



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de profundización en Clínica

**EL TRABAJO NO REMUNERADO EN EL HOGAR COMO
ESTEREOTIPO DE GÉNERO Y SU RELACIÓN EN LA
AUTOESTIMA DE MUJERES QUE HAN EXPERIMENTADO
EL ROL DE AMA DE CASA.**

Tipo de Investigación Cualitativa

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Mayra Torres Liceaga



Director: Mtra. Karla María González Mancera

Vocal: Dra. Lorena Alejandra Flores Plata

Los Reyes Iztacala Tlanepantla, Estado de México, 6 de junio de 2023.



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.

Agradecimientos

A Dios, gracias por la chispa de vida que me permite estar aquí y ahora.

Gracias a mi familia, a mi esposo e hijos, su apoyo y comprensión, por su constante aliciente, su interés en lo que hago y sus aportaciones de conocimiento tecnológico, por su amor incondicional y por creer en mí.

Gracias a mis padres por guiar mis pasos, sus enseñanzas que contribuyeron a determinar mi personalidad, a mis hermanas, mis sobrinos y sobrinas por sus porras, su entusiasmo y su apoyo moral.

Gracias a mi madre, por ser la mujer que fue y que un pedacito de ella aún vive en mi corazón, en mi mente y que seguramente se regocija de alegría y de orgullo allá entre las estrellas. A mi hermano, por enseñarme que la vida se VIVE a cada momento, donde estes, gracias.

Le agradezco a mis tutores, cada una de las retroalimentaciones que me brindaron, a los profesores que hicieron significativo mi aprendizaje, por marcar mis áreas de mejora, por escuchar y programar videoconferencias, les agradezco toda su paciencia.

Agradezco a las 8 participantes del taller, gracias por su confianza, por compartir las experiencias de su vida con las que ha sido posible realizar este trabajo.

Agradezco a la UNAM, por darme la oportunidad de pertenecer, de aprender y de aportar, porque ahora sé y soy consciente de que:

¡Por mi raza hablará mi espíritu!

Mayra Torres Liceaga

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
MARCO TEÓRICO	10
Género	10
Estereotipos de género	11
Trabajo no remunerado en el hogar	12
Ama de casa	13
Autoestima	14
Planteamiento del problema	15
Pregunta de investigación	16
Propósitos derivados de la revisión de la literatura	16
MÉTODO	19
Objetivo	19
Justificación	19
a) Participantes	19
b) Escenario	21
c) Técnica de recopilación de la información	21
d) Marco teórico - interpretativo: Fenomenológico	22
e) Categorías de análisis	22

ANÁLISIS DE RESULTADOS	24
Desarrollo profesional.....	25
Trabajo/desempleo.....	25
Estudios	28
Desarrollo familiar	29
Familia de origen	29
Familia propia o nuclear	30
Familia política	30
Pareja	32
Infidelidad	32
Otros conflictos de violencia	33
Estereotipos de género.....	33
Crianza.....	33
Cambio de roles	34
DISCUSIONES Y CONCLUSIÓN.....	36
REFERENCIAS	41

EI TRABAJO NO REMUNERADO EN EL HOGAR COMO ESTEREOTIPO DE GÉNERO Y SU RELACIÓN EN LA AUTOESTIMA DE MUJERES QUE HAN EXPERIMENTADO EL ROL DE AMA DE CASA.

Descripción:

El presente manuscrito responde a la inquietud de analizar de manera cualitativa las repercusiones que tiene el trabajo no remunerado en el desarrollo de la autoestima de 8 mujeres de entre 45 a 60 años que mediante su participación en un taller de 6 sesiones con el que se realizó un dialogo intenso de los diferentes estereotipos de género experimentados por cada desde su historia de vida en el rol de ama de casa.

Resumen:

El presente trabajo tiene la intención de observar y analizar el impacto que conlleva el trabajo no remunerado dentro del hogar, considerado como un estereotipo de género y su impacto en la autoestima de 8 mujeres de entre 45 a 60 años, que por diferentes situaciones en su historia de vida han experimentado el rol de ama de casa. Se ha revisado en la literatura que tradicionalmente se le ha asignado a la mujer el rol de ama de casa, en el cual desempeña actividades tales como las labores domésticas, la crianza, el cuidado y atención de su familia y de su hogar en el espacio privado. Estas actividades que se consideran un trabajo doméstico no remunerado, al ser considerado una actividad invisibilizada que va dejando un impacto emocional en las mujeres que por diversas situaciones han dejado de lado

sus propias aspiraciones por dar prioridad a la atención de los otros. Esto nos llevó desarrollo de un taller que nos permitió indagar de qué manera las participantes de la presente investigación, tras haber desempeñado un rol de ama de casa dejaron de lado sus propios proyectos de vida personales menguando de esta manera su autoestima.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia las diferentes sociedades de la población en el mundo se han organizado con relación a las diferencias entre los individuos que las componen, las más evidentes están sujetas a las diferencias físico-biológicas corporales, es decir a la diferencia entre los sexos, hombres y mujeres. Posteriormente se observó que las diferencias proporcionadas a las funciones biológicas en las que la mujer al ser quien reproduce un su propio cuerpo la gestación de otro individuo, se le consideró en un cierto grado de vulnerabilidad que la hacían ver más débil con relación al hombre. Por lo que debía de permanecer en un espacio propicio que le permitiera dedicarse a la atención y protección de su progenie. De tal manera que el hombre al sentir la responsabilidad de proveer la alimentación y protección tanto a la mujer como a su descendencia (hijos), la fue relegando a un espacio en el que limitó sus oportunidades de confrontar el mundo. Con el paso del tiempo las diferentes estructuras sociales que constituyen una comunidad según sus usos y costumbres fueron desarrollando creencias asignadas a estas diferencias sexuales, así como a las actividades, aptitudes y funciones que cada sexo debía de realizar, con lo que se dio forma a los diferentes estereotipos de género que actualmente en nuestros días padecen tanto el sexo masculino como el femenino.

Ana Buquet (2006) menciona que, en un pasado no muy lejano cuando los hombres se asumían como proveedores de tiempo completo, lo cual era posible gracias al trabajo de mujeres que resolvían las necesidades privadas de ellos: compras, alimentación, lavado y planchado de ropa, limpieza y organización del lugar que se habitaba, y una larga lista que le facilitaba al hombre la vida. Además, *“eran las mujeres las que se ocupaban del cuidado y de la educación de los hijos. Pocas eran las personas*

que se cuestionaban ¿cuánto costaría cada uno de los servicios? Aparentemente gratis, pero no lo es. Todo esto parecería que no es trabajo, pero si lo es” (Buquet, 2006).

Así las mujeres pasaron por situaciones en las que se les fue relegando al espacio privado, en la inmediatez del hogar, dedicándose a la crianza de los hijos, al cuidado de la familia y de su esposo, perdiendo las oportunidades que hasta hace un siglo eran exclusivas de los varones, la educación, el acceso a las universidades, el trabajo profesional, la investigación, la política, el deporte, la expedición en entre otras actividades y muchos otras áreas en las que la mujer no podía realizar, pues o no estaba bien visto o sus obligaciones en el interior del hogar se lo impedían. Así a la mujer se le fue delimitando un ser y hacer, su educación estaba enfocada en actividades destinadas a la alimentación, elaboración y confección de la vestimenta de la propia y la de todos los miembros de la familia, además del aseo de la ropa, del hogar, del cuidado de los niños menores, fueran sus propios hijos, sus hermanos o parte de la familia extendida, además estaba sujeta a atender las necesidades de su esposo, en el caso de no fuese casada o no tuviera hijos debía de cuidar de los padres, de los ancianos o de los familiares enfermos o que requerían de una atención especial. Todo ello la mantuvo sujeta al espacio que la privaba de su libertad, la excluían de sus propias aspiraciones y de oportunidades de un pleno desarrollo humano.

En México según la Encuesta Nacional sobre el uso del tiempo, realizado por el Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (2019) en el segmento de la población de 12 años a más, se obtuvo que 5 de cada 19 horas trabajadas aportan a la economía del país sin una retribución salarial. *A nivel nacional, en promedio las mujeres trabajan a la semana 6.2 horas más que los hombres. El tiempo de trabajo a la semana realizado por las mujeres es de 59.5 horas, de las cuales 39.7 están destinadas al trabajo en el hogar y sin remuneración económica, INEGI, (2019).*

De tal modo que llama la atención para la presente tarea la de observar y analizar, cómo es que se afecta de alguna manera la autoestima de las mujeres que por diferentes razones o motivos permanecen en el espacio privado del hogar fungiendo como ama de casa y realizando un trabajo no remunerado, mientras que sus intereses personales de desarrollo se han visto postergados o menguados por dar prioridad a las necesidades de su familia.

