerando que descuidan su hogar. Esto puede enfrentarlas a situaciones de estrés, lo cual puede repercutir en su salud. De ahí el interés por realizar el presente estudio, que a continuación se describe.

## **CAPÍTULO 2. MUJER EN EL CAMPO LABORAL**

El objetivo de este capítulo es precisar la influencia del trabajo femenino sobre las diversas dimensiones de las relaciones de género en el interior de la familia. Tema que en la actualidad ha sido de suma relevancia para la sociedad misma ya que el trabajo de la mujer es ya igual al del hombre y de esta manera han surgido problemáticas acerca de esta concepción de que “el hombre ya no es más que la mujer”, por el contrario las mujeres han ido creciendo más sobre su propio entorno para su supervivencia. No obstante es visto que la mujer no disminuye su elevada participación en la domesticidad y la maternidad, además ha infundido en actividades del hogar tradicionalmente masculinos.

### **HOMBRES Y MUJERES QUE TRABAJAN**

En el amplio campo de estudio de los mercados y la fuerza de trabajo, ha adquirido ya un lugar importante como objeto de investigación la participación económica femenina, su evolución y sus tendencias.

Como es sabido, en buena medida como consecuencia de la tradicional división sexual del trabajo, las mujeres generalmente se plantean como dilema, y a veces hasta como opciones mutuamente excluyentes, el “tener” que elegir entre realizar un trabajo extradoméstico o dedicarse exclusivamente al cuidado del esposo y los hijos; no está de más recordar que tal situación prácticamente no se presenta en el curso de vida de los hombres, para quienes el papel de proveedor claramente ocupa el primer lugar de jerarquización (Blanco, 2002).

Se ha dicho que es a través del trabajo que se crean las condiciones para la existencia de la vida humana y de las relaciones que se establecen en ella; y que a través de la realización de sus actividades creativas los hombres y las mujeres se construyen cotidianamente como sujetos sociales protagonistas de su historia y que es en el trabajo donde la existencia de la vida humana se define. Hombres y mujeres trabajan para producir los

bienes materiales y simbólicos para la producción de la sociedad, Gaytán (1995; citado en Gaytán: 1997) lo entiende como “un proceso dinámico de cambio, ligado a la perpetuación de los sistemas sociales que incluye tanto la reproducción física como la social, y por lo tanto, su significado va más allá de la reproducción biológica”. (pág. 264).

En este proceso histórico aunque hombre y mujer producen, la especialización del trabajo ha sido sexualmente diferente, a la vez excluyente, y su valoración social también ha sido distinta. En las diferentes sociedades, tanto el hombre como la mujer trabajan, pero mientras que el hombre se ubica en actividades del ámbito público: la fábrica, el campo, la oficina, las instituciones, lo que socialmente es reconocido como trabajo, donde se producen los bienes materiales o servicios con un valor, a la mujer se le han asignado las actividades del mal llamado ámbito privado, donde socialmente a su trabajo se le denomina “quehacer”. Es trabajo invisible todo aquel que desempeña para reproducir a la familia.

Hombres y mujeres se ubican de manera distinta en el proceso productivo-reproductivo, debido a las diferentes condiciones de género entre ellos.

Hay una falta de legislación laboral clara para las mujeres y ello posibilita que las condiciones de trabajo que enfrentan estén en desventaja con relación a los hombres: menor salario por igual trabajo, ubicación en las actividades más rutinarias, jornadas laborales más largas y con pocas posibilidades de ascenso, ubicación predominantemente en la economía informal o con trabajos a tiempo patriarcal, sin derecho a prestaciones ni a seguridad social (Gaytán, 1995).

Ahora bien, la participación femenina en el campo laboral, ha tenido cambios, desde hace más de tres décadas que fue cuando hubo una notoria colaboración económica de parte de las mujeres.

Las que entraron en mayor número al mercado de trabajo entre 1970 y 1980 tenían entre 25 y 55 años de edad, su participación creció por todo el

país. Entre ellas, las de 35 a 44 años predominaron como grupo mayoritario de empleadas, se trataba fundamentalmente de mujeres casadas y unidas, en su mayoría cónyuges del jefe del hogar y relativamente más educadas, de los sectores medios y altos de la sociedad. Aparece así una tendencia a una participación más estable a lo largo del curso de la vida. Entretanto, los varones disminuían su participación que habían alcanzado en la década de los años cincuenta (Wainerman, 2000).

Para los años setenta del siglo XX, las características sociodemográficas de la población femenina que participaba en los mercados de trabajo, sin lugar a dudas hacían referencia a las mujeres jóvenes, no unidas y con elevados niveles de escolaridad, las que más fácilmente encontraban un lugar de trabajo por la ampliación de la urbanización, la industria y los servicios de corte capitalista. No obstante, Blanco (2002) menciona que a pesar de la gran cantidad de mujeres que comenzaron a trabajar fuera del hogar, la presencia de éstas se mantuvo durante mucho tiempo bajo la invisibilidad analítica, por lo que hasta la fecha es preciso continuar haciendo un esfuerzo deliberado por sacarla a la luz, tal como lo plantearon desde los años setenta los estudios de la mujer y lo ratifica ahora la denominada perspectiva de género.

Así Wainerman (2000), dice que la salida a trabajar de las mujeres casadas, con cargas de trabajo familiar, ha significado un cambio revolucionario. De una fuerza de trabajo formada predominantemente por hijas trabajadoras (como fue hasta los años setenta) viramos en la década de los años ochenta a otra formada por hijas y madres trabajadoras. Hasta los años setenta, la mayoría de las mujeres que salían a trabajar lo hacían en su juventud, antes de casarse o de tener su primer hijo. Dejaban de trabajar para dedicarse a la casa y los hijos, porque se entendía que los maridos serían el sustento de su familia. Los varones, en cambio, no tenían elección. Ingresaban al mercado de trabajo y allí se quedaban, ocupados o buscando trabajo, hasta su retiro o su muerte. En la década de los ochenta entonces, el modelo tradicional de las familias de "único proveedor (varón)" se hizo menos frecuente, en tanto aumentó su frecuencia el modelo de las familias

de “dos proveedores”. Ahora bien, a pesar de la colaboración de muchas mujeres en el campo laboral, el rol de madre-esposa seguía evocando la realización de la domesticidad y de la maternidad. Organizar la casa, cuidar y brindar amor y respeto a los hijos se mantenían como conceptos de mayor frecuencia en los discursos de las mujeres. También las cualidades de ternura, paciencia, comprensión. En el discurso de los varones, el papel central que se le seguía asignando a la maternidad tenía que ver no sólo con los cuidados cotidianos del hogar (como dicen ellas), sino también de la educación y la formación intelectual y moral de los hijos.

Se puede decir que en esta década las mujeres no sólo no habían disminuido su altísima participación en la domesticidad y en la maternidad, sino que muchas mujeres habían invadido, además, actividades que antes eran dominio casi exclusivo de los varones. La expansión de la educación y la equiparación con los varones impulsó al incremento de la oferta laboral de las mujeres. La postergación del matrimonio y la reducción del tamaño de la familia hicieron lo suyo en igual sentido. La diferenciación de géneros en buena medida, sigue considerando que el hecho de ser hombre o mujer es una variable más, si bien, hay que reconocer que desde los años ochenta del siglo XX se le otorga a esta diferenciación, un peso fundamental. Así también representa un avance respecto a décadas anteriores, pero aún no se le ha inscrito plenamente en una perspectiva de género. La creciente participación económica de las mujeres en la década de los ochenta no se puede interpretar simple y llanamente como señal de modernización, desarrollo o crecimiento como lo era anteriormente Blanco (2002).

En México la incorporación de la mujer al trabajo coincide con el proceso de industrialización y el crecimiento de las ciudades. Actualmente, la mayoría de las mujeres se ocupa en aquellas actividades que están relacionadas con su condición de género: maestras, enfermeras, trabajadoras domésticas, secretarias, empleadas, costureras, etc. Una característica importante es que se incorporan en su mayoría como asalariadas. Con la ampliación del neoliberalismo, tanto la reducción del gasto social provoca que lo hagan en las peores condiciones, especialmente las mujeres. Los niños quedan al

cuidado de otras mujeres (en el mejor de los casos), son abandonados, están descuidados, “encerrados en casa”, y pasan horas y horas frente al televisor. Algunos cambios muestran que la sociedad en su vida cotidiana no se está quieta, que los medios de comunicación masivos, la elevación del nivel de escolaridad de las mujeres, su incorporación al trabajo, el conocimiento de su cuerpo, la lucha por los derechos humanos y contra la violencia, etc., son elementos que propiciarán transformaciones liberadoras en la familia y los hogares, o al menos muestra que en esos movimientos laten “la insatisfacción frente a la vida cotidiana” y, al mismo tiempo la búsqueda de un modo distinto de vivir, de relaciones más humanas (Eguiluz y González, 1997).

Portos (1997) señala que en México, las actividades de absorción dinámica de las mujeres que trabajan remuneradamente son las relacionadas con los servicios y el comercio, además de ciertas ramas industriales y agrícolas ligadas a las maquilas y a la exportación de productos a través de la llamada subcontratación productiva de las empresas locales con firmas internacionales, trabajos que requieren de mucho esfuerzo por las largas jornadas.

