



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“La doble jornada en las mujeres y su estrecha
relación con la depresión desde una
perspectiva de género”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
Ana Laura Morales Acosta

Directora: Dra. **Laura Evelia Torres Velázquez**
Dictaminadores: Mtra. **Margarita Martínez Rivera**
Mtra. **Guillermina Arenas Montaña**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Todo el amor, confianza y apoyo de mi familia, amistades, docentes y la UNAM (FES-Iztacala), se encuentran plasmados en este trabajo que hoy marca el fin de un ciclo y el inicio de uno nuevo.

A mi familia especialmente, les agradezco infinitamente por su amor, apoyo y compañía durante toda mi vida, mi mayor orgullo son ustedes y mi gratitud se vea reflejada en este trabajo que es de ustedes y para ustedes, hoy y siempre.

A los que estuvieron, a los que están y a los que ya se han ido, gracias.

“No hay camino que no pueda recorrer”

ÍNDICE

Resumen	
Introducción	1
1. La perspectiva de género en la doble jornada laboral	6
1.1 Conceptos generales de la perspectiva de género	6
1.2 Estudios de la mujer	10
1.2.1 Aportaciones importantes en los estudios de la mujer	14
1.3 La doble jornada laboral	18
2. Familia y género	22
2.1 Definición de familia	23
2.2 Tipos de familias	25
2.3 Funciones de la familia. Ser hombre o mujer no es lo mismo	29
3. Mujeres trabajadoras y deprimidas	38
3.1 La mujer en el campo laboral	39
3.2 La mujer ama de casa	47
3.3 Mujeres ante la depresión	52
4. Propuesta. Taller: “Súper mujeres salvadoras y a salvo”	60
4.1 Descripción del taller	62
4.2 Cartas descriptivas	64
Conclusiones	72
Bibliografía	75

RESUMEN

El tema de la doble jornada laboral resulta complejo, pues su dinámica y realización por parte de las mujeres que la viven depende de una serie de factores que van desde lo social, cultural, personal, laboral y familiar, todo esto en un conjunto que afecta su estabilidad y salud física y emocional.

La perspectiva de género abre las puertas a un mundo lleno de papeles cambiantes entre los seres humanos, en el caso de las mujeres, nos permite profundizar sobre sus roles, cómo es el ama de casa, cómo es la mujer trabajadora, cómo es la madre, la esposa y cómo todo ello sucede al mismo tiempo, por lo que es importante brindar las definiciones base, como lo son el sexo, género, identidad de género, rol de género, rol tradicional y estereotipos de género. Cada uno cobra su importancia dentro de los estudios de la mujer y sus aportaciones a lo que es la doble jornada laboral.

Por otro lado, la familia vista desde el enfoque de género nos provee de una serie de definiciones, tipos y funciones que son de gran relevancia para entender cómo se conforma la identidad y dinámica de las mujeres, tanto familiar como persona. Gracias a esto, la mujer puede ser analizada en sus diferentes esquemas, como ama de casa, en el ámbito laboral y, para el presente trabajo, la mujer inmersa en una doble jornada laboral y su relación con la depresión.

Finalmente, se hace una propuesta que permita a las mujeres empaparse de conocimientos y espacios para sí mismas, por lo que el análisis de la relación que existe entre la depresión y la doble jornada laboral a partir de los roles que las mujeres cumplen, se desenvuelve a lo largo de este proyecto.

INTRODUCCIÓN.

Hablar acerca de la doble jornada o trabajo extradoméstico, no es sencillo, pues no sólo se trata de la realización de actividades domésticas y laborales de manera simultánea, sino que implica una serie de factores que propician, en primer lugar, que este tipo de actividades sean llevadas a cabo, y, en segundo lugar, la manera en que se realizan tales acciones.

Uno de los factores más importantes que se deben de tomar en cuenta cuando se habla de doble jornada laboral, es la distinción entre sexo y género, pues mientras que el primero se refiere a lo que biológicamente nos define como varones o como mujeres, el segundo término hace referencia a la parte social, las funciones que cada uno desempeña y que enmarcan las funciones que cada sexo desempeña en su vida cotidiana, es decir, que implica lo que cada sexo puede o no hacer, lo que se espera de cada uno y el papel que juegan dentro de la sociedad a la que pertenecen.

Las funciones que cada sexo realiza como parte de su cotidianeidad se van construyendo en el propio núcleo familiar, el cual refleja los patrones que generación tras generación repite de manera constante y casi inconsciente. Así, el trabajo femenino ha evolucionado y dado un giro radical, el trabajo extradoméstico se suma al doméstico en una misma esfera y como parte de las actividades diarias de muchas mujeres, lo cual implica un doble desgaste y por tanto que su salud se vea dañada, tanto física como emocional y psicológica.

En el tema concreto de la doble jornada de trabajo, se problematizó la relación entre las diferentes transiciones en la vida de la mujer y el trabajo

extradoméstico, sosteniendo que la cantidad y calidad de vida de la participación de las mujeres en el mercado laboral se encuentran mediadas por los cambios en su ciclo de vida, por la composición de la unidad doméstica a la que pertenecen y por la manera en que asumen en su vida cotidiana la “ideología de la domesticidad”, es decir, la prioridad que le otorgan a cada área (laboral, hogar).

De lo que se trata no es que lamenten la decisión de haber salido al campo laboral, o que pongan en duda el éxito logrado por su generación en la empresa de combinar una carrera con la maternidad y la vida en pareja. Pero junto con el éxito, la mujer ha adquirido un sentimiento de inquietud y confusión, pues no es fácil llevar este tipo de vida tan ajetreado y polémico, ya que durante años, la mujer vivió bajo el ámbito privado, cuyas tareas se limitaban a satisfacer necesidades básicas en el cuidado de otros, del mantenimiento y funcionalidad de la casa, entre otros, pero recientemente, la mujer ha ido ganando terreno en el ámbito público, considerado como exclusivo del sexo masculino.

Ante esto, la perspectiva de género y los estudios de la mujer cumplen un papel muy importante en el desarrollo del presente trabajo pues son el sustento que refleja la evolución en el proceso de construcción de la mujer como un igual al varón, pero que hasta hoy día, todavía existen muchas limitantes como parte de este proceso evolutivo. La familia como Institución es otro factor importante en relación con el tema de la doble jornada y la depresión, cuyo desarrollo es favorecido por la carga excesiva de trabajo constante y la falta de espacios que le permitan a las mujeres el libre esparcimiento y variación a sus actividades diarias.

Es justamente la mujer a quien su educación y vida adulta, la han atrapado en rutinas establecidas y de quien se espera principalmente que satisfaga las necesidades de otros, ella es la más susceptible a la depresión. Existe una mayor

demanda de hombres que de mujeres dentro del campo laboral, restringiendo de esta manera las oportunidades de influir sobre el proceso del trabajo y de adquirir autoestimación y valoración por parte de otros.

El objetivo del presente trabajo es *el análisis de la relación que existe entre la depresión y la realización de la doble jornada en las mujeres a partir de los roles que cumplen dentro y fuera del núcleo familiar*. Para ello, se presenta a continuación la capitulación en orden sucesivo.

El capítulo uno trata acerca de la perspectiva de género en la doble jornada laboral. La adquisición del género implica el aprendizaje de ciertas normas que informan a la persona de lo obligado, lo prohibido y lo permitido para cada sexo, que es transmitido a través del proceso de socialización, en el que participan instancias sociales como la familia, la escuela, la religión y los medios masivos de comunicación.

La línea de investigación de estudios surgió a partir de la reflexión y el cuestionamiento de la división de géneros que prevalece en la sociedad y cómo, a partir de ello, se generan jerarquías de poder entre sexos, asignándoles funciones diferenciadas a hombres y mujeres, dando como resultado los llamados roles de género. Dichas relaciones de poder, inequitativas entre hombres y mujeres, colocan a éstas en una situación de subordinación, siendo esto un eje importante de análisis y discusión dentro de los estudios de la mujer. Así pues, se abordarán los conceptos generales de la perspectiva de género, los estudios de la mujer y lo que es la doble jornada.

Para el capítulo dos, se tratará la definición de familia, los tipos de familias y las funciones de ésta, en donde se verá que a hombres y mujeres se les educa de manera distinta. Siendo la familia el núcleo central de la base de la sociedad, en donde se forman las personas como seres individuales y capaces de formar su propia construcción social con base en el desarrollo que han tenido dentro del núcleo familiar de origen, principalmente. Existen diferentes tipos de familias, dentro de las cuales, cada integrante toma un lugar y función específicos en la sociedad bajo la cual nos movemos.

Las funciones que desempeñan los integrantes en la familia están predeterminadas por las diferencias sexuales y genéricas, es decir, por todas aquellas diferencias que nos distinguen como mujeres o como hombres, tanto en el ámbito biofisiológico como en las construcciones sociales, muy especialmente dentro del patriarcado, en el cual, vemos que las mujeres están condicionadas al ámbito privado mientras que los hombres se mueven en el ámbito público.

El capítulo tres hace referencia de manera más puntual sobre la doble jornada laboral de las mujeres y su relación con la depresión. Se ha señalado que la posición subordinada de las mujeres en la sociedad se asocia con su falta de acceso a los recursos económicos, pero que también hay que considerar el control social de la sexualidad femenina, restricciones a sus derechos reproductivos, violencia en contra de las mujeres, discriminación de género y poca paga en el trabajo, falta de reconocimiento por el trabajo doméstico, etc. Éstos son sólo algunos factores que contribuyen a mermar la salud y favorecen el padecimiento de afecciones como la depresión.

Para poder dar seguimiento a este tema, el capítulo se centra en la mujer dentro del campo laboral, como ama de casa y ante la depresión. Dentro de cada

apartado se verán las implicaciones de cada situación, cómo se relacionan entre sí y los factores que inciden en la presencia de la depresión en las mujeres que, además del trabajo doméstico, también tienen un importante papel en el trabajo extradoméstico, de manera que la combinación y monotonía de sus actividades repercute drásticamente en su salud.

Finalmente, en el capítulo cuatro se propone un taller que está dirigido a mujeres que cumplen con dichas actividades, con el fin de que adquieran herramientas y habilidades funcionales que les permitan manejar de mejor forma sus emociones y se sientan plenas con las decisiones que tomen. Todo esto para que estas mujeres logren disfrutar plenamente de sus actividades y las lleven a cabo con menor presión al buscar para sí mismas un espacio propio que les permita disfrutar de su vida con plenitud, sin sentir culpa por las cosas que debe dejar de lado y, por el contrario, disfrutar mayormente de las cosas en las que puede ser partícipe, tanto en lo laboral, como en lo doméstico y familiar.

1. LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA DOBLE JORNADA LABORAL.

La perspectiva de género nos abre las puertas a un mundo lleno de papeles cambiantes entre los seres humanos, como lo es el papel de las mujeres dentro de la sociedad, que no sólo se limita al ama de casa, sino que a través de los años este rol femenino ha dado un giro importantísimo pues ya no sólo se encuentran al margen de los estereotipos tradicionales, la labor social de las mujeres en la actualidad se ha visto transformada con su entrada al ámbito público, el cual solamente estaba determinado para los hombres, la diferencia más importante es que no han dejado de lado el rol tradicional, se trata más bien de una combinación entre ambas esferas.

En este capítulo veremos, cómo toda línea de investigación requiere de bases sólidas en el caso de la doble jornada, su base es tomada desde la perspectiva de género señalando que esta temática que es relativamente reciente, por lo cual se aborda en primer lugar, los conceptos de la perspectiva de género, los estudios de la mujer y sus aportes más importantes dentro de lo que es la doble jornada laboral o el trabajo extradoméstico, enfatizando lo que implica la doble jornada laboral.

1.1 Conceptos generales de la perspectiva de género.

En el tema de la doble jornada laboral, es importante hacer mención de los conceptos que giran en torno a la teoría de género. Existe cierta confusión entre los términos “sexo” y “género” de manera que, cuando nos referimos a diferencias sexuales, mezclamos aspectos estrictamente biológicos con conductas y actitudes

segregadas culturalmente y adscritas a hombres y mujeres, Ruíz-Jarabo y Blanco (2004) proporcionan los siguientes conceptos:

Sexo es un término que se refiere a las características biológicas y, a las estructuras que se relacionan con la reproducción. Se habla de sexo cromosómico, de sexo genital, refiriéndose a genitales externos e internos y de sexo hormonal. En la mayoría de los animales el sexo se divide en machos y en hembras, con genotipos y fenotipos diferenciados.

Y, *género*, define el conjunto de características diferenciadas que cada sociedad asigna a hombres y a mujeres. Como la asignación se realiza en el nacimiento, en función de los genitales externos, tiende a confundirse sexo con género, por lo tanto, biológico con social. Es pues, una categoría universal que atañe a todos los seres humanos que predeterminará nuestras vidas desde el nacimiento. Las características y valores asignados a mujeres y hombres son distintos según las diferentes sociedades, pero todas tienen en común que los hombres han de tener valor, fortaleza, autoridad y dominio; y las mujeres, en el polo opuesto, han de ser fundamentalmente buenas, en el sentido de obedientes y sumisas.

La *identidad de género*, es la autopercepción que cada persona tiene de sí misma y que va a determinar nuestra forma de sentirnos, de pensarnos, y de sentir y pensar el mundo en el que vivimos, que a su vez determina nuestro comportamiento.

El *rol de género*, es el conjunto de expectativas que la sociedad tiene sobre los comportamientos que considera apropiados para cada persona según su sexo.

Del hombre se esperaba y se sigue esperando que sea el proveedor económico de la familia así como la autoridad, el que decide en última instancia. De la mujer se espera que sea madre y esposa, cuidadora del bienestar físico y emocional de la familia.

Los cambios socioeconómicos producidos en las sociedades postindustriales en los últimos 50 años, han generado cambios evidentes en la vida de las mujeres. Existen disposiciones legales en la mayoría de estas sociedades que regularizan la no discriminación de la mujer en ámbito laboral y educativo.

Al *rol tradicional* de la mujer ama de casa, se superponen nuevos roles femeninos, que generan conflictos psicosociales, pues se enfrentan al orden tradicional que asignaba tareas diferentes y diferentemente valoradas a uno y a otro sexo.

Surgen los *estereotipos de género*, que son el conjunto de creencias socialmente vigentes, sobre las características de los hombres y las mujeres. Son creencias cerradas y estereotipadas que alimentan <<el ideal femenino>> y <<el ideal masculino>>, mantenidas, fomentadas y mediatizadas por los diferentes agentes de comunicación, especialmente la publicidad que precisa de estos estereotipos para aumentar el consumo. Los estereotipos de género venden sus <<ideales>> como naturales, eternos, inalterables.

Así, por ejemplo, el ideal femenino caracteriza a las mujeres como emotivas, sensibles y dependientes. Aquellas mujeres que pretendan ser asertivas y competentes, serán con frecuencia calificadas como neuróticas o histéricas. Aparecen los *prejuicios de género*, los cuales son las actitudes negativas que se

generan hacia un grupo de personas, en razón de su condición sexual a las que pretende marginar.