MARCO TEÓRICO

Para todo ser humano es importante desarrollar logros personales, profesionales y familiares que le permitan un reconocimiento, una autoestima saludable que accedan alcanzar el nivel más alto, en la escala de Maslow, la autorrealización. Las mujeres que históricamente por mucho tiempo con la aportación de su trabajo en el interior los hogares le han brindado el sostén al nivel de las necesidades básicas para que otros tengan oportunidad de ascender en dicha escala. El costo a nivel individual para cada una de las sostenía al mundo privado, dentro del hogar, en el ámbito social, en lo económico y lo cultural ha estigmatizado por generaciones a las mujeres con estereotipos de género “femeninos” impuestos sin tomar en consideración su libre albedrío, si estaba de acuerdo o no en realizar dicho trabajo, donde además de considerarse que era su obligación y encima cuando este trabajo no era cubierto por la mujer, se le violentaba o discrimina, no solo por la contraparte, el género masculino, sino incluso por la misma sociedad de mujeres a la que pertenecía.

Género

Martha Lamas (2016) nos habla que el uso del concepto de *diferencia de género* se apunta hacia la diferencia anatómica entre hombres y mujeres. *Por lo que género puede utilizarse como sinónimo de sexo y también como referente para las diferencias sociales. Para esta diferenciación género, de manera universal cada cultura otorga significados diferentes a esa diferencia anatómica y en cada cultura esta simbolización de la sexuación estructura los usos y costumbres particulares, además de que determina las relaciones de poder entre mujeres y hombres. Existen múltiples simbolizaciones de esa*

constante biología universal que es la sexuación, las cuales llevan a contrastar los mandatos culturales sobre lo “propio” de los hombres y lo “propio” de las mujeres en cada cultura, Lamas (2016; p.157)

Estereotipos de género

El Instituto Nacional de las mujeres (2023) nos menciona que los estereotipos de género *son las ideas y expectativas que la sociedad atribuye a las mujeres y hombres; son representaciones simbólicas de lo que mujeres y hombres deberían ser y sentir; son ideas excluyentes entre sí que al asignarnos una u otra, reafirma un modelo de feminidad y otro de masculinidad. (INMUJERES, 2023)*

Los roles de género se asocian directamente a la significación “estereotipo de género” definido como *“un proceso de construcción psíquica que engloba diversos atributos, que tiene un carácter funcional y evaluativo, con posibilidad de cambio. Aunque en principio el concepto de estereotipo supone una valoración neutra, más bien se relaciona al concepto de prejuicio cuando se aplica a grupos de menor poder social. Tal es el caso de los estereotipos de género en el femenino es aplicado a un grupo de menor poder social” (Delgado-Álvarez, Cruz y Fernández-Dávila, 2012)*

Estos roles determinan las *“acciones y comprenden la expectativas y normas que una sociedad establece sobre cómo debe actuar y sentir una persona en función de que sea mujer u hombre, prefigurando así, una posición en la estructura social y representando unas funciones que se atribuyen y que son asumidas diferencialmente por mujeres y hombres” (Macia, Mensalvas & Torralba, 2008)*

Los roles femeninos son que están estrechamente vinculados a todas las tareas que están ligadas a la reproducción, la crianza, los cuidados, sustento emocional... y *están inscritos, fundamentalmente, en el ámbito doméstico. Los roles masculinos están asociados con tareas que tiene que ver con el ámbito productivo, el mantenimiento y el sustento económico principalmente desarrollados en el ámbito público mientras que los estereotipos de género vinculados a la mujer están estrechamente relacionados con trabajo no remunerado, por considerar que esta actividad es propia de las mujeres.* (Macia, et al., 2008)

Trabajo no remunerado en el hogar

Aimée Vega Montiel nos hace referencia histórica de la revolución industrial como parteaguas de la definición *del trabajo reconocido como tal a aquel que se ha realizado fuera de la esfera doméstica, como productor de bienes de uso por los que se recibía una compensación económica por lo cual se definió como una actividad.* En contraparte la atención del consumo individual de los productos generados en el mercado, al crear valores de uso, es decir, *“teniendo como ejes de razón de ser el mantener y reproducir la fuerza de trabajo, sin que existiera una compensación monetaria por ello, al trabajo doméstico se le definió desde entonces como una inactividad, solo como una ayuda necesaria en la propiedad privada familiar y en mantenimiento del sistema social. Al caer en esta definición de inactividad el trabajo doméstico no se le reconoció como lo que es, un trabajo. Y las labores propias de este trabajo, al tener carácter de privadas, individuales y concretas, se convirtieron en obligación”* (Vega, 2007).

El trabajo no remunerado en el hogar o el trabajo doméstico como el conjunto de actividades que se realizan en la esfera doméstica y que están destinadas a la

satisfacción de necesidades de primer orden de los miembros de la unidad familiar, los que le asigna el carácter de gratuito y obligatorio. *La función central del trabajo doméstico es atender el consumo individual, asegurando con su satisfacción el mantenimiento, la reproducción y la reposición de la fuerza de trabajo. Y también la dignificación de la calidad de vida de los sujetos* (Rodríguez, 2001, en Vega 2007)

Ama de casa

Virginia Matamoros Torres y Lourdes Sofia Soria Orduña, (2003) nos menciona en la tesis Autoestima en mujeres amas de casa y trabajadoras, que *en los tiempos actuales tiende a valorarse a las personas con relación a la importancia de su trabajo, cuando se le pregunta al esposo sobre la ocupación de su esposa dice: “no hace nada, se dedica al hogar” y cuando se le pregunta a la mujer ama de casa ¿usted trabaja? Responde “no” estableciendo la ausencia de valor a las labores domésticas, tanto por el hombre como por la propia mujer.* (Matamoros y Soria, 2003, pp. 44).

Las actividades de la mujer ama de casa están sujetas, por definición *“el trabajo doméstico que está en la base de la maternidad y la conyugalidad, ser ama de casa es inherente entonces a ser madre y esposa real y/o simbólicamente, (Vega,2007). Sus labores están destinadas a otros: a cuidarles, a proveerles de satisfactores físicos y materiales, emocionales y afectivos: de sus formas de sentir, de estar, sus creencias, sus saberes y lenguajes, ser ama de casa es pues, ser de los otros.* (Lagarde, 1990, en Vega, 2007).

Autoestima

Para Maslow (1954) nos indica en la jerarquía de las necesidades que tras de cubrir las necesidades fisiológicas y de seguridad, son el sentido de pertenencia y las necesidades de amor las que se encuentran en un nivel superior en el esquema piramidal. Con relación a la necesidad de la estima nos señala que:

Todas las personas de nuestra sociedad (salvo pocas excepciones patológicas) tienen necesidad o deseo de una valoración generalmente alta de sí mismos con una base firme y estable; tienen necesidad de autorrespeto o de autoestima, y de la estima de otros, Así que estas necesidades se pueden clasificar en dos conjuntos subsidiarios. Primero están el deseo de fuerza, logro, adecuación, maestría y competencia, confianza en el mundo, independencia y libertad. En segundo lugar, tenemos lo que podríamos llamar el deseo de reputación o prestigio (definiéndolo como deseo de respeto o estima de otras personas), el estatus, la fama y la gloria, la dominación, el reconocimiento, la atención, la importancia, la dignidad o el aprecio La satisfacción de la necesidad de la autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo. Pero la frustración de estas necesidades produce sentimientos de inferioridad, de debilidad y de desamparo. Estos sentimientos a su vez dan paso a otros desánimos elementales u otras tendencias neuróticas o compensatorias, Maslow (1954, 1991, pp. 30 31)

Braden (1997) definió la autoestima como lo que siente la persona, con respecto de sí misma y esto dependerá de lo que cada uno quiera ser y hacer. Por ello está determinada por la realidad y las potencialidades de cada individuo. Por tanto, la autoestima se define como: el aprecio de los propios méritos y el carácter de responder y actuar de forma responsable con los demás (Braden, 1997 en Garay, 2005)

Por lo anterior la autoestima es:

1., *La confianza en nuestra capacidad de pensar y de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.*

2.-*La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros propios valores morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.*

La autoestima en el individuo es fundamental para su realización en su entorno social como ser humanos, y en la mujer además es un factor de superación y erradicación de muchos conceptos educacionales, pensamientos, formas de actuar arraigados de generación en generación (Braden 2001) establece que “la autoestima es indispensable para las mujeres que están abandonando los roles sexuales tradicionalistas, las que luchan por la autonomía emocional e intelectual, las que trabajan para progresar en su trabajo, creando nuevas empresas, invadiendo ámbitos tradicionalmente masculinos y desafiando prejuicios milenarios” (Matamoros & Soria, 2003).

Planteamiento del problema

Dadas las condiciones de la actualidad, podemos darnos cuenta de que la condición de la mujer actualmente está en un proceso de cambio, hacia una apertura de oportunidades en el espacio público, mientras que, en el espacio privado, en el hogar estos cambios no se han dado de manera igualitaria, en la que se observa que aún prevalecen los estereotipos de género asignados a las mujeres.

Podemos observar que las generaciones actuales comienzan a despertar, pero esto ha sido posible gracias al gran esfuerzo de las generaciones anteriores, por ello que

para el presente estudio llama la atención la generación de las mujeres que se encuentran entre las edades de 45 a 60 años, por ser estas quienes podría decirse que pertenecen a la generación que ha experimentado en su propia historia de vida la apertura e integración de la mujer a una supuesta liberación femenina en la que podemos ver que ya cuentan con más oportunidades de educación, laborales e incluso del ejercicio de su sexualidad, pero ¿Por qué se siguen presentando estos estereotipos de género? ¿Qué sucede con aquellas mujeres de entre 45 a 60 años que, en su historia de vida, en el rol de ama de casa continúan padeciendo la invisibilidad del trabajo doméstico no remunerado?, ¿estas limitantes para su realización personal han impactado de manera negativa en su autoestima y continúan perpetuando estos estereotipos?