Camps (2003) nos dice que en la actualidad ya se hacen un poco más notorios los cambios de género pues muchas son las profesiones que ejercen cada vez más mujeres: la enseñanza siempre la tuvo, pero ahora abundan las juezas, las periodistas, las médicas, las arquitectas. Las mujeres no ven otra salida que la de acomodarse a las expectativas creadas por los hombres. Por eso, pedir sólo democracia paritaria, pedir más participación política para las mujeres, es contar una parte de la película. Es quedarse, en definitiva, en el análisis de la desigualdad hecho por los hombres como desigualdad derivada de la discriminación y desprecio de lo privado. La realidad; sin embargo, es que la mujer no se entrega al mercado del trabajo sólo en función del dinero, el poder o el éxito. Busca y mide también otras gratificaciones: la calidad del trabajo, las relaciones personales, el tiempo para los hijos.

## JORNADA LABORAL FEMENINA

Hoy en día en muchas familias tanto hombres como mujeres trabajan fuera del hogar y apartan su salario para la manutención de la familia. Esto evidencia igualdad de responsabilidades económicas para ambos. No obstante, en el ámbito del hogar no existe la igualdad de género en cuanto a responsabilidades, puesto que en la mayoría de las familias las labores domésticas son realizadas por las mujeres, mientras que los hombres únicamente reciben las atenciones de éstas. Así, se puede hablar de la doble jornada de trabajo femenino.

Ramírez (1986; citado en Torres, 2004) ejemplifica este hecho con un estudio realizado con familias mexicanas de zonas urbanas marginadas cuyos resultados pusieron de manifiesto que a los hombres les correspondía buscar el sustento, por lo que eran empleados asalariados y su trabajo era muy valorado; mientras que las mujeres a pesar de que trabajaban de manera informal, sus ingresos económicos sólo eran considerados como ayuda complementaria. Además, estas mujeres realizaban las labores domésticas que incluían actividades muy pesadas como acarrear agua transportándola a lo largo de varios kilómetros. Sin embargo, los hombres no les ayudaban al trabajo doméstico. Por su parte Gaytán (1995; citado en Gaytán, 1997) ha realizado estudios en zonas rurales de México cuyos datos indican que a las mujeres desde pequeñas se les llega a asignar la obligación de atender las necesidades de los otros miembros de la familia, más aun si ellas son las mayores. Se les traslada una serie de obligaciones desproporcionadas para su corta edad. Se les pide que se responsabilicen del cuidado de los hermanos y hermanas menores, que los eduquen, y les ayuden en sus tareas escolares, cuando es el caso. A las niñas muchas veces se les arrebató de esta manera el derecho a saber, a leer y escribir, a terminar su primaria, y más aún, a imaginar cursar estudios que les posibiliten ser más independientes. Gaytán opina que se les arrebató el derecho a ser para sí mismas. Algunas de ellas trabajan pero su padre, madre, abuelos y otros, deciden qué hacer con el dinero que ellas obtienen,



y cuando se casan, conciben su trabajo como un aporte necesario a la familia, como una extensión de las labores domésticas.

Se puede decir que en la mayoría de los casos la mujer es la depositaria original del trabajo doméstico aunque sin remuneración.

Córdova y Rosales (2006) llevaron a cabo un estudio en el cual se ha cuestionado si la estructura psicológica de la mujer casada con hijos se ve trastocada al trabajar dentro y fuera de casa, por consiguiente el objetivo del trabajo fue describir las diferencias y similitudes de la autopercepción en mujeres que trabajan fuera y dentro de casa con mujeres que sólo trabajan al interior de su hogar.

Los resultados mostraron que las amas de casa estaban enfocadas a la esfera familiar más que a otros ámbitos de su vida, mientras que las mujeres que trabajaban fuera de casa se basaban en el desarrollo y la realización de su persona aunque con la preocupación constante de una separación o fracaso familiar por descuidar su hogar.

En el mismo sentido Gaytán (1997) indica que cuando se habla del trabajo invisible, se hace mención a las jornadas que las mujeres realizan en las unidades domésticas aunado al que llevan a cabo en el área laboral el cual es remunerado, es decir, visible. Esto implica que ellas tengan un doble desgaste ya que mientras están laborando por dinero, siguen haciendo el trabajo de reproducción en el ámbito familiar. Esta doble actividad física, emocional y mental enmarcada en las características tanto de un trabajo como de otro, desdobra a las mujeres enfrentadas a dos sistemas de opresión distintos, cuya exigencia en el desempeño adecuado genera una serie de situaciones contradictorias y conflictivas que necesariamente repercuten en su salud.

Wainerman (2000) diseñó una investigación para responderse en qué medida Argentina está asistiendo a una revolución estancada a la llegada de "nuevas familias". Llevó a cabo entrevistas separadas con ambos

miembros de 35 parejas conyugales de familias de dobles proveedores de sectores medios residentes en Buenos Aires; se indagó la división del trabajo en comparación con la prevaleciente en sus hogares de origen, además de sus imágenes y representaciones acerca del género, la paternidad y la maternidad y la pareja conyugal. Los resultados mostraron que la división del trabajo se alejó del modelo tradicional de los roles segregados para seguir más uno transicional que uno igualitario. El cambio intergeneracional no fue parejo: la paternidad ganó muchos más adeptos que la domesticidad. Es decir, los varones incrementaron su participación en el cuidado de los niños mucho más que en la atención de la casa, que sigue definida como femenina. Las mujeres no disminuyeron su elevada participación en la domesticidad y en la maternidad, además invadieron actividades del hogar tradicionalmente masculinos.

Rojas (1998) realizó una investigación en la Ciudad de México a lo largo de un año, de mediados de 1993 a mediados de 1994, en la cual estudió, en el sector popular urbano, procesos organizativos que se despliegan al interior de las unidades domésticas a partir de distintas formas de participación laboral femenina: por cuenta propia y asalariada. Se realizaron 14 entrevistas semiestructuradas a mujeres, casadas o unidas, que vivían con su esposo o compañero y sus hijos, cuya edad oscilaba entre los 20 y los 34 años. Estas mujeres pertenecían a unidades domésticas en edades tempranas de su ciclo vital, y sus hijos contaban con edades entre un año y 16 años de edad, eran niños o adolescentes. De las 14 entrevistas, siete se realizaron a mujeres que generalmente permanecían en el domicilio familiar, o muy cerca de él, involucradas en actividades por cuenta propia, en pequeños negocios de tipo familiar. Las siete restantes se aplicaron a mujeres que se encontraban trabajando en actividades asalariadas manuales. De las catorce mujeres entrevistadas, nueve tenían escolaridad máxima de secundaria y las cinco restantes de primaria. Estas mujeres, como hemos dicho, pertenecían a unidades domésticas de sectores populares de escasos recursos que habitan en barrios y colonias populares de la Zona Metropolitana de la Ciudad de México. No en todas las dimensiones de la vida doméstica propuestas para análisis, se encontraron

claras diferencias a partir de la distinta condición laboral femenina. Las dimensiones de la vida doméstica en las que se encontraron diferencias más claras fueron las relaciones con el trabajo extradoméstico femenino y con la toma de decisiones. Mientras que el aspecto en el que más bien se encontraron semejanzas fue el relativo al trabajo doméstico.

En cuanto a los aspectos analizados en torno al trabajo extradoméstico femenino, llama la atención que los dos grupos de mujeres consideraron que el jefe del hogar es el hombre, quien está obligado a trabajar y a llevar el sustento cotidiano a la casa. En este caso, ellas se consideraban sólo como colaboradoras en la manutención del hogar al aportar sus ingresos producto de su trabajo extradoméstico. Sin embargo, en relación a la compatibilidad entre el trabajo doméstico y el extradoméstico, debe resaltarse el hecho de que mientras las mujeres que trabajan por su cuenta declararon que escogieron precisamente esa actividad porque les permitía atender el negocio familiar al mismo tiempo que a sus hijos y su casa, las mujeres asalariadas manifestaron, en su mayoría, que experimentaban satisfacción al realizar una actividad fuera de casa que, además, les aportaba ingresos. La valoración de sus ingresos es un aspecto que presenta claras diferencias, pues mientras las asalariadas en forma mayoritaria consideraron que sus ingresos eran importantes para la manutención del hogar, las mujeres que trabajaban por cuenta propia manifestaron que eran poco importantes. Respecto a la toma de decisiones, observamos diferencias más claras entre uno y otro grupo de unidades domésticas, ya que en aquellas en las que la esposa trabajaba como asalariada existía una mayor participación femenina, tanto en la distribución del presupuesto familiar, como en la decisión de tener o no más hijos. En cambio, las mujeres que trabajaban por su cuenta, se caracterizaron por tener poca participación en la toma de decisiones respecto a la administración del negocio familiar, la distribución del presupuesto familiar, e incluso respecto a su fecundidad. En cuanto a la libertad de movimiento de la mujer, existen claras diferencias, pues mientras la mayoría de las asalariadas no necesitaba permiso del marido para salir de casa, aquellas

involucradas en actividades por cuenta propia no podían salir sin la autorización de su esposo.