Lo mismo sucede con el ideal masculino que caracteriza a los hombres como autónomos, fuertes, racionales. Aquellos hombres que pretendan ser emotivos y empáticos serán calificados como poco masculinos, débiles y homosexuales. Sobre ellos se generan prejuicios para marginarlos socialmente.

Otros autores como Gracia y Musito (2000), proveen otro tipo de definición de estos conceptos, ellos indican que la perspectiva feminista toma el género como el principio o concepto organizador básico. El concepto de género ha sido considerado como el avance más importante en la teoría feminista porque ha llevado a focalizar su atención sobre la construcción social de las diferencias entre hombres y mujeres. Tradicionalmente, el género se ha tratado como algo natural y biológico; sin embargo, desde la perspectiva feminista se argumenta que es la cultura, no la naturaleza, la que construye categorías de rol dicotómicas tales como masculino-femenino o mujer-hombre. Según este punto de vista, la sociedad ejerce control sobre la conducta a través de la socialización de los hombres y mujeres en diferentes roles sociales que definen qué conducta se considera apropiada y <<natural>> para cada género.

Es importante puntualizar cada uno de los conceptos, pues éstos son la base de los estudios que se han realizado y por lo tanto, con base a lo antes mencionado, la distinción entre sexo y género es fundamental, mientras que el sexo está determinado fisiológicamente, el género se remite a lo socio-cultural, y es de este punto que parten los valores que cada persona tiene de sí, la construcción de cada sexo es dada por sus creencias, costumbres y educación

recibida a lo largo de su vida, no por ello limitante, ya que tanto sociedad como cultura han evolucionado, dicha evolución se debe a diversos factores.

Una vez que se ha dado un panorama general con respecto a los conceptos manejados, se hará una revisión a los estudios de la mujer, pues en el tema de la doble jornada son precisamente éstos los que abarcan de manera más puntual dicho asunto, por lo que resulta de suma importancia hacer un recorrido por este espacio.

1.2 Estudios de la mujer.

La historia nos marca una serie de acontecimientos que resultan clave para la comprensión de un tema determinado, en este caso, el de la doble jornada laboral o también llamado trabajo extradoméstico.

Los estudios de género o de la mujer, forman parte de un legado que comenzó en las universidades de Inglaterra y Estados Unidos a partir de los años 60 y 70 del siglo pasado, pasando por varias etapas y acontecimientos históricos que hoy día son reconocidos por sus aportes en esta línea de investigación.

En 1949, Simone de Beauvoir (en: Durán, 2007), señala la frase que inicia el movimiento feminista del siglo XX: "Una no nace mujer, sino que se hace mujer." Su reflexión abrió todo un nuevo campo de indagación intelectual sobre la interpretación de la igualdad y la diferencia de los sexos, que hoy es tema de revistas, libros, debates políticos, políticas de diversidad empresarial y seminarios académicos y movimientos sociales en todo el mundo.

Los Estudios de género, no sólo estudian la desigualdad hacia las mujeres, sino que han abierto nuevos campos de investigación sobre masculinidades y diversidad sexual (estudios sobre gays, lesbianas, bisexuales, transexuales). Estos estudios no tienen respaldo ni en la biología ni en la genética, y por tanto no cumplen plenamente con el método científico. De hecho, los últimos estudios científicos, descartan una exclusiva construcción social y cultural de los géneros sexuales y sus roles, sugiriendo incluso que la cultura tiene bases biológicas y fisiológicas antes que meramente arbitrarias (Durán, 2007).

Según Gracia y Musito (2000), la perspectiva feminista se ha centrado fundamentalmente en cinco temas:

La construcción social del género. En este tema de estudio, se han analizado principalmente los siguientes aspectos: la conceptualización del género en la vida familiar, los contextos estructurales, culturales y sociohistóricos relevantes en la construcción social del género, la construcción social del género a través del trabajo doméstico de la mujer y el examen crítico basado de los acercamientos al estudio del género basados en los roles sociales.

El compromiso con la igualdad de género y con el cambio social. Esta área de estudio, refleja la orientación comprometida de la investigación realizada desde la perspectiva feminista y, destaca el trabajo realizado en los siguientes ámbitos: la desigualdad y la explotación en la división del trabajo, políticas y programas dirigidos a satisfacer necesidades e intereses de las mujeres, y la violencia contra la mujer.

La práctica feminista. Este ámbito de investigación, trata de llevar a la práctica las ideas y creencias que se mantienen desde posiciones feministas, al destacar el

trabajo realizado en las siguientes áreas: pedagogía feminista en ámbitos como la educación familiar, la formación de psicoterapeutas, la enseñanza de cursos universitarios sobre familia o la metodología de investigación.

La centralidad de la vida y experiencias de las mujeres. Desde la perspectiva feminista, se pone un énfasis especial en las experiencias vitales de la mujer y en su diversidad como un modo de reivindicar aspectos de la vida de la mujer tradicionalmente ignorados o distorsionados. Entre los aspectos explorados destacan los siguientes: la experiencia de la mujer como madre, madres cuidadoras e hijos discapacitados o con enfermedades crónicas; vínculos de la mujer con otros familiares y el redescubrimiento de la figura del padre.

El cuestionamiento de la familia. Finalmente, otro ámbito importante de indagación desde la perspectiva feminista ha sido la crítica, el debate y la reflexión acerca del concepto unitario de familia, un constructo monolítico que no representa con precisión la diversidad de la organización de la vida doméstica. Así, se han examinado cuestiones como las siguientes: quién o qué es la familia, las experiencias de madres únicas, parejas homosexuales, la crítica a las políticas familiares y la ideología familiar en el estudio académico de la familia.

Cada uno de estos aspectos no es necesariamente independiente uno de otro, sino que, por tratarse de agentes socialmente contruidos se encuentran relacionados entre sí, no se puede hablar de la familia y de los roles sociales por separado, por ejemplo, pues ambos se tratan de una cuestión meramente social que tiene que ver con el desarrollo de las sociedades y el desenvolvimiento de las personas dentro de su propio ámbito, de otra manera los estudios de género no serían hoy por hoy tan relevantes y tan variados en cuanto a su contenido teórico.

Así mismo, la adquisición del género implica el aprendizaje de ciertas normas que informan a la persona de lo obligado, lo prohibido y lo permitido, que es transmitido a través del proceso de socialización, en el que participan instancias sociales como la familia, la escuela, la religión y los medios masivos de comunicación.

La línea de investigación de estudios, surge a partir de la reflexión y el cuestionamiento de la división de géneros que prevalece en la sociedad y cómo, a partir de ello, se generan jerarquías de poder entre los sexos, asignándoles funciones diferenciadas a hombre y mujeres, dando como resultado los llamados roles de género. Estas relaciones de poder, inequitativas entre hombres y mujeres, colocan a éstas en una situación de subordinación, siendo esto un eje importante de análisis y discusión dentro del feminismo.

Conviene aclarar que esta definición se está entendiendo por género, la red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores y actividades diferenciadas entre hombres y mujeres a través de un proceso de construcción social que tiene una serie de elementos distintivos. Se trata de algo histórico, ocurriendo dentro de diferentes esferas macro y micro, como el Estado, el mercado de trabajo, la escuela, los medios masivos de comunicación, las leyes, la casa-familia, y las relaciones interpersonales; involucra también el conjunto de ciertas actividades que, cuando son realizadas por los hombres, se les otorga mayor valor y estatus. Esto conduce a la formación de jerarquías que, en la mayoría de las sociedades, es un componente intrínseco de la construcción de género (Bedolla, 2000).

A pesar de que en el último tercio del siglo XIX, se produce la primera gran irrupción de organizaciones e ideologías obreras, las mujeres continúan

accediendo al mercado laboral de forma diferenciada en relación con los varones: el trabajo femenino suele ser parcial, complementario, frecuentemente se realiza en el propio domicilio, a destajo, concentrándose en sectores fuertemente feminizados y acordes con el imaginario burgués de “la mujer de su casa”.

Pese al carácter complementario del trabajo femenino, muchas obreras cuestionaron más o menos espontáneamente el orden social, hecho que dio lugar a un estado de conciencia y unas prácticas sociales que se conocen con el nombre de feminismo relacional. Éste, además de configurar una cultura de la resistencia femenina, ha desarrollado históricamente formas de actuación diversas, incluso contrapuestas, aunque convergen en un punto: la necesidad de cuestionar el orden social. En cualquier caso, la cuestión de clase se sitúa por encima de los derechos sexuales de las mujeres fomentando el dirigismo masculino en las organizaciones. Así pues, es necesario revisar la historia del movimiento obrero y los movimientos sociales partiendo de la premisa de que las relaciones entre los género son relaciones sociales, históricamente determinadas por las relaciones de clase y de poder existentes en una coyuntura dada (Dolores, 2001).

1.2.1 Aportaciones importantes en los estudios de la mujer.

La disciplina psicológica, ha integrado a su estudio varias vertientes relacionadas a la evolución de las actividades establecidas para las mujeres, pues en la actualidad ya no solamente se dedican al trabajo doméstico o el ser amas de casa, sino que por diferentes circunstancias sus actividades han dado un giro bastante importante, lo cual no ha sucedido de un día a otro, sino que ha sido todo un proceso de cambios y circunstancias, que marcan la diferencia de unos años a la actualidad.

Blanco (2002) menciona que, el estudio de las trayectorias laborales ha ido adquiriendo poco a poco y a lo largo de los años un terreno propio. Para el caso de México, existen importantes antecedentes en donde las historias laborales son parte de una problemática más amplia bajo estudio, como la movilidad social y ocupacional.

En la conformación del curso de vida de cualquier persona, intervienen varias trayectorias vitales fundamentales pero, dependiendo de factores como, el nivel socioeconómico o el género, algunas de ellas podrán funcionar como el eje o hilo conductor de las demás. Así por ejemplo, para el caso de los hombres, en gran medida en torno a la trayectoria laboral giran las otras, y para el caso de muchas mujeres suelen ser las trayectorias conyugal y reproductiva las que se constituyen en su principal proyecto de vida.

Por su parte, Wainerman (2000) en su estudio realizado en Argentina, menciona que las mujeres que entraron en mayor número al mercado de trabajo entre 1970 y 1980 tenían entre 25 y 55 años de edad, su participación en todo el país de la Argentina creció de 29% a 33%. Se trata 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, semejante a la de las mujeres de los países desarrollados. Entretanto, los varones disminuían su participación desde el 89% que habían alcanzado en los cincuenta; a 85%, 80% y 75% adonde cayeron en los años 60, 70 y 80 respectivamente.

La expansión de la educación, y la equiparación con los varones impulsó el 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 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 se entendía en los setenta. Entonces, las esperanzas del cambio de la condición de las mujeres se cifraban en su incorporación al mercado de trabajo.

La salida a trabajar de las mujeres casadas, con cargas de familia, ha significado un cambio revolucionario. De una fuerza de trabajo formada predominantemente por hijas trabajadoras (como fue hasta los años sesenta) viramos a otra formada por hijas y madres trabajadoras. Efectivamente, hasta los sesenta, la mayoría de las mujeres que salían a trabajar lo hacían en su juventud, antes de casarse o de tener su primer hijo. Luego dejaban de trabajar para dedicarse a la casa y a los hijos, porque se entendía que era parte de la hombría de los maridos ser 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. Casarse, tener hijos, cuántos hijos tener, que el menor ingresara a la escuela, no afectaba su relación estable con el mercado de trabajo. Para ellas, en cambio, las entradas y salidas del mercado de trabajo estaban íntimamente ligadas a esos cambios vitales.

Actualmente las mujeres entran y permanecen en el mercado de trabajo, ya sea estando empleadas ó buscando empleo, igual que los varones; cualquiera que sea su situación familiar. Lo mismo da que formen o no una pareja, tengan o no hijos, y si los tienen, sean bebés, niños o adolescentes. Pero hay una gran diferencia con los varones. Las mujeres no abandonaron su jornada de amas de casa, por lo tanto se convirtieron en agentes de “doble jornada”. Y en esto, Argentina no está sola. Sigue el camino que ya han recorrido los países más desarrollados de América y de Europa en los que la trayectoria laboral de las mujeres se ha asimilado a la de los varones. Pero no ha ocurrido lo mismo con la

“jornada doméstica” de ellos, pocos son los que la han incorporado a su cotidianeidad, sea en el cuidado de los hijos e hijas o en las labores domésticas como tales, raramente los varones se involucran en estas tareas que de hecho, deberían ser compartidas por la pareja, pues ambos contribuyen en lo económico.

La posibilidad de las mujeres de obtener y controlar su propio dinero y su independencia, aunque precaria, es un motor de cambios en la distribución del poder conyugal, en la toma de decisiones, en la educación de los hijos y, por supuesto, en la formación y disolución de las familias.

El caso de México no es muy diferente, por ejemplo, García y de Oliveira (2004) manejan que, en un contexto de deterioro de las condiciones laborales de la mano de obra masculina y femenina, la creciente presencia de las mujeres unidas conyugalmente en los mercados de trabajo, ha jugado un papel cada vez más importante en la manutención económica de sus familias. Si a este rol productivo se agrega la participación femenina en los trabajos reproductivos, es indiscutible la relevancia y mayor visibilidad que ha adquirido el trabajo femenino en los espacios público y privado. Para el caso de México, conocemos con bastante detalle cómo se han dado los cambios en los niveles y factores determinantes de la participación económica de las mujeres, en los ámbitos nacional y regional. La segregación ocupacional y la discriminación laboral que las afectan también han recibido cierta atención, al igual que las inequidades que aún persisten en la división sexual del trabajo en el interior de las familias.

Es así que se ofrece un panorama de lo que son algunos de los estudios que se han llevado a cabo referentes a la doble jornada laboral de las mujeres, con lo que es posible pasar al ámbito familiar, en donde las mujeres también han tenido un papel sumamente importante y sobre todo, cambiante, pues como ya se ha

mencionado con anterioridad, a pesar de la relativa reciente investigación de este tema, existen una serie de factores a tomar en consideración y la familia es uno de los más importantes, por lo cual, se ahondará de manera más precisa en el apartado siguiente.

1.3 La doble jornada laboral.

La perspectiva de género, a través de la crítica a las concepciones dominantes en relación con el trabajo, creó el concepto de *trabajo extradoméstico* para representar la realidad y características del trabajo femenino remunerado, incluyendo además al trabajo doméstico, en apariencia invisible, y en general no valorado ni considerado como lo que es: fundamental para la permanencia y mantenimiento de la institución de la familia, y soporte principal del desarrollo social (Baca, 2005).

La idea del trabajo extradoméstico, enfatiza que las líneas divisorias que separan las actividades económicas de las que no lo son, han cambiado de manera irreversible. En el marco conceptual anterior, sólo se consideraba económico aquello que era transado en el mercado o se realizaba por un pago, a excepción de la producción agropecuaria, que sí se consideraba económica. Ahora, mantener el hogar, capacitar y enseñar a los niños, preparar y servir la comida, atender a los enfermos y ancianos, se consideran evidentemente actividades productivas en estricto sentido económico; y hay familias que pagan a otras personas que les proporcionen estos servicios. La cuestión es que aún no ha quedado formalmente reconocido lo anterior, por lo que se mantiene pendiente cómo resolver el problema de la invisibilidad del trabajo doméstico no remunerado.

Lo importante de este planteamiento radica en que, se develó la relevancia del trabajo doméstico en la medida que esta dimensión no dejaba ver la verdadera contribución femenina a la actividad económica y al desarrollo social. Entonces, los conceptos de división sexual del trabajo, doble jornada y compatibilidad entre la producción y la reproducción se incorporaron en una concepción del trabajo acorde con la situación de la mujer. Con base en el primero de estos conceptos, existe un eje articulador entre el mundo del trabajo y la familia, con lo cual, además, quedó en claro que la organización de las dos dimensiones condiciona la participación femenina en las actividades extradomésticas contribuyendo al mismo tiempo a la reproducción social.

En cuanto a los conceptos de doble jornada y compatibilidad, aportaron a evidenciar la peculiaridad del trabajo femenino en relación al conjunto de actividades que éste abarca. En este sentido, también ha quedado fundamentado que la adjudicación del mundo familiar a la esfera de lo privado en oposición a lo público no era más que una ideologización de estas relaciones así como del lugar que ocupa la mujer en ellas, y que obstaculizaba comprender la vinculación que guardaba con la reproducción social y una serie de esferas y ámbitos afines a ella.

La importancia del concepto de trabajo extradoméstico, desde la perspectiva de género, entonces, estriba en que precisamente se refiere a un trabajo realizado por mujeres, lo que amplía el abanico de posibilidades y, por lo tanto, hay necesidad de revalorar la misma definición de trabajo, puesto que implica desde labores domésticas, las actividades propias de la mujer (Baca, 2005).

Hablar del trabajo de las mujeres es hablar de su vida y de su sexualidad convertida en trabajo invisible, de su tiempo y su espacio olvidados, de sus luchas

cotidianas, de sus conflictos, de su “que-hacer” y “para-quién-hacer”. Hombres y mujeres trabajan para producir los bienes materiales y simbólicos para la reproducción de la sociedad, entendida 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.

El trabajo asignado a las mujeres por su condición de género ha sido doméstico, privado, no remunerado, no reconocido, no valorado, invisibilizado; puesto que en nuestras sociedades el principio del valor se cuantifica en función de los bienes materiales que adquieren un valor en el mercado. Así, la mayoría del trabajo de las mujeres se desarrolla más en función del bienestar de los seres humanos, es invisible, no se le reconoce valor económico, no forma parte del Producto Interno Bruto (PIB) de los países, y no cuenta con reconocimiento social.

Cuando se habla del trabajo invisible, se hace mención de dobles y en ocasiones hasta triples jornadas que las mujeres realizan en las unidades domésticas cotidianamente, es decir, cuando además del trabajo doméstico, se suma el trabajo remunerado o trabajo visible. Esto implica que ellas tengan un doble desgaste porque se realizan simultáneamente dichas actividades, ya que mientras están laborando por dinero siguen haciendo parte del trabajo de reproducción (Gaytán, 1997).

En el tema concreto de la doble jornada, se ha problematizado la relación entre las diferentes transiciones en la vida de la mujer y el trabajo extradoméstico. La cantidad y calidad de la participación de las mujeres en el campo laboral están mediadas por las transiciones en su *ciclo de vida*, por la composición de la unidad doméstica a la que pertenecen y, por la manera en que asumen en su vida

cotidiana la “ideología de la domesticidad”, es decir, que además de las imposiciones sociales, se ven contrariadas por sus propios deseos de querer hacer algo distinto, sea por gusto o por necesidad, en este caso, la existencia de una necesidad económica.

Lo cotidiano pasa desapercibido y es vivido como “natural”, y es justamente en este pasaje (en que lo cotidiano es transformado en “natural” y considerado obvio) en que los individuos quedan apresados en la inmovilidad de los roles asignados (Bedolla, 2000).

Ahora bien, desarrollar una especialización distinta para cada trabajo implica un doble esfuerzo, dobles habilidades, dobles conocimientos, doble capacidad para realizarlos y para entender, asimilar y enfrentar las relaciones sociales de poder establecidas en cada uno. Sus normas, leyes, comportamientos y exigencias son distintos. Esta ruptura vital en ellas es contradictoria, pues, por un lado puede motivar conflicto por no llevar a cabo el mandato de abnegación de madres y esposas y, por otro, puede significar un desarrollo personal importante para ellas (Gaytán, 1997).

En este capítulo hemos visto los distintos conceptos de la perspectiva de género, que abarcan lo que es sexo, género, identidad de género, rol de género, rol tradicional de la mujer y los estereotipos de género, así como los aportes de los estudios de la mujer, en donde se ha visto a grandes rasgos la evolución en cuanto al papel que desempeñan las mujeres y, finalmente, se ha hecho una revisión de lo que es la doble jornada laboral, tema central del presente trabajo. Ahora entonces, veremos a la familia dentro de la perspectiva de género, su definición, tipos y funciones.

2. FAMILIA Y GÉNERO.

La familia es el núcleo central de la base de la sociedad, en donde se forman las personas como seres individuales y capaces de trabajar su propia construcción social, apoyada en el desarrollo que tuvieron dentro de su núcleo familiar. Existen diferentes tipos de familias, dentro de las cuales, cada integrante toma un lugar y función específicas en la sociedad bajo la cual nos movemos, y en la cual desarrollaremos diversas conductas.

Es sabido que, las funciones que desempeñan los integrantes en la familia están predeterminadas por las diferencias sexuales y genéricas, es decir, por todas aquellas diferencias que nos distinguen como mujeres o como hombres, tanto en el ámbito biofisiológico como en las construcciones sociales, muy especialmente a partir del patriarcado, en donde vemos que las mujeres se mueven bajo el ámbito privado y por el contrario, los hombres se mueven bajo el ámbito público. Todo ello bajo los estándares patriarcales históricos.

Siendo la familia el origen de la construcción de los individuos en todos los aspectos, es entonces la representación social de toda una vida cuyo significado varía de individuo a individuo, por lo que el presente capítulo abordará los aspectos de la definición, tipos, y, función de las familias que cumplen un papel fundamental en el comportamiento de hombres y mujeres, dentro de los diferentes contextos bajo los cuales se mueven y que determinan la calidad de vida y construcción de la identidad.

2.1 Definición de familia.

La familia juega un papel clave en la conservación de la cultura, pues constituye en sí misma un microescenario sociocultural y un filtro a través del cual llegan a sus integrantes muchas de las tradiciones, costumbres y valores que son típicos de su contexto histórico. A través de su influencia, la mente de sus integrantes se apropia de contenidos y procedimientos que llevan en su interior la impronta de la cultura en que han surgido. De esto, se deduce que el papel de la familia va mucho más allá de asegurar la supervivencia física de sus miembros, ya que garantiza la integración sociocultural de éstos a los escenarios y hábitats donde les toca desenvolverse como personas (Valdés, 2007).

La familia es un hecho social universal, ha existido siempre a través de la historia y en todas las sociedades. Es el primer núcleo social en el cual todo ser humano participa. Para su constitución, requiere del encuentro y relación de un hombre y una mujer que quieren unirse, en un proyecto de vida común, mediante el afecto entre ellos o hacia los hijos que surgirán de su relación (Durán, 2007).

Cada sociedad civil, está constituida de alguna manera por una agrupación homogénea de familias con unidad de fin. Se llega a formar parte de una determinada sociedad civil a través de la familia. La familia le da a la sociedad el alma: por eso la familia es la escuela de todas las virtudes y de todos los vicios sociales, el crisol, el lugar donde se conjugan lo particular y lo común.

La familia le da también corazón a la sociedad, porque la institución familiar está construida sobre el afecto de sus miembros: amores conyugal, paterno, filial y fraterno. Además la familia infunde en la sociedad energías morales, honradez, tradición, creencias, costumbres civilizadas, equilibrio y estabilidad.

Pero también la familia puede ser una escuela antisocial. En el castillo familiar se defiende el individuo de la sociedad, constituyendo un pequeño mundo aparte, centrípeto, narcisista y encerrado (Magaz, 1985). Es decir, que aún siendo parte de un núcleo familiar, cada persona puede encerrarse en sí misma sin tener en consideración las necesidades de otros, más que las propias, dificultando la convivencia entre los miembros de una familia, y, más aún, con otras personas.

Así mismo, existen criterios que definen lo que es una familia, según Valdés (2007), las familias bien podrían ser consideradas como tales de acuerdo con los siguientes parámetros:

1. Consanguinidad o parentesco, en el cual se define como familia a todas aquellas personas que tengan lazos consanguíneos, ya sea que vivan o no en la misma casa. Esta forma de conceptualizar a la familia deja fuera a padres e hijos adoptivos, a las parejas de los padres que vuelven a casarse e incluso a la familia política de uno de los miembros del matrimonio.
2. Cohabitación, el cual sostiene que la familia está compuesta por todos los integrantes que viven bajo un mismo techo, independientemente de que tengan vínculos consanguíneos o no; criterio que deja fuera de su definición de familia los casos de la familia extensa e incluso a los padres cuando no viven en la misma casa.
3. Lazos afectivos, donde se considera como familia a todos aquellos individuos con los cuales una persona guarda una relación afectiva estrecha, sin necesidad de que tengan con él relaciones de consanguinidad, parentesco o que cohabiten bajo un mismo techo. El riesgo de esta definición, es que se corre el riesgo de ampliar en exceso el concepto de familia.

Como podemos darnos cuenta, no existe una definición única de lo que es familia, sino que existe un amplio repertorio de lo que constituye una familia y las características que le dan tal atribución. Igualmente existen diferentes tipos de familias que a continuación se mencionan.

2.2 Tipos de familias.

Según el autor, Del Campo (1982), el rito de tránsito más importante de la sociedad contemporánea es indudablemente el matrimonio, aunque su significación sea actualmente muy distinta de la tradicional. La mayor parte de los ciudadanos de Occidente viven en familias establecidas de modo legal, aunque existan también en sus países otros modelos familiares como la unión consensual, la familia con uno solo de los padres presente (generalmente, la madre) y la comuna, en la que conviven varias personas de distinto sexo, relacionadas o no entre sí.

Algunos de los tipos de familia más comunes que distingue este autor son:

- a) Hogares sin núcleo familiar: en donde una o varias personas se encuentran ocupando una misma vivienda.
- b) Familias nucleares reducidas: tiene de dos a cinco miembros bajo el mismo techo.
- c) Familias nucleares numerosas: habitan más de cinco miembros en casa.
- d) Familias nucleares ampliadas: un núcleo familiar con otros parientes, huéspedes, etc.
- e) Familias plurinucleares: con dos o más núcleos familiares en una misma vivienda.

Pero también, los núcleos familiares se clasifican de la siguiente manera:

- a) Matrimonios sin hijos.
- b) Matrimonios con hijos solteros.

- c) Padre con hijos solteros.
- d) Madre con hijos solteros.

Como podemos ver, las familias se estructuran de diversas formas e incluso el núcleo de cada familia tiene diferentes maneras de ser clasificada, ya que no todas las familias se constituyen de la misma manera y muy probablemente sea la pareja sin hijos la que resulte más compleja pues no existen hijos que formen un vínculo, sino sólo se tienen el uno al otro, a lo que Bresard (1975, pág. 52) dice:

“Dentro del ámbito familiar, todo se agita y revuelve: efusiones, preocupaciones, fatigas, renovación de las relaciones de acuerdo con las diferentes edades de los hijos y los padres. La pareja sin hijos no se halla comprometida en un movimiento evolutivo semejante. El hombre y la mujer se observan recíprocamente con la mirada más escrutadora. Las tensiones no se <<ahogan>> y apaciguan con igual facilidad en medio de las actividades diarias.”

Lo que pone en peligro el entendimiento de una pareja sin hijos, es lo mismo que pasa a convertirse en tiempo de plenitud gracias a los hijos; cuando falta la tensión dentro del hogar, los tiempos vacíos se hacen a veces insoportables.

Otros peligros, pueden provenir de ciertos resentimientos secretos hacia la mujer que no es capaz de llegar a ser madre, o contra el hombre a causa de su esterilidad, o acaso por rechazar de modo obstinado la paternidad. Cuando el hombre y la mujer, que ven desvanecerse sus sueños y se sienten frustrados en el deseo instintivo de descendencia, se anquilosan torpemente uno junto al otro, sus relaciones van haciéndose cada vez más raras y van disminuyendo.

Aunque Bresard (1975), pareciera indicar que la pareja sin hijos no es plena porque necesita de la presencia de los hijos y sin ellos no es feliz, también es posible el compromiso de la pareja por sí sola, es posible que haya un acuerdo mutuo en el que los hijos no son parte de su plan de vida como pareja y aún así pueden convivir de manera armónica y estable.

Por su parte, Valdés (2007) indica que existen diferentes formas de clasificar a las familias:

Familias nucleares. Este tipo de familia está compuesta por ambos padres y los hijos viviendo en un hogar; es la estructura familiar predominante en casi todas las sociedades occidentales. La familia nuclear se considera el ideal social e incluso se ha tendido a considerar por la sociedad en general y por diversos especialistas como, inevitablemente patológica cualquier tipo de estructura familiar que sea diferente de ésta.

Familias monoparentales. Este tipo de familia considera la presencia de un solo progenitor en el hogar, ya sea que viva solo o con sus respectivos padres; la presencia de uno o varios hijos en el hogar; la dependencia económica de los hijos y el considerar que los fenómenos anteriores se originan por diferentes causas, entre las cuales se encuentran la monoparentalidad vinculada a la natalidad, aquí se encuentran los núcleos monoparentales de las madres solteras; la vinculada a la relación matrimonial, en la cual se engloban las rupturas ya sean voluntaria o involuntaria de la relación matrimonial; la de ordenamiento jurídico, aquí se incluyen la maternidad y paternidad por proceso de adopción; y la monoparentalidad vinculada a situaciones sociales, ejemplos son los casos en donde existe la ausencia de uno de los cónyuges por motivos de trabajo, privación de la libertad y emigración.

Familias reconstituidas. Estas familias presentan una serie de características particulares como la relación paterno o materno-filial es anterior a la relación de pareja; algunos o todos sus integrantes tienen experiencia previa de familia y por lo tanto, tradiciones y expectativas acerca de la vida en común; los hijos e hijas de modo habitual integran dos familias diferentes con inevitables disparidades; y la relación poco clara entre los hijos y la nueva pareja del progenitor.

Uniones libres. La unión libre se produce cuando los miembros de una pareja han decidido vivir juntos con la intención expresa de perdurar, pero por una razón u otra no han formalizado su relación a través del matrimonio. En Latinoamérica las uniones libres se pueden dividir en tradicionales y modernas: las primeras, se dan por producto del machismo y principalmente en los sectores populares; mientras las segundas son producto de una elección más reflexionada, surgen entre personas con mayor educación y no suelen tener hijos.

Divorcio. Hasta la mitad del siglo XX, el divorcio era visto como un signo de inestabilidad familiar, de crisis del individuo y el entorno social; por lo tanto era sancionado socialmente como una falta contra el otro compañero, el matrimonio, los hijos, la familia y la sociedad misma. Sin embargo, con el paso de los años y el aumento de la frecuencia con que se presenta, este fenómeno ha perdido parte de su sanción social. En la mayoría de las familias, el divorcio ocasiona una crisis, es decir, un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.

Es muy claro que no todas las familias funcionan de la misma manera, como tampoco los integrantes y la cantidad de los mismos en cada núcleo familiar se desenvuelven igual, sean familias muy numerosas o solamente la conforme la

pareja y es precisamente esto lo que nos define como personas, el rol que asumimos dentro y fuera del núcleo original, para lo que a continuación se mencionan algunas de las funciones de la familia.

2.3 Funciones de la familia. Ser hombre o mujer no es lo mismo.

Es importante mencionar qué papel juega cada miembro dentro del núcleo familiar para poder comprender cómo es que funcionan las familias, para lo cual es necesario hacer hincapié en los dos conceptos imperantes que son de suma importancia, así, el sexo, que se refiere a las diferencias fisiológicas que caracterizan a los hombres y a las mujeres; y género, que hace referencia a los rasgos socioculturales que definen lo que es ser mujer y lo que es ser hombre da la pauta para comprender cómo es que funcionan las familias y lo que éstas esperan de sí mismas, así como lo que los demás esperan de las mismas.

Recordemos que la perspectiva de género, permite el estudio de las acciones y características que diferencian a mujeres y hombres sin perder de vista que sus roles no se encuentran predeterminados necesariamente, sino que es posible reconstruir una nueva forma de relación que permita una mejor convivencia entre sexos y entre el mismo sexo, que de igual forma permite analizar la manera en que hombre y mujeres han ido construyendo su ser hombres y ser mujeres, lo cual ha posibilitado efectuar cambios a lo largo de la historia del ser humano.

Así, las funciones tradicionalmente atribuidas a la familia eran la reproductiva, protectora, educativa, económica, religiosa, afectiva y de control, entre otras. Pero estas funciones en la familia actual han cambiado.

En general, las funciones que la familia tradicional ejecutaba han cambiado gradualmente y son llevadas a cabo por instituciones fuera de la familia. La irrupción de agentes significativos como la escuela, los compañeros, los medios de comunicación, etc., contribuyen también a la socialización de los hijos. Entre todas las funciones destaca la de asegurar la continuidad de la sociedad de generación en generación. La familia cumple este cometido mediante la cobertura de, al menos, dos tipos de necesidades: por una parte, la necesidad puramente biológica de reproducción de la especie y, por otra, la necesidad social de transmitir a los nuevos miembros la cultura, los valores y las pautas morales y de acción del grupo imperante, para lograr una convivencia adaptada y armoniosa.

Otra función que avala la importancia de la familia es la satisfacción de un grupo tanto o más importantes que los requerimientos materiales, a saber, las necesidades afectivas. Todo lo que posee el individuo en sus primeras fases de vida se lo debe a la familia: el cariño que le ayuda a crecer y empezar a verse como persona valorada con identidad propia, la seguridad y el apoyo para enfrentarse a un sinfín de experiencias desconocidas, el incipiente conocimiento y desarrollo de valores, etc. (Vielva, Pantoja y Abeijón, 2001).

Para Valdés (2007), la familia se constituye para la mayor parte de las personas, en la más importante red de apoyo social para las diversas transiciones vitales que han de realizar durante su vida: búsqueda de pareja, trabajo, vivienda, nuevas relaciones sociales, jubilación, vejez, etc.; así como para las crisis impredecibles que se presentan a lo largo de la vida: divorcio, muerte de un familiar y desempleo por sólo mencionar algunas.

Ahora bien, el reconocimiento de la igualdad esencial de la mujer y el hombre no se cuestiona, al menos teóricamente, en la actualidad. Lo femenino y lo masculino constituyen una forma de ser persona. La constitución biológica y los

condicionamientos sociales son la raíz de los rasgos diferentes entre hombres y mujeres. Ciertas diferencias biológicas han sido la base de una vida más sedentaria y de la sumisión al hombre. Esta sumisión al hombre y a lo rutinario de sus intereses, ha desarrollado en la mujer, por condicionamiento, una serie de rasgos que hoy se consideran típicamente femeninos, y que durante mucho tiempo se han considerado como producto de una naturaleza distinta de la del hombre.

Tanto los factores biológicos como los culturales, contribuyen al desarrollo de las diferencias en aptitudes y en rasgos de personalidad. Desde la infancia, los niños y las niñas son educados en subculturas distintas; reciben un trato diferencial sexista en una multiplicidad de formas de los padres, de otros adultos y compañeros de juegos. Las personalidades del padre y de la madre, son por sí mismas importantes factores en el desarrollo de los conceptos que el niño/a adquiera de los papeles del sexo. Pero existen otros muchos modos por los que el chico o la chica se enteran de lo que se espera de ellos en lenguaje, modales, vestido, actividades de juego y otros aspectos de la conducta (Trigueros, 1995).

A diario vivimos nuestras diferencias y nos percatamos de ello por situaciones o por comentarios que tanto hombres como mujeres hacemos a lo largo del día, ya sea estando juntos hombres y mujeres o en grupos separados, frases como la de Nietzsche (citado en Hyde, 1995, pág. 89) que dice: “El hombre debe prepararse para la guerra y la mujer para el descanso del guerrero”, nos demuestran cómo la propia sociedad de la que somos parte define el rol de cada sexo y al mismo tiempo nos separa con estereotipos.

Según Hyde (1995), los estereotipos de papeles asignados a los géneros no son sino aquello (conductas, rasgos de personalidad) que las personas esperan de varones y de mujeres.

Los autores Rodrigo y Palacios (1998) indican que, la familia como tal es un contexto de desarrollo y socialización. Pero desde la perspectiva de los padres, es un contexto de desarrollo y de realización personal ligado a la adultez humana y a las etapas posteriores de la vida.

Cuando consideramos a los padres no sólo como promotores del desarrollo de sus hijos, sino principalmente como sujetos que están ellos mismos en proceso de desarrollo, emerge una serie de funciones de la familia:

- a) Es un escenario donde se construyen personas adultas con una determinada autoestima y un determinado sentido de sí mismo, y que experimentan un cierto nivel de bienestar psicológico en la vida cotidiana frente a los conflictos y situaciones estresantes.
- b) Es un escenario de preparación donde, se aprende a afrontar retos, así como a asumir responsabilidades y compromisos que orientan a los adultos hacia una dimensión productiva, plena de realizaciones y proyectos e integrada en el medio social.
- c) Es un escenario de encuentro intergeneracional, en el que los adultos amplían su horizonte vital formando un puente hacia el pasado (la generación de los abuelos) y hacia el futuro (la generación de los hijos). La principal "materia" de construcción y transporte entre tres generaciones son por una parte, el afecto, y por otra, los valores que rigen la vida de los miembros de la familia y sirven de inspiración y guía para sus acciones.
- d) Es una red de apoyo social para las diversas transiciones vitales que ha de realizar el adulto: búsqueda de pareja, de trabajo, de vivienda, de nuevas relaciones sociales, jubilación, vejez, etc. La familia es un núcleo que puede dar problemas y conflictos, pero que también constituye un elemento de apoyo ante dificultades surgidas fuera del ámbito familiar y

un punto de encuentro para tratar de resolver las tensiones surgidas en su interior.

Así mismo, con respecto a los hijos la familia cumple cuatro funciones esenciales:

1. Asegurar la supervivencia y sano crecimiento físico.
2. Brindarles un clima de afecto y apoyo, sin los cuales el desarrollo psicológico sano no resulta posible. El clima de afecto implica, el establecimiento de relaciones de apego que permiten un sentimiento de relación privilegiada y de compromiso emocional.
3. Facilitar a los hijos una estimulación que haga de ellos, seres con capacidad para relacionarse competentemente con su entorno físico y social, así como, para responder a las demandas y exigencias planteadas por su adaptación al mundo en que les toca vivir.
4. Tomar decisiones, con respecto a la apertura hacia otros contextos educativos y sociales que van a compartir con la familia, la tarea de educación de los hijos.

Siendo la familia un contexto complejo y muy variado en cuanto a sus funciones, es difícil englobar todas ellas en un solo marco, para lo cual, Valdés (2007) dice que en los países latinoamericanos coexisten tres tipos de familias con formas distintas de ejercer la parentalidad:

Familias tradicionales. Se caracterizan por poseer una estructura de autoridad donde se evidencia un claro predominio masculino. En ellas existe una estricta división sexual del trabajo; el padre es valorado de manera especial por su rol de proveedor y la madre por su papel en las labores del hogar y la crianza de los hijos. El proyecto de vida, la identidad y la autoestima del padre están

directamente asociados a su capacidad productiva, mientras que en el caso de la madre los aspectos antes mencionados se asocian tanto al hogar como a los hijos.

En algunas de estas familias se acepta la vinculación laboral de la mujer, sin embargo se conceptualiza como “la última alternativa” y un “mal necesario” para hacer frente a los gastos derivados de la crianza de los hijos. Ambos padres manifiestan sentimientos de culpa al respecto, el padre por sentir que no cumple efectivamente su papel de proveedor y la madre por temor a desatender a los hijos.

De igual manera, en estas familias los padres tienden a proyectar valores diferentes para niños y para niñas y a ser autoritarios, a tener poca comunicación, así como expresiones afectivas abiertas hacia los hijos. Una de las debilidades de estas familias es precisamente la rigidez de los roles de sus integrantes, la cual les dificulta la adaptación a circunstancias imprevistas que impliquen una variación en los mismos.

Familias en transición. En estas familias se han transformado considerablemente los roles y las estructuras de poder de los contratos matrimoniales tradicionales, aunque éstos no se han revertido por completo y aún conservan vigencia las viejas prácticas y sistemas de creencias de los integrantes de la familia.

Los padres de estas familias no perciben como su única tarea la de proveer, la cual aceptan compartir con agrado con la madre, hacen un esfuerzo consciente por diferenciarse del modelo de hombre alienado en el trabajo y con escasa satisfacción con su vida. Vivencian la necesidad de participar en los aspectos relacionados con las tareas domésticas y la crianza de los hijos; aunque es justo señalar que perciben su función, en éstas dos últimas áreas, como de apoyo a la

tarea de la madre, quien perciben, con la responsabilidad fundamental al respecto. También es de destacar que la participación de los padres en las labores domésticas se concentra de manera especial en aquellas que significan la relación directa con los hijos, pero muy poco en las correspondientes a las tareas cotidianas como cocinar o lavar.

Las mujeres que pertenecen a las familias en transición, ya no definen su identidad exclusivamente a partir de su maternidad; además, no son amas de casa dedicadas completamente a los hijos y al esposo. Estas mujeres acceden al mercado laboral remunerado y contribuyen al sostenimiento económico de la familia; aunque es conveniente señalar, que muchas de ellas consideran su ingreso como secundario y, atribuyen a los hombres la responsabilidad fundamental en el sostenimiento del hogar.

Esta transición no ocurre sin dificultad para las mujeres, ya que junto a su deseo por realizarse en los distintos campos de la vida pública, se conserva en ellas como resultado de su crianza la idea de los rasgos que establece el paradigma de la buena madre como son: la disponibilidad, la comprensión, el cuidado y el cariño. Por lo tanto, las dificultades encontradas por las madres para hacer compatibles el trabajo remunerado y la maternidad no son sólo de cuestiones prácticas, sino también asuntos que tocan a las representaciones que involucra lo que se considera debe ser una buena madre.

Ante el estrés derivado de enfrentar una doble o hasta triple jornada de trabajo, y el no contar con suficientes ayudas institucionales o por parte de los esposos, quienes siguen centrados en su realización profesional como prioridad, las mujeres han acudido a diferentes estrategias, algunas de ellas, especialmente las de clase alta y media, acuden a la contratación de otras mujeres que realicen las labores domésticas que ellas no pueden realizar; otras han optado por trabajar

medio tiempo y, otras más han regresado al hogar a la espera de que los hijos crezcan y se liberen, un tanto de la ardua tarea de la crianza, así como del cuidado de los niños pequeños.

Familias no convencionales. Se alejan del esquema culturalmente establecido en cuanto a los roles masculino y femenino; las mujeres son activas, se proponen altos ideales personales a realizar por medio del trabajo profesional y, su aporte económico al mantenimiento del hogar es mayor o parecido al del esposo.

Son mujeres que dedican poco tiempo a las labores domésticas y al cuidado de los hijos; por lo general tienden a delegar los aspectos relativos a las labores domésticas y al cuidado de los hijos en otras personas. En muchos casos los padres de estas familias tienen menos éxito laboral que sus esposas y, desempeñan importantes funciones relacionadas con el cuidado de los hijos.

García y de Oliveira (2006) sostienen que, la perspectiva de género contribuye a hacer evidente la diversidad de arreglos familiares (monoparentales, unidades unipersonales, familias con varios proveedores), la dinámica interna de las unidades domésticas caracterizada por las asimetrías y los conflictos entre géneros y generaciones. Los aspectos que se estudian desde la perspectiva de género son:

1. La organización doméstica, que toma en consideración la división del trabajo doméstico en la prestación de servicios domésticos, de apoyo y de cuidado; la crianza, que depende de factores individuales, familiares y contextuales. Y el trabajo extradoméstico en la experiencia laboral, ocupación, aportación, significado personal de la participación laboral y condición de la actividad de la madre.
2. Estructura de poder, que establece formas de convivencia familiar caracterizadas por jerarquías, privilegios, derechos y obligaciones

diferenciales en torno al parentesco, género y generación, aspectos básicos de diferenciación social. Aquí se toman en consideración aspectos como la toma de diferentes tipos de decisiones, grado de autonomía, ausencia o presencia de violencia entre los cónyuges y la ausencia o presencia de violencia de los cónyuges hacia los hijos e hijas.

3. Conjunto de valores, creencias y normas –compartido o no por los diferentes miembros- sobre la familia y el papel de sus integrantes.

Cada uno de estos puntos nos permite tener una idea de qué aspectos son los más importantes en la dinámica familiar, cómo es que funcionan y desde qué punto podemos partir para poder entender la situación que viven las mujeres con doble jornada laboral, pues tales actividades se encuentran enlazadas a su dinámica familiar principalmente.

A lo largo de este capítulo, hemos visto algunos de los más importantes factores que denotan a una familia, lo que la define, los tipos de familias que existen y, las funciones que desempeñan los miembros que forman parte de una familia; así como las diferencias que hay en cuanto al papel que hombres y mujeres juegan dentro de esta Institución, considerada como la más importante para el desarrollo físico, psicológico y social de las personas.

A continuación se verá a la mujer dentro del campo laboral y como ama de casa, así como las implicaciones que tiene sobre su salud el cumplimiento de una doble jornada laboral como lo es la depresión.

3. MUJERES TRABAJADORAS Y DEPRIMIDAS.

Ya se ha hecho mención de la familia, lo que es, cómo se conforma y las distintas funciones que ésta tiene, lo cual es de relevancia en el tema de interés de éste capítulo pues es principalmente dentro del núcleo familiar en donde las mujeres aprenden muchas de las formas de comportarse, no solamente en casa sino también en otros entornos, de la misma manera, asumen su rol social como mujeres de acuerdo al tipo de familia y medio social al que pertenecen, reproduciéndolo en cada uno de los contextos de que son parte, para este caso, se centra la atención en dos de esos entornos, el laboral y el doméstico.

Así, las nuevas fuentes de poder, los nuevos lugares de trabajo y las nuevas tecnologías motivaron grandes cambios en la división del trabajo basada en el sexo, así como una nueva visión del hombre como trabajador industrial. De forma complementaria, la concepción de la mujer se centró en la imagen del ama de casa, recluida en el hogar o ámbito privado, lugar considerado específicamente femenino. Paralelo a esto, los cambios socioeconómicos han obligado a hombres y mujeres a cambiar dicha división de trabajo, dejando caer un peso mayor en las mujeres que no sólo se dedican a las labores domésticas, sino que también han salido ahora al trabajo remunerado, cumpliendo entonces con una doble jornada laboral.

Hablando de las dobles jornadas de trabajo de las mujeres, éstas implican un doble desgaste porque se realizan simultáneamente, ya que mientras se encuentran laborando por dinero siguen haciendo el trabajo doméstico y siguen siendo esposas, madres y trabajadoras al mismo tiempo. Desarrollar una especialización distinta para cada trabajo implica un doble esfuerzo, dobles habilidades, dobles conocimientos, doble capacidad para realizarlos y para

entender, asimilar y enfrentar las relaciones sociales de poder establecidas en cada uno. Sus normas, leyes, comportamientos y exigencias son distintos.

Esta escisión vital en ellas es contradictoria: por un lado puede motivar conflicto por no llevar a cabo el mandato de abnegación de madres y esposas y, por otro, puede significar un desarrollo personal importante para ellas, pues mientras que el trabajo visible trae consigo una serie de satisfacciones para éstas mujeres, como el ser económicamente parcial o totalmente independientes del esposo, implica también la aceptación de realizar una doble jornada y asumir su trabajo como “apoyo al esposo”, en ciertas ocasiones, creándose una serie de confusiones y repercusiones en la salud, como veremos más adelante.

Así pues, en este capítulo se verá a la mujer en los ámbitos público y privado, es decir, el papel que la mujer desempeña dentro del campo laboral, cómo han evolucionado las oportunidades de insertarse en este medio y las dificultades por las que atraviesa durante este proceso de integración al medio laboral; así mismo, el papel que desempeña en el área doméstica y lo que ello implica en cuanto a quehaceres, cuidado de los otros, servicios, etc., y, finalmente, las repercusiones que tiene este doble desgaste en su salud, específicamente en cuanto a depresión.

3.1 La mujer en el campo laboral.

Las mujeres actualmente se han logrado insertar en el campo laboral y profesional, abandonando un poco su “ocupación tradicional” de estar en casa y hacerse responsables de las labores domésticas y el cuidado de los hijos e hijas. En buena medida y 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 solamente estar al cuidado del esposo y los hijos.

Hablar del trabajo de las mujeres, es hablar de su vida y de su sexualidad convertida en trabajo invisible, de su tiempo y su espacio olvidados, de sus luchas cotidianas, de sus conflictos, de su “que-hacer” y “para-quié-hacer”. Las mujeres han tenido que pasar por un proceso de integración y aceptación, incluso para sí mismas, pues no es fácil asumir responsabilidades extras sin dejar de lado las que tradicionalmente efectúan.

Aunque hombres y mujeres producen, la especialización del trabajo ha sido sexualmente diferente, a la vez que excluyente, y su valoración social también ha sido distinta. Tradicionalmente, el trabajo asignado a las mujeres por su condición de género ha sido doméstico, privado, no remunerado, no reconocido, no valorado, invisibilizado, puesto que en nuestras sociedades el principio del valor se cuantifica en función de los bienes materiales que adquieren un valor en el mercado. Así, la mayoría del trabajo de las mujeres se desarrolla más en función del bienestar de los seres humanos, es invisible, no se le reconoce valor económico, no forma parte del Producto Interno Bruto (PIB) de los países, y no cuenta con reconocimiento social (Gaytán, 1997).

Se ha utilizado la expresión “trabajo extradoméstico” de la mujer como sinónimo de participación económica (en sus diversas modalidades de inserción laboral que comprenden desde el empleo asalariado hasta toda la gama que puede abarcar el sector informal, e incluso el trabajo familiar no remunerado), sobre todo, con la intención de hacer patente que el trabajo doméstico también se considera como un trabajo y como una actividad fundamental aunque, indudablemente, diferente, pero

siempre vinculada con el trabajo generalmente considerado como productivo (Blanco, 2002).

La salida a trabajar de las mujeres casadas, con cargas de familia, ha significado un cambio revolucionario. De una fuerza de trabajo formada predominantemente por hijas trabajadoras (como fue hasta los años sesenta del siglo XX) viramos a otra formada por hijas y madres trabajadoras. Efectivamente, hasta los años sesenta, la mayoría de las mujeres que salían a trabajar lo hacían en su juventud, antes de casarse o de tener su primer hijo/hija. Luego dejaban de trabajar para dedicarse a la casa y a los hijos e hijas, porque se entendía que era parte de la hombría de los maridos ser 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.

Actualmente las mujeres entran y permanecen en el mercado de trabajo- sea como ocupadas o buscando trabajo-, igual que los varones, cualquiera que sea su situación familiar. Lo mismo da que formen o no una pareja, tengan o no hijos/hijas, y si los tienen, sean bebés, niños ó niñas, o adolescentes. Pero hay una gran diferencia con los varones ya que ellos se dedican de lleno a proveer, dentro de sus actividades no se encuentra el cuidado de los hijos e hijas ni tampoco los quehaceres de la casa. Las mujeres en cambio no abandonan su jornada de amas de casa, por lo tanto se convirtieron en agentes de “doble jornada” (Wainerman, 2000).

Para García y de Oliveira (2004), existen por lo menos cuatro posturas en torno al papel que ha desempeñado el trabajo extradoméstico en la condición de subordinación femenina. Ellas las conciben como:

- a) Factor de integración. Que es la participación económica femenina como un aspecto que brinda a las mujeres la posibilidad de integrarse en la vida social, permitiéndoles una equidad de género mayor.
- b) Factor de marginación social. La incorporación al trabajo extradoméstico ha contribuido más bien al deterioro del estatus de las mujeres, puesto que se da forma marginal e inequitativa, y propicia una reducida participación femenina en los beneficios de su desarrollo, es decir, que su participación en el trabajo asalariado le daría mayor autonomía en sus espacios, lo cual sale del contexto tradicional que es bien visto por la mayoría.
- c) Factor de explotación. El cual, se encuentra centrado en la funcionalidad del trabajo femenino extradoméstico y doméstico para la acumulación capitalista en la medida en que deprime los salarios y garantiza elevados niveles de ganancia para los empresarios. Se dice que el trabajo doméstico contribuye a reducir los costos de reproducción de la fuerza de trabajo, y el extradoméstico a la formación del ejército industrial de reserva.
- d) Factor de empoderamiento de las mujeres. El trabajo extradoméstico es planteado como uno entre varios factores que pueden contribuir a ese proceso. Se adopta una óptica multidimensional que incorpora, además del trabajo, otros aspectos de la vida social vinculados con el origen socioeconómico (desigualdades de clase), y con los valores y representaciones acerca de lo masculino y lo femenino prevalecientes en nuestras sociedades.

Así, en México, durante los años setenta del siglo XX encontrábamos a las mujeres ocupando las plazas de afanadoras, maestras, enfermeras, peluqueras, costureras, secretarias, contadoras y en una gran proporción, de trabajadoras domésticas asalariadas. Tales ocupaciones solían ser de las más comunes, lo cual no significa que fueran las únicas, pero sí, que al paso de los años, las ocupaciones laborales femeninas aumentan al igual que las posibilidades de acceso a mejores empleos, o bien, el acceso a empleos que se consideran

meramente masculinos, por lo que en la actualidad, las mujeres pueden elegir entre ser arquitectas, ingenieras, médicas, etc.

Posteriormente, la población femenina económicamente activa, aumenta en aquellos núcleos urbano-regionales que tienen una demanda específica de fuerza de trabajo femenil, como por ejemplo, las empresas maquiladoras del norte del país, la expansión de la industria electrónica en el centro-occidente y en aquellos lugares donde aumentan el comercio y los servicios, por lo que para la década de los años ochenta, el trabajo femenino visible se intensifica y diversifica. Actualmente las mujeres participan en diversas ramas de la industria como empleadas y empleadoras.

De las actividades más comunes y peor retribuidas en las oficinas y monopolio femenino son el “triángulo”: telefonista-repcionista- secretaria. En apariencia, hay cierta posibilidad de movilidad ascendente, ya que hay algunas que pueden aspirar a ser secretarias ejecutivas, que implicaría, no obstante, un nivel de calificación superior.

La construcción social de género, ha marcado las diferentes actividades que como mujer se realizan más comúnmente, pero así como en el siglo pasado las mujeres tenían ciertos oficios, hoy día vemos que ya existe una mayor igualdad de oportunidades al elegir una carrera; sin embargo, para que esto fuera posible, hubo un antecedente en cuanto a lo familiar y a lo social, ya que las familias se han diversificado enormemente, como se vio en el capítulo anterior, y con ello se dio pie a un cambio de tipo social que contempla la búsqueda de una igualdad de género.

Toda construcción tiene su inicio en las primeras etapas de vida, en este caso, a las mujeres desde pequeñas se les asigna la obligación de atender las necesidades de los otros miembros de la familia, más aun si ellas son las hijas mayores y por tanto se las considera responsables de ciertas actividades y/o personas. Se les traslada una serie de obligaciones desproporcionadas para su corta edad al creer que es parte del ser mujer y que naturalmente sabrán qué hacer y cómo hacerlo, así mismo, 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.

Estas ideas se acentúan en el patriarcado, considerado por muchos como una forma de vida en la que a los hombres se les da preferencia y derechos sobre las mujeres al ser considerados proveedores, protectores y jefes de familia, mientras que el trabajo de las niñas se concibe y se realiza como trabajo para otros; desde niñas el trabajo no es dignificante, se destina a la servidumbre, en espera de que se casen y dediquen ese mismo trabajo ahora a su esposo e hijos y/o hijas propios.

De igual manera, la concepción de la maternidad que priva en el patriarcado es que la responsabilidad de los hijos es exclusiva de la mujer y que a la vez se extiende a las niñas y adolescentes para ser madres, función que biológicamente pertenece a las mujeres pero que socialmente se les ha atribuido como exclusiva, por lo cual los hombres raramente participan en el cuidado y crianza de los hijos e hijas, o lo hacen muy poco.

Si las mujeres no cumplen sus tareas, no sólo son sancionadas por los otros sino que ellas mismas se autocastigan con culpas y temores desmedidos. Por lo que, es común que las madres dejen la responsabilidad del trabajo de la casa y el cuidado de los menores a sus hijas mayores (Gaytán, 1997).

Es importante considerar el ciclo de vida familiar, puesto que la presencia de niños y adolescentes impacta directamente en el tiempo destinado a la realización del trabajo doméstico y reproductivo, tareas que, como hemos visto, son asignadas generalmente a las mujeres. Sin embargo, ante lo apremiante que resulta satisfacer las necesidades familiares, sobre todo en tiempos de crisis, estos dos aspectos se contraponen, ya que mientras el cuidado de los hijos e hijas y del hogar exigen la presencia de la mujer en casa, la sobrevivencia material de la familia, obliga a la mujer a salir a buscar empleo.

Esta disyuntiva, de cualquier manera es resuelta por muchas mujeres, puesto que al tiempo que son trabajadoras-aceptando los trabajos peor pagados y más eventuales-siguen cumpliendo con sus responsabilidades domésticas. No es extraño tampoco que los esposos de estas mujeres se opongan a que ellas trabajen fuera de casa, argumentando que el empleo femenino implica el descuido de los hijos e hijas y de la casa. Por ello, muchas mujeres tienen que incorporarse al mercado de trabajo de manera clandestina (Rojas, 1998).

En un estudio realizado por Rojas (1998) a mediados de 1993 y finalizado a mediados de 1994, cuya finalidad fue analizar las diferencias en cuanto a participación dentro de la unidad doméstica haciendo una comparativa entre un grupo de mujeres que trabajan por cuenta propia y uno de mujeres asalariadas, se encontró que una de las diferencias más significativas entre ambos grupos fue precisamente que mientras las mujeres asalariadas tenían mayor participación en cuanto a la toma de decisiones económicas (saben lo que ganaba su marido y disponían de su salario del modo más conveniente), reproductivas (elegir la cantidad de hijos que desean tener) y libertad de movimiento (salían sin solicitar el permiso del esposo); ellas percibían su salario como una parte muy significativa del ingreso familiar y establecían prioridad al tiempo disponible que pudieran o no tener para atender a cierto número de hijos y/ o hijas.

Mientras que las mujeres que trabajaban por cuenta propia, normalmente veían su aportación económica como una ayuda o “algo extra” y no como parte del sustento familiar, y principalmente era el esposo quien decidía la cantidad de hijos que tenían o bien, ellas no se preocupaban por ello, en cuanto a su libertad de movimiento, la mayoría de estas mujeres requería del permiso o consentimiento del esposo para salir a cualquier parte. Sin embargo, hubo una similitud importante entre ambos grupos de mujeres y es que en cuanto al trabajo doméstico ellas lo percibían como un trabajo fundamentalmente femenino, siendo que el esposo no apoyaba en éstas tareas ó lo hacía muy poco, siendo las mujeres asalariadas quienes recibían un poco más de apoyo de sus cónyuges y aun así eran las mujeres quienes se ocupaban principalmente de lo doméstico y del cuidado de los hijos.

Las amas de casa, con su trabajo cotidiano en el grupo doméstico -trabajo que transforma mercancías y produce servicios como valores de uso directamente consumibles- están a la vez y a través de este proceso de trabajo concreto, realizando una parte fundamental del mantenimiento, reposición y reproducción de la fuerza de trabajo, es decir, que se encuentran inmersas en un círculo de quehaceres y deberes que no necesariamente se realizan por decisión propia, sino de una forma vista como natural.

Como ya se ha mencionado anteriormente, las mujeres tienen una función biológica que cumplir, dar la vida. La educación y socialización son procesos sociales, no biológicos. Y son procesos que requieren de mucho tiempo, de tiempo no pautado ni pautable en los primeros años de vida. Al atribuírselo a las mujeres como tarea que se realiza fundamentalmente en la esfera doméstica, en lo privado, se utiliza doblemente el tiempo que la mujer invierte en la reproducción de la *única* mercancía que el capital, además, no valora. A pesar de ser la mujer quien da la

vida, no se le considera como algo grandioso que requiere de admiración o valoración pues es su función natural y por ende, quedan limitadas a ello.

Todas las mujeres quedan definidas socialmente por la maternidad, biológica y social, y relegadas así al ámbito privado, que no es opcional sino impuesto, mientras que el ámbito público es más bien opcional pero temporal y con limitadas oportunidades de crecimiento profesional pues normalmente no cuentan con el tiempo para superarse profesionalmente, y en su lugar, vuelven a la escena doméstica (De Babieri, 1984).

Por otra parte, las mujeres amas de casa tienen también una serie de funciones a realizar, que no solamente se quedan en el rango de las labores domésticas, sino también el cuidado, la educación y otras obligaciones que conlleva el ser ama de casa, como veremos a continuación.

3.2 La mujer ama de casa.

Aunque de manera tardía, la importancia macroeconómica de la producción doméstica no retribuida, se ha reconocido ya en el contexto internacional y ha sido consignada en varios documentos internacionales, como el informe de las Naciones Unidas sobre la Década de la Mujer (1985), la Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Social de Copenhague (1995), la Conferencia Internacional sobre la Medición y la Valuación del Trabajo No Pagado llevada a cabo en Canadá (1994; Proceedings; Statistics Canada and Status of Women in Canada), y la Cuarta Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre la Mujer en Beijing (1995) (en: Pedrero, 2004).

En realidad el concepto de “trabajo” en referencia a lo realizado en el ámbito doméstico existe desde 1934, cuando lo introdujo Margaret Reid, aunque sólo en fechas recientes ha sido rescatado en la literatura. El concepto considera productiva toda actividad que se pueda delegar en alguien más, es decir, para fines de valoración económica entenderemos por “trabajo”, el esfuerzo físico y mental que tiene por resultado la transformación de un bien o la realización de un servicio equivalente, sin importar quien lo realice, esto es, si se puede delegar en alguien más, ya sea por bienes reemplazados por productos de mercado o servicios remunerados. Quien ejecute tal trabajo puede ser un miembro de la familia sin que haya un pago de por medio o un tercero, a quien se le delega por un pago, incluyendo la compra en el mercado, y es irrelevante que quien lo realice guste o no de hacerlo y que obtenga o no una utilidad directa de ello. Evidentemente las actividades que tienen como objetivo la manifestación de afecto no se consideran trabajo porque no equivalen a la labor de un tercero.

La importancia del trabajo doméstico se puede valorar a partir de sus efectos en: 1) la sociedad como un todo, 2) la organización del hogar y, 3) la vida de los individuos. Esto quiere decir que, el trabajo doméstico es medible y por lo tanto también reconocible en la medida en que tiene un impacto visible dentro de la funcionalidad de la sociedad; sin embargo, queda al margen de algo que se debe hacer tan cotidianamente que su notoriedad es mínima.

Así mismo, el monto de tiempo comprometido en el trabajo doméstico puede tener efectos limitantes en el corto, mediano y largo plazos para desarrollar otras actividades. No hay duda de que si es necesario hacer un trabajo se debe hacer; lo que no se justifica es que se concentre por entero en una persona cuando se puede repartir entre todos los miembros del hogar aptos para ello. La mujer ama de casa dedica su tiempo por entero a las labores domésticas y al cuidado de los otros, sin que tales actividades le den un espacio de atención

propia, mientras que el resto de los miembros del hogar dedica su tiempo a diversas actividades (Pedrero, 2004).

La ubicación del lugar del trabajo y del trabajo en sí guarda relación con la concepción del hogar como esfera privada y femenina. Según la noción de <<ámbitos separados>> el varón cabeza de familia se dedica al ámbito público del trabajo y a la actividad política para mantener a su familia; mientras que su mujer e hijas permanecen en casa. La noción de esferas o ámbitos separados, propia de la clase media, encaja a la perfección dentro de las imperantes ideas sobre la diferencia de los sexos. El trabajo es claramente una actividad necesaria para el hombre fuerte, enérgico, racional e independiente, mientras que, por el contrario, la reclusión en el hogar y la dedicación al marido y a los hijos e hijas se adaptan al temperamento y emociones de la mujer.

La vida familiar juega un importante papel en la instauración de un tipo de vida en la que el afecto, la intimidad y las obligaciones domésticas son exaltadas por sí mismos y considerados como la base de un orden social y moral superior. A finales del siglo XVIII y durante el XIX, el amor entre marido y mujer como base auténtica del matrimonio, comenzó a reemplazar al interés económico o social, a la vez que el amor de los padres, especialmente el de la madre por sus hijos e hijas, se consideró esencial para una vida familiar armoniosa. La devoción materna se veía también como parte integrante de la naturaleza de la mujer, y como algo que diferenciaba a las mujeres civilizadas de sus congéneres “salvajes”.

Este modelo de familia, considerado moralmente superior, y el nuevo estilo de vida doméstica se convirtieron en la base sobre la que la clase media demandaba un nuevo estatus social y político. De esta manera, el cuidado del

hogar, y la constante preocupación por la maternidad, eran considerados como partes integrantes de la “naturaleza” de la mujer, sin tener en cuenta lo que realmente significa ser esposa, madre y estar al cuidado del hogar (Caine y Sluga, 2000).

Por su parte, Moreno (2001) menciona que, la mujer ideal para la iglesia católica es el “ángel del hogar”, la madre y esposa, de acuerdo con el modelo burgués que separa la esfera pública de la privada. En el siglo XIX surge la familia nuclear, que conduce a una mayor relación entre padres e hijos/as y contribuye a destacar el papel educador de la madre, siempre servicial y sacrificada. La madre-esposa se convierte en el baluarte de la religión en la familia, en la difusora de los valores religiosos a su esposo e hijos/as. Este modelo, propio de las clases medias, se quería hacer extensible a las mujeres trabajadoras, a las que se invitaba a recluirse en el hogar para que pudieran ocuparse de sus familias y preservar su moral.

En su conjunto, el desarrollo profesional y vital de las protagonistas es más complejo de lo que cabría esperar, dadas las escasas posibilidades educativas y laborales que tenían las mujeres en la postguerra. Atrapadas en su infancia y juventud en un contexto político y social que suprimía las libertades y derechos conseguidos con tanto esfuerzo por las mujeres que las precedieron, crecen y se desarrollan en un ambiente en el que todo contribuye, incluidos los mecanismos legales, a que asuman como <<natural>> la diferencia social sexualmente establecida y en especial la división del trabajo. Los avances en la apertura educativa, así como en la formación profesional y ocupacional que con tanto esfuerzo se habían ido gestando en épocas anteriores y en los que las mujeres con distintas posiciones e ideologías habían participado activamente, quedan relegados.

En el ámbito laboral, como en el educativo, se promulgan directrices legales para limitar los empleos, las ocupaciones y los puestos a los que las mujeres pueden acceder. Para que nada “escape al control”, se impone la excedencia forzosa por matrimonio y la prohibición de contratar mujeres casadas. Es evidente que bajo estas condiciones, con una ideología dominante que utiliza la coerción directa para transmitir la división sexual, hacer proyectos de vida en los que la profesión, la ocupación laboral, se integre como un elemento de identidad personal, no es tarea fácil.

Están sometidas a un prolongado proceso de socialización que tiende a convertir lo contingente en necesario, como casarse y dedicarse en exclusividad a la familia, ya que el mundo laboral queda fuera de su condición de mujer. En el mejor de los casos, el recorrido profesional de las mujeres quedaba limitado a un tiempo marcado, prescrito legal y socialmente, como tiempo de espera, de tránsito hasta el casamiento.

En el imaginario colectivo, lo femenino se identifica con la afectividad, la suavidad, la comprensión, el amor; y lo masculino con el poder, la agresividad, la violencia, la fuerza intelectual y física. Esta diferenciación tiene una base naturalista sobre todo en las mujeres. A medida que desaparece la diferenciación se introducen elementos más culturales que muestran rupturas con las interpretaciones naturalizadoras (Del Valle, 2002).

El servicio doméstico significa traspaso y disminución sólo para el ama de casa; el trabajo a domicilio elimina el gasto de tiempo de traslado al lugar de trabajo, y posibilita que el ama de casa vigile-y sólo vigile-a los niños y el acontecer doméstico (De Barbieri, 1984).

Entre las funciones principales del trabajo doméstico, Pedrero (2004) nos menciona las siguientes:

- Proporcionar vivienda: limpiarla, realizar trabajos de mantenimiento, repararla, amueblarla, equiparla, hacer trámites para comprar o alquilar una casa o departamento, etc.
- Proporcionar nutrición: planificar la comida, adquirir los ingredientes, prepararla, servirla, limpiar los platos, etc.
- Proporcionar vestido: lavar, planchar, coser, comprar ropa o adquirir tela y confeccionar ropa, etc.
- Proporcionar cuidados: a los niños, a los enfermos, a los ancianos delicados, u otros miembros de la familia que requieran apoyo constante.

A estas actividades se suman las auxiliares, llamadas así porque dependen de las principales, como el transporte, las compras, la planificación y control de las finanzas entre otras; para realizarlas es preciso cumplir una o más de las funciones principales que implican la toma de decisiones.

Como se ha mencionado, las actividades que las mujeres cumplen tanto en sus vidas laborales como domésticas, implican una gran cantidad de esfuerzo y desgaste, tanto física como emocionalmente, por lo que estas mujeres se vuelven susceptibles a distintos padecimientos, como la depresión.

3.3 Mujeres ante la depresión.

En el lenguaje cotidiano nos referimos a la depresión de muchas y distintas formas, por ejemplo, decimos que nos sentimos melancólicos, o abatidos, hartos,

deprimidos, tristes o apáticos. Concretamente, para hacer referencia a la depresión en una persona, Fredén (1986), indica que para hacer referencia a la depresión en una persona, ésta tendría que haberse sentido verdaderamente desanimada, tanto así que le pareciera difícil salir adelante con su vida diaria, dicho estado tendría que haber durado 14 días por lo menos.

Así mismo, las mujeres a quienes su educación y vida adulta las han atrapado en rutinas establecidas, aquellas mujeres de quienes se espera principalmente que satisfagan las necesidades de otros, son las más susceptibles a padecer alguna afección como la depresión, pues muchas de ellas tienden a considerar su trabajo en el hogar como causa de frustración: educar a los hijos y hacerse cargo de la casa; éstas tareas dan poco prestigio y rara vez las notan otras personas.

Es relativamente sencillo que la mujer ama de casa se vuelva pasiva, a diferencia de la mujer que desempeña dos trabajos y que se encuentra bajo una presión aún mayor, en parte porque trabaja más horas que su pareja, y en parte porque con frecuencia se ve obligada a desempeñar tareas típicamente femeninas tanto en el trabajo como en el hogar.

Entonces, la depresión se encuentra relacionada en un nivel profundo con un sentido de falta de valía, y en una sociedad adaptada al *hacer*, es probable que este sentido sea todavía más profundo en quienes han dirigido su vida a *ser*. En este sentido, son las mujeres quienes más comúnmente llevan este ritmo de vida, dedicadas a hacer por otros antes que por sí misma y a conformarse con ser lo que “deben” y no lo que desearían ser, cayendo en una rutina que termina por no ser satisfactoria (Fredén, 1986).

Por su parte, Vila y Fernández (2004) definen el estrés como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo o situación amenazante. Se manifiesta como ansiedad, cansancio, esfuerzo intenso, dolor, malestar psicológico, etc., todo lo cual lo hace ver como un concepto ambiguo, sin embargo, esta es una definición que abarca los síntomas más comunes que lo definen y que son predecesores a una depresión.

Para Navarro (2004), las emociones y sentimientos juegan un papel muy importante en el desarrollo de las afecciones que aquejan a las mujeres mexicanas, sentimos gusto o disgusto, rechazo o atracción, placer o displacer en respuesta al modo como nos afectan las personas y las situaciones que vivimos. Las emociones producen notables cambios fisiológicos que por lo común son transitorios. La mayoría de las veces, brotan ante ciertos estímulos externos que podemos identificar, y en otras ocasiones los recuerdos y las fantasías se encargan de activarlas. Aceleran o lentifican la respiración, la digestión y el ritmo cardíaco.

Muchas de las mujeres en México llevan en su interior una confusa mezcla de emociones alteradas: miedos, rencores, angustias, obsesiones y depresiones. Junto con el desajuste emocional crónico, mantienen una visión devaluada de sí mismas y perciben de manera dolorosa y resentida las circunstancias que las rodean. Lo que es peor: no se atreven a tomar importantes decisiones que podrían mejorar sus estilos de vida.

La sumisión masoquista de algunas mujeres está demasiado extendida en nuestro país. Constituye un grave y duradero contagio emocional, generado y mantenido por las presiones sociales y familiares de los segmentos tradicionales machistas de nuestro país, apoyados por los medios de comunicación masiva. Por otra parte, las mismas madres sufridas, con su “educación” y sus ejemplos

moldean a sus hijas para que se sometan ante los hombres machistas. También solapan a sus maridos alcohólicos y dan alas a sus prepotentes hijos.

Como Navarro (2004) lo puntualiza, en nuestra sociedad mexicana está muy marcado el machismo en muchos hombres y la sumisión en la mayoría de las mujeres, aunque esta condición ha ido evolucionando, dando a las mujeres mayores oportunidades ante la calidad de vida en todos los aspectos. Se ve claramente que si la sociedad sigue teniendo estos patrones de comportamiento es precisamente por el tipo de educación que se transmite de generación en generación.

Por su parte, Navarro (2004) y Hyde (1995), entre otros, han propuesto que las niñas son más miedosas, tímidas y ansiosas que los niños; características por las que han propuesto que las niñas y las mujeres están más dispuestas a admitir que tienen ansiedad y miedo. Los estereotipos son los que aluden a la mujer como miedosa y tímida y al hombre como carente de miedo y valiente, al igual que se dice que las mujeres son más empáticas que los hombres, pues de acuerdo a los estereotipos de género, la expresividad emocional es para las mujeres y la inexpresividad para los hombres.

Navarro indica también que, se despliegan otros conflictos como el miedo a la soledad que sienten muchas mujeres, pero no es lo mismo estar, que sentirse sola. La soledad emocional se origina por la ausencia de una persona íntima y cercana. Por otra parte, la soledad social se da a la falta de un grupo de personas con quienes compartir sus aficiones o intereses. Es decir, que una de las razones por las cuales las mujeres se deprimen es precisamente por la falta de atención por parte de quienes la rodean y de otros semejantes como amigas o compañeros de

trabajo con quienes compartir sus experiencias, dedicándose únicamente a los asuntos de los otros.

Todas las personas se han sentido tristes de vez en cuando, en relación con los eventos lamentables que les afectan y los que padecen familiares y amigos. Por lo común, los sentimientos depresivos son pasajeros, sobre todo cuando se trata de mejorar el estado de ánimo (se planean salidas con amigos, se lee un buen libro, se va al cine, al teatro, a bailar, hacer ejercicio). Sin embargo, las depresiones más severas pueden durar semanas o incluso se tornan crónicas y pueden conducir al suicidio.

Según el informe de la APA (Asociación Americana de Psicología: citado en Lailson, 1993) acerca de la depresión en las mujeres, éstas corren mayor riesgo que los hombres de padecer una depresión severa. Es probable que una de cada cuatro mujeres experimente depresión severa; sin embargo, solamente la quinta parte de las mujeres deprimidas de EUA logra conseguir el tratamiento adecuado para salir de ese trastorno emocional.

Nos dice también que las mujeres pasivas, dependientes y pesimistas tienden a deprimirse con mayor frecuencia que las demás: ellas mismas activan sus emociones negativas mediante fantasías terroríficas y preocupaciones descontroladas, algunas de sus manifestaciones son:

- a) Sentimientos de impotencia y pesimismo.
- b) Trastornos del sueño (dificultades para dormir o dormir demasiado tiempo).
- c) Alteraciones del apetito (come mucho más o mucho menos de lo acostumbrado).

- d) Aislamiento social (no tener ganas de salir de casa ni de ver a los amigos).
- e) Sentimientos de poca valía y culpa por los problemas y fracasos.
- f) Falta de concentración en las rutinas de trabajo.
- g) Abuso de alcohol o de las drogas.
- h) Cansancio habitual.

Estas manifestaciones dificultan la calidad de vida y repercuten en la salud directamente como ya se ha mencionado, así como también en sus relaciones interpersonales y laborales, creando un ambiente de pesadez tanto para quien lo padece como para quienes le rodean, y más que complicarse el estilo de vida, en ocasiones se hace imposible continuar con la rutina diaria.

Es muy común que el índice de depresión aumente en el ámbito laboral, pues aquí las diferencias de género se encuentran muy marcadas, desde los puestos que cada uno puede o no llegar a ocupar hasta las formas de ascender a los puestos más altos y mejor pagados. En el caso de las mujeres, éstas tienen una serie de consideraciones que tomar en cuenta, pues no sólo está implícito el deseo de obtener un buen empleo y que sea de su agrado, sino que también intervienen los deseos de la familia y las actividades que realizan de manera cotidiana, es decir, que el trabajo remunerado se suma al resto de las actividades que ya realizan y, para el caso de las amas de casa, no es opcional el dejar de lado sus labores domésticas ni tampoco el cuidado de su familia.

En varias de las oficinas actuales es posible encontrar diversos niveles de calificación y retribución salarial. En el sector privado los hombres tienden a ocupar puestos gerenciales, empleos relacionados con la contabilidad, etc., mientras que en términos generales, las mujeres estarán en los puestos que conllevan una mayor mecanización de las labores. Esto se refleja con claridad en los requisitos de

ingreso donde es notoria una estratificación de las mujeres respecto de los hombres.

Hablando de las repercusiones a la salud de la mujer que la doble jornada de trabajo ocasiona, Gaytán (1997) menciona que el estrés cotidiano ligado a la prolongación del tiempo destinado al trabajo y a la necesaria disminución del descanso, del sueño, del reposo, va minando la energía vital de las mujeres, lo que se puede manifestar en forma de fatiga crónica u otros malestares y enfermedades.

En el marco de la atención médica primaria, las mujeres declaran con frecuencia dificultades para concentrarse, irritabilidad, labilidad del humor, perturbaciones de la memoria, cambio de humor, trastornos del sueño, disminución de la capacidad para el esfuerzo, trastornos gastrointestinales difusos, síndromes dolorosos cambiantes, opresiones y punzadas cardíacas, espasmos, dismenorreas, oscilaciones de la tensión arterial y trastornos de la sexualidad, lo que de hecho nos está diciendo que, como ya se mencionó antes, padecen fatiga crónica.

Las mujeres que sólo hacen trabajo doméstico o invisible son las que padecen más repercusiones en la salud, principalmente se quejan de malestares mentales, ginecológicos y enfermedades tradicionales. Esto se debe a lo mecánico o rutinario y repetitivo de sus actividades, no cuentan con distracciones extras u otro tipo de entretenimiento, su mundo se ve limitado al hogar, lo que provoca un tedio ante la poca o nula diversidad de quehaceres tanto domésticos como personales.

De Barbieri (1984), por ejemplo, dice que si el ama de casa trabaja más de 24 horas en tareas no necesarias para la unidad doméstica -comidas muy sofisticadas,

limpiar sobre lo limpio, tejer y coser para auto entretenerse, y no porque no pueda adquirir ropa, etc.- este tiempo de trabajo no es trabajo excedente, sino superfluo. Por lo que en buena parte, también es de considerar que el surgimiento de afecciones como lo son la depresión, no se debe únicamente a un exceso de trabajo sino a la falta de actividades que satisfagan a las amas de casa en lugar de ocupar su tiempo en actividades monótonas o carentes de sentido.

A grandes rasgos, puede decirse que la depresión se encuentra ligada al modo de vida que se lleva, y en las mujeres particularmente, parece más complejo por la gran cantidad de actividades que llevan a cabo todos los días y que resultan de un modo monótonas, se tornan el núcleo central de la vida de las mujeres y se conforman con lo que parece les ha tocado vivir. Las mujeres que han decidido salir al campo laboral por gusto o necesidad, se someten y son sometidas a un sinnúmero de actividades y quehaceres por realizar que las saturan sobremanera, provocando que su salud se vea mermada y envuelta en padecimientos crónicos como es la depresión.

4. PROPUESTA. TALLER: “SÚPER MUJERES SALVADORAS Y A SALVO”.

En capítulos anteriores se ha visto que los estudios de género abren un panorama amplio de cómo se relacionan hombres y mujeres, los roles que cada uno cumple y lo que representa el trabajo doméstico y extradoméstico en las mujeres, haciendo énfasis en la depresión como consecuencia de la fatiga crónica acumulada. También se ha mencionado la importancia de la familia y el papel que ésta juega dentro de las sociedades, así como en el desarrollo psicológico y social de cada persona.

Posteriormente, se hizo hincapié en el rol de las mujeres y las diferentes actividades que realizan, estableciendo un vínculo entre la doble jornada laboral y el desarrollo de la depresión, para lo cual se tomó como referencia a la mujer dentro del campo laboral y como ama de casa; es entonces que se plantea el desarrollo de un taller dirigido a mujeres como éstas, a las que se han descrito a lo largo de capítulos anteriores y que, precisamente, llevan esta doble jornada laboral, además de ser más vulnerables a padecer de depresión o que ya la padecen y no lo saben.

La idea del taller, surge precisamente a partir de la gran cantidad de mujeres que se encuentran laborando y realizando tareas hogareñas de manera simultánea, de las cuales, un número considerable padece de depresión. Lo que se espera con el taller, es que las mujeres tengan un espacio de recreación, más que verlo como un ejercicio que se suma a sus ya diversas ocupaciones, que encuentren en el taller la posibilidad de aprender, divertirse, intercambiar ideas y sentirse con la libertad de expresarse libremente.

Field (1997), indica que toda persona tiene sentimientos no resueltos, sentimientos dolorosos que suelen convertirse en enojo contra nosotros mismos y en muchos casos volviéndose en padecimientos patológicos como, ataques de ansiedad, hipersensibilidad, trastornos psicósomáticos, depresión, etc. La autoestima es importante porque es la manera de percibirnos, valorarnos y moldear nuestras vidas.

Por su parte, Branden (1999), menciona que cuando una persona no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias difíciles y sin resolver, o bien, por mensajes de otras personas cercanas de confirmación o desconfirmación y a causa de ellos se denigran o alientan.

Teniendo en cuenta éstos puntos de vista y siendo que el autoestima representa un valor para las personas, en el caso concreto de la doble jornada laboral, cobra importancia pues las mujeres a quienes está dirigido el taller requieren de recuperar su alta estima, de conocer cuál es su importancia y de tomar decisiones que influirán no solamente en su calidad de vida, sino también en quienes las rodean, principalmente sus familias.

La meta de esta última parte es entonces, proponer la creación de un taller dirigido a mujeres que cumplen con una doble jornada de trabajo laboral, para que dentro del mismo, adquieran herramientas que les permitan manejar de mejor manera sus emociones, busquen ayuda profesional de ser necesario y por supuesto que se sientan plenas con las decisiones que tomen.

4.1 Descripción del taller.

El taller que se propone, está pensado para ser llevado a cabo dentro de las empresas y dirigido a mujeres que, además de cumplir con sus horas de trabajo remunerado, también se dan a la tarea de realizar sus actividades domésticas, esto es, que el taller sea impartido a mujeres con doble jornada laboral, que sean esposas o compañeras, aporten un ingreso económico a sus hogares, que lleven a cabo labores domésticas y que tengan o no hijos y/o hijas de cualquier edad.

Es importante aclarar que, el taller tiene una duración muy corta debido a la saturación de trabajo de estas mujeres y, la poca disponibilidad para poder ser implementado, por una parte y, por otro lado, la limitación en tiempo de las mujeres para poder asistir, ya que esto implicaría que dispongan de tiempo extra.

Así, con los primeros temas, se pretende que las asistentes al taller se familiaricen con los términos de doble jornada y roles de género, pues es importante que conozcan en qué consisten y cómo influyen en su vida cotidiana ya que se ha puesto de manifiesto el lugar central que ocupa el trabajo doméstico en sus vidas cotidianas y cómo las ritma y pauta en el desarrollo de otras actividades como lo es el trabajo remunerado y, los roles que juegan dentro de cada contexto (De Barbieri, 1984) (véase sesión uno).

Por otro lado, Osmond y Thorne (1993; en: Gracia y Musito, 2000) sostienen que desde los acercamientos más tradicionales se ha asumido que la mujer es un elemento inseparable de la familia, sin embargo, la equiparación de mujer y familia bloquea la percepción de la mujer como miembro individual de la sociedad y como personas involucradas en diversas instituciones, por lo que dentro del taller los

temas de relaciones y roles de pareja, así como la comunicación con la misma cobran importancia en la medida en que las mujeres ubican la dinámica que cada una vive y cómo la vive (véase sesión dos).

Para la tercer temática, se abordaría lo qué es la asertividad, una vez que se haya visto comunicación, ahora se manejarían tanto el concepto, la utilidad e importancia que tiene en el trato con otras personas y la diferenciación entre una conducta asertiva, no asertiva y agresividad, con lo cual podrían mejorar su relación en lo familiar y laboral. La personalidad humana no surge de repente sino que es el producto de un proceso en el que intervienen factores innatos y aquellos de carácter adquirido, cuya naturaleza es social y cultural, siendo en dicho proceso que las relaciones ocupan un lugar fundamental y que a nivel interpersonal, las personas van teniendo con otros (Vincenty, 2003) (véase sesión tres).

Finalmente, para la última sesión, se vería la resolución de conflictos, que tiene que ver precisamente con la sobrecarga de trabajo que en éstas mujeres genera una desorientación temporal y en varias ocasiones desencadena padecimientos tales como, en este caso, la depresión, por lo que las mujeres a quienes su educación y vida adulta la han atrapado en rutinas establecidas y de quienes se espera que satisfagan las necesidades de otros antes que las propias, son por supuesto las más susceptibles (Fredén, 1986) (véase sesión cuatro), de ahí que éstos temas se consideren relevantes para el taller.

El objetivo general del taller es que las mujeres que asistan al taller llamado: “*Súper mujeres salvadoras y a salvo*”, adquieran habilidades y herramientas que les permitan manejar sus emociones y puedan tomar decisiones tanto en su vida hogareña como en la laboral sintiéndose plenas y seguras de sí mismas.

Para lo cual, se hace la presentación de las cartas descriptivas que conformarán dicho taller, cómo se organizan los tiempos, objetivos y actividades, así como los temas que se abordan dentro de dicho taller.

4.2 Cartas descriptivas.

La realización de un taller es una de las formas más sencillas de difundir un tema y al mismo tiempo ofrecer posibles soluciones a determinados problemas, en el caso específico de la doble jornada laboral y su relación con la depresión, por tratarse de un tema relativamente nuevo en cuanto a investigación y complejo por sí mismo, la propuesta del taller bien podría resultar interesante no sólo para ofrecer información, sino también como oportunidad para llevarse a cabo una micro investigación del tema y enriquecerlo.

Principalmente, lo que se espera con el taller es que las mujeres que asistan obtengan, además de información detallada, herramientas que les permitan entender las experiencias que viven día con día y logren encontrar soluciones a sus conflictos y busquen ayuda profesional de ser necesario. Que estas mujeres encuentren un espacio para sí mismas y se concentren en ellas.

Una de las ideas es que las participantes encuentren en el taller un espacio en el que puedan expresarse libremente, sus dudas, sus quejas, sugerencias y el compartir con otras iguales sus experiencias personales, que exista un ambiente de confianza y retroalimentación constante. Sabiendo que la mayor parte de las mujeres considera como prioritarios los asuntos de los otros antes que los propios, se espera que al menos durante su estancia en el taller logren decir lo que desean y esperan de su vida y ¿por qué no?, también lo que esperan que los demás les den en la vida.

Es difícil que las empresas tengan en consideración la realización de estos espacios, sin embargo, sería una herramienta útil para las propias empresas pues al mismo tiempo se busca un periodo de relajación para sus trabajadoras, con lo cual las asistentes tendrían oportunidad de demostrar de mejor forma su competitividad dentro del campo laboral al que pertenecen.

A continuación, se presentan las cartas descriptivas que conforman el taller, el cual tendría una duración total de 8 horas, diferidas en cuatro sesiones, una vez por semana durante 2 horas cada una, preferentemente dentro de las últimas horas del horario laboral, evitando así el uso de tiempo extra. Tales cartas se encuentran divididas por sesión, que a su vez contiene la temática, objetivo de la misma, actividad, tiempo requerido para cada una y los materiales que se necesitan para ser llevados a cabo en cada una de las sesiones.

Sesión	Temática	Objetivo	Actividad	Tiempo	Material
1	<p>1. ¿Qué es la doble jornada laboral?</p> <p>2. Roles de género.</p>	<p>1. Que las participantes conozcan a grandes rasgos lo que es la doble jornada laboral, en qué consiste y qué implicaciones tiene.</p> <p>2. Que las participantes conozcan en términos generales los roles de género y cuáles son las perspectivas para cada uno.</p>	<p>1. Exposición breve del tema.</p> <p>1.1 Actividad: ¿qué hago yo que mi vecina no hace? Se les pedirá a las asistentes que hagan una comparativa entre sí mismas y una conocida que sólo se dedique al hogar.</p> <p>2. Intercambio de experiencias. Se pedirá a las asistentes que compartan con el grupo algunas de las actividades cotidianas que realizan.</p> <p>2.1 Actividad: Si yo fuera hombre. Se formarán parejas y una persona de cada pareja hará el rol de hombre y la otra de mujer, después intercambiarán lugares, esto, de acuerdo con sus experiencias propias.</p>	<p>1. 30 minutos</p> <p>1.1 30 minutos</p> <p>2. 20 minutos</p> <p>2.1 30 minutos.</p>	<p>1. Lap top, pantalla en blanco para proyección power point.</p> <p>1.1 Hojas y plumas.</p> <p>2. Pizarrón y gises o plumones de colores.</p> <p>2.1 Espacio disponible como un salón o un patio.</p>

			<p>3. Resumen y conclusiones. Esta actividad se realizará de manera conjunta entre el grupo y la (s) persona (s) a cargo del taller.</p>	<p>3. 10 minutos</p>	
--	--	--	--	------------------------------	--

Sesión	Temática	Objetivo	Actividad	Tiempo	Material
2	<p>1. ¿Qué hacemos distinto hombres y mujeres? Relaciones y roles.</p> <p>2. Comunicación en pareja.</p>	<p>1. Que las participantes compartan sus experiencias en cuanto a relaciones de pareja y los roles que desempeñan.</p> <p>2. Que las participantes adquieran habilidades para comunicarse de manera asertiva con sus parejas.</p>	<p>1. La carta de mi vida. Las asistentes realizarán un escrito en forma de carta que esté dirigido a la persona que crean más importante en su vida, en donde relaten cómo consideran que es su vida actualmente.</p> <p>1.1 Exposición relaciones de pareja y roles de género.</p> <p>2. Exposición del tema.</p> <p>2.1 Participación y dudas del tema. Intercambio de ideas. En este espacio, las participantes podrán compartir sus comentarios e ideas del tema en relación con lo que viven de manera cotidiana.</p>	<p>1. 20 minutos</p> <p>1.1 20 minutos.</p> <p>2. 30 minutos</p> <p>2.1 20 minutos</p>	<p>1. Hojas y plumas para todas las participantes.</p> <p>1.1 Lap top, pantalla en blanco para proyección power point.</p> <p>2. Lap top, pantalla en blanco para proyección power point.</p>

			<p>2.2 Conversaciones exprés. Para esta actividad final, se pedirá a las asistentes que se pongan en círculo y al dar la indicación, deberán buscar una pareja para conversar de lo que deseen. Después de un periodo de tiempo, se les indicará que deben cambiar de pareja al azar y lo más rápido posible.</p>	<p>2.2 30 minutos</p>	<p>2.2 Salón amplio para desplazarse.</p>
--	--	--	---	---------------------------	---

Sesión	Temática	Objetivo	Actividad	Tiempo	Material
3	1. Asertividad	<p>1. Las participantes conocerán lo qué es la asertividad, cuál es su utilidad y la importancia que tiene en el trato con otras personas.</p> <p>1.1 Las participantes conocerán más a fondo el tema, tomando en consideración la diferencia entre la asertividad, no asertividad y agresión.</p>	<p>1. Se abrirá un espacio para hacer preguntas que lleven a la reflexión de las participantes sobre lo que es la asertividad.</p> <p>1.1 Exposición del tema con participación constante por parte de la audiencia.</p> <p>2. Actividad Sí/No. Se formarán parejas, una persona de cada pareja dirá diferentes frases de cualquier tipo y la otra persona deberá responder sólo sí o no, sin pensar previamente en si su respuesta la considera o no correcta.</p> <p>3. Retrato familiar. Se les dará una hoja en blanco a las asistentes y se les pedirá que dibujen a su familia. Posteriormente, se les pedirá que describan a cada de los integrantes de su familia y cómo se relacionan con ellos, finalmente, se les preguntará si creen que su comunicación es o no asertiva y por qué.</p>	<p>1. 20 minutos</p> <p>1.1 40 minutos</p> <p>2. 30 minutos</p> <p>3. 30 minutos</p>	<p>1.1 Lap top, pantalla en blanco para proyección power point.</p> <p>3. Hojas blancas, colores, crayones, gises de colores.</p>

Sesión	Temática	Objetivo	Actividad	Tiempo	Material
4	1. Resolución de conflictos.	1. Las integrantes del taller podrán adquirir habilidades que les permitan crear soluciones a sus conflictos y tomar decisiones con mayor facilidad.	1. Exposición del tema. 1.1 Dramatización de diferentes conflictos comunes en la vida cotidiana de las mujeres, a lo que las participantes propondrán distintas formas de soluciones. Se formarán dos grupos distintos y a cada uno se le asignará una historia que deberán representar, el equipo contrario propondrá diferentes soluciones, de las cuales, el equipo en representación elegirá una y la actuará como parte del final de la historia que les haya tocado.	1. 20 minutos. 1.1 45 minutos.	1. Lap top, pantalla en blanco para proyección power point. 1.1 Hojas de los conflictos por escrito, otras más en blanco y plumones.
	2. La depresión y sus síntomas.	2. Las participantes conocerán a grandes rasgos lo que es la depresión, sus síntomas y distintas alternativas de tratamientos.	2. Exposición del tema. 2.1 Tiempo de relajación. 3. Cierre, dudas, comentarios finales	2. 20 minutos 2.1 20 minutos 3. 15 minutos.	2.1 Grabadora y cd de relajación.

CONCLUSIONES.

Con toda la información revisada a lo largo de éste proyecto, es posible darse cuenta de que ninguno de los aspectos como los contemplados dentro de la perspectiva de género, la familia, y la mujer en el campo laboral y doméstico, están alejados unos de otros, sino que se encuentran estrechamente relacionados en el tema central que ha sido la doble jornada de trabajo y su relación con la depresión. Dando cuenta también de que a partir de la construcción que cada individuo tiene y que éste se forma dentro del núcleo familiar, es como se da la interacción con los otros.

La investigación revela que tanto hombres como mujeres se encuentran sujetos a las imposiciones sociales en cuanto a lo que cada sexo debe realizar, así, hombres y mujeres realizan tareas que se consideran típicas para cada cual, los hombres son principalmente proveedores y las mujeres son amas de casa, pero cuando surgen cambios que obligan, en este caso a las mujeres, a formar parte del ambiente hogareño y laboral, surgen a su vez una serie de factores que complican su estado físico y emocional, como ya se ha mencionado.

Las funciones establecidas dentro de cada familia son un factor determinante en la realización de las labores que cada integrante realiza, las cuales en su mayoría se le cargan en ciertas ocasiones particularmente a las mujeres, pues mientras los hombres cumplen con su trabajo laboral, las mujeres cumplen con esta misma jornada laboral, adicional a las labores hogareñas, cumpliendo así una doble jornada de trabajo. Con lo cual se ven afectadas al ser sometidas al trabajo excesivo, presentando en muchos de los casos depresión, que pueden ser detectados por síntomas como, dolores de

cabeza, cansancio o fatiga crónicos, trastornos del sueño, alteraciones del apetito, desvalorización, aislamiento social, entre otros.

Es importante señalar que la realización de las dobles jornadas de trabajo por parte de las mujeres, es debida a una serie de factores como la poca estabilidad económica, cuestiones profesionales, independencia del marido, etc., con lo cual y gracias a que la conformación social está establecida bajo el patriarcado y pocas veces se cuenta con una educación que promueva la equidad de género, es que las mujeres son las más afectadas por este tipo de jornadas y las implicaciones en la salud pueden llegar a ser verdaderamente graves. Incluso, dentro del desarrollo profesional, muchas mujeres se encuentran ante la adversidad de las competencias entre género y que en ocasiones desalientan a las mujeres, cayendo en la frustración, situación que de no cambiar o no poder sobrellevar, genera otras afecciones a nivel psicológico, emocional y fisiológico.

Es difícil mantener un equilibrio, en donde no se cuenta con espacios que provean de la información necesaria respecto a lo que se está viviendo como mujeres, las implicaciones que el ejercicio de la doble jornada conlleva y los riesgos que su salud corre de manera constante, pues no sólo se trata de cumplir en ambos campos, sino también de retribuir y ser retribuidas, tener la capacidad de decidir y dar prioridad a determinados asuntos, y de sentirse plena con los proyectos de vida que se tienen y los que se plantean a futuro.

El desarrollo de la depresión como padecimiento tiene varias vertientes, pero el ejercicio de este tipo de vida favorece ese desarrollo, motivado por la falta de reconocimiento y la presión a la que son sometidas estas mujeres por otros y por sí mismas.

Es importante mencionar, que la depresión es un proceso largo y requiere de un trabajo multidisciplinario para su tratamiento; en este caso, la depresión que las mujeres que realizan una doble jornada laboral, se encuentra en una etapa temprana y no tan severa, de lo que se trata es de proveer a dichas mujeres de herramientas que les permitan aceptar su rol y logren manejar sus emociones, buscando una forma de entretenimiento y espacio para sí mismas y no para otros, ya que las mujeres están, de alguna manera, acostumbradas a dar prioridad a cuestiones y deseos ajenos, antes que a los propios.

Muchas opiniones de diversos autores, indican que las mujeres han naturalizado ciertas situaciones o aspectos de la cotidianeidad, apropiándose de ellos y actuando sin cuestionar, pero lo que pasa cuando estas mujeres se plantean dinámicas distintas resulta interesante para la investigación, y complejo para la práctica; sin embargo, es un hecho el que las mujeres y los hombres raramente logran una verdadera equidad, ya sea en el ámbito laboral o, como se ha visto, en el ámbito hogareño.

BIBLIOGRAFÍA.

- Baca, N. (2005). "Ciudad, relaciones de género y trabajo extradoméstico". *Gaceta Laboral*, vol.11, no.3. Pp. 316-332.
- Bedolla, P.; Bustos, O.; Flores, F.; García, B. (compiladoras) (2000). *Estudios de género y feminismo I*. México: Fontamara. Pp. 27-31, 229-231.
- Blanco, M. (2002). "Trabajo y familia: entrelazamiento de trayectorias vitales". *Estudios Demográficos y Urbanos*. Vol. 17, #3, pp. 447-483.
- Branden, N. (1999). *La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*. México: Paidós.
- Bresard, S. (1975). *La pareja sin hijos*. España: Ediciones Mensajero, pp. 52-56.
- Caine, B. y Sluga, G. (2000). *Género e historia*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones. Pp. 49-73.
- De Barbieri, T. (1984). *Mujeres y vida cotidiana*. México: Fondo de cultura Económica, pp. 258-279.
- Del Campo, S. (1982). *La evolución de la familia española en el siglo XX*. Madrid: Alianza Editorial, pp. 71-73.
- Del Valle, T. (2002). *Modelos emergentes en los sistemas y las relaciones de género*. España: Narcea, S.A. de Ediciones. Pp. 82-83, 161.
- Dolores, M. (2001). "Mujeres e histografía". En: Caporale, S. y Montesinos, N. (Eds.). *Reflexiones en torno al género. La mujer como sujeto de discurso*. Zaragoza: Publicaciones de la Universidad de Alicante. Pp. 23-24.
- Durán, P. (2007). *Sobre el género y su tratamiento en las organizaciones internacionales*. Obtenido de: http://es.wikipedia.org/wiki/Estudios_de_g%C3%A9nero. Fecha de consulta: noviembre de 2009.

- Field, L. (1997). *Autoestima para la mujer*. Barcelona: Kairos.
- Fredén, L. (1986). *Aspectos psicosociales de la depresión*. México: Fondo de Cultura Económica. Pp. 16, 144, 150-151, 162.
- García, B. y de Oliveira, O. (2004). Trabajo extradoméstico femenino y relaciones de género: una nueva mirada. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 19, #1, pp. 145-180.
- García, B. y de Oliveira, O. (2006). *Las familias en el México metropolitano: Visiones femeninas y masculinas*. México: El Colegio de México.
- Gaytán, A. I. (1997). "El trabajo invisible de las mujeres". En: Sayavedra, G. y 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.
- Gracia, E. y Musito, G. (2000). *Psicología social de la familia*. España: Editorial Paidós Ibérica, S. A. Pp. 179-184.
- Hyde, J. (1995). *Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana*. Madrid: Morata, pp. 89-106.
- Lailson, S. (1993). "Las mujeres y el trabajo de oficina". En: Denman, C. *Familia, salud y sociedad*. México: Universidad de Guadalajara, pp. 269-275.
- Magaz, C. (1985). *Familia hoy y mañana*. España: Bolsillo Mensajero, pp. 173-177.
- Moreno, M. (2001). Mujeres y religiosidad. En: Caporale, S. y Montesinos, N. (Eds.). *Reflexiones en torno al género. La mujer como sujeto de discurso*. Zaragoza: Publicaciones de la Universidad de Alicante. Pp. 33.
- Navarro, R. (2004). *Mujeres mexicanas que sufren y aman demasiado*. México: Editorial PAX, pp. 27-43.
- Osmond y Thorne (1993) citadas en: Gracia, E. y Musito, G. (2000). *Psicología social de la familia*. España: Editorial Paidós Ibérica, S. A.

- Pedrero, M. (2004). "Género, trabajo doméstico y extradoméstico en México. Una estimación del valor económico del trabajo doméstico". *Estudios Demográficos y Urbanos*. Vol. 19, #2. Pp. 413-446.
- Rodrigo, M. y Palacios, J. (1998). "La familia como contexto y la familia en contexto". En: Rodrigo, M. y Palacios, J. (Coords.). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial, pp. 34-38.
- 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, pp. 245-259.
- Ruíz-Jarabo, C. y Blanco, P. (2004). *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. España: Editorial Díaz de Santos. Pp. 23-25.
- Trigueros, I. (1995). *Manual de prácticas de trabajo social con las mujeres*. España: Siglo Veintiuno de España Editores, S. A., pp. 1-8.
- Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo. Intervenciones en terapia familiar*. México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. Pp. 1-6, 15-16, 45-67.
- Vielva, I., Pantoja, L. y Abeijón, J. (2001). *Las familias y sus adolescentes ante las drogas. El funcionamiento de la familia con hijos adolescentes (consumidores y no consumidores de drogas) de comportamiento no problemático*. España: Artes Gráficas Rontegui, S. A. L., pp. 20-25.
- Vila, J. y Fernández, M. (2004). *Tratamientos psicológicos. La perspectiva experimental*. España: Ediciones Pirámide, pp. 175-179.
- Vincenty, C. (2003). "Socialización, lenguaje y educación: una mirada desde el enfoque de género". En: *Revista de Antropología Experimental*. No. 3. España.
- Wainerman, C. (2000). "División del trabajo en familias de dos proveedores. Relato desde ambos géneros y dos generaciones". *Estudios Demográficos y Urbanos*, 15, #1, pp. 149-184.