

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



**De la demanda social al deseo de libertad, la búsqueda de
sentido de vida de mujeres entre 30 y 40 años**

TESIS que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: C.P. BERTHA PATRICIA MALAGÓN RIVERO

Asesora Dra. Laura Elena García

Tlaquepaque, Jalisco. 30 de marzo de 2023.

Dedicatoria y agradecimientos

Primero quiero agradecer profundamente a Dios, la fortuna de terminar este trabajo, que fue un anhelo cumplido. Por su gracia y por su amor.

Agradezco a la institución y a todos mis profesores que indudablemente tienen una gran calidad humana y profesional y que aportaron tanto a mi formación y a mi vida, al enseñarme y guiarme con esmero cariño y respeto, a todos y cada uno muchas gracias, caminan conmigo.

Dedico este trabajo a mis hijas Itzel Alethia y Thalía Anaid que son pilares para seguir buscando herramientas que les ayuden en su camino, a las mujeres de donde salí, mi madre Teresa Rivero y mi abuela Martina Alba, a mis hermanas, hermanos, mujeres y hombres de mi familia en la esperanza de que las mujeres se encuentren cada vez más con ellas, se reconozcan y se quieran, y los hombres participen y las acompañen, a mis nietos Victoria Roberta, Alfonso Sergio, Carlos Santiago, Macarena Teodora y Julia Alegre, con todo mi cariño y esperanza para su vida, confiándolos a Dios.

.

A todos mis amigos, ¡muchas Gracias por su amistad y su caminar conmigo!

Resumen

El presente trabajo pretende comprender a las mujeres entre 30 y 40 años que están casadas, con hijos y ejercen su profesión. Ellas suelen vivir centradas en el hacer, sin notar su cansancio ni las repercusiones en sus relaciones y en su propio bienestar, y buscan, finalmente, llenar las expectativas de vida para lo que consideran es “la mujer de hoy”. La pregunta base es: ¿Cómo construye el sentido de vida, la mujer de entre 30 y 40 años, casada con hijos y profesionalista, en el equilibrio entre las demandas sociales, y su búsqueda de libertad? Se realizaron 6 entrevistas fenomenológicas, 2 a cada participante. Como resultado de las entrevistas se encontró que la población, se enfrenta a una fuerte ambivalencia entre el costo de una vida llena de responsabilidades, así como exigencias y el orgullo que su capacidad de hacerlo les genera; además, ven su sentido de vida y lo construyen en su quehacer por otros y eso las llena de satisfacción, sentido de logro y gozo.

Palabras clave: Demanda social, deseo de libertad, sentido de vida, mujeres.

Índice

Resumen	3
Introducción – Justificación	7
CAPÍTULO 1. PROBLEMANTIZACIÓN	10
1.1 Implicación Personal.....	10
1.2 Pertinencia para el Desarrollo Humano	11
1.3 Problematización	13
1.3.1 Problematizar y el árbol problema.....	16
1.4 Población identificada	18
1.5 Metodología.....	18
1.6 Relato natural sobre el acercamiento a las necesidades de la población a intervenir.....	21
1.7 Categorías formadas a partir de entrevistas	22
Categoría 1: “Buscar el éxito en todas las dimensiones de su vida”	23
Categoría 2: Auto exigencia	23
Categoría 3: Tener poco tiempo para cultivar la vida en pareja.....	24
Categoría 4: Están continuamente cansadas y se sienten abrumadas.....	25
Categoría 5: Postergar la felicidad hasta que hayan cumplido todas sus metas	26
1.8 Pregunta de investigación y Objetivos	26
Capítulo 2. MARCO TEÓRICO.....	28
2.1 Primer apartado: Como son las mujeres de nuestro estudio: El cuento de hadas moderno... 28	
I. Libres y esclavas del mandato de género.....	31
II. Una sociedad que nos apura	32
2.2 Segundo apartado: deseo de libertad y conciencia de lo que se desea	34
I. Las demandas de la libertad.....	37
II. El tedio ante la falta de sentido	37
III. ¿Una libertad encadenada?	39
2.3 Tercer apartado: Demanda Social ¿liberación o nuevas ataduras?.....	41
2.4 Cuarto apartado: Sentido de Vida.....	46
CAPÍTULO 3. PRIMEROS HALLAZGOS	51
3.1 Guía de Entrevistas	56

3.1.1 Objetivo de la entrevista.....	56
3.1.2 Previo a la entrevista	57
3.1.3 Durante la entrevista.....	58
3.1.4 Después de la entrevista.....	59
3.2 Desarrollo de las entrevistas	60
3.2.1 Diseño de las entrevistas.....	60
3.3 Presentación de la población	61
3.3.1 Descripción.....	61
3.3.2 Contacto fenomenológico.....	62
3.3.3 Dificultades – errores – aciertos y sugerencias durante las entrevistas.....	64
3.3.4 Relato descriptivo	65
3.3.5 Emociones vividas.....	69
3.3.6 Principales reflexiones sobre las entrevistas	70
3.3.7 Relato narrativo de la experiencia como facilitador	71
CAPÍTULO 4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	73
4.1. Ser mujer joven, profesionista, madre y esposa	73
4.1.1 Ser exitosas	74
a. “Niñas Aplicadas”, la excelencia desde temprana edad	75
b. Profesionistas destacadas.....	76
c. Madres perfectas	78
d. Esposas perfectas con esposos perfectos	81
4.1.2 Entre la tradición y la modernidad.....	83
4.1.3 Entre la autosuficiencia y el deseo de pertenencia	91
4.2 El precio que pago por ser la mujer que espero ser	93
4.2.1 Priorizar el bienestar económico a costa de lo que sea	94
a. El sacrificio de su descanso	100
b. Influencia de las demandas sociales en su vida.....	103
c. En espera de un mejor mañana	106
4.3. ¿Cómo se construyeron ese imaginario de ser mujer?.....	108
4.3.1 El ejemplo de los padres	108

4.3.2 Lo que quisieron evitar.....	111
4.3.3 Lo que han vivido.....	113
4.4. <i>Los recursos de autocuidado</i>	115
4.4.1 Redes de apoyo.....	115
4.4.2 “Rescatan” tiempo para ellas.....	119
4.4.3 Se comunican.....	121
4.4.4 Buscan ser auténticas.....	124
CONCLUSIONES	131
<i>Referencias</i>	135
Anexo 1	140
4.1 Transcripciones. Ejemplo de transcripción de entrevista	158
4.1.1 Entrevista 1, 1a de Abril	158

Introducción – Justificación

El ser humano busca aceptación, es parte de la naturaleza humana conformarnos al mundo a pesar de ser diferentes. En otras palabras, todos los seres humanos necesitamos aceptación de forma innata, (Rogers, 1985). En el caso de muchas mujeres, pareciera que suelen exigirse lo que los demás piden, porque necesitan ser aceptadas. Aprendieron a amarse condicionalmente, es decir, “si yo cumplo con todas estas demandas de los demás, “estoy bien”, si no lo hago, entonces, “estoy mal”, es una grabación, que se ha ampliado, desde la tradición y ha sido aumentada con las pretensiones de la época y la coparticipación de sus propias expectativas.