En cuanto al trabajo doméstico, destaca la similitud de las percepciones femeninas, al considerarlo como una actividad fundamentalmente femenina. Aquí también debe señalarse que en ambos grupos de unidades domésticas la participación de los esposos en las actividades del hogar era nula o muy poco frecuente. La única salvedad es que en el caso de las unidades domésticas cuya madre trabajaba como asalariada, la participación de sus esposos en el cuidado de los hijos – trabajo reproductivo – era frecuente; hecho que contrasta con la casi nula participación de los maridos en el cuidado de los hijos en los hogares en donde la mujer trabajaba por su cuenta.

### **DOBLE JORNADA LABORAL Y ESTRÉS**

Las labores domésticas, la crianza y educación de los hijos, todo ello aunado a las presiones de trabajo asalariado, representan situaciones estresantes que pueden repercutir en la salud física y en la psicología de muchas mujeres.

De acuerdo con Eguiluz y González (1997) en la familia, el trabajo de la mujer fuera de casa es visto como una ayuda, lo que lleva en sí, las características para mantener la dependencia femenina y continuar el patrón del trabajo reproductivo.

Así, observamos que muchas mujeres trabajan fuera del hogar menos horas que los hombres, que buscan empleos que le permitan horarios adecuados a sus responsabilidades domésticas y que está dispuesta a realizar trabajos en casa. Se habla entonces de la doble jornada laboral y la necesaria búsqueda de colaboración familiar.

Estas mismas autoras nos mencionan que los cambios que se relacionan con la manera en que la mujer se incorporó al empleo son:

1. Aumento de las mujeres ocupadas fuera del hogar. Las de clase media y alta lo hacen para conservar su nivel socioeconómico y su calidad de vida.
2. Las mujeres pobres se van a trabajar a la economía informal.
3. Aumento de las mujeres que trabajan como no asalariadas.
4. Antes de la crisis, las mujeres que se casaban o se unían dejaban de trabajar; ahora la mujer casada y con hijos permanece en el mercado de trabajo.
5. Aumento del número de las mujeres trabajadoras jóvenes (20 a 24 años)
6. Crecimiento del trabajo a domicilio; las empresas aprovechan la necesidad que tiene la mujer de permanecer en el hogar para conseguir mano de obra barata. Así la mujer al mismo tiempo que trabaja, cuida a los hijos y realiza los quehaceres domésticos.

Gaytán (1997) señala que el estrés cotidiano ligado a la prolongación del tiempo designado al trabajo y a la necesaria disminución del descanso, del sueño, del reposo, va consumiendo la energía vital de las mujeres, lo que se puede manifestar en forma de fatiga crónica u otros malestares y enfermedades.

El estrés lleva a convertirse, junto con la depresión, en el mal de finales del siglo XX, tal vez incluso el primero para venir a sustituir a la depresión, lo cual puede llegar a producirse en dos sentidos, a lo largo de dos vectores que se fortalecen el uno al otro: 1) por el incremento real objetivo de situaciones que generan y fomentan estrés; 2) por la creciente tendencia de la teoría y de los profesionales de la psicología a calificar como estrés muchos síntomas o cuadros que antes se reconocían y diagnosticaban bajo otros nombres y conceptos. Se haya el estrés por cualquier parte. Hay estrés familiar, laboral, ambiental. El estrés se relaciona con varias enfermedades físicas y no sólo cardiovasculares, con el rendimiento académico y laboral, con la probabilidad de suicidio, con la esquizofrenia, etc. (Fierro y Jiménez, 1999).

Sanger y Kelly (1987; citados en Córdova y Rosales, 2006) señalan que la culpabilidad es el sentimiento dominante en las madres que trabajan, y éste es reportado por las siguientes razones:

- por no cumplir con sus papeles de madres en forma adecuada
- por dejar al niño enfermo
- por no verlo cuando da sus primeros pasos o dice sus primeras palabras
- por no entender completamente a sus hijos
- porque la niñera es más competente que la madre
- por volver a trabajar demasiado pronto después de tener a sus hijos

Este sentimiento de culpa de muchas mujeres es por el hecho de descuidar a sus hijos debido a la jornada de trabajo extradoméstico, y puede afectar a toda la familia, habiendo problemas psicológicos y de salud.

Griffin, Fuhrer, Stansfeld y Marmot (2002) llevaron a cabo un estudio con hombres y mujeres ingleses con la finalidad de valorar sus niveles de estrés y depresión en los ámbitos laboral y doméstico.

Los resultados pusieron de manifiesto que los hombres reportaron un mayor control en el trabajo laboral que en el doméstico por lo que presentaron menores niveles de depresión y estrés. Por su parte las mujeres quienes argumentaron mayor control en el trabajo doméstico que en el laboral obtuvieron mayores puntajes que los hombres en cuanto a estrés y depresión. Se hizo evidente entonces que las mujeres señalaron mayor situación de tensión en el ámbito laboral que en el doméstico, mientras que los hombres indicaron a la situación laboral como de mayor estrés, siendo que el área doméstica no les representaba tensión por su poca participación en ella.

Estos datos poseen una diferenciación de géneros, poniendo énfasis en el reconocimiento del ámbito doméstico como área culturalmente asignada principalmente a las mujeres, lo cual les proporciona mayor seguridad y control, no siendo así el ambiente de trabajo. Los varones por su parte,

pueden manifestar mayor control en el ámbito público puesto que socialmente han sido preparados para desenvolverse en él y participar menos en el privado.

La doble jornada laboral femenina puede posibilitar niveles altos de estrés y depresión en muchas mujeres.

## **CAPÍTULO 3. APOYO SOCIAL**

El propósito del presente capítulo es describir algunos de los aspectos más importantes del apoyo social tales como: definiciones, apoyo percibido y recibido y su influencia en el afrontamiento de situaciones de estrés y en la salud.

### **DEFINICIÓN**

El concepto de apoyo social ha recibido mucha atención en la literatura de tipos social, conductual y médica, ya que se ha vinculado la disminución o ausencia de los recursos familiares de apoyo social con enfermedades.

No existe una conceptualización clara de lo que se entiende por apoyo social por lo que se le ha definido de muchas formas, asignándole numerosas funciones.

Moss (1973; citado en Gómez, Pérez y Vila, 2001) considera que es “el sentimiento subjetivo de ser aceptado y amado, por ser uno mismo, más que por lo que uno pueda hacer” (p. 8).

Para Caplan y Killilea (1976; citados en Gómez, Pérez y Vila, 2001) el apoyo social son “agregados continuos... que proveen a los individuos de oportunidades de feedback acerca de sí mismos, y para validar sus expectativas acerca de otros, que pueden compensar deficiencias en estas comunicaciones dentro del contexto comunitario más amplio” (p.9).

Coob (1976; citado en Gómez, Pérez y Vila, 2001) afirma que el apoyo social es la “información que guía al individuo a creer si es amado..., estimado y valorado... y que pertenece a una red de comunicación y obligación mutua” (p. 9).

Mientras que algunas definiciones de apoyo social, van más hacia el lado de integración social y de que el individuo se perciba a si mismo como un



miembro aceptado en un grupo social, otras enfatizan más el carácter de ayuda del apoyo social. Gottlieb (1985; citado en Gómez, Pérez y Vila, 2001) opina que existe un “desacuerdo caótico” con el concepto de apoyo social y que “con cada nuevo estudio emerge una definición de apoyo”, pero, tal vez, lo cierto es que existe un solapamiento entre las distintas perspectivas apuntadas por los expertos.

Hobfoll y Stokes (1988; citados en Gómez, Pérez y Vila, 2001) ofrecen una interpretación amplia e integradora de apoyo social, definiéndolo como “aquellas interacciones o relaciones sociales que ofrecen a los individuos asistencia real o un sentimiento de conexión a una persona o grupo que se percibe como querida o amada” (p.10).

Sarason, Shearin, Pierce y Sarason (1987; citados en Gómez, Pérez y Vila, 2001) argumentan que quizá sea más útil la conceptualización del apoyo social que considera al individuo como hallándose comprometido en un número de relaciones de cuidados diferentes en calidad y profundidad. Según estos autores, una relación de apoyo implica una relación de aceptación y amor: percibimos que somos amados y valorados y que nuestro bienestar es la preocupación de alguien significativo para nosotros. Eso es lo que hace que el apoyo social sea protector. Es decir, que el efecto principal de esa comunicación de sentimientos es, más que proteger a los individuos de un posible daño, favorecer en ellos el sentimiento de que son miembros dignos de atención, capaces y valorados por un grupo de personas.

El apoyo social también se define como integración social o asentamiento dentro de una estructura social, de tal manera que fueran probables los contactos frecuentes con los otros (Sarason, 1999).

## **APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y DIRECTO**

Tardy (1985) ha sugerido que deben distinguirse dimensiones del apoyo social como dirección (recibido o provisto), disposición (disponible o

ejecutado), forma de medición (descrito o evaluado), contenido (emocional, instrumental, informativo, evaluativo), y red social donde se encuentra (familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, comunidad, y otros).

Por otra parte, Barrera (1986) ha sugerido que la definición y operacionalización del concepto de apoyo social deben contemplar tres grandes dimensiones: a) *Grado de integración social*: los análisis de redes sociales constituyen el abordaje predominante para explorar esta categoría; b) **Apoyo social percibido**: es decir, la medición de la confianza de los individuos de que el apoyo social está disponible si se necesita. Si bien existe el riesgo de incurrir en confusión operacional entre el apoyo social y sus efectos, algunos autores han argumentado que es posible distinguir esta dimensión operativamente; c) *Apoyo social provisto*: esto es, acciones que otros realizan para proveer asistencia a un individuo determinado.

Cobb (1976; citado en Sarason; 1999), pionero del apoyo social, también señaló la importancia de las relaciones íntimas ya que se centró en la información proporcionada por el receptor del apoyo social. Para este autor, el apoyo social consta de una o más de las siguientes tres clases de información expresada al receptor del apoyo a través de las interacciones en las relaciones sociales íntimas: a) que el receptor perciba que es importante para otros y que es amado; b) informar con respecto a que es estimado y valorado; y c) informar en cuanto a que pertenece a una red de comunicación y obligación mutua en la que podría contarse con otros para ser ayudado si surgiera la necesidad. Cobb argumentó que esta información sirve para aumentar los sentimientos del sujeto de valía personal como alguien que es digno de afecto y, además, disminuye la ansiedad referente a la eficacia de afrontamiento personal al sugerir que si este afrontamiento es inadecuado, la ayuda de los otros estaría disponible.

Por último, el apoyo percibido puede ser visto en términos de apoyo global y funcional. La perspectiva global incluye las apreciaciones de las personas del apoyo que podría estar disponible si lo necesitaran, y la satisfacción que sienten con la percepción de disponer de este apoyo. La perspectiva

funcional está interesada en la importancia de igualar el apoyo disponible con las necesidades de la persona (Sarason y Sarason, 1994; citados en Gómez, Pérez y Vila, 2001).

**Apoyo social directo:** El apoyo social también puede ser visto como aquel apoyo que ha recibido el sujeto cuando lo ha necesitado.

Antonucci e Israel (1986; citados en Gómez, Pérez y Vila, 2001) comprobaron que la percepción de disponer de apoyo social, es un mejor predictor de bienestar que el informe del sujeto de que actualmente se le brinda el apoyo.

Tardy (1985; citado en Gómez, Pérez y Vila, 2001) en un intento de clarificar y organizar las diferencias entre las aproximaciones utilizadas por varios investigadores, desarrolla cinco aspectos o dimensiones del apoyo social:

1. **Direccionalidad:** el apoyo social posee dos direcciones claras: lo que se recibe de los otros y lo que se da a los otros, o ambas cosas a la vez.
2. **Disponibilidad:** se refiere a la cantidad y calidad del apoyo a la que la persona tiene acceso, aunque ni lo esté utilizando mientras que, por otro lado, está la utilización real de dichos recursos.
3. **Descripción/Evaluación:** actualmente se reconocen que el mismo apoyo social puede ser el origen de problemas y conflictos para las personas que lo reciben.
4. **Contenido:** Se puede diferenciar formalmente entre distintos tipos de apoyo social: El “apoyo emocional” el cual se refiere a comprende el cuidado, el amor, la confianza y parece ser uno de los tipos de apoyo más importantes. En general, cuando las personas consideran de otra persona que ofrece apoyo, se tiende a conceptualizar en torno al apoyo emocional, el “apoyo informativo”, el “apoyo instrumental” es cuando se emiten conductas instrumentales que directamente ayudan a quien lo necesita; se ayuda a otro a hacer o acabar el trabajo, se cuida de alguien. y el “apoyo valorativo”, al igual que el apoyo informativo, implica la transmitir información más no el afecto que se transmite en el apoyo emocional. Sin

embargo, la información es brindada por otras personas que sirven como fuentes de información.

5. Conexión: implica la dimensión social del apoyo y se refiere a la fuente de donde proviene: la familia, los amigos, una red de apoyo artificial, etc.

## **MAYOR APOYO SOCIAL, MENOR ESTRÉS Y SALUD**

La evidencia de los efectos y los beneficios del apoyo social sobre la salud es muy grande, lo que ha llevado a la aparición de numerosas estrategias de intervención, dirigidas a crear o movilizar las redes de apoyo de las personas. Sin embargo, es imprescindible aclarar los mecanismos a través de los cuales el apoyo social se relaciona con la salud, qué tipos de efectos tiene, en qué condición, qué aspectos son más beneficiosos, etc. Las investigaciones sobre el apoyo social, se han desarrollado a lo largo de tres perspectivas teóricas principales: 1) el apoyo social tiene efectos directos sobre la salud física y mental de los individuos. Esta perspectiva epistemológica evalúa el impacto directo del apoyo social sobre la salud de las personas, a corto o largo plazos; a mayor nivel de apoyo social menor malestar psicológico, y a menor grado de apoyo social mayor incidencia de trastornos, independientemente de los acontecimientos vitales estresantes que pudieran sufrir estas personas; 2) el apoyo social reduce directamente el impacto de los eventos estresantes que afectan a las personas, el apoyo social no se relacionaría con la salud general de las personas, como postulaba el planteamiento anterior, sino con el ajuste de un evento estresante particular; 3) el apoyo social amortigua el impacto de los eventos estresantes sobre la salud de las personas, esta perspectiva es más compleja al analizar los efectos del apoyo social, postula que éste no influye directamente ni sobre la salud, ni sobre los estresores, sino que modula la relación entre ambos. Sin embargo, sin estresores sociales el apoyo social no tiene influencia sobre el bienestar, es decir, que su papel se limita a proteger a las personas de los efectos patogénicos del estrés, siendo esencialmente un moderador de los efectos patogénicos de los

acontecimientos vitales estresantes. El apoyo recibido y la percepción de disponer de apoyo pueden jugar diferentes roles en la moderación de los efectos del estrés en la salud. La cantidad de apoyo recibido está influido directamente por la existencia de una situación estresante. También se ve afectada por la presencia de relaciones que provee el apoyo potencial y la perfección que tienen esas otras personas de que el individuo está estresado y/o incapaz de ocuparse de la situación. El apoyo percibido puede tener un efecto positivo en la salud al aumentar la adaptación del individuo y generar sentimientos de autoestima y autoeficacia, disminuyendo el impacto de los estresores al reducir la cantidad de estrés percibido; o un efecto negativo, ya que afecta a los esfuerzos de adaptación o la percepción de la persona de su eficacia y su afrontamiento. Por último; el apoyo percibido puede ser visto en términos de apoyo global y funcional. La perspectiva global incluye las apreciaciones de las personas de que el apoyo podría estar disponible si lo necesitaran, y la satisfacción que sienten con la percepción de disponer de este apoyo. La perspectiva funcional está interesada en la importancia de igualar el apoyo disponible con las necesidades (Gómez, Pérez y Vila, 2001).

Cooper (1986; citado en Gómez, Pérez y Vila, 2001) encontró en sus investigaciones que el apoyo funcional percibido y las transacciones de apoyo juegan un papel potencialmente importante. La percepción de apoyo juega un rol en los procesos de evaluación del estrés y sirve como una habilidad de afrontamiento.

El apoyo recibido también parece hallarse relacionado positivamente con el estrés, mientras que la mayoría de las medidas de apoyo percibido están inversamente relacionadas con el estrés (Cummins, 1987; citado en Gómez, Pérez y Vila, 2001).

Cuando se investiga al apoyo como una protección sobre los efectos negativos del estrés, deben ser considerados tanto los recursos de estrés como los recursos de apoyo (Pearlin, 1999; citado en Gómez, Pérez y Vila, 2001).

MacCormick, Siegert y Walkey (1987; citados en Gómez, Pérez y Vila, 2001) compararon una medida de apoyo percibido con una medida de apoyo recibido y comprobaron que se valoraban empíricamente distintos constructos. En un estudio que examinaba la experiencia de estrés en estudiantes odontológicos.

Rosenberg (1985; citado en Gómez, Pérez y Vila, 2001) comparó los efectos del apoyo recibido y percibido en relación con un estresor y halló que el bienestar estaba incrementado por la percepción de apoyo, pero no por el apoyo recibido específicamente.

Siguiendo el desarrollo teórico de Fernández Ríos et al. (1992; citados en Gómez, Pérez y Vila, 2001) uno de los efectos positivos a el apoyo social se observa al brindársele a los enfermos. Hay cuatro vías que relacionan las redes sociales con el apoyo al enfermo: a) la provisión de consejo, atención y acceso a nuevos contactos sociales; b) la facilitación de ayuda, servicios, etc.; c) los mecánicos asociados a la integración social que regula el control social y la presión de los iguales; d) la generación de sentimientos de intimidad, sentido de pertenencia, afirmación de la dignidad, etc.; disminuyendo así la vulnerabilidad, tanto física como psicológica y el estrés.

Otros posibles efectos pueden ser: de actuación del apoyo social positivo serían:

- 1) Reducción del estrés: a través de brindar ayuda en los procesos de afrontamiento. La reevaluación o afrontamiento, sería una nueva evaluación del sujeto, supuestamente más útil, de una situación estresante.
- 2) Incremento de la autoestima: definiéndose ésta como la forma en que el individuo se evalúa.
- 3) Elevando el humor que le influiría sobre los aspectos fisiológicos del estrés y los procesos de afrontamiento. (Bennet y Conell, 1999; citados en Gómez, Pérez y Vila, 2001).

## **LA DOBLE JORNADA LABORAL COMO PRINCIPAL FACTOR ESTRESANTE Y DEPRESIVO PARA LA SALUD DE LAS MUJERES**

Las mujeres se ven sometidas a altos niveles de estrés y largos horarios de trabajo para cumplir con la exigencia que impone el mercado laboral y el trabajo hogareño. La doble jornada laboral no se ha reducido desde hace bastantes años y es hora de que lo haga. Incentivar a las empresas para que creen puestos de trabajo es otra medida, pero se temen sus consecuencias adversas, que las tiene. La familia también necesita protección. La necesitan los niños, los viejos, los enfermos, todos los que obtienen de la estructura familiar unos beneficios que no puede dar sino ella. Por ello no lo es que esa protección se busque exclusivamente fuera de la familia, como algunas feministas reclaman a veces. Trabajar menos horas significa disponer de más tiempo para la educación, para atender a las enfermedades de los hijos y los padres ancianos, para cuidar a los que necesitan (Amoros, 1985).

Cuando se habla del trabajo femenino, deben tomarse en cuenta diversos factores que pueden intervenir de una forma definitiva en que la mujer se enfrenta a la dinámica familiar. Anteriormente la mujer quedaba encasillada en trabajos de oficina como secretaria o como maestra de escuela. Sin embargo, los campos de trabajo se han ampliado suficientemente, al nivel de que existen ocupaciones en las cuales las mujeres son más necesarias que los hombres. Es importante tomar en cuenta el equipo de trabajo con que cuenta la mujer, ya que pueden implicar un mayor esfuerzo en relación con otros, por ello que algunas mujeres argumentan cansancio y otras no. El horario es otro aspecto importante debido a que algunas mujeres que trabajan por la mañana, al llegar del trabajo pueden atender a sus hijos sin ningún problema. Estos aspectos pueden influir en la calidad o cantidad de tiempo que las madres trabajadoras pueden otorgar a sus hijos; sin embargo, puede no ser el principal factor que propicia el tipo de relación existente entre madre e hijo (Simona, 1992; citado en Ibáñez, Vargas y Rivero, 2006).

De ahí el interés por realizar el presente estudio, con mujeres con doble jornada de trabajo (asalariado y del hogar), para evaluar el apoyo social con el que cuentan para afrontar la situación estresante que pudiera representar su desempeño como empleadas y amas de casa, así como la posible presencia de síntomas depresivos.

A continuación se describe el estudio realizado.



## JUSTIFICACIÓN

La familia a lo largo de su ciclo vital es una importante transmisora de comportamientos de género; es en este sistema en el que inicialmente un individuo adquiere los comportamientos que la sociedad le requiere como hombre o como mujer, comportamientos que, desde niño y niña, diferencian a los seres humanos según su sexo y los preparan para que en un futuro las mujeres se desarrollen generalmente en el ámbito privado y los hombres lo hagan en el ámbito público; se tiene una idea clara de que las mujeres y los hombres tienen diferentes derechos culturalmente heredados, y tradicionalmente es a las primeras a quienes les ha otorgado la función de la crianza y cuidado de los hijos, mientras que aquéllos se desempeñan principalmente como proveedores del sustento familiar.

No obstante, hoy en día la familia mexicana tiene diferentes valores y costumbres en comparación con la familia tradicional.

Muchas mujeres actualmente trabajan como amas de casa y también son empleadas asalariadas fuera del hogar, esta situación en muchos casos se debe a la crisis económica. Este factor laboral ha posibilitado que se modifique el modelo tradicional de familia pero habrá que reconocer también la influencia que han tenido los trabajos de investigación realizados desde la perspectiva de género que han ayudado a analizar las actitudes y comportamientos de hombres y mujeres, tratando de desnaturalizar las relaciones de poder entre los géneros, permitiendo con ello la oportunidad de percibir la posible transformación de dichas relaciones.

Así, la imagen del varón como único proveedor está siendo desplazada por una en la que se ve tanto a la mujer como al hombre como proveedores, formando una familia en la que ambos tienen que aportar sus ingresos económicos al hogar para poder mantener a los hijos (as) y cubrir los gastos de la casa. Sin embargo, es evidente que en muchos sistemas familiares a pesar de que la madre-esposa trabaja como ama de casa y como empleada asalariada, es ella quien cumple con la mayoría de las responsabilidades en relación a los hijos e hijas; tiene doble jornada y sigue cubriendo las demandas que la familia le exige como madre y como esposa.

Ahora bien, muchas mujeres están insertas en el campo laboral pero se sienten culpables porque sus hijos quedan entonces al cuidado de otras mujeres, que pueden ser familiares o empleadas de instituciones para el cuidado de infantes. Esto causa malestar a muchas madres porque piensan que descuidan su trabajo doméstico en el cual tienen un compromiso muy fuerte por cuestiones culturales, sobreponiendo los intereses familiares a los personales, mientras que los padre-esposos se desempeñan únicamente en el área laboral (pública).

Se puede decir que muchas mujeres desempeñan doble carga de trabajo y ello implica un doble desgaste de tipos físico, emocional y mental, lo cual puede repercutir en su salud.

Gaytán (1997) opina que los daños en la salud de las mujeres pueden manifestarse con diversos malestares como estrés, depresión, fatiga, etc.

Hay estudios que revelan que las mujeres que son amas de casa y demás trabajan fuera del hogar, presentan tasas más altas de síntomas psiquiátricos, depresión, ansiedad y mala salud física, así como conflictos familiares, sobre todo si las condiciones de trabajo en ambos ámbitos son estresantes (Haavio, 1986; Rosenfield, 1989; Bartley, Popay y Plewis, 1992; Hall, 1992; Watters, et al., 1996; citados en Griffin, Fuhrer, Stansfeld y Marmot, 2002).

Así, surgió el interés por realizar la investigación "Estructura de algunos sistemas familiares urbanos y su relación con el ejercicio de poder de la mujer", registrada en la FES Iztacala, UNAM, cuyo objetivo general es analizar los patrones de interacción de sistemas familiares urbanos en diferentes etapas del ciclo vital en las cuales las mujeres trabajan fuera del hogar y aportan ayuda económica para el sustento familiar, y su relación con el ejercicio de poder femenino.

En esta investigación se pretende además, evaluar el apoyo social con el que cuentan las mujeres (solteras, separadas o divorciadas, viudas, madres solteras y casadas) que desempeñan dobles jornadas de trabajo, así como la posible presencia de síntomas de depresión debidos a situaciones de estrés por exceso de trabajo. Se analiza también la participación de los varones y la posible lucha por el poder entre cónyuges.

La información obtenida puede dar un panorama de los patrones de interacción y de los factores que inciden para que las mujeres ejerzan o no poder en el ámbito familiar, para que presenten síntomas de depresión, y se posibilite la lucha por el poder con el cónyuge, lo cual puede generar violencia intrafamiliar.

Así, el estudio que se describe a continuación, forma parte del proyecto general de investigación antes descrito.

## MÉTODO

### Objetivo:

Evaluar el apoyo social recibido y percibido, el nivel de estrés, y la posible presencia de síntomas de depresión, en mujeres solteras que trabajan y en mujeres casadas que desempeñan dobles jornadas de trabajo.

### Participantes:

Se trabajó con una muestra de 198 mujeres, dividida en tres grupos de interés:

- 1) Conformada por 115 mujeres solteras, empleadas asalariadas.
- 2) Conformada por 57 mujeres casadas, amas de casa y también empleadas fuera del hogar, con hijos no mayores de 12 años de edad.
- 3) Conformada por 26 mujeres que vivían en unión libre, amas de casa y también empleadas fuera del hogar, con hijos no mayores de 12 años de edad.

Las mujeres de estos grupos radicaban en el Distrito Federal o en el Área Metropolitana de la Ciudad de México. Se les contactó por vía de amistades, relaciones vecinales o familiares.

### Instrumentos:

- 1) Inventario Índice de Estrés Cotidiano, conformado por 58 enunciados con opciones de respuestas que van desde: “no ha sucedido en las últimas 24 horas” hasta “me causó pánico”.
- 2) Escala de Conductas de Apoyo Social (The Social Support Behaviors Scale SS-B) fue creada por Vaux, Riedel y Stewart (1987). Se compone de 45 ítems repartidos en cinco modos de apoyo social: apoyo emocional, socialización, asistencia práctica, asistencia financiera y consejos/guía.
- 3) Inventario de Beck  
Fue creado por Beck en 1980 y consta de 21 ítems que evalúan síntomas cognoscitivos relacionados con estados depresivos. El sujeto evaluado elige la frase que se aproxime más a cómo se ha sentido durante las últimas semanas.

4) Escala de apreciación del apoyo social, conformada por 23 oraciones acerca de la relación con familiares y amigos, con opciones de respuestas desde muy de acuerdo hasta muy en desacuerdo.

Escenario:

Se aplicaron los instrumentos en la casa o lugar de trabajo de las mujeres de interés.

Procedimiento:

Se aplicaron los instrumentos de manera individual pidiendo a cada participante que leyera las instrucciones junto con el evaluador y se le preguntó si existió alguna duda para que le fuese aclarada por el aplicador. De no existir dudas, se procedió a contestar los instrumentos.

Material:

Copias necesarias de los instrumentos de interés.

Computadora.

Lápices.

USB.

Análisis de resultados:

De los datos se obtuvieron análisis descriptivos y se aplicaron la Prueba T y la prueba ANOVA de un factor para comparación de grupos.

## RESULTADOS

Considerando que el Inventario de Estrés Cotidiano contiene 53 ítems y que el puntaje teórico máximo fue de 245 y el mínimo de 4, se identificaron tres niveles de estrés, así como la frecuencia de participantes que se ubicaron en cada rango, siendo en el alto en el que hubiera más mujeres. (ver tabla 1).

Tabla 1. Rangos calculados por medio de los puntajes teóricos máximo y mínimo, distribuidos en tres categorías, que describen los niveles de estrés.

| Nivel de estrés | Rangos | Frecuencia |
|-----------------|--------|------------|
| Bajo            | 4-34   | 66         |
| Moderado        | 35-77  | 57         |
| Alto            | 78-245 | 75         |
| Total           |        | 198        |

El Inventario de Depresión de Beck contiene 21 ítems y el puntaje teórico máximo fue de 71 y el mínimo de 34, encontrándose tres rangos de depresión, así como la frecuencia de participantes que se ubicaron en cada rango, siendo en el moderado en el que hubiera más mujeres. (ver tabla 2).

Tabla 2. Rangos calculados por medio de los puntajes teóricos máximo y mínimo, distribuidos en tres categorías, que describen los niveles de depresión.

| Nivel de depresión | Rangos | Frecuencia |
|--------------------|--------|------------|
| Bajo               | 34-55  | 75         |
| Moderado           | 56-61  | 78         |
| Alto               | 62-71  | 45         |
| Total              |        | 198        |

La Escala de Conductas de Apoyo Social se divide en dos áreas: Apoyo Familiar y Apoyo de Amigos; en ambas se identificaron tres niveles de apoyo, así como la frecuencia de participantes que se ubicaron en cada rango, siendo en el moderado en el que hubiera más mujeres. (ver tablas 3 y 4).

Tabla 3. Rangos calculados por medio de los puntajes teóricos máximo y mínimo, distribuidos en tres categorías, que describen los niveles de apoyo familiar.

| Nivel Apoyo Familiar | Rango   | Frecuencia |
|----------------------|---------|------------|
| Bajo                 | 44-177  | 67         |
| Moderado             | 178-205 | 68         |
| Alto                 | 206-225 | 63         |
| Total                |         | 198        |

Tabla 4. Rangos calculados por medio de los puntajes teóricos máximo y mínimo, distribuidos en tres categorías, que describen los niveles de apoyo de amigos.

| Nivel Apoyo Amigos | Rangos  | Frecuencia |
|--------------------|---------|------------|
| Bajo               | 57-155  | 66         |
| Moderado           | 156-189 | 69         |
| Alto               | 190-225 | 63         |
| Total              |         | 198        |

La Escala de Apreciación del Apoyo Social consta de 23 ítems y se ubicaron tres rangos de apreciación de apoyo, así como la frecuencia de participantes que se ubicaron en cada rango, siendo en el moderado en el que hubiera más mujeres. (ver tabla 5).

Tabla 5. Rangos calculados por medio de los puntajes teóricos máximo y mínimo, distribuidos en tres categorías, que describen los niveles de apreciación de apoyo social.

| Nivel apreciación apoyo | Rangos | Frecuencia |
|-------------------------|--------|------------|
| Bajo                    | 23-41  | 66         |
| Moderado                | 42-50  | 80         |
| Alto                    | 51-68  | 52         |
| Total                   |        | 198        |

La población se dividió en tres grupos: mujeres solteras sin hijos, mujeres casadas con hijos, y mujeres en unión libre con hijos. Al examinar los datos

de estos grupos, se observó que la media de estrés para todas correspondió al nivel moderado (ver tabla 6).

Tabla 6. Muestra los descriptivos para los tres grupos analizados, para estrés.

| Muestra     | N   | Mínimo | Máximo | Media | Desviación |
|-------------|-----|--------|--------|-------|------------|
| Solteras    | 115 | 6.00   | 228.00 | 71.58 | 54.66      |
| Casadas     | 57  | 4.00   | 182.00 | 59.38 | 45.19      |
| Unión Libre | 26  | 7.00   | 245.00 | 69.50 | 69.93      |
| Total       | 198 |        |        |       |            |

En el caso de depresión, los resultados indicaron que no hubo diferencia significativa entre los tres grupos de mujeres, siendo que todas reportaron un nivel moderado (ver tabla 7).

Tabla 7. Muestra los descriptivos para los tres grupos analizados, para depresión.

| Muestra     | N   | Mínimo | Máximo | Media | Desviación |
|-------------|-----|--------|--------|-------|------------|
| Solteras    | 115 | 34.00  | 67.00  | 56.53 | 6.50       |
| Casadas     | 57  | 45.00  | 71.00  | 58.01 | 5.42       |
| Unión Libre | 26  | 41.00  | 70.00  | 57.46 | 6.40       |
| Total       | 198 |        |        |       |            |

Al analizar los datos con respecto a apoyo social familiar, se pudo observar que dos grupos se ubicaron en un nivel moderado, mientras que otro en un nivel bajo. (ver tabla 8).



Tabla 8. Muestra los descriptivos para los tres grupos analizados, para apoyo social familiar.

| Muestra     | N   | Mínimo | Máximo | Media  | Desviación |
|-------------|-----|--------|--------|--------|------------|
| Solteras    | 115 | 67.00  | 225.00 | 184.33 | 37.05      |
| Casadas     | 57  | 44.00  | 225.00 | 171.87 | 42.79      |
| Unión Libre | 26  | 98.00  | 224.00 | 175.76 | 38.95      |
| Total       | 198 |        |        |        |            |

En cuanto al apoyo social de amigos, los datos indicaron que dos grupos se ubicaron en un nivel moderado, mientras que otro en un nivel bajo. (ver tabla 9).

Tabla 9. Muestra los descriptivos para los tres grupos analizados para apoyo social de amigos.

| Muestra     | N   | Mínimo | Máximo | Media  | Desviación |
|-------------|-----|--------|--------|--------|------------|
| Solteras    | 115 | 72.00  | 225.00 | 175.36 | 34.06      |
| Casadas     | 57  | 57.00  | 223.00 | 154.19 | 43.35      |
| Unión Libre | 26  | 98.00  | 225.00 | 165.65 | 38.16      |
| Total       | 198 |        |        |        |            |

Por otro lado, en lo que respecta a la apreciación de apoyo social, las mujeres de los tres grupos, presentaron un nivel moderado de apreciación (ver tabla 10).

Tabla 10. Muestra los descriptivos para los tres grupos analizados, para apreciación de apoyo social.

| Muestra     | N   | Mínimo | Máximo | Media | Desviación |
|-------------|-----|--------|--------|-------|------------|
| Solteras    | 115 | 23.00  | 68.00  | 44.10 | 7.88       |
| Casadas     | 57  | 30.00  | 60.00  | 46.50 | 7.56       |
| Unión Libre | 26  | 35.00  | 57.00  | 47.92 | 5.62       |
| Total       | 198 |        |        |       |            |

Al analizar las posibles correlaciones entre las variables de interés (estrés, depresión, apoyo familiar, apoyo de amigos, apreciación del apoyo) para la muestra en general, los datos indicaron que se encontraron relaciones significativas.

En cuanto a estrés, se pudo observar que a mayor nivel de estrés hubo menos apoyo familiar; a mayor nivel de depresión se encontró mayor apoyo familiar; cuando se reportó más apoyo familiar, se recibió más apoyo de amigos. Además, a más apoyo de amigos, las mujeres indicaron menos apreciación del apoyo. Por último, a más apoyo familiar se reportó menos apreciación del apoyo (ver tabla 11).

Tabla 11. Diferencias significativas de las variables de interés.

|                |        | Estrés | Depresión | Familia   | Amigos   | Apreciación |
|----------------|--------|--------|-----------|-----------|----------|-------------|
| Estrés         | r      |        |           | -.158(*)  |          |             |
|                | p      |        |           | .027      |          |             |
|                | g<br>l |        |           | 198       |          |             |
| Depresión      | r      |        |           | .236(**)  |          |             |
|                | p      |        |           | .001      |          |             |
|                | g<br>l |        |           | 198       |          |             |
| Familia        | r      |        |           |           | .602(**) |             |
|                | p      |        |           |           | .000     |             |
|                | g<br>l |        |           |           | 198      |             |
| Amigos         | r      |        |           |           |          | -.212(**)   |
|                | p      |        |           |           |          | .003        |
|                | g<br>l |        |           |           |          | 198         |
| Appe.<br>Apoyo | r      |        |           | -.287(**) |          |             |
|                | p      |        |           | .000      |          |             |
|                | g<br>l |        |           | 198       |          |             |

Por otro lado, los datos de estrés en cuanto al análisis por grupo, indicaron relaciones significativas puesto que en el de mujeres solteras, a mayor estrés hubo menos apoyo familiar y a mayor estrés estas mujeres reportaron menos apoyo de amigos. En cuanto a depresión, se observó que a mayor

depresión hubo más apoyo familiar. Los resultados con respecto a apoyo familiar indicaron que en este mismo grupo, a mayor apoyo familiar hubo más apoyo de amigos; a más apoyo familiar hubo menos apreciación de apoyo; y por último, a menos apoyo de amigos se reportó más apreciación de apoyo (ver tabla 12).

Tabla 12. Mujeres solteras

|           |        | Estrés | Depresión | Apoyo familiar | Apoyo de amigos | Apreciación |
|-----------|--------|--------|-----------|----------------|-----------------|-------------|
| Estrés    | r      |        |           | -.361          | -.226           |             |
|           | p      |        |           | .000           | .015            |             |
|           | g<br>l |        |           | 115            | 115             |             |
| Depresión | r      |        |           | .331           |                 |             |
|           | p      |        |           | .000           |                 |             |
|           | g<br>l |        |           | 115            |                 |             |
| Familia   | r      |        |           |                | .541            | -.379       |
|           | p      |        |           |                | .000            | .000        |
|           | g<br>l |        |           |                | 115             | 115         |
| Amigos    | r      |        |           |                |                 | -.274       |
|           | p      |        |           |                |                 | .003        |
|           | g<br>l |        |           |                |                 | 115         |

En lo que respecta al grupo de mujeres casadas, se pudo observar que a mayor nivel de estrés hubo mayor nivel de depresión; a mayor nivel de estrés se reportó más apreciación de apoyo. Por último, a mayor apoyo familiar se encontró más apoyo de amigos (ver tabla 13).

Tabla 13. Mujeres casadas

|           |        | Estrés | Depresión | Apoyo familiar | Apoyo de amigos | Apreciación |
|-----------|--------|--------|-----------|----------------|-----------------|-------------|
| Estrés    | r      |        |           | .304           |                 | .269        |
|           | p      |        |           | .020           |                 | .043        |
|           | g<br>l |        |           | .57            |                 | .57         |
| Depresión | r      |        |           |                |                 |             |
|           | p      |        |           |                |                 |             |
|           | g<br>l |        |           |                |                 |             |
| Familia   | r      |        |           |                | .597            |             |
|           | p      |        |           |                | .000            |             |
|           | g<br>l |        |           |                | .57             |             |
| Amigos    | r      |        |           |                |                 |             |
|           | p      |        |           |                |                 |             |
|           | g<br>l |        |           |                |                 |             |

En el grupo de mujeres en unión libre, los datos señalaron que a mayor apoyo familiar hubo más apoyo de amigos (ver tabla 14).

Tabla 14. Mujeres en unión libre

|           |        | Estrés | Depresión | Apoyo familiar | Apoyo de amigos | Apreciación |
|-----------|--------|--------|-----------|----------------|-----------------|-------------|
| Estrés    | r      |        |           |                |                 |             |
|           | p      |        |           |                |                 |             |
|           | g<br>l |        |           |                |                 |             |
| Depresión | r      |        |           |                |                 |             |
|           | p      |        |           |                |                 |             |
|           | g<br>l |        |           |                |                 |             |
| Familia   | r      |        |           |                | .773            |             |
|           | p      |        |           |                | .000            |             |
|           | g<br>l |        |           |                | 26              |             |
| Amigos    | r      |        |           |                |                 |             |
|           | p      |        |           |                |                 |             |
|           | g<br>l |        |           |                |                 |             |

Finalmente, se llevó a cabo un análisis con la prueba ANOVA de un factor, para identificar diferencias entre los tres grupos de mujeres estudiados, en cuanto a las variables de interés: estado civil y estrés, depresión y apoyo social.

Los datos obtenidos marcan una diferencia significativa entre mujeres casadas y solteras en cuanto al apoyo de amigos puesto que las solteras reportaron más apoyo de este tipo que las casadas: ( $F_{(2,195)} = 6.138; p < 0.05$ )

Otra diferencia se encontró entre las mujeres en unión libre y las casadas y solteras ya que las primeras mostraron más apreciación de apoyo que las

de los otros dos grupos, aunque en todas estas mujeres se detectó un nivel de apreciación de apoyo en el rango moderado: ( $F(2,195) = 3.751; p < 0.05$ )

## CONCLUSIONES

En el presente estudio se evaluaron tres grupos de mujeres: 1) casadas que trabajaban fuera del hogar y como amas de casa, y que tenían hijos; 2) en unión libre que trabajaban fuera del hogar y como amas de casa, y que también tenían hijos; y 3) solteras que trabajaban fuera del hogar, realizaban labores domésticas y no tenían hijos.

Los resultados indicaron que todas las independientemente de su estado civil y de que tuvieran o no hijos, mostraron niveles moderados de estrés y de depresión. Este hallazgo podría sugerir que en la actualidad muchas son las mujeres que viven cada día de su vida con presiones, doble carga de trabajo, fatiga, desgaste físico, etcétera.

Al respecto se puede decir que las mujeres casadas y viviendo en unión libre, y que además tenían hijos, expresaron que vivían bajo mucha presión debido al exceso de trabajo ya que eran amas de casa y empleadas, situación que las desgastaba mucho físicamente por el estrés al que están sometidas. Las mujeres solteras, sin hijos, también mostraron un nivel moderado de estrés; no obstante, lo atribuyeron a la carga de trabajo (fuera y dentro del hogar) descartándose el cuidado de los hijos. Mencionaron que se enfrentaban a presiones laborales y al cansancio ocasionado por actividades domésticas, pues aunque vivían con su familia de origen, debían realizar labores en casa que les serán asignadas con base en su género: lavar ropa, lavar trastos, barrer, trapear, sacudir, etcétera. Estos datos concuerdan con lo que Gaytán (1997) señala en cuanto al que el estrés cotidiano ligado a la prolongación del tiempo designado al trabajo y a la necesaria disminución del descanso, del sueño, del reposo, va consumiendo la energía vital de las mujeres, lo que se puede manifestar en forma de fatiga crónica u otros malestares y enfermedades.

Por otro lado, la mayoría de las participantes se ubicaron en un nivel moderado de depresión. Las mujeres casadas y en unión libre, señalaron que el exceso de trabajo en el hogar y en sus empleos, generaba en ellas una sensación de frustración por el estilo de vida que llevaban con tantas responsabilidades de género.



Las mujeres solteras atribuyeron sus estados depresivos a problemas laborales, económicos y/ o de pareja.

Un factor importante en la vida de las mujeres del presente estudio, fue el apoyo social. Se encontró que las solteras y las que vivían en unión libre se ubicaron en un nivel moderado de apoyo de amistades. Las madres recibían ayuda principalmente de otras mujeres para el cuidado del hogar y de los hijos mientras trabajaban fuera de casa. Las solteras contaban con este tipo de apoyo pero para cuestiones personales y económicas. En el caso de las mujeres casadas, el nivel alcanzado de apoyo de amistades fue bajo y también fue requerido para cuestiones del trabajo doméstico y del cuidado de los hijos. Esta diferencia pudo haberse debido al hecho de que las mujeres solteras pueden llegar a tener un rango más amplio de amistades lo cual posibilita que estrechen relaciones debido a su condición de soltería. Además, por no tener hijos requieren de menos apoyo social que las mujeres que sí los tienen puesto que estas demandan más apoyo en su casa, para cubrir sus obligaciones domésticas y maternas, lo cual podría ser un factor que explicara el hecho de que no alcanzaran ni siquiera un nivel moderado de apoyo social. En el caso de las mujeres que vivían en unión libre se presentó una característica que vale la pena mencionar. Ellas exigían menos apoyo a sus parejas y más a la familia y amistades ya que consideraban que por no estar casadas, no debían presionar a sus parejas puesto que no había una obligación legal hacia ellas, algo que las deprimía; se sentían vulnerables porque pensaban que si no estaban casadas no debían exigir a sus parejas que realizaran actividades femeninas evitando así la posibilidad de ser abandonadas.

En lo que respecta al apoyo familiar, tanto las mujeres casadas como las que vivían en unión libre se ubicaron en un nivel bajo de apoyo, mientras que las solteras lo hicieron en un nivel moderado.

Una vez más se puede decir que las mujeres que tenían hijos, es posible que demandaran mucho apoyo a la familia, principalmente al esposo. Pueden exigir ayuda a este para el cuidado de los hijos y para el trabajo doméstico y en muchas ocasiones no son apoyadas o lo son pero no como ellas quisieran, situación que puede influir para que se depriman. Tal vez estas madres hayan recibido apoyo de sus familiares pero como sus

demandas eran muy altas, evaluaron dicho apoyo como insuficiente, ya que expresaron sentirse muy agobiadas por el trabajo en casa y fuera de él. Estos datos concuerdan con los hallazgos de Aguilar (2001) quien realizó un estudio con el objetivo de conocer la participación que tienen los padres en la educación de sus hijos, en el que encontró que la mayoría de los hombres no se involucran en dicho aspecto, alegando que no tenían tiempo por trabajar tanto y por la responsabilidad que implica ser el jefe de la casa.

Las mujeres solteras demandan menos ayuda de los familiares porque no tienen hijos y eso pudo haberlas ubicado de manera diferente en el nivel de apoyo familiar.

Por otro lado, al analizar las posibles correlaciones entre las variables de interés (estrés, depresión, apoyo de amigos, apoyo familiar y apreciación de apoyo) para la muestra en general, se encontraron algunas relaciones significativas.

En cuanto a estrés, se observó que a mayor nivel de este hubo menos apoyo familiar, independientemente del estado civil de las mujeres del estudio. Cuando las mujeres se sienten poco apoyadas por sus familiares, su nivel de estrés se incrementa, independientemente del tipo de ayuda que soliciten.

Al analizar la variable de depresión, los datos indicaron que a mayor depresión las mujeres reportaban más apoyo familiar. Esta relación puede explicarse en el sentido de que la depresión es por muchos considerada como una enfermedad, lo cual indica a los familiares que las mujeres deprimidas están enfermas y por ello no pueden cubrir las demandas del hogar y/o labores. De ahí que estos parientes provean a la enferma de cuidados y ayuda, muchas veces aunque ésta no la solicite.

Si las mujeres se sentían apoyadas por su familia de igual manera se sentían en cuanto a sus amistades, y aunque no fue en un nivel alto, la ayuda percibida o recibida las hacía sentir protegidas y con más posibilidades de sacar adelante el trabajo y a la propia familia.

Cuando se analizaron los resultados en cuanto a las variables de interés, por grupo, también se detectaron algunas relaciones significativas. En el grupo de mujeres solteras, cuando éstas recibían apoyo de familiares, también lo recibían de amistades, pero si era poco el apoyo de familiares,

presentaron más estrés, haciendo evidente una vez más, el papel tan importante que juega la ayuda proporcionada por los miembros de la familia, sobre todo de la de origen. Además, si estas mujeres tenían etapas depresivas, su familia incrementaba su apoyo aunque éste no fuese requerido.

En el caso del grupo de mujeres casadas, se evidenció que si contaban con apoyo familiar, también recibían apoyo de amistades, posiblemente porque al sentirse protegidas por la familia, tienen menores habilidades para pedir ayuda a los amigos y de hecho para establecer más relaciones amistosas. Estas mujeres cuando estaban más estresadas también estuvieron más deprimidas.

En el grupo de mujeres viviendo en unión libre se identificó una relación significativa que tuvo que ver con que a mayor apoyo familiar, mayor apoyo de amigos. Se puede decir una vez más que la ayuda y protección de la familia, puede ser un factor que ayude para que las mujeres se atrevan a pedir apoyo y para que consideren que aunque no lo hayan comprobado, la ayuda de gente que no son familiares, está disponible en caso de requerirla, por el hecho de que la familia está disponible cuando se le necesita, generalizando así la actitud cooperativa.

Cabe aclarar que en lo que respecta a los apoyos familiar y de amistades las mujeres casadas y las que vivían en unión libre reportaron que contaban con ayuda para el cuidado de los hijos y la organización del hogar, denotándose una vez más que su preocupación primordial era el cumplimiento de sus deberes como amas de casa y madres. Esta ayuda era recibida por miembros femeninos, lo cual habla de los estereotipos de género que aún se transmiten de generación en generación.

En el caso de las mujeres con hijos, como ya se dijo anteriormente, requieren de mucha ayuda para cumplir con sus “responsabilidades de género” y al no cubrirse sus necesidades se estresan por que no cumplen al cien por ciento en los ámbitos privado y público o porque sí lo hacen pero a un costo muy alto: desgaste, cansancio, etcétera. Recordemos que el apoyo solicitado al marido o pareja, se incluye en el apoyo familiar, y de esta persona recibían poca ayuda, colocando a las mujeres en situaciones de doble jornada de trabajo que implican daño a su salud.

La situación de desventaja femenina puede modificarse con la participación de los varones en la crianza de hijos y en la realización de labores domésticas; para ello es importante educar a los hijos y a las hijas de manera equitativa. Muchas mujeres son criticadas por alejarse de su hogar para trabajar en el ámbito público y dejar a los hijos solos o al cuidado de otra persona, que en la mayoría de las ocasiones es otra mujer, y esto les causa culpa por lo que algunas que no tienen necesidades económicas, prefieren vivir sólo en el ámbito privado y dejar pasar la oportunidad de desarrollarse en el ámbito público, a veces hasta de manera profesional. Otras más, no necesitan recibir críticas, que en su mayoría provienen de otras mujeres, ellas solas se generan culpa. Detrás de todo ello hay una historia de inequidad con base en la cual se educan generaciones enteras.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, M.C. (2001). *Educación familiar ¿reto o necesidades?* Madrid: Dykinson; págs.11-134.
- Amoros, C. (1985). *Hacia una crítica de la razón patriarcal*. Madrid: Antrophos, págs. 31-38.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support: concepts, measures, and models. *American Journal Community Psychology*, Vol. 14, págs. 117-28.
- Blanco, C. (2002). Trabajo y familia: entrelazamiento de trayectorias vitales. *Estudios Demográficos y Urbanos*, Vol. 17, No. 3, págs. 447-483.
- Bronfman, M. (2001). *Como se vive se muere. Familia, redes sociales y muerte infantil*". Buenos Aires: Lugar Editorial; págs. 61-86, 143-151.
- Camps, V. (2003). *El siglo de las mujeres*. Madrid: Ediciones Cátedra, págs. 75-79.
- Castellán, Y. (1985). *La familia*. México: Fondo de Cultura Económica, págs. 7-12.
- Córdova, M. & Rosales, J.C. (2006). Similitudes y diferencias de la autopercepción en mujeres casadas: con o sin trabajo remunerado. *Alternativas en Psicología*, No.14, año XI, agosto-septiembre, págs. 39-44.
- Echeverri, J. (1989). *Ciclo vital familiar*, México: Ediciones Morata, págs. 34-38.
- Eguiluz de Antuñano, A. & Gonzáles, M. L. (1997). *Efectos del neoliberalismo en la familia y el hogar*. En: Gonzáles, M.L. (Coord). *Mitos y realidades del mundo laboral y familiar de las mujeres mexicanas*. Mexico: Siglo XXI, págs. 173-193.

- Fierro, A. & Jiménez, L. (1999) *Salud y estrés*. México: Editorial Pirámide, págs. 75-79.
  
- Flores, E. & Sayavedra, G. (1997). *Algunas reflexiones teóricas*. En: Sayavedra, G. & Flores, E. (Coords). *Ser mujer: ¿un riesgo para la salud? Del malestar y enfermar, al poderío y la salud*. México: Red de Mujeres, A.C.; págs. 60-91.
  
- Gaytán, A.I. (1997). El trabajo invisible de las mujeres. En: Sayavedra, G. & Flores, E. (Coords.). *Ser mujer: ¿Un riesgo para la salud? Del malestar y enfermar, al poderío y la salud*. México: Red de Mujeres, AC, Cap. VI.
  
- Gómez, B. L., Pérez, M. & Vila, J. (2001). Problemática actual del apoyo social y su relación con la salud: Una revisión. *Psicología Conductual*, Vol. 9, No. 1, págs. 5-38.
  
- Griffin, J. M., Fuhrer, R., Stansfeld, S. A, & Marmot, M. (2002). The importance of low control at work and home on depression and anxiety: do these effects vary by gender and social class? *Social Science & Medicine*, 54, págs. 783-798.
  
- Ibañez, E. J., Vargas, J. J. & Rivero, L. A. (2006). Comparación de tipo de vínculo entre adolescentes que sus madres trabajan con madres que no trabajan. *Alternativas en Psicología*, No.14, año XI, agosto-septiembre, págs. 39-44.
  
- López, B. (1996). *Hogares, familias, desigualdad, conflicto, redes solidarias y parentales*. México: SOMEDE; págs. 1-19.
  
- López, O. (1987). Adolescencia y familia, *Revista de la Facultad de Trabajo Social UPB*, Vol. 2, No. 4, págs. 20-32.
  
- Macías, R. (1995). *La familia*. México: CONAPO; págs. 165-187.

- Medina, S. (1995). *La familia actual: ¿Quién educa a los hijos?*. Entre Ríos ó Cátedra; Seminario, Panamá, Junio, págs. 1-5.
- Minuchin, S. & Fishman, Ch. (1991). *Técnicas de terapia familiar*, México: Paidós; págs. 35-41.
- Portos, I. (1997). Efectos de la crisis y la política neoliberal en la ocupación femenina de México. En: González, M. L. (Coord). *Mitos y realidades del mundo laboral y familiar de las mujeres mexicanas*. México: UNAM y Siglo XXI; págs. 91-106.
- Rodríguez, A. (1996). *La familia en la edad moderna*. Madrid: Arco Libros; págs. 9-35.
- Rojas, D.L. (1998). *El trabajo femenino y la organización familiar para la sobrevivencia*. En: Jiménez, R. (Comp). *Familia: Una construcción social*. México; Universidad Autónoma de Tlaxcala, Centro Universitario de Estudios para la Familia, págs. 245-259.
- Sarason, B. (1999). Familia, apoyo social y salud. En: Buendía, J. (Comp). *Familia y Psicología de la Salud*. Madrid: Ediciones Pirámide. Cap. I.
- Stern, H. (1967). *La educación de los padres*. Buenos Aires: Kapelusz; págs. 31-43.
- Tardy, C. (1985). Social support measurement. *American Journal Community Psychology*, Vol.13, págs. 27-36.
- Torres, F. (2004). Tiempos y destinos en la organización del trabajo doméstico. En: Chávez, J. (Coord.) *Perspectiva de género*. Serie Género y Trabajo Social, No.1. México: ENTS, UNAM, págs. 125-142.

- Wainerman, C. (2000). División de un trabajo en familias de dos proveedores. *Estudios Demográficos y Urbanos*, Vol. 15, No. 1, págs. 149-184.