Pregunta de investigación

¿De qué manera el trabajo no remunerado asignado como estereotipo al género femenino repercute en la autoestima de mujeres de entre 45 a 60 años, que por diferentes circunstancias en su historia de vida han desempeñado un rol de ama de casa?

Propósitos derivados de la revisión de la literatura

Durante la revisión de la literatura con relación a los estereotipos de género y el trabajo no remunerado como rol de ama de casa, se ha observado que históricamente las mujeres han realizado las labores domésticas en el ámbito privado. Han surgido movimientos como el feminismo en sus diferentes expresiones que han puesto en evidencia de manera constante que gran parte de las desigualdades entre los géneros, en

su mayoría se deriva por los estereotipos asignados tanto al género masculino como al género femenino.

Como podemos darnos cuenta en la actualidad se ha intentado dar reconocimiento a este trabajo que antes era invisible, la liberación y empoderamiento de la mujer le ha permitido entrar al mundo laboral, en donde lucha como cualquier persona para que su esfuerzo sea retribuido monetariamente, pero continúa resolviendo tanto sus propias necesidades como las de su familia dentro del hogar.

Se toca el tema de la discriminación hacia la mujer que se sigue dando por la cultura y arraigo de las ideas discriminatorias en función del sexo. Aquí es también abordada la problemática de la discriminación de la mujer especialmente en México, que refiere una serie de tradiciones que siguen vigentes en la sociedad en la que nos desenvolvemos actualmente y que se asignan a la mujer actividades “propias de su sexo” que se resumen en el mantenimiento de un hogar, Licona, A., (2013)

Aun a pesar de que actualmente las mujeres no están dedicadas de tiempo completo a las labores domésticas y al cuidado y educación de los hijos por su participación en el mercado laboral, dichas tareas siguen siendo su responsabilidad, (Buquet, 2006).

La asignación de las mujeres al universo doméstico constituye el universo duro de la dominación masculina contemporánea” (Biihr y Pfefferkon, 2000: 30, en Segalen, 2018). Si bien las normas relativas a la distribución de roles han cambiado en un sentido mucho más igualitario, las prácticas no han seguido esta tendencia, (Segalen, 2018, p).

Lo relevante a observar será la forma en la que la misma mujer reconoce tal esfuerzo, tanto si lo realiza ella misma o su pareja, si paga por que alguien más lo realice

y que concepto desde su perspectiva de mujer empoderada tiene de aquella persona que decide por convicción adquirir el rol doméstico ¿reconoce estas funciones como un trabajo?

Actualmente los tipos de familias se han ido modificando, así como los roles que cada uno de sus miembros ejecuta, puesto que en un ideal de “familia” se pretende que todos los miembros participen y contribuyan en lo que respecta a: aseo, crianza, educación, administración, alimentación, cuidados, salud, etc.

Consideramos importante analizar de qué manera estos estereotipos vinculados al género femenino pueden repercutir en su estado emocional, así como en su autoestima, por lo que será necesario categorizar este concepto.

MÉTODO

Objetivo

Observar y analizar de manera cualitativa de qué manera el trabajo doméstico no remunerado, tiene alguna repercusión en la autoestima de las mujeres de entre 45 a 60 que en algún momento de sus historias de vida han realizado el rol de ama de casa, entendido este rol como parte de los estereotipos femeninos.

Justificación

El presente trabajo es un estudio cualitativo de tipo fenomenológico en el que se recabarán los datos con relación a la trayectoria de vida de 8 mujeres de edades de entre 45 a 60 años y que han experimentado el rol de ama de casa, mediante un taller presencial en el cual se ha diseñado dinámicas con las cuales se detone la exposición de sus vivencias como amas de casa, en el desempeño de los estereotipos de género, que exponga sí sus expectativas de desarrollo personal, profesional y familiar y analizar estos propósitos se han truncado o si los han podido lograr, impactando así ya sea de manera positivo a negativa su autoestima,

a) Participantes

Se realizó una muestra de ocho participantes voluntarias autoasignadas, convocadas mediante un cartel difundido en redes sociales y físicamente colocado en

puntos estratégicos en las inmediaciones de la sede donde se llevaría a cabo el taller, DIF Zacatenco. Los criterios de exclusión para la selección de las participantes fueron que sean mujeres, de 45- 60 años, que deseen compartir sus experiencias como amas de casa desarrolladas en algún momento de su trayectoria de vida, que hayan dejado de trabajar por dedicar su tiempo al cuidado de la familia, la crianza y el hogar.

En la siguiente tabla (tabla 1) se presenta una relación de las participantes de la muestra en la que se les ha cambiado el nombre con fines de mantener su identidad de manera anónima.

Datos generales						
#	Nombre	Edad	Edo. civil	Profesión y/o estudios	Actualmente trabaja	Hijos
1	Alma	47	Divorciada hace 7 años, casada, 15	Psicóloga	Si	2, de 20 y 18 años
2	Tomy	60	Casada, 38 años	Secretaria ejecutiva	Recién jubilada	3, de 37, 34 y 29 años y un nieto de 3 años
3	Clara	51	Casada, 26 años	Contadora	Desempleada hace dos meses	2 de 25 y de 22 años
4	Elena	46	Casada, 25 años	Emprendedora / Fotógrafa	si	2, de 25 y de 23 años
5	Estela	57	Separada hace 15 años casada 20	Emprendedora /comida	Si	2, de 35 y 33 años y un nieto 1.8 años
6	Inés	45	Casada, 17 años, previa madre soltera	Dermatóloga técnica	Desempleada hace 3 meses	2 de 25 y 10 años
7	Miriam	50	Divorciada	Emprendedora/ ventas	si	2, de 20 y 14 años
8	Sonia	56	casada	Pedagogía	no	3, de 40, 38 y 22 años

tabla 1. Datos generales de la muestra

b) Escenario

El espacio de reunión fue en las instalaciones del DIF Zacatenco, en un salón pequeño de 3 X 5 metros, el cual estaba acondicionado con diez mesas y diez sillas dispuestas en dos filas, cada una pegada a la pared y permitiendo el paso hacia el fondo un escritorio con su respectiva silla, una de las paredes de ventanales amplios y sin cortinas, permitiendo el paso adecuado de la luz.

c) Técnica de recopilación de la información

Se diseñó un taller de seis sesiones (nexos 1 y 2 de las cartas descriptivas y del manual para el taller de autoestima y estereotipos de género), las cuales se realizaron dos días a la semana, los martes y jueves con una duración de 2 horas cada una, haciendo un total de 12 horas. Se repartió a cada una de las participantes el impreso, con el cual se dio lectura a algunos textos propicios para desarrollar el diálogo y compartir sus propias experiencias de vida, el manual para el desarrollo del taller contenía las lecturas, espacios para desarrollar la escritura de sus impresiones, algunos mándalas para significar la temática. En cuanto a las sesiones del taller cada una se grabó previa autorización de las participantes.

Las sesiones se grabaron y fueron transcritas para llevar a cabo el análisis del discurso según las categorías y subcategorías propuestas que se encuentran en la tabla de categorías (tabla 2)

d) Marco teórico - interpretativo: Fenomenológico

El estudio fenomenológico el cual tiene su fundamento en la interpretación de la experiencia vivida desde las propias protagonistas, las amas de casa con una perspectiva de género feminista.

El estudio fenomenológico consiste, en gran medida, en identificar qué es lo que nos interesa profundamente en identificar, este interés como un fenómeno auténtico, es decir, como una experiencia que los seres humanos viven efectivamente. La naturaleza y la cantidad de experiencias humanas posibles son tan variadas e infinitas como la vida misma, (van Manen, 2003).

Por lo que nuestro fenómeno a investigar es el trabajo no remunerado de las amas de casa y su relación con la autoestima desde la propia experiencia de vida de las amas de casa.

e) Categorías de análisis

Las categorías inicialmente fueron planeadas en relación con los estereotipos de género asignados en función como ama de casa. Con forme los avances de la recolección de datos EMIC se consideraron las siguientes categorías por lo que se consideró el Desarrollo personal con las subcategorías de trabajo/desempleo; Desarrollo Familiar con las subcategorías familia de origen, familia propia (pareja e hijos), familia política (suegros y familiares de la pareja y/o del padre de los hijos); Pareja (infidelidad y violencias).

Consideraciones éticas, mediante el consentimiento informado, incluido en el manual del taller (anexo, 2), se solicitó autorización su participación voluntaria y para que

se grabaran en audio las sesiones y cuyo contenido solo será manipulado por la facilitadora y en caso de así requerirse por las autoridades académicas, dicha información se maneja de manera anónima. Cabe mencionar que los consentimientos informados están en resguardo por parte del facilitador. Además, se les solicitó que llenaran el Cuestionario de Estructural Tridimensional para el diagnóstico, la clasificación y el seguimiento de la depresión de Alonso-Fernández, (1996) para descartar si alguna de las participantes cursaba con algún posible malestar depresivo que causará su exclusión.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Presenta un análisis realizado a partir del marco teórico - interpretativo, en función de cada una de las categorías de análisis.

De acuerdo con la información obtenida de las participantes se designaron para este análisis fenomenológico las siguientes categorías y subcategorías que se describen en la tabla 2

Categorías	Subcategorías
Desarrollo personal	Trabajo/desempleo Educación
Desarrollo Familiar	Familia de origen Familia propia, (pareja e hijos) Familia política (suegros y familiares de la pareja y/o del padre de los hijos)
Pareja	Infidelidad Conflicto de violencia
Estereotipos de género	Crianza Cambio de roles
Tabla 2 Categorías y subcategorías de análisis	

De acuerdo con la tabla se han asignado diversos apartados en los que se describirán las categorías contenidas en la tabla

Desarrollo profesional

Trabajo/desempleo

Una de las principales áreas de desarrollo para los seres humanos es el trabajo, el cual se ha considerado el medio para la obtención de recursos desde los tiempos en los que se instaura el capitalismo. De acuerdo con los roles de género, hasta hace algunas décadas, esta área corresponde específicamente a los varones, pues ellos eran los encargados de la proveeduría familiar. Actualmente con la diversificación de los roles y el ingreso de las mujeres a los espacios profesionales y laborales esta actividad es parte importante del desarrollo personal de las mujeres, aun así, el rol familiar sigue siendo la función principal que desempeñan la mayoría de las mujeres como nos lo relata Clara e Inés:

Clara: “Soy contadora de profesión, abandoné mi profesión para dedicarme de lleno al cuidado de mis hijas y mi hogar al casarme. Después de 15 años de dedicarme al hogar, recientemente me incorporé al ámbito laboral durante tres años, ahora que mis hijas son mayores. Actualmente me quede sin empleo y estoy en búsqueda de trabajo, situación que se me ha complicado por la desactualización que tengo en mi área al haberme dedicado 15 años de lleno al hogar, mis conocimientos se estancaron”

Irene: “Yo apenas voy a renunciar a un trabajo que me costó mucho trabajo conseguir, precisamente por la desactualización, 10 años sin trabajo y tuve que dejar mi trabajo por mi hijo, por él, precisamente.

De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE,) en México, en 2019 sólo el 45% de las mujeres en edad reproductiva trabajan en comparación con el promedio de 78% de los hombres mexicanos, esto debido a que las mujeres regularmente se dedican a actividades de crianza durante 1 o 2 décadas de su vida productiva y no se dedican de lleno a las actividades laborales, lo que no les permite estar actualizadas en su actividad profesional por lo que regularmente ascienden a puestos de menor jerarquía o menor paga o terminan haciendo actividades poco relacionadas a su profesión.

Con relación a esto Miriam, comenta desde su experiencia constante de buscar empleo sin poder conseguirlo, por lo que se dedica al comercio informal

Miriam: lo que nos pasa es que, en los trabajos, aunque seas profesionista, pero ya no encuentras ahorita un trabajo de lo que tu estudiaste, porque ahora como ya acortan la vida de la profesional, quieren una niñita, más jovencita.

Por lo que le recomendó a Clara:

“Dejar de buscar trabajo como contadora y buscar en el área administrativa, aunque sea”

En promedio las mujeres dedican tres veces más tiempo al trabajo doméstico y de cuidados que los hombres. Mientras que las mujeres asumen 39 horas semanales

adicionales de trabajo entre labores domésticas y de cuidados, los hombres apenas 14 horas. (INMUJERES, 2020). Es aquí donde podemos darnos cuenta de la doble carga de trabajo y de que el trabajo no remunerado se realiza de manera simultánea en la que las mujeres para poder cubrir con ambos tienen que buscar momentos para organizar los tiempos del día y sacar provecho de ellos.

Alma: “...y mientras tú, pues medio arréglate porque te vas a trabajar, y que levanta a las niñas, que se desayunen, peinarlas, llévalas a la escuela, vete a tu trabajo, regrésate, pasa por las niñas, cuando salen de la escuela y llévatelas haciendo la tarea en el coche, llegabas si tenías hecho o llevarlas a comer, y luego regresar preparar la cena y todo.”

Este comentario es secundado por Miriam, Clara, Inés y Tomy quienes han pasado por situaciones similares en momentos en los que han padecido la doble jornada de trabajo. En contraste Tomy quien apenas se ha jubilado después de 36 años de trabajo nos comenta la manera en la que este constante hacer de prisa y de robarle horas al día, ahora ve el impacto que tuvo en su salud física el estrés en el que vivía esta doble jornada.

Tomy: Fue muy difícil, estresante, cansado, yo me levantaba a las 6 de la mañana y me dormía a las 12 de la noche, y si bien me iba, Cuando yo dejo de trabajar, incluso tomaba medicamento para la presión, la tenía muy alta, casi no dormía. Dejé de trabajar por mi jubilación, y... me quede sin ese problema de presión arterial alta.

Estudios

Parte del desarrollo profesional es el poder continuar con estudios que se han dejado trancos o por el simple deseo de crecimiento intelectual. Por ello se ha incluido esta subcategoría de 'estudio' la cual en nuestra muestra de estudio pudimos darnos cuenta de que este ámbito igualmente se ve afectado por el desempeño del trabajo no remunerado, no obstante, cuando el deseo de superación es grande la organización del trabajo no remunerado de las amas posibilita la oportunidad realizar estos proyectos. Tal es el caso de Sonia la cual se casó a la edad de 16 años esperando a su primera hija, ello no la detuvo para estudiar pedagogía.

Sonia: yo me permití hacer una carrera universitaria, soy pasante de pedagogía. Cuando mis hijos empezaron a ir a la escuela, yo retomé mis estudios inconclusos al casarme, después entré en el CCH. Para organizarme yo decía, pues que le quitó cuatro horas al quehacer, en ese tiempo eran 4 horas de estudio, y así estudié, casi lo termine en abierto, luego continúe en el sistema abierto de la universidad.

5 de cada 10 mujeres profesionistas en México abandonaron sus estudios a partir del nacimiento de sus hijos, así lo reveló una encuesta elaborada por la firma de recursos humanos, OCCMundial. El sondeo indicó que el 40% de las madres abandonaron sus estudios fue por falta de dinero, 26% por falta de tiempo, 8% por falta de apoyo de la pareja o familia. Por otra parte, el 19% continuó sus estudios después de que llevaron a sus hijos a la guardería o escuela, el 6% en cuanto sus hijos llegaron a la adolescencia y el 2% en el momento en el que llegaron a la universidad o a trabajar Forbes (2016).

Desarrollo familiar

La familia como una institución en la que se consolida en la sociedad una persona, al ser el primer contacto con el que socializamos, en donde vamos adquiriendo nuestra identidad, sentido de pertenencia, y es también el ámbito donde se gestan los estereotipos de género, las creencias con las que vamos creciendo. En las etapas de la vida cuando nos unimos en pareja gestamos nuestra propia familia. Por ello es que se ha codificado en tres subcategorías: familia de origen, familia propia y la familia política.

Familia de origen

La década de los años 1960-70's, además de ser una época de cambios políticos surgen movimientos en México con los que comenzó a despertar la mujer, se observa que en este periodo es en el que nació la mayoría de las participantes, las madres de este periodo en su mayoría vivían aún los estereotipos de género que transmitieron a sus hijos e hijas, crecieron en una nueva época de oportunidades de cambio.

Elena: Cuando viví con mis papás, mis hermanas se empezaron a casar y yo veía que igual estaban con sus esposos pues vivían una vida digamos que cómoda.

Clara: y mi mamá que de verdad fue una mujer maravillosa, tenía sus ideas de su época, le aguanto a mi papá muchas cosas, pero siempre nos apoyó para que todos mis hermanos y yo tuviésemos una carrera.

Familia propia o nuclear

Una de las etapas del desarrollo de vida de todas las personas es el de la reproducción y de la vida en pareja, dando lugar a la formación de una nueva familia. Esta nueva familia, tradicionalmente genera nuevos individuos los hijos e hijas que formarán parte de esta sociedad. Los estereotipos de género confieren en este sentido a la mujer en el rol de ama de casa un estatus de cuidadora, la que cuida del hogar, de la economía de la nueva familia, de los hijos, del esposo.

Clara: Y disfrute esa parte, por lo que sea me quede a ser ama de casa también y tampoco voy a ser malagradecida, disfrute porque él estaba trabajando, sometida, quizá un poco, porque yo controlaba el dinero, porque esa fue como que mi condición para no trabajar.

En los años de la década de 1950, *la mujer vivía limitada en el espacio privado definida por los rasgos de fidelidad al esposo, dedicada a ser madre y dependía económicamente del hombre, este a su vez adquirió el rol de proveedor, otorgándole un poder especial dentro de la familia* (Delfín Ruiz C. Saldaña Orozco, C. & Cano Guzmán R.; et al (2021). Este punto especialmente se abordará más adelante en las discusiones.

Familia política

Aun cuando pareciera no ser factor importante o de conflicto en los estereotipos de género, pues en la literatura casi no se aborda, la relación con la familia de la pareja puede representar un choque de conflictos en el interior de la pareja y de la familia, lo que

genera un punto de crítica hacia la función de la mujer en su rol de ama de casa por el mismo género.

Clara: yo me iba toda la mañana y dejaba la casa limpia y la comida. Y eso en su casa como que no es bien visto, ósea, en primera que ‘porque trabaja por ambiciosa’, ¡ohh!, bueno ya que no trabajo, estoy en mi casa ‘es que es una mantenida, es huevona, se la pasa en la calle, aparte tiene quien le haga el quehacer’.

Alma: ¿por qué las niñas se van a la guardería?, entonces mi suegra era quien las cuidaba, Y entonces todo el tiempo la abuela estaba en la casa, ósea hasta tenía las llaves de mi casa, la abuela podía decidir estos trastes no van aquí, van acá.

Aunque existe la idea de que una debería ser aliada de la otra, la *indagación señala que la rudeza no solo la puede ejercer el marido, sino la suegra, las cuñadas y hasta las concuñas “porque lo que está en juego es el sistema patriarcal; y el patriarcado en este tipo de sociedades, se define por la subordinación al varón que trae dinero a la casa. Así mismo está en juego la decendencia”, que una mujer joven no ponga en riesgo el “honor de la familia”* (Agoff Boileau, 2022).

Los conflictos de la pareja con la respectiva suegra, este tipo de violencia de género perpetrado por las mismas mujeres también será abordado como parte de las discusiones.

Pareja

Infidelidad

Dentro del esquema familiar, la vida en la pareja confiere a la mujer permanece en este rol de ama de casa se intensifica el estereotipo de sumisión y de fidelidad hacia el esposo, al ser este el proveedor tiene la posibilidad de desenvolverse en el espacio público, con mayores oportunidades de relacionarse con otras personas y encontrando así espacio perfecto para tener relaciones extramaritales, cabe mencionar que no todas las parejas incurren en infidelidad, sin embargo en la muestra las 8 participantes expresaron que en sus vidas maritales, esta fue una constante.

Clara: finalmente cuando dejé de trabajar, me dediqué a ellas nada más, pues fue después de que me enteré de que había infidelidad...

Estela: Desde un principio en mi relación antes de que yo me casara hubo infidelidad, pero muchas veces dije que van a decir de mi la gente si no me caso, ya estaba listo todo, yo decía van a empezar a hablar de mí y mis papás se van a sentir decepcionados de mí porque ya no me quiero casar, y pues bueno ya me casé.

La infidelidad conyugal ha sido un proceso histórico y socialmente construido en el contexto cultural del patriarcado con implicaciones diferentes para mujeres y hombres, basados en la opresión de la sexualidad femenina y exaltación de la masculina, mediante la creación de mitos y estereotipos sobre ello en ambos casos, que devienen actos genéricos de conducta (Hernández & Pérez, 2007).

Otros conflictos de violencia

La violencia contra las mujeres por parte de la pareja se manifiesta a través de cuatro formas fundamentales de violencia: la violencia emocional (que se refiere a todo tipo de violencia verbal o conductual –acción u omisión– ejercida con el fin de intimidar, controlar o desvalorizar a la mujer), la violencia física (todo acto que cause daño a la integridad física de la mujer), la violencia sexual (todo acto u omisión que amenaza o daña la integridad de la mujer) y la violencia económica (toda acción orientada a controlar el acceso a ingresos o recursos económicos de la mujer) (Casique, 2010; p.40).

Ivon: si no se puede mejorar es momento de separarte, de no hacerle más daño a la persona, porque también hasta es el silencio es agresivo, no nos hablamos en días y dices mi hijo no se da cuenta y un niño si se da cuenta.

Clara: algunas veces nos peleábamos, él agarraba sus cosas y lo primero que me decía era: ¡Dame mi tarjeta del banco!, y para mí eso era como, mañana no como, y cómo voy a pagar el gas, y la luz.

Estereotipos de género

Crianza

Actualmente los hombres tienen mayor involucramiento en las tareas de crianza, ejercen una paternidad más activa con relación al cuidado de sus hijos, pero en cuanto al trabajo no remunerado de limpieza y alimentación podemos darnos cuenta de que en la

dinámica del cambio de roles, este trabajo se transforma a un empleo doméstico, lo cual también conformará parte de nuestra discusión.

Tomy: mi esposo se encargaba de los niños, los llevaba a la escuela, iba a juntas, iba a todo, yo me presentaba ahora si que a los festivales... Si, yo pagaba quien nos ayudara con el quehacer.

Clara: un papá que jugaba con ellas, que recogía sus juguetes, que se tiraba al suelo y les construía casas, que se iba al parque, que les enseñó a andar en bicicleta, era un buen papá de niñas, pero nada más.

Hoy en día los varones han ido aprendiendo nuevas formas de ejercer la paternidad, teniendo como antecedente, en la mayoría de los casos, el modelo tradicional que recibieron. Por esta razón han tenido que cambiar en las prácticas cotidianas sus acciones y comportamientos en la crianza. Esto los ha llevado a reconocer sus acciones, limitaciones, temores, relaciones de autoridad. También se han deleitado en la convivencia con sus hijos e hijas. Tubert, 1997; Flaquer, 1999, Fernández de Quero, 2000, Montesinos; Salguero, 2002; Torres, 2002; en Ortega, et al., 2009)

Cambio de roles

En este sentido, el cambio de roles en la mayoría de las mujeres sucede a la par de la doble jornada de trabajo y con una brecha de género, además de que el cambio no estriba precisamente en que cambie su postura de ama de casa con la de proveedor, sino

que en la mayoría de los casos esto sucede tras la ruptura de la pareja, el divorcio o la viudez.

Miriam: nos separamos, él a veces nos daba, pero ahora que perdió su empresa, hace dos años que yo los visto, los calzo, y no sé cómo le hago, pero no los dejó sin comer, vendo ropa, vendo por catálogo, vendo lo que puedo...

DISCUSIONES Y CONCLUSIÓN

El punto central de los conflictos encontrados en la presente investigación en la que se cuestiona la relación del trabajo no remunerado y los estereotipos de género que experimentan en función de la mujer como ama de casa, son derivados precisamente de esta relación con la contraparte masculina, de qué manera el hombre está invisibilizado este trabajo implícito en una relación de pareja, en la conformación de una familia, si bien la muestra nos marca una generación que va de los 45 a 60 años, las 8 mujeres de la muestra presentaron al menos más de un conflicto relacionado con los estereotipos de género.

La relación con el decremento de la autoestima en las mujeres amas de casa, pudimos observar que efectivamente sí hay una percepción de disminución autoestima, al destinar el tiempo a un trabajo que no es remunerado produce una insatisfacción en la mujer, especialmente cuando los hijos han crecido y sus expectativas de vida pueden ser retomadas, el volver a trabajar, el concluir una carrera son expectativas que bien pueden lograrse, pero cuando hay una baja autoestima, se postergan estas decisiones o se culpa al otro por no haberlas reconocido, en el caso de las participantes Clara y Sonia, podemos ver que pese a que ambas están viviendo en la casa de sus respectivas madres y que de alguna manera no se hallan totalmente en el desamparo en el caso de una separación, han postergado su divorcio por infinidad de pretextos:

Sonia: Una vez que quise yo separarme, mi hija me dijo: No mamá, es que estamos acostumbrados a tener a nuestro papá, pero ya mis hijos están grandes.

Clara: y no es que no me de miedo divorciarme, finalmente vivimos en mi casa que me heredó mi papá. Es lo que me dice mi hija: se ríe de ti, ósea, no te toma en serio, se pelean hoy y después todo como si nada mamá.

En el trabajo doctoral de Julieta Concepción Garay López (2005) nos habla de la autoestima baja en las mujeres, haciendo referencia de González Arratia (1986) *la cual habla de que entre los 20 y 60 años la autoestima de la mujer puede variar al grado de éxito o fracaso en el trabajo, la adaptación al matrimonio, la maternidad, el grado de éxito o de fracaso en el matrimonio, el divorcio, la evolución de las capacidades físicas, el estatus socioeconómico, la cultura, los papeles desempeñados en la sociedad*. También se encontró que conforme la edad aumenta la autoestima tiende a descender (Garay, 2005 p.47).

En la subcategoría de “familia propia o nuclear” se hace referencia a la condición de la pareja y de los acuerdos ya sea porque así lo decidieron ambos o porque fue una continuación del estereotipo familiar y se perpetuo el estatus en la mujer de ama de casa, con relación a esta asignación de los roles de género la literatura nos habla de que en la década de los años setenta hubo un despertar de la mujer y que esta condición se modificó debido al feminismo, a la liberación de la mujer, del control de su cuerpo y el uso de los anticonceptivos, sin embargo podemos darnos cuenta que esta situación no ha terminado de ser para todas las mujeres, al menos no para los sectores en los que la mujer al relacionarse con una pareja adquiere el rol de ama de casa, de situarse por diferentes motivos o circunstancias de la vida atrapada en una espacio privado, en especial cuando hay hijos de por medio. Sin embargo no todo es amargura, como lo expresa Clara, sería ingrato no reconocer que se disfruta de esta etapa gracias a que la pareja cumple con el aspecto de proveedor, podría decirse que es una postura muy

cómoda la de quedarse en casa al cuidado de los hijos y de la atención del esposo, pero no lo es, es un trabajo en el que cuando es reconocido por la pareja, existe un disfrute de esta vida familiar por parte de ambos, el verdadero problema en sí es cuando las circunstancias cambian, cuando los hijos comienzan a crecer, cuando las parejas pierden el interés mutuo, cuando hay infidelidad, cuando el trabajo no remunerado deja de ser reconocido como un apoyo de parte de la mujer a la sociedad conyugal, cuando la mujer quiere reincorporarse al mundo público porque ha pasado sus mejores años productivos al cuidado de un hogar, o porque no está preparada con un plan de vida para después de cumplir con este rol.

Con relación a la categoría de “estereotipos de género” en cuanto a la crianza se puede apreciar con las experiencias de Clara y de Tomy, que los hombres comienzan a involucrarse ejerciendo una paternidad responsable e incluso hay un disfrute de esta experiencia de vida, pues ellos si se involucraron con sus respectivos hijos e hijas. Sin embargo, con relación al trabajo no remunerado, lo que respecta a la alimentación y los quehaceres domésticos estos eran realizados por una empleada doméstica en el caso de Tomy ella era quien le pagaba, de tal manera que en esta situación los quehaceres domésticos si son retribuidos, pues es mucho más fácil y práctico para ellos pagar quien lo haga y no perder su tiempo realizándolo ellos mismos, pero ¿y dónde está el aporte o el ahorro?

En la mayoría de los trabajos formales se cuenta con un plan de retiro, la mujer ama de casa que ha desempeñado un trabajo no remunerado, no tiene un plan de retiro, ni económico, ni de reconocimiento por su ardua labor, ella misma no reconoce que su trabajo ha sido importante para la sociedad, ha formado hombres y mujeres, que le están dando continuidad a una sociedad en la que participa y en la cual puede desarrollarse. En

el caso de Clara ella misma no reconoce su propio esfuerzo realizado como ama de casa en relación al concepto de trabajo no remunerado pues ella comentó que cuando la despidieron le preguntó a su jefa por qué motivo la habían contratado:

Clara: ...ella era mi jefa y como por qué me contrato, yo tenía 15 años de no trabajar.

Miriam: Pero esos 15 años tu tenías la responsabilidad de hacerte cargo de tu esposo, de tus hijas, de educarlas, el que sean profesionistas habla bien de ti, de tu responsabilidad, tu esfuerzo, no te menosprecies.

A lo que Clara contesto: **si puede ser**, aun dudándolo, lo cual puede relacionarse con una baja estima de ese esfuerzo y trabajo desempeñado como ama de casa, el cual al momento de ser contratada le fue reconocido.

Otro punto de discusión que puede ser interesante para futuras investigaciones debido a la escasa información al respecto es la subcategoría de la “familia política” o familia extendida, específicamente el caso de las suegras. En 4 de los 8 casos de la presente investigación han sido motivo de discordia y de conflicto en su experiencia de vida de las participantes.

Alma: Porque esas cosas las tienes que hacer con tu pareja, no con tu mamá. Y me dice: ¡ahh, ya vas a empezar! Y le digo así, ya nada más te falta que tengas relaciones con tu mamá, no.

Irene: Entonces la señora me decía cuando me embaracé “es nuestro hijo”, ¿nuestro hijo? y yo decía qué onda. Es cómo dice Alma nada más falta que tenga sexo con su mamá.

Estela: y esa señora, hasta la fecha le sigue tapando las infidelidades de él a la otra pobre mujer.

Clara: ¿Qué le pasa a la señora? se mete hasta con mis hijas con sus comentarios en Facebook, le quiere controlar la vida a todos.

En lo particular me llama la atención que nosotras las mujeres seamos juez y verdugo de la misma mujer, que seamos las perpetuadoras de los estereotipos de género, del patriarcado. ¿Es acaso esta una condición que misma ama de casa que al no tener un proyecto de vida propio, con una baja autoestima, pretenda dar continuidad a su trabajo no remunerado como una extensión de sí misma en la vida de sus hijos?

Por último, podemos concluir que la falta de reconocimiento del trabajo no remunerado y los estereotipos de género realizados en el espacio privado del hogar es un aspecto importante que puede considerarse como un factor que puede vulnerar la autoestima de las mujeres en condición de ama de casa.

Se propone que se promueva el reconocimiento del trabajo no remunerado realizado por una ama de casa, como contribución social, así como la promoción de actividades que promuevan el desarrollo personal de mujeres en el espacio público.

REFERENCIAS

- Agoff Boileau, C. (2022) Suegras... y Hasta conuñas, también ejercen violencia de género. Boletín UNAM-DGCS-010 [sitio Web] publicado el 11 de enero de 2022 recuperado de https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_010.html
- Buquet, A. (2006) Políticas de igualdad. Texto leído en la presentación del libro de Judith Astelarra, 7 de abril de 2006, Torre 2 de Humanidades, Ciudad Universitaria. Recuperado de https://www.academia.edu/13217160/Pol%C3%ADticas_de_igualdad
- Casique, I. (2010) Factores de empoderamiento y protección de las mujeres contra la violencia. Revista Mexicana de Sociología 72 (1) pp 37-71 recuperada de <https://www.scielo.org.mx/pdf/rms/v72n1/v72n1a2.pdf>
- Delgado-Álvarez, M. C.: Sánchez Gómez, M. C. & Fernández-Dávila Jara, P. A.(2012) Atributos y estereotipos de género asociados al ciclo de la violencia contra la mujer. Universitas Psychologica. 11(3) pp769-777 recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64724634007.pdf>
- Forbes México (2016) 5 de cada 10 mujeres abandonan sus estudios para ser madre. Sitio Web. Publicado el 9 de mayo de 2016. <https://www.forbes.com.mx/5-de-cada-10-mujeres-abandonan-estudios-para-ser-madres/>
- Garay López, J. C. (2005) Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que no tienen un trabajo remunerado y mujeres que no tienen un trabajo no remunerado (ama de casa) Tesis para el

grado de doctorado. Universidad

Iberoamericana <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014584/014584.pdf>

Gobierno de México (2018) Brecha salarial, una de las grandes barreras para la igualdad de género. Comisión Nacional para Prevenir la Violencia Contra las Mujeres Sitio Web. Publicado el 14 de diciembre de

2018. <https://www.gob.mx/conavim/articulos/brecha-salarial-una-de-las-grandes-barreras-para-la-igualdad-de-genero?idiom=es>

INEGI (2019) Encuesta Nacional sobre el uso del tiempo (ENUT) presentación de resultados. INMUJERES. PDF. Consultada el 15 de marzo de 2023

https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut_2019_presentacion_resultados.pdf

INMUJERES (2020) Políticas de igualdad son clave para prevenir la violencia contra las mujeres. Recuperado de [https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/politicas-de-](https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/politicas-de-igualdad-son-clave-para-prevenir-la-violencia-contra-las-mujeres?tab=)

[igualdad-son-clave-para-prevenir-la-violencia-contra-las-mujeres?tab=](https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/politicas-de-igualdad-son-clave-para-prevenir-la-violencia-contra-las-mujeres?tab=)

Lamas, Martha (2016) Género en Conceptos clave en los estudios de género. Coord.

Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM. Primera edición. México

Pp. 155-170. <https://www.ses.unam.mx> › Sesion14 › Lamas2016_Genero

Licona Lara, Alejandra (2013) INSTITUCIONALIZACIÓN DE LA TRANSVERSALIDAD DE GÉNERO EN EL GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO. Tesis para obtener el grado de Maestra en Administración Pública con énfasis en Políticas Publicas.

Instituto de Administración Pública de Hidalgo. Recuperado de

https://www.academia.edu/11950433/Posiciones_a_nivel_mundial_en_cuanto_al

[grueso de la brecha entre hombres y mujeres Pa%C3%ADs Suecia Noruega Islandia Dinamarca Finlandia Estados Unidos](#)

Macia, O.; Mensalvas, J. & Torralba, R. (2008) Roles de género y estereotipos. Fundación Esplai Sitio Web. Consultado el 15 de marzo de 2023 recuperado de <https://perspectivagenerotelecentro.wordpress.com/manual-trabajo-con-grupos-mixtos-en-el-tc/roles-de-genero-y-estereotipos/>

Maslow, Abraham H. (1991) motivación y personalidad- Ediciones Díaz Madrid, España pp. 30-31 recuperado de https://www.academia.edu/49130909/MASLOW_Y_LA_MOTIVACION

Matamoros Torres, V. y Soria Orduña L. S. (2003) AUTOESTIMA EN MUJERES (AMAS DE CASA Y TRABAJADORAS). Tesis para obtener la licenciatura en psicología. UNAM, FES Iztacala. México. Recuperado de https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/DGB_UNAM/TES01000317577/3/0317577.pdf

Ortega, P., Torres, L. E. & Salguero, A. (2009, 09 de diciembre). Paternidad: cambio en la vida de los varones. *Revista Psicología Científica.com*, 11(17). <https://psicolcient.me/fmgqz>

Segalen, Martine (2018) Mujeres Trabajo, tiempo. Un punto de vista desde el caso francés. En Cárdenas Tomazic, Ana & Yévenes Ramírez, Ana María (Compiladoras) MUJER(ES), FAMILIA(S) Y TRABAJO(S) Editorial Teseo, buenos Aires Argentina recuperado de https://www.academia.edu/37822768/Ebook_Mujer_es_Familia_s_y_Trabajo_s_pdf

Vega Montiel, Aimée (2007). Por la visibilidad de las amas de casa: rompiendo la invisibilidad del trabajo doméstico. *Política y cultura*. (28). 181-200. Recuperado en 15 de febrero de 2023 de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26702808>

ANEXOS

Anexo 1

Cartas descriptivas “Taller de Autoestima y estereotipos de género”

https://docs.google.com/document/d/1J_IH4S2_pZYsyWH1F4Xy1HAFeaBT98a5KovMZnB-8Vg/edit?usp=sharing

Taller de Autoestima y estereotipos de género relacionados con el trabajo doméstico SESION 1

Sesión núm.: 1	Facilitador(a): Mayra Torres	Fecha: Martes/jueves	Lugar:	Tiempo estimado: 1 hora 30 minutos
Objetivo General: Detonar la sensibilización para que las participantes compartan sus propias experiencias de vida y se analice la perpetuación de los estereotipos de género y su impacto en la autoestima y autovaloración.		Objetivo específico: Presentar el proyecto y la intención del mismo, así como generar un ambiente de confianza con la presentación de las participantes y el establecimiento de un reglamento interno dentro de los parámetros del código ético de la psicología.		Justificación: será de gran relevancia para las participantes tener en claro la intención del taller así como la sana convivencia y generación de confianza y participación
Actividad	Descripción	Materiales	Duración	Metas esperadas
Bienvenida	Dar la bienvenida a cada una de las participantes registrarlas y proporcionar una etiqueta con su nombre	Etiquetas blancas y plumones de colores	de 5 a 8 minutos para esperar que lleguen todas	Recibir y registrar a las participantes conforme vayan llegando y dar oportunidad a que se integre el grupo.
Conociendo el grupo	Por parejas tendrán un tiempo para presentarse entre ellas y posteriormente hacer la presentación de su respectiva compañera ante el grupo	hojas blancas y bolígrafos	Inicialmente 5 minutos por cada participante de la pareja y 20 minutos para la dinámica grupal. en total 30 minutos.	Conocer sus datos generales como nombre, actividades, gustos e intereses y generar confianza.
Presentación del taller	Informar al grupo de la intención del taller, plantear el programa y la posibilidad de realizar un álbum fotográfico como producto final	Un rotafolio con papel bond en el cual se espongan de manera general los temas y dinámicas de todo el taller. Hojas y bolígrafos por si alguna participante desea anotar	La facilitadora contará con 30 minutos.	Que las participantes tengan conocimiento real de la proyección e intención del taller.
Reglas de convivencia	De manera dinámica y participativa entre las participantes establecerán las reglas de convivencia, de discrecionalidad, así como sus derechos a participar o no de las actividades. Se anotará en una cartulina o papel bond los acuerdos a los que lleguen.	Papel bond o cartulina plumones de colores, diurex	Las participantes tendrán 20 minutos para ponerse de acuerdo	Establecer reglas y acuerdos de manera libre y comprometida para generar un ambiente de respeto, confianza y discreción.
TAREA	Se le solicitará a las participantes que busquen e impriman algunas fotografías de ellas mismas en diferentes etapas de sus vidas, destacando aquellas en las que han tenido momentos especiales.	Fotografías de su propio archivo o celular que puedan fotocopiar y/o imprimir. Hojas de colores	Será una tarea continua en la que puedan estar de manera permanente buscando fotografías propias.	Ir conformando un foto-álbum propio con el cual puedan evocar recuerdos y emociones, así como promover el autoconocimiento de sus logros.

Taller de Autoestima y estereotipos de género relacionados con el trabajo doméstico SESION 2

Sesión núm.: 2	Facilitador(a): Mayra Torres	Fecha: Martes/jueves	Lugar	Tiempo estimado 1 hora y 30 minutos
Objetivo General: Detonar la sensibilización para que las participantes compartan sus propias experiencias de vida y se analice la perpetuación de los estereotipos de género y su impacto en la autoestima y autovaloración.		Objetivo específico: Que las participantes comiencen a realizar la sensibilización de sus historias de vida y de las cosas que dejaron pendientes por cuidar o atender otros asuntos.		Justificación: dentro de los estereotipos de género a la mujer se le limita al cuidado y atención de otros dejando de lado sus propios intereses.
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo estimado	Metas esperadas
Bienvenida	Dar la bienvenida a cada una de las participantes y agradecer su puntualidad, así como su interés en participar	Etiquetas blancas y plumones de colores	de 5 a 8 minutos para esperar que lleguen todas	Recibir y registrar a las participantes conforme vayan llegando y dar oportunidad a que se integre el grupo.
Lectura del el aguilucho	Proporcionar a cada una una fotocopia con el cuento de el aguilucho para que de manera conjunta se vaya dando lectura. Realizar una ronda de exposición de opiniones con relación al tema.	Fotocopia del cuento "el aguilucho", una por cada participante.	10 minutos de lectura 15 a 20 minutos de charla e intercambio de opiniones.	Escuchar el contenido y generar opiniones.
Revisión de fotografías	Revisar las fotografías de las participantes, observarlas y elegir alguna en la que ellas se hayan sentido como el aguilucho, domesticadas y sin oportunidad de volar con sus propias alas. Reflexionar al respecto y compartir sus vivencias. Si alguna no lleva sus propias fotos, proporcionarles recortes de revistas con imágenes de personas, niñas o familias.	Fotografías que las participantes traigan consigo. Para las que no lleven fotos, recortes de revistas. Hojas de colores	de 30 a 45 minutos de 5 minutos en promedio por participante	Darles oportunidad y tiempo de reflexión con relación a sus respectivas historias de vida. participación por turnos
Abriendo mis alas	Elaboración de un águila de papiroflexia con hojas de papel de colores y/o el dibujo de una mandala de un águila. En una hoja de color anotar alguna de sus sueños no logrados o que siempre quisieron realizar y por diferentes circunstancias no pudieron.	Fotocopias de mandala de águila. Colores de madera y/o plumones. hojas de colores	Elaboración de papiroflexia 10 minutos Listado de metas y/o proyectos inconclusos 10 minutos.	Que identifiquen algunas metas y/o proyectos que no pudieron realizar y analizar la posibilidad de rescatarlos y llevarlos a cabo.
TAREA	Se les solicitará a las participantes que busquen e impriman algunas fotografías de ellas mismas en diferentes etapas de sus vidas, destacando aquellas en las que han tenido momentos especiales.	Fotografías de su propio archivo o celular que puedan fotocopiar y/o imprimir. Hojas de colores	Será una tarea continua en la que puedan estar de manera permanente buscando fotografías propias.	Ir conformando un foto-álbum propio con el cual puedan evocar recuerdos y emociones, así como promover el autoconocimiento de sus logros.

Taller de Autoestima y estereotipos de género relacionados con el trabajo doméstico SESION 3

Sesión núm.: 3	Facilitador(a): Mayra Torres Liceaga	Fecha: martes /jueves	Lugar	Tiempo estimado 1 hora y 30 minutos
Objetivo General: Detonar la sensibilización para que las participantes compartan sus propias experiencias de vida y se analice la perpetuación de los estereotipos de género y su impacto en la autoestima y autovaloración.		Objetivo específico: Dar a conocer los estereotipos de género, el concepto de aprendizaje vicario (Bandura) y zona de desarrollo próximo (Vigotsky) y analizar de manera conjunta los aprendizajes sociales y personales de los estereotipos de género		Justificación: Que las participantes reflexionen con relación a cómo aprendimos a ser mujeres conforme a las exigencias sociales y de qué manera se proyectan en la construcción de sus respectivas vidas.
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo estimado	Metas esperadas
Bienvenida	Dar la bienvenida a cada una de las participantes y agradecer su puntualidad, así como su interés en participar		5 minutos para esperar que lleguen todas	Recibir y registrar a las participantes conforme vayan llegando y dar oportunidad a que se integre el grupo.
Estereotipos de género	La facilitadora expondrá lo que son los estereotipos de género y cómo vamos construyendo nuestra identidad como mujeres, los aprendizajes vicarios (Bandura) y la zona de desarrollo próximo (vigotsky) y como nos vamos construyendo como mujeres.	Rotafolios de papel bond hojas de papel, bolígrafo y /o lápiz	Aprox de 15 a 20 minutos	Que las participantes reflexionen con relación a sus respectivas zonas de desarrollo (madres, abuelas, tías u otro(as) cuidadores(as) e identifiquen el aprendizaje vicario en sus respectivas historias de vida.
La otra iliada	Lectura de "la otra iliada de Ethel Krauze" canto primero, parte I (pág. 8-10)	Copias del fragmento de "la otra iliada" de Ethel Krauze, canto primero, parte I (pág. 8-10)	10 minutos lectura 30-45 minutos de ronda de opiniones.	Detonar en las participantes la sensibilización hacia los estereotipos de género y el impacto que ha tenido en sus propias vidas. Que compartan sus experiencias de vida.
Inicio de foto-álbum	Revisión de fotografías de cómo fuimos construyendo nuestra propia percepción de género, como nos educaron, que no decían, como nos vestían, etc.	Fotografías y/ o recortes de revista Hojas de colores Plumones de colores Protectores de hojas plásticos. pegamento	15 minutos	Comenzar con la elaboración de su álbum de vida.
TAREA	Continuar con la búsqueda de fotografías personales y de la etapa en pareja, imprimirlas y elaborar su álbum fotográfico (etapa niñez)	Fotografías, hojas de color, pegamento, etc.		Que se den tiempo para observar sus fotografías , su historia de vida, su trayectoria, etc.

Taller de Autoestima y estereotipos de género relacionados con el trabajo doméstico SESION 4

Sesión núm.: 4	Facilitador(a) Mayra Torres Liceaga	Fecha: martes y jueves	Lugar	Tiempo estimado: 1 hora y 30 minutos
Objetivo General: Detonar la sensibilización para que las participantes compartan sus propias experiencias de vida y se analice la perpetuación de los estereotipos de género y su impacto en la autoestima y autovaloración.		Objetivo específico: Compartir las historias de su vida en pareja o parejas, como ha sido ella, sus expectativas con relación a su pareja, cómo ha		Justificación
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo estimado	Metas esperadas
Bienvenida	Dar la bienvenida a cada una de las participantes y agradecer su puntualidad, así como su interés en participar		de 5 minutos para esperar que lleguen todas	Recibir y registrar a las participantes conforme vayan llegando y dar oportunidad a que se integre el grupo.
Cantemos un poco	Propondremos cantar un poco canciones las cuales hablan de los estereotipos de género, específicamente la canción de Soy un desastre de Timbiriche y la de	Celular y bocinas para descargar las canciones. Canciones seleccionadas: W-AISH, Lo que un hombre debería de saber https://www.youtube.com/watch?v=Ua0E010b Belanova, Rosa Pasto https://www.youtube.com/watch?v=Ua0E010b Fanny Lu, Tu no eres para mí https://www.youtube.com/watch?v=Ua0E010b Timbiriche, Soy un desastre https://www.youtube.com/watch?v=Ua0E010b	15 minutos de escuchar y cantar canciones. 30-45 minutos de ronda de opiniones. (5 minutos aproximadamente por participante.)	Detonar la opinión y expresión con relación a sus propias experiencias de vida en pareja, comentar los estereotipos de género, ser mujer y ser hombre. En especial analizaremos la canción de soy un desastre de Timbiriche, como el hombre también está estereotipado y considera su vida un descontrol al tener que realizar actividades que se consideran "propias" de las mujeres.
Continuación de foto álbum	Observar aquellas fotografías en las que participe el otro, la pareja y se reflexione en cómo se han ido asumiendo los diferentes roles de género Las participantes tendrán oportunidad de compartimos sus propias experiencias, si han sido gratas, exitosas o han tenido rompimientos por estas situaciones de estereotipos.	Fotografías y/o recortes de revistas, hojas de color, protectores de plástico, plumones de colores.	25 minutos	Se espera que la charla provoque el intercambio de experiencias, emociones, conejos entre ellas mismas, etc.
TAREA	Continuar con la búsqueda de fotografías personales y de la etapa en que correspondió a la crianza, imprimirlas y elaborar su álbum fotográfico (etapa niñez)	Fotografías, hojas de color, pegamento, etc.		Que se den tiempo para observar sus fotografías, su historia de vida, su trayectoria, etc.

Taller de Autoestima y estereotipos de género relacionados con el trabajo doméstico SESION 5

Sesión núm.: 5	Facilitador(a) Mayra Torres Liceaga	Fecha:	Lugar	Tiempo estimado: 1 hora y 30 minutos
Objetivo General: Detonar la sensibilización para que las participantes compartan sus propias experiencias de vida y se analice la perpetuación de los estereotipos de género y su impacto en la autoestima y autovaloración.		Objetivo específico		Justificación
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo estimado	Metas esperadas
Bienvenida	Dar la bienvenida a cada una de las participantes y agradecer su puntualidad, así como continuar participando en el taller.		5 minutos para esperar que lleguen todas	Recibir y registrar a las participantes conforme vayan llegando y dar oportunidad a que se integre el grupo.
Lectura "El chueco y parchado papalote"	Lectura "El chueco y parchado papalote" de Fidencio Gonzales Montes incluida en el libro la última vida de un gato. Detonar la reflexión de cómo han vivido su experiencia de crianza y como pasamos a ser "la mamá de, la abuelita de, la tía" de, además de cómo la mujer en el espacio privado se avoca a otros dejando para el último sus propios intereses, etc.	Copias del cuento de "El chueco y parchado papalote" o llevar el libro y realizar la lectura en voz alta	10 minutos lectura 30-45 minutos de ronda de opiniones (5 minutos aproximadamente por participante.)	Que las participantes reflexionen respecto de su labor de tiempo completo destinado a la crianza y el tiempo destinado a sus propios intereses.
El tiempo para mí	Retomar el listado de los asuntos pendientes o metas inconclusas de la actividad "abriendo mis alas" de la sesión 2 de este taller y replantear los motivos por los cuales se fueron dejando de lado aquellos proyectos y proponer la organización del tiempo mediante una agenda o libreta.	Listados escritos por las participantes en la sesión 2 de este Libreta (mediana) que la facilitadora donará	20 minutos de ronda de opiniones (5 minutos por participante)	Que las participantes generen el interés por concluir sus proyectos inconclusos o que construyan nuevos proyectos de vida propios. Queda de tarea compartir la programación de una semana para ver de que manera distribuyen el tiempo en sí mismas.
TAREA	En esta ocasión tocará continuar con el foto-álbum en casa, ahora colocaran fotografías de ellas mismas con sus hijos y/o familia	Fotografías y/o recortes de revistas, hojas de color, protectores de plástico, plumones de colores.	El que deseen invertir en sus casas	Que tengan tiempo para reflexionar con relación a los tiempos destinados para ellas mismas mientras realizaban los cuidados y atenciones para sus respectivas familias.

Taller de Autoestima y estereotipos de género relacionados con el trabajo doméstico SESION 6

Sesión núm.: 6	Facilitador(a) Mayra Torres Liceaga	Fecha martes/jueves	Lugar	Tiempo estimado 1 hora y 30 minutos
Objetivo General: Detonar la sensibilización para que las participantes compartan sus propias experiencias de vida y se analice la perpetuación de los estereotipos de género y su impacto en la autoestima y autovaloración.		Objetivo específico: Cerrar el proceso de reflexión con relación a su autoestima, a valor todo su esfuerzo y contribución dentro de su hogar.		Justificación
Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo estimado	Metas esperadas
Bienvenida	Dar la última bienvenida y agradecer el tiempo invertido.		5 minutos	Que lleguen todas las participantes a tiempo
Me valoro	Concluir el foto-álbum y darle valor a cada una de las actividades que han realizado a lo largo de su vida, la importancia que ha tenido esta función. Por parte de la facilitadora dará a conocer cada uno de los costos que se tuviera que pagar a otra persona por realizar lo que ella ha aportado a su familia.	Rotafolios con información de los costos y valor del trabajo doméstico, de cuidados y de crianza. Foto-álbum de cada participante a la mano, con pastas de cartón y broche baco	10 minutos de exposición facilitadora 45-60 minutos de compartir experiencias	Que valoren lo generado de manera simbólica con las aportaciones que a lo largo de su vida han aportado y/o ahorrado dichos gastos a sus respectivas familias.
Trance	trance basado en la técnica de mindfulness, en la que despertamos atención plena en su cuerpo, agradecimiento de su funcionamiento, abrazarse y reconocer la mujer valiosa que es cada una.	Música de relajación Celular y/o bocina Caja cuadrada para regalo, en el interior un espejo	En su lugar dentro del salón.	Que sensibilicen la dicha de estar sanas, de ser fuertes y de ser mujer. Al finalizar el trance se les prestara la caja en la que al abriría encuentre su propio reflejo y pueda apreciarse.
Carta para mi	Que se escriban una corta ellas mismas para agradecer y reconocerse, hacer un compromiso de amor para sí mismas.	Hojas decoradas,	En su lugar de trabajo dentro del salón.	Escribir una carta de amor y compromiso a sí mismas.

Anexo 2

Manual para el desarrollo del “Taller de Autoestima y estereotipos de género”.

https://drive.google.com/drive/folders/1Wpv5HlqulcwJjyYa8RJbQ5_LHAvC73W?usp=sharing

o en [https://docs.google.com/document/d/1-aR0aJAnOfAfec90hQTnob-](https://docs.google.com/document/d/1-aR0aJAnOfAfec90hQTnob-TZwbQc5hV/edit?usp=sharing&oid=100500441767225445449&rtpof=true&sd=true)

[TZwbQc5hV/edit?usp=sharing&oid=100500441767225445449&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1-aR0aJAnOfAfec90hQTnob-TZwbQc5hV/edit?usp=sharing&oid=100500441767225445449&rtpof=true&sd=true)