El objeto problema de esta investigación, el sentido de vida a partir del equilibrio que mantienen algunas mujeres entre 30 y 40 años, casadas y con hijos, entre sus roles laboral, de esposas y de madres. La pregunta base es: ¿Cómo construye el sentido de vida, la mujer de entre 30 y 40 años, casada con hijos y profesionista, en el equilibrio entre las demandas sociales, y su búsqueda de libertad?

Frente a esta pregunta, el Desarrollo Humano nos invita a cuestionar, a vivir más plenamente y a encontrar el sentido de nuestra vida. Llegar a ello ayuda a orientar la dirección de la experiencia vital y cumplir con algo más profundo y no, solamente, con base en una programación social.

La metodología para problematizar estas situaciones fue la investigación acción. Se hizo un acercamiento a 5 mujeres con las características arriba señaladas para identificar, describir y fundamentar las categorías que dan cuenta de los rasgos más frecuentes y haciendo una detección de necesidades. La problematización parte de la observación a mujeres casadas, profesionistas y madres entre 30 y 40 años que hacen sus vidas aparentemente “bien”, es decir, conforme a lo que se espera de ellas en las demandas sociales actuales. Parece que ellas no se detienen a verse a sí mismas, no se cuestionan y sus vidas están llenas de

actividades, viven estresadas, cansadas y, aun con todo ello, con rostros sonrientes. Lo que se pretende es saber si en verdad disfrutaban su vida, si corren y persiguen perfección y si su logro a futuro es cumplir con sus familias y disfrutar la vida, la pareja, la solvencia económica.

Este es un tema-problema adecuado para investigar y poder contribuir con algo a las mujeres que tienen una problemática similar reflexionado a partir del Desarrollo Humano para promover una reflexión.

La metodología fue investigativa por medio de 6 entrevistas fenomenológicas virtuales y presenciales. En el capítulo 1 se describe la pertinencia para el Desarrollo Humano y el problema de estudio que se establece tomando como base de la tendencia actualizante como pilar del Desarrollo Humano. Se busca conocer cuál es su sentido de su vida, como lo hacen realidad en sus vidas.

La implicación personal de la autora tiene que ver con haber sido una de esas mujeres y no haberlo disfrutado por falta de conciencia y solo “vivirlo” superficialmente. En las entrevistas se pudieron acompañar a las mujeres desde una: aceptación positiva incondicional, escucha activa, separación de la problemática personal para ponerse a disposición de la entrevistada y se logró categorizar la problematización como sigue: buscar el éxito en todas las dimensiones de su vida; auto exigencia; Tener poco tiempo para su vida en pareja; están muy cansadas y se sienten abrumadas; postergar la felicidad hasta que hayan cumplido todas sus metas.

En el capítulo 2 se encuentra el marco teórico, es decir la recopilación de información escrita respecto a los apartados del presente estudio. Lo encontrado se organiza de la siguiente manera: primer apartado, ¿cómo son las mujeres de nuestro estudio?, el cuento de hadas moderno. En ese primer momento se investigó cómo se ha transformado el rol de las mujeres en la sociedad, en el orden público y privado y en la percepción integral del mundo. Segundo apartado, deseo de libertad y conciencia de lo que se desea. Aquí se buscaron aclarar los

términos de cómo se decide, que es la libertad, el rol, el tedio y hasta qué punto se puede ejercer el “ser libre” en este juego de roles de las mujeres.

En el tercer apartado, la demanda social ¿liberación o nuevas ataduras? Se analiza si la demanda social al estar cambiando representa liberación o solo cambio de cadenas, es decir, pareciera que las cadenas son generadas por las mismas mujeres “en libertad”. En el cuarto apartado se aborda el sentido de vida, que es intrínseco a la naturaleza humana, se trata de encontrar la razón de lo que se hace; cada mujer le da su propio significado ya que es algo puramente individual y único para cada uno.

En el capítulo 3 se describen las 2 entrevistas por participante, la metodología desarrollada, el cuestionario, la experiencia, y el análisis de la información obtenida y, finalmente, los hallazgos, desde el desarrollo humano, y las áreas de mejora.

En el capítulo 4 se presenta el análisis de la información entrelazada desde la entrevistada, la problematización investigada y con el soporte descrito en el marco teórico. Con lo anterior, se clasificaron los resultados en 4 categorías: 1. Ser mujer joven, profesionista, madre y esposa; 2. El precio que pago por ser la mujer que espero ser; 3. Cómo construyeron ese imaginario de ser mujer; 4. Los recursos de auto cuidado.

Se concluyó que las mujeres entrevistadas viven presionadas, pagando precios altos por una vida llena de exigencias y a la vez satisfechas, son conscientes de sus propias necesidades, con las habilidades y recursos para buscar, pedir y recibir ayuda de los demás, definiendo su sentido de vida en el gozo de cuidar a su familia por amor, reconocen que disfrutan el poder, las comodidades y el sentirse capaces dentro y fuera de su casa.

CAPÍTULO 1. PROBLEMANTIZACIÓN

1.1 Implicación Personal

El presente trabajo se relaciona con mi propia experiencia. Cuando tenía 35 años, tuve la oportunidad de estar al cuidado de mis hijas de tiempo completo y no lo disfruté porque me sentía culpable de no generar ingresos. En lugar de enfrentarlo y buscar alguna salida satisfactoria, esa culpa me laceraba y no disfrutaba de lo que sí tenía, pienso que por miedo a “no encajar”. En ese momento lo que se esperaba de mí como mujer, era que fuera una profesionista exitosa, no una mamá de tiempo completo, sin embargo, había otra demanda social: “hay que ser productiva, ya que para eso estudiaste”, “que se queden en casa las “tontas. Actualmente tengo 67 años, soy una profesionista activa, abuela de 5 nietos y estoy muy contenta con mi vida. En la maestría en Desarrollo Humano, encontré que hay otros caminos y por ellos voy transitando.

Observo a mujeres casadas, profesionistas y madres entre 30 y 40 años que hacen sus vidas aparentemente “bien”, es decir, conforme a lo que se espera de ellas en las demandas sociales actuales, pero que no se detienen a verse a sí mismas, como que solo responden a sus roles, no se cuestionan y sus vidas están llenas de actividades, viven estresadas, cansadas y, aun con todo ello, con rostros sonrientes. Me pregunto, entonces, si en verdad disfrutaban su vida, pues las veo que corren, persiguen perfección y hacen una apuesta a que llegará el día en que habrán cumplido con sus familias y podrán disfrutar la vida, la pareja, la solvencia económica, y eso será su logro.

Creo que es un tema-problema adecuado para intervenir y, de tal manera, poder contribuir en algo a las mujeres que tienen una problemática similar a la que he vivido y que he reflexionado a partir de la maestría con la intención de que estas mujeres se cuestionen su vida presente y, sobre todo, ¿cuál es el sentido de su

vida? Con esto le damos toda la expresión al Desarrollo Humano al facilitar que estas mujeres puedan encontrar una forma de disfrutar su vida.

1.2 Pertinencia para el Desarrollo Humano

En Desarrollo Humano partimos de la convicción de que el ser humano tiene la capacidad innata para desarrollar sus potencialidades, es decir, que cuenta con una tendencia inherente para la salud emocional y el bienestar, para vivir productivamente, para la armonía y el amor y, que, ante el hecho de la muerte, busca y tiene posibilidad de dar sentido a su vida (Quitmann, 1989). En el caso de las mujeres de 30 a 40 años, casadas con hijos y que ejercen su profesión, se busca que ellas encuentren (o al menos se cuestionen) cuál es el sentido de su vida. Es muy importante que al menos logren percatarse si su vida se ajusta a lo que ellas esperan de ellas, a la imagen que han construido a partir de lo que les demanda la sociedad y la cultura o lo que en verdad es un propósito genuino que surja de ellas mismas.

Para comprender esta problemática a la luz del Desarrollo Humano se consultó a una experta en este campo que, además ha trabajado en temas de género: Ann Lovering Dorr. Debido a que una de las palabras más importantes de este trabajo es la demanda social, nuestra experta inicia con esta frase: “No nacemos sabiendo cómo ser mujeres vamos aprendiendo, lo que se debe y no ser y hacer, lo que se valora, la *auto exigencia* todo eso se va filtrando en las mujeres ” (Lovering, 2020). Esto coincide con lo que Lamas (1986) denomina identidad de género que son los aprendizajes que se van formando acerca de ser mujer desde la infancia.

De acuerdo con Rubin (1975) en Lamas 1986), el género es “un conjunto de arreglos por los cuales una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana” (p. 191); en coincidencia Lovering (2020)

agrega que es muy fuerte lo que la sociedad impone y dicta a las mujeres, además, que las mujeres son muy exigentes con ellas mismas, son premiadas o castigadas por las culturas (tanto americana como mexicana) según si obedecen a lo que se espera de ellas. Aunado a lo anterior, opina que la cultura impone, presiona, dicta cómo portarse, les dice a las mujeres, cómo hacer bien las cosas, que se debe ser “buena madre”, “buena trabajadora”, de acuerdo a los estándares de cada grupo social, tiene sus variantes. (Lovering, 2020).

Lo más grave de lo anterior, es que no se dan cuenta de cómo van sucediendo las cosas. El cómo ser mujer según cada cultura, es algo aprendido que se lleva en el inconsciente y esa programación es muy exigente: las mujeres se cuestionan a sí mismas, por ejemplo, si están siendo buenas madres cuando se van a trabajar fuera de casa. Lovering (2020) continúa:

La cultura mundial, internacional, nacional, la cultura del estado, la cultura de la ciudad, la familiar, la cultura eclesial, todo esto influye en el resultado de lo que es cada mujer. Si se quedan en la inconciencia (sobre todo al no percatarse de su sentir respecto a obedecer sin cuestionar), y siguen la regla, aunque suene severo, son aceptadas por la familia, la religión, en la sociedad. En este sentido podría decirse que se “pierden así mismas”.

Cuando se vive para ajustarse a lo que se espera de ellas, es como si renunciaran a su vida, a su propósito, a su misión. Por todo lo anterior, el objeto de intervención desde Desarrollo Humano para este trabajo es el sentido de vida, en el caso de estas mujeres: ¿cuál es su propósito de vida? En otras palabras, reconocer lo que orienta su actuar ¿hasta dónde es lo que ellas eligen? ¿a qué obedecen? ¿para qué viven? Todo lo anterior influye, en lo que lleva internalizado cada mujer —sobre lo que se le demanda para alcanzar un estatus— ya que todo este bagaje las moldea. De acuerdo con Lovering (2020) y Lamas (1986) al nacer no se sabe cómo ser mujer, esto se aprende, lo que se debe y lo que no se debe ser y hacer, lo que se valora, o no, todo eso se filtra. Las mujeres son muy demandadas por la sociedad y por ellas mismas y, al mismo tiempo, son

premiadas y castigadas por la cultura que impone, presiona y dicta los estándares de vida que “sería deseable alcanzar”, las definiciones de éxito y logro personal.

1.3 Problematización

Es notable la manera en la que las demandas sociales, especialmente en lo que respecta a estilo de vida, permean a las mujeres, al punto de que no se percatan de la influencia que tienen en la elección de sus condiciones de vida, cotidianidad, imágenes de éxito. Muchas veces se adscriben a estas sin cuestionarse y, esta actitud, las puede llevar a un lugar que no es satisfactorio, que no tiene sentido y al que le apuestan un tanto a ciegas. Especialmente este fenómeno puede observarse en mujeres de entre 30 a 40 años, casadas, con hijos, que son profesionistas y ejercen su profesión con un trabajo externo.

Muchas de estas mujeres parecen percibir que “todo está bien” o “que está fluyendo adecuadamente”, que tienen todo para ser felices —que tienen lo necesario—: un desarrollo profesional, están casadas y tienen una pareja, tienen hijos. Con lo anterior, en el esquema actual de éxito o modelo de vida, parecería ser que han cumplido sus metas, que como se mencionaba en el párrafo anterior, son promovidas por la sociedad en la que viven; sin embargo, al perseguir estos objetivos les queda poco espacio, o quizás ninguno, para ellas mismas. Muchas de ellas tienen todo lo que se espera o se dicta deseable para que, a su edad, estado civil, y desarrollo profesional, sean exitosas; pero, por otro lado, viven muy aceleradas, llenas de actividades, parece que corrieran todos los días.

De acuerdo con la Organización Internacional del trabajo (OIT) y Gallut (2017), uno de los problemas más grandes que enfrentan las mujeres con un trabajo remunerado, en nuestro país, es la conciliación de la vida laboral y familiar, como se puede ver en el mapa que se presenta a continuación:

Piense en las mujeres que tienen un trabajo remunerado en [nombre del país/territorio] actualmente. ¿Cuál cree que es el PRINCIPAL desafío al que se enfrentan estas mujeres?
 – Primer desafío más mencionado.

- N/A* Falta de competencias/experiencia/educación
 - N/A* Preferencia por contratar/promover a hombres
 - Transporte seguro
 - Desigualdad salarial
 - Falta de empleos bien remunerados
 - Trato desigual
 - Desaprobación de que las mujeres trabajen
 - Servicios de cuidado asequibles
 - Conciliación de la vida laboral y familiar
 - Inexistencia de horarios de trabajo flexibles
 - No encuestados
- *No se mencionó como principal desafío



(OIT & Gallut, 2017, p.45).

De esta misma fuente, en el mundo, podemos observar que en las poblaciones urbanas un 45 % de la población femenina, es decir, casi un 50% desea hacer labores del hogar y tener un trabajo remunerado, como se puede ver en el gráfico que se muestra a continuación:

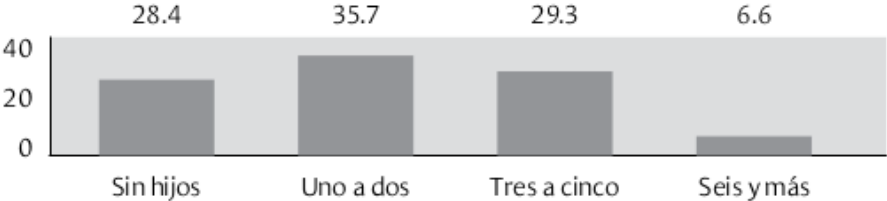


(OIT & Gallut, 2017, p. 25).

Es muy importante que en el espacio público se establezcan condiciones para que las mujeres, puedan, desarrollarse en relaciones laborales bajo circunstancias adecuadas, atender al trabajo y al hogar. De acuerdo con Salazar, Salazar, y Rodríguez (2011), existe una dificultad en la conciliación de las responsabilidades que se desprenden del espacio privado y público para estas mujeres, se hace necesario hacer una legislación en este sentido pues las mujeres están agotadas al tratar de cubrirlo todo; cabe destacar, que en México 71.6% de las mujeres que trabajan tienen hijos de acuerdo con la figura 1.

Figura _1__Tasa de participación económica femenina según número de hijos

Gráfica 1. Tasa de participación económica femenina según número de hijos. Nacional. 2011.



Fuente: INEGI, Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo 2011, Trimestre I

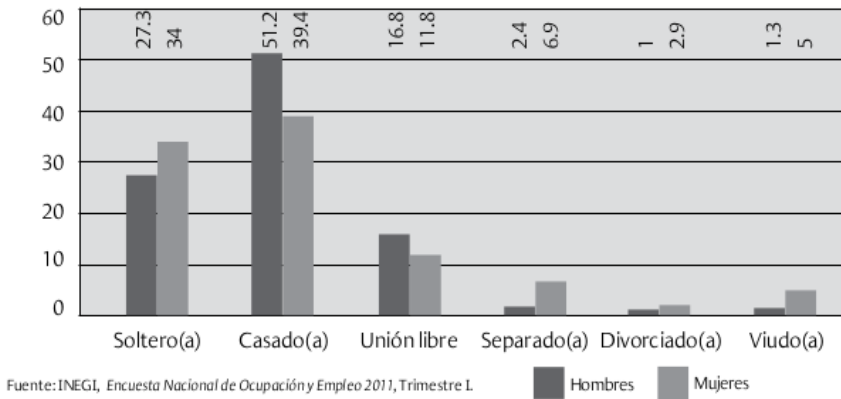
(Salazar, Salazar, Rodríguez, 2011 p.5)

Salazar, Salazar y Rodríguez, (2011) resaltan la importancia de la corresponsabilidad parental lo que implica un mayor involucramiento de los hombres en el cuidado de los hijos, incluso la importancia de que se otorguen licencias por parentalidad en los entornos laborales.

En México, la mayoría de las mujeres que trabajan están casadas o viven con su pareja, es decir, contribuyen al sustento del hogar o lo absorben en su totalidad, como se muestra en la figura 2.

Figura 2

Gráfica 3. Población ocupada según estado civil (%). Nacional. 2011.



Salazar, Salazar,
Rodríguez, 2011 p.6

En México las políticas de conciliación son casi inexistentes, se consideran un tema a resolver. Es necesario un cambio para resolver la disparidad de responsabilidades en el cuidado familiar, donde se vea beneficiada la sociedad, y reconocer que aún no se consigue vivir una equidad ni en el mercado laboral, ni en la familia, tal vez las mujeres del estudio creen que viven en una situación igualitaria con sus parejas o en sus trabajos, pero realmente no es así.

Se podrían considerar que la desigualdad es cosa del pasado, sin embargo, el hecho de que las mujeres en nuestros días se incorporen al trabajo fuera de casa, implica una doble o hasta triple jornada, sin contar el tiempo para atenderse, lo que les genera carga emocional y tensión adicional, que se refleja en su salud.

1.3.1 Problematizar y el árbol problema

Problematizar es un proceso que se inicia a partir de la observación de una serie de hechos que llaman la atención, se organizan y se colocan, uno en relación con los demás, para que se pueda inferir un problema que genera consecuencias y que tiene orígenes. De tal manera, se identifica a una situación como problema,

que en el caso del presente trabajo puede ser estudiado desde el Desarrollo Humano.

El árbol problema (figura 1), es una herramienta que muestra gráficamente el problema que se quiere estudiar. Para el tema que nos ocupa, en el tronco se muestra la falta de claridad en el sentido de vida de mujeres de 30 a 40 años casadas, con hijos y que ejercen su profesión.

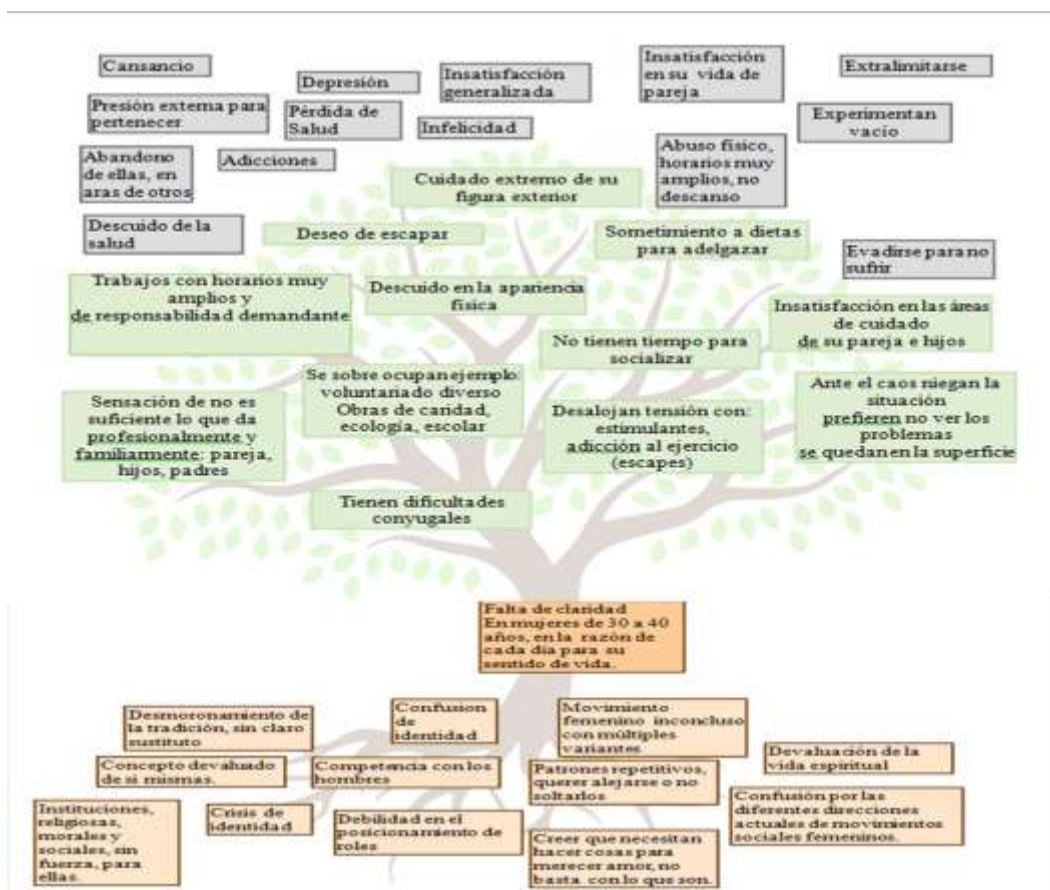


Figura 1: Árbol problema

Encontramos en las hojas, del árbol problema, las manifestaciones de cómo viven: tienen trabajos con horarios muy amplios y de responsabilidad demandante;

experimentan la sensación de que no es suficiente lo que dan en lo profesional y en lo familiar; en algunas ocasiones sienten deseos de escapar, si no es que, en forma cotidiana también lo sientan. Por otro lado, pueden ir del extremo de tener un cuidado exagerado de su apariencia, figura exterior, llegando incluso a someterse a dietas frecuentes para adelgazar; o en el otro extremo, el descuido total de su apariencia física. Son mujeres que tienen, o pueden tener insatisfacción en las áreas de cuidado de su pareja e hijos, no tienen tiempo para tener una vida social de calidad, se sobre ocupan con más actividades de las que de sí ya son obligatorias. Algunas tienen dificultades conyugales y pueden desalojar sus tensiones con estimulantes o adicciones, por ejemplo, al ejercicio. En otras palabras, en caso de tener problemas, no reconocen la situación, prefieren no verlos o definitivamente no alcanzan a verlos.

Esta forma de llevar su vida les provoca consecuencias como un gran cansancio, diversas presiones externas para pertenecer, un abandono de ellas en aras de los demás, descuido de la salud, presentan adicciones a medicamentos, al ejercicio, a estimulantes etcétera. Algunas de ellas pueden mermar o perder su salud, pueden estar deprimidas, tener una insatisfacción generalizada, abusan físicamente de sus capacidades corporales para cumplir con sus horarios excesivos y, no descansando adecuadamente, su vida de pareja no es satisfactoria.

1.4 Población identificada

En este trabajo se enfocará la población con las siguientes características: mujeres profesionistas entre 30 y 40 años, con pareja e hijos y en situación laboral activa que pertenezcan a clase social media alta y que viven en zonas urbanas.

1.5 Metodología

La metodología aplicada fue definida como la recolección y análisis de datos cualitativos para alcanzar un mayor entendimiento del fenómeno (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006 en Martínez, Trujillo, Díaz del Castillo, Osma 2011). La entrevista donde se aplicó Cuestionario inicial se encuentra en el Anexo 1.

La información cualitativa se recolectó mediante audio-grabaciones, mismas que fueron transcritas ya que de acuerdo con Hernández et al (2014) cuando tenemos grabaciones de audio o video producto de entrevistas y sesiones debemos transcribirlas para hacer un análisis exhaustivo del lenguaje (aunque algunos investigadores pueden decidir analizar directamente los materiales). La mayoría de los autores recomiendan considerar tanto las transcripciones como el análisis de primera mano.

Iniciemos con la definición de intervención: según el diccionario, es la acción y efecto de intervenir, puede tratarse del hecho de dirigir los asuntos que corresponden a otra persona o entidad. Para el Desarrollo Humano, es una actividad de interacción, donde lo que importa es el otro y su propia historia. Esto conlleva la acción de acompañarlo, para ver que hay en su haber, qué le sirve y que no, y qué puede resultar de lo que tiene, sumergirnos en su mundo junto con él y acompañarlo.

Intervenir desde el Desarrollo Humano es que por sí sola la persona pueda ir a ver a corto, mediano y largo plazo las consecuencias de lo que va eligiendo —el mejor y peor de los escenarios—, es decir, que pueda ver qué pasaría si hace o no hace algo.

De acuerdo con Rogers (1972) el método de intervención coloca a la relación interpersonal como la parte central de la misma, así Rogers se pregunta: “¿cómo puedo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?” (1972, pág. 39), o en otras palabras del mismo autor: “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se traducirán el cambio y el desarrollo individual”. (Rogers, 1972, pág.41)

El proceso de intervención implica la interacción de, al menos, dos personas y en ella se mezclan el intercambio de los intereses, conocimientos y habilidades de una de las personas, a quien se le puede llamar el facilitador, que se encuentra con las necesidades, demandas y deseos de la otra persona, que sería el intervenido o acompañado, y esto puede ser llevado de manera más amplia a una comunidad social.

Aquí definimos, de manera genérica, a un facilitador como la persona que acompaña con todo su ser, es decir completamente, presente en todo momento y participando en el proceso de búsqueda del otro, de su verdad y su interiorización. En esta interacción es necesario que se reconozca que la otra persona es un ser igual, que se está en una relación horizontal, con las mismas necesidades y derechos, de tal manera, que tiene el derecho a ser escuchado para poder integrarse y reconocer lo que le está pasando en el momento y, al mismo tiempo, encontrar el espacio para poder revisarlo y analizarlo por él mismo.

El trabajo de intervención implica observación del facilitador y el acompañado para poder captar el camino de este último. Cabe mencionar que en el proceso las dos personas —el facilitador y el acompañado— ponen en el momento de estar interactuando todo su ser, todo lo que son ellos, su historia familiar, su posición social, lo que creen, a lo que le tienen miedo, lo que los angustia, lo que esperan de ellos mismos y lo que piensan del mundo en que viven. Esto si lo resumimos a una sola palabra sería cotidianidad, es decir, cómo viven su día con día, enfocados en el acompañado, sin que el facilitador se desprenda completamente de sí mismo.

Al participar las dos partes con todo su ser no se puede separar lo objetivo y lo subjetivo. Eso nos hace cuestionar nuestras interpretaciones, pues nuestras formas de ver, los esquemas de representación van a depender de nuestras vivencias previas y desde ahí estableceremos el vínculo con el otro. La intervención involucra transformaciones subjetivas en los actores involucrados y pueden ser en diferentes áreas como lo emocional o social. Lo anterior, va creando una historia que se va a ir hilvanando con experiencias previas,

probablemente una cosa lleve a otra y al analizar el contexto podemos identificar qué es lo que genera esos cambios y esa transformación podríamos decir que derivada de la intervención.

1.6 Relato natural sobre el acercamiento a las necesidades de la población a intervenir

A continuación, se presenta un relato del acercamiento que se hizo a la población para detectar sus necesidades.

Observaciones al entorno: el contacto con la población fue vía zoom. Las 5 entrevistadas estuvieron atentas, amenas y dispuestas. Se veían contentas y buscaron incorporar las entrevistas a sus apretadas agendas, de hecho, dos de ellas, Junio y Mayo alternaron entre amamantar y contestar las preguntas; otra, Abril, en su carro, estaba frecuentemente viendo hacia arriba y se veía inquieta, a mi parecer un tanto acelerada. Marzo, tenía actitud de estar esperando ir al siguiente paso, con muchas ideas al mismo tiempo y preguntaba, sobre las preguntas, en resumen, expectante, acelerada y muy inquisitiva. Julio, el lenguaje corporal denotaba, seguridad, entusiasmo y sus conceptos de saber todo es decir cierta exigencia o arrogancia. Las 5 tomaron su tiempo y mostraron interés.

A continuación, se detalla la experiencia con las entrevistas y se da respuesta a las preguntas: “¿qué me pasó?”, “¿cómo me sentí?”, “¿cómo me desempeñé?” “¿cuáles fueron mis dificultades?” “¿Cuáles fueron mis aciertos?”

¿Qué me pasó? Me sentí comfortable escuchándolas. Al ser mujeres que trabajan se esfuerzan y creen en Dios y me pude conectar con sus personas. Las entrevistas fueron muy agradables y relajadas conmigo, por lo tanto, me contagié de su claridad, cuando las percibía “aceleradas”, quería que se relajaran.

¿Cómo me sentí? Conectada con su dedicación de ser mamás. Me experimenté muy interesada, y a la vez sorprendida con sus sueños, satisfecha de escuchar la seguridad de sus respuestas y la claridad de lo que esperan de la vida. Al estar en

las entrevistas me percibí empática con su situación que a mi parecer es de mucha exigencia. Por otro lado, me experimente extrañamente triste al observar sus presiones y lo de querer cuidar a sus hijos. También me reconocí confundida, pues estas mujeres se ven muy seguras en su trabajo y, de todas maneras, lo que quieren es cuidar a sus hijos. Mi tristeza la identifico con un pensamiento puntual: “yo creía que quería cuidar y disfrutar a mis hijas y no me atreví”, sin embargo, no estoy segura de que haya sido verdad, pero si me causo infelicidad mucho tiempo.

¿Cómo me desempeñé? Escuché con atención, interés y disposición. Me comporté con más soltura conforme avanzaba cada entrevista. Estuve atenta y procuré no esperar algún tipo de respuesta en particular. Me mostré muy interesada tratando de manifestar mi entendimiento.

¿Cuáles fueron mis dificultades? El tener una idea preconcebida acerca de la entrevistada, por ejemplo, que estaría confundida o inconsciente. En varios casos fue lo contrario a esta expectativa, es decir, las respuestas y la conversación me parecieron de certeza en lo que decían. En ocasiones me sentí atorada en la entrevista, en otras interrumpí mucho a la entrevistada, o quería que resumiera o concretara para ubicar sus ideas. Al escuchar la grabación me di cuenta de lo anterior.

¿Cuáles mis aciertos? Hice paráfrasis de lo que había escuchado de su parte y ellas me reafirmaron que era correcto. Fue acertado no juzgar, ni darle ninguna sugerencia, en muchos momentos logré escuchar sin expectativa, finalmente, el participar con el corazón abierto. Hice un esfuerzo por tratar de entender y no mezclar sus palabras con mis propias dudas.

1.7 Categorías formadas a partir de entrevistas

Como un primer acercamiento a esta población se llevaron a cabo entrevistas a 5 mujeres profesionistas con pareja, con hijos y con actividad remunerada. Estas entrevistas fueron video grabadas y se obtuvo un reporte de cada una de ellas.

Con base en este reporte, y respecto a sus respuestas en las entrevistas, se observaron los aspectos en los que coincidieron de manera constante y nos permitieron definir las siguientes categorías:

Categoría 1: “Buscar el éxito en todas las dimensiones de su vida”

Frecuentemente encontramos que las entrevistadas hacen mucho énfasis en logros materiales a futuro y, por lo tanto, trabajan arduamente por esas cosas planeadas en el tiempo, por ejemplo, una casa grande con jardín que cubra sus necesidades, por lo que en este momento se dedican con ahínco a su carrera profesional para lograr ese bienestar económico: “tener una casa propia en un lugar arbolado fuera de la ciudad y tener seguridad, para mí y mi familia” (E3).

Por lo expuesto, en las mujeres se hace evidente la necesidad de definir conceptualmente el éxito y la felicidad para que, de tal manera, puedan establecer algún tipo de relación equilibrada entre el disfrute material y el tiempo de intimidad personal respecto a su pareja y sus hijos. De hecho, reconocen que encuentran una dificultad para darle prioridad a este compartir. Aunado a lo anterior, se hace evidente la necesidad de claridad sobre las razones, y las motivaciones, que subyacen en sus ganancias económicas frente al goce y disfrute al que se orientan. Es decir, en la vida de las mujeres es importante definir que es felicidad y tener claridad del tiempo de trabajo que les implica alcanzarla, sin perder de perspectiva, en ningún momento, sus motivaciones.

Categoría 2: Auto exigencia

Estas mujeres continuamente se están cuestionando si hacen bien las cosas, específicamente, en su vida familiar ya que ahí no tienen ninguna evaluación en el día con día, es decir, no hay retroalimentación formal. Entonces comparan esta

situación con sus resultados laborales, sus logros escolares o su vida profesional, en donde sí pueden, de alguna manera, medir los resultados de sus acciones o conductas.

“me siento feliz, pero a veces presionada, siento que no doy el ancho para todo y me repito 1000 veces que no hay tiempo para todo, y estoy presionada por dar lo mejor y ser la mejor. Profesionalmente sé que lo hago muy bien, me gusta mi trabajo, pero no quisiera a los 60 o 70 años seguir en este trabajo tan presionante, me gustaría disfrutar de otra manera. El trabajo hasta cierto punto me da como un alivio, sirve de distracción y además ahí obtengo satisfacción y reconocimiento, allí sé que lo estoy haciendo bien y familiarmente pues no tengo esa certeza” (E4)

Se identifica la necesidad de establecer algún tipo de reflexión en torno a toda su dinámica familiar. En otras palabras, establecer aquello que sea satisfactorio y que ayude a su crecimiento familiar y, como primer paso revisar, de manera cuidadosa, la realidad de sus relaciones familiares.

Categoría 3: Tener poco tiempo para cultivar la vida en pareja

Se detectó que las personas entrevistadas, tienen poco tiempo para cultivar la vida de pareja en el día a día. Mencionan estar sumamente ocupadas y se refieren a su pareja preponderantemente como ayuda en los quehaceres domésticos. Sí comparten ratos de esparcimiento familiar, sin embargo, pareciera que el tiempo de calidad con su pareja lo visualizan en un futuro, pero, en lo cotidiano, no sucede así:

“Su esposo trabaja desde casa 3 días y la interacción está en compartir las labores domésticas, siente que su relación de pareja esta desgastada, a partir de un ultimátum de ella, su esposo se volvió cooperativo y ahora se

encarga de todas sus cosas, ella reconoce las cosas buenas que él hace, está trabajando en mejorar la relación. En el fin de semana, salen al parque al coto y también ven películas en familia con la botanita, les gustaría tener más tiempos juntos, pero no les da la vida.” (E2).

Respecto al tiempo de compartir, o de cultivar, la vida en pareja se identifica una experiencia de búsqueda y de reflexión sobre las prioridades vitales, tanto a nivel personal como a nivel familiar. Por lo tanto, se hace evidente la intención, como necesidad, de reflexionar sobre la totalidad de lo que implica la vida en pareja.

Categoría 4: Están continuamente cansadas y se sienten abrumadas

Este grupo de mujeres afirman estar continuamente cansadas y sentirse abrumadas. Ellas inician su día muy temprano para cubrir lo que definen como sus diferentes necesidades y así poder mezclar el trabajo con la vida familiar, es decir, con las actividades correspondientes al cuidado de la casa que consideran como algo que tienen que hacer, algo que es su responsabilidad. Lo anterior provoca pensamientos eventuales de “querer escapar”:

“Ella inicia 4:30 de la mañana, prepara cosas personales, lee, se baña, arregla prepara loncheras o desayuno, se conecta al trabajo a las 7:30, sus hijos se levantan a las 8:00 y hace malabares entre atender el trabajo y ayudar a sus hijos con la escuela en casa” (E2).

El tema del descanso que se traduce en asignar tiempos y espacios, lo cual es atravesado con la programación y al mismo tiempo el reconocer la importancia del “descanso” para poder mantener el equilibrio en el conjunto de áreas de su vida. Metafóricamente, ellas hablan constantemente de responsabilidad y hay que incorporar al campo de la responsabilidad el descanso para ellas mismas.

Categoría 5: Postergar la felicidad hasta que hayan cumplido todas sus metas

Las participantes, además de las responsabilidades que implican los tres roles —ser profesionista trabajando, esposa y madre— se dan cuenta, o alcanzan a comprender, que necesitan algo para atenderse a sí mismas. Sin embargo, eso las lleva a tener más actividades que demandan otros ritmos o tiempos, por ejemplo, buscan tiempo para leer y se lo roban a su sueño o buscan tiempo para ejercitarse y se los roban a su descanso.

“Combina las actividades de mamá y trabajo; más o menos se baña a las 11 de la mañana; para entonces ya trabajó desde las ocho; a las dos de la tarde hace una pausa para comer, por la tarde, puede interactuar con sus hijos y con el trabajo. Toma clases de Pilates dos veces a la semana para relajarse y salir un poco, con esto “está cuidándose a ella misma” así lo contesta, también toma tiempo para convivir un poco con su mamá y con algunas de sus amigas con las que hacen actividades de familia con niños y esposos” (E1).

La distribución del tiempo cotidiano, necesariamente, pone en evidencia la dificultad que implica el equilibrar las diferentes responsabilidades humanas, que en este caso se expresan en tres diferentes roles, con los tiempos de cuidado y demanda personal. Para definir el tiempo asignado a las áreas vitales, cada uno necesita confrontar sus expectativas y, de tal manera, priorizar las actividades alternativas de ayuda o apoyo que les puedan servir de recursos personales.

1.8 Pregunta de investigación y Objetivos

¿Cómo es el proceso de construcción del sentido de vida de un grupo de mujeres adultas jóvenes que buscan el equilibrio entre las demandas sociales y el deseo de libertad? El tema de fondo de esta investigación es la historia de ser mujer en

la actualidad, y encontrar ¿dónde está el problema? ¿Cómo hacen para encontrar el equilibrio entre sus roles de madre, esposa y profesionalista?

Objetivo General

Dar cuenta de la construcción del sentido de vida de un grupo de mujeres de entre 30 y 40 años, casadas con hijos y profesionalista, en el equilibrio entre las demandas sociales y su búsqueda de libertad.

Objetivos Específicos

- Describir cómo busca el equilibrio entre demanda social y deseo de libertad de la población.
- Dar cuenta de cómo las entrevistadas aprendieron a vivirse entre la demanda social y el deseo de libertad.
- Manifestar cómo construyen su sentido de vida en medio de la demanda social y el deseo de libertad.

Capítulo 2. MARCO TEÓRICO

2.1 Primer apartado: Como son las mujeres de nuestro estudio: El cuento de hadas moderno

De acuerdo con Sánchez (2004) la mujer a lo largo de la historia se ha visto subyugada y demandada por la sociedad. Los movimientos feministas han hecho lentas transformaciones de su papel, y, en nuestros días podemos observar que no terminan por encontrar un lugar satisfactorio. Muchas mujeres se mueven en una inercia de lo que la sociedad les demanda, y en su interior hay un anhelo de libertad que no acaban por consolidar. Dedicán muchas horas al trabajo dentro y fuera de casa con miras a forjarse un futuro en el que se visualizan con ciertas condiciones financieras y materiales que les permitan disminuir la carga laboral y así disfrutar de su familia (esposo e hijos).

De acuerdo con Bidaseca (2016) es muy importante reconocer a las mujeres como parte de un grupo humano no solo de un género, pues lo que ocurra con ellas modifica a la humanidad. Conviene que las mujeres se acompañen en estos procesos de transformación, desde las distintas generaciones (abuelas, madres e hijas) y tener consciencia de que conforman un colectivo, el dolor es un dolor social y no corresponde aislarse en el sufrimiento individual.

Para entender la problemática de las mujeres del presente trabajo se revisarán algunos estudios sobre la transformación el concepto de mujer a lo largo de generaciones; transformación, que, en apariencia, no encaja, con las conceptualizaciones tradicionales, sin embargo, en términos de Mancillas (1999) se está muy lejos de un cambio sustancial ni a nivel individual, ni socialmente. De acuerdo con esta autora, en su reseña de *La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino* del filósofo francés Gilles Lipovetsky, se encuentra que, en la definición de tercera mujer, ya no se ubica en el rol tradicional de reproductora cuidadora, pero sigue fuertemente involucrada en el desarrollo y cuidado de la familia además de estar de lleno en el mercado laboral, como lo

hacen las mujeres de nuestro estudio, "... la tercera mujer concilia a la mujer radicalmente nueva y a la mujer siempre repetida. Cuando en las vidas individuales se presenta una confluencia de discontinuidad y continuidad, de determinismo de predictibilidad, de igualdad y diferencia" (Lipovetski, 1999 en Mancillas, 1999, p. 333).

Según Mancillas (1999) aunque hay una decisión en las mujeres de ir a un rol social fuera del hogar, generalmente en los roles preestablecidos. Muchas mujeres pueden estar motivadas por el amor y ponerlo como prioridad en sus vidas, sin embargo, los "príncipes azules ya no tienen a las mismas cenicientas" pues estas mujeres sí quieren "vivir su cuento de hadas" por una parte, pero con las condiciones de la época actual: buscan equidad de género, una realización profesional, compartir la parentalidad, es decir que la responsabilidad de la crianza sea de dos. Por otra parte, las mujeres podrían hacer frente a una realidad que no les gusta, recurriendo a la "evasión en lo imaginario" (Lipovetski, 1999 en Mancillas, 1999, p. 335), al visualizarse en un futuro con las condiciones de vida que les gustaría tener.

Vemos retratadas estas definiciones en la vida de las mujeres del presente estudio, ya que persiguen el ideal de la felicidad, como una historia moderna de hadas que consiste en conseguir un esposo ideal, amoroso, a la vez que construir un logro económico con la esperanza puesta en una felicidad futura, como se pudo apreciar en las entrevistas que se realizaron para problematizar.

De acuerdo con Lipovetsky (1999) en Mancillas (1999), los estándares de trabajo y familia de la revolución democrática se ven como esferas opuestas y a la vez armónicas, porque se ha llegado a ellas, gracias al reconocimiento del principio igualitario, de la independencia económica, de la exigencia de apariencia, signo también de igualación entre hombres y mujeres, y, sin embargo, sigue la diferencia en cuanto a los roles sexuales, esto hace difícil la ubicación de las mujeres, quienes se encuentran a la mitad del camino entre la igualdad y la desigualdad, entre el pasado histórico, el momento actual y el camino al futuro. Hasta mitad del siglo XX la situación establecida fue: "El marido es proveedor del ingreso

económico del hogar y quien asegura la dirección de la familia. La esposa, la responsable de la cohesión afectiva del grupo doméstico, del cuidado de la casa y de la crianza de los hijos”. (Mancillas, 1999, pp. 338-339)

En este mismo orden de ideas, las mujeres, de no contar en absoluto, de tener una presencia inexistente, de ser una sombra fuera del hogar, han venido cambiando poco a poco, y no solo porque las mujeres forman parte de la economía en la sociedad actual sino porque de verdad han emergido, salido de debajo de la tierra, en la que estaban enterradas, para ir tomando, un lugar de igualdad. Aunque esa igualdad no se ha conseguido en realidad a un 100%, es a la que se aspira como iguales sociales, hombre y mujer (Lipovetsky, 1999 en Mancillas, 1999).

Podemos notar en el grupo de mujeres entrevistadas, que hay un traslape de los papeles de la pareja, en donde algunas de estas asumen la carga de ser proveedoras de la familia, sin dejar de ser las responsables de que la relación familiar fluya y sea exitosa. Muchas se casaron en busca del ideal burgués antiguo (hombres proveedores, mujeres al cuidado del hogar), sin embargo, en su consolidación como familia, quieren ser exitosas profesionalmente, tener una pareja que las acompañe, complemente y a la vez, ser las cuidadoras de sus hijos. Aun cuando los hombres ya son menos ausentes de lo que tradicionalmente eran, las mujeres asumen la responsabilidad de que el hogar marche, y se adiciona a su contribución económica al hogar, una vida productiva y social fuera de la familia.

Ahora bien, de acuerdo con Stolke (2004) la atribución de roles masculino y femenino “son puro cuento”, es decir, son construcciones sociales y culturales factibles de ser modificados. Enfatiza que el factor biológico no es destino, las personas podemos elegir el ejercicio de nuestra identidad sexual. En sus propias palabras: “los roles que se asignan a las mujeres en sus relaciones con los hombres en la organización de la vida en sociedad, al ser culturales, son variables y, por lo tanto, aptas de ser transformadas” (Stolke, 2004, p.78).

Las movilizaciones sociales, especialmente las de género, la mezcla de

información entre roles tradicionales y la evolución cultural, repercute en una manera de vivir y actuar; muchas mujeres obedecen a una serie de exigencias como profesionistas, esposas, madres y seres humanos con necesidades y derechos; la ecuación de ser mujer en nuestros días es mucho más compleja. Por una parte, se ven reflejadas todavía de manera muy profunda, y hasta parece imperceptible, las raíces de la dominación masculina, que vienen fraguadas desde muchas generaciones anteriores; por otra, se conforma su lugar en el espacio público, como actora social, como profesionista, sin lograr consolidar un lugar claro. Además, no hay lugar para su propia voz, ¿qué es lo que esta mujer verdaderamente quiere para sí?

I. Libres y esclavas del mandato de género

Garrido, Gallegos y Hernández (2015) reúnen muchos hallazgos alrededor de la problemática de las mujeres profesionistas con pareja e hijos (que corresponde al perfil de este estudio). Destacan la necesidad de cambios en el ámbito de lo privado y la dificultad que esto implica, toda vez que se trata de ir contra un sistema y una subjetividad fuertemente instalados incluso en las propias mujeres; muchas veces estos cambios son vividos como si desobedecieran un mandato, como traición al “deber ser” como mujer. Estas mujeres se viven una especie de doble vida, un conflicto interior:

La doble vida que llevan algunas mujeres que participan en las actividades de ambas esferas, pública y privada, es decir, que tienen doble jornada, manejan valores dobles, lenguajes distintos, exigencias diferentes y derechos contradictorios, a veces sufren por la desintegración personal. La vivencia es la del conflicto interior entre partes del ser (Garrido et al, 2015, p. 97).

Las autoras resaltan como el ser mujer- esposa sigue arraigado fuertemente en la identidad subjetiva de estas mujeres, lo que hace que la lucha de igualdad no sea solo hacia afuera sino en su interior; se vive con ambigüedad el rol, lo que lleva al

agotamiento físico y emocional. Además, los límites entre trabajo y hogar se traslapan lo que hace que las dificultades y beneficios se manifiesten en uno y otro ámbito.

Por otra parte, a mayor responsabilidad laboral, implica mayor tiempo de dedicación, lo que afecta a la esfera privada, especialmente cuando estas mujeres tienen hijos, sobre todo cuando se les atribuye la total responsabilidad de su cuidado. Esto es, que, para acceder al poder, muchas veces las mujeres se ven en la disyuntiva de elegir entre progresar en su profesión o cuidar a sus hijos. Es decir, "...las mujeres acceden a puestos de poder a partir de los cambios ocurridos en dos planos: la resignificación de las identidades genéricas y el cambio en las estructuras de poder y sus representaciones simbólicas en las organizaciones" (Vázquez, 1998 en Garrido et al, 2015 p. 98).

II. Una sociedad que nos apura

González (2018) menciona que nuestra sociedad nos demanda un ritmo de vida acelerado. Desde la infancia, el descanso es mal visto, se aplauden los logros, entre más se hace más se obtienen resultados y, a través de ello, se mide el "éxito". Muchas mujeres buscan tener éxito en esa ejecución y combinación de roles: mamá, mujer bella, pareja y profesionista, con un barniz que es superficial cuando se busca estar de moda, y que se llama "cultivar el ser interior" cuando eso es profundo. Resulta complejo atender todas estas exigencias, que se convierten en una carga cuando se quiere cumplir con todas y se vive como fracaso descuidar alguna.

Vivir aceleradamente equivale a ser exitoso, pareciera que, si no se está sumamente ocupado, entonces, no se vive de acuerdo con el estilo de vida que la sociedad demanda. El personaje del conejo relojero de "Alicia en el país de las maravillas" marca una huella, debemos correr, correr y correr para llegar a tiempo, aunque no se sepa exactamente a dónde se quiere llegar. En el caso de las mujeres de nuestro estudio, quedan "tranquilas" si tienen exceso de actividades.

“La falta de tiempo, prisa, agotamiento emocional y estrés son temas cada vez más comunes; el ritmo de vida está llegando a ser demasiado rápido para el bienestar personal” (Shove, Trentmann & Wilk, 2009 en González, 2018, p. 4).

El cuestionamiento del presente trabajo es que, con esta prisa hacia afuera, hacia cumplir con todos estos requerimientos, estas mujeres no llegan a ellas mismas. ¿Qué es lo que realmente necesitan? ¿Qué es lo que realmente quieren? Si se adaptan y siguen ciegamente las pautas y ritmos de vida que nos impone la sociedad, ¿cómo podemos saberlo?

Quienes mantienen un ritmo acelerado “la mayor parte del tiempo y sin darse cuenta se mueven, piensan y sienten con el piloto automático encendido” (Parra, Montañés, Montañés, & Bartolomé, 2012, p. 36 en González, 2018, p. 4). Por otro lado, desde la perspectiva de Erich Fromm hoy se encuentran personas que obran y sienten como si fueran, de alguna, manera autómatas, es decir que no experimentan cosas como si fueran verdaderamente suyas” (Fromm 1987, en González, 2018). En otras palabras, las personas se mantienen totalmente ocupadas, como alejándose de sí mismas (González, 2018).

Por lo tanto, aquellos que viven bajo esas premisas adoptan decisiones, actos y rutinas como heredadas del entorno, sin ser examinadas y, de tal manera, son repetidas durante vidas enteras (Cajina, 2013, en González-Camacho, 2018, p. 5).

Cabe destacar que estas mujeres podrían tener tan asumida esta forma de vida que crea que es su propia elección, el punto es ¿qué tan conscientes son de que efectivamente es lo que les gustaría para su vida? Ya lo menciona Bauman (2002, en González-Camacho):

La posibilidad de que lo que experimentamos como libertad no lo sea en absoluto; que las personas puedan estar satisfechas de lo que les toca, aunque diste mucho de ser «objetivamente» satisfactorio; que, viviendo en la esclavitud, se sientan libres y por lo tanto no experimenten ninguna necesidad de liberarse, renunciando a toda posibilidad de acceder a una libertad genuina (Bauman, 2002, en González-Camacho, 2018, p. 6).

En esa misma línea autores como Maslow y Frankl, nos inducen a reflexionar en cómo somos realmente por dentro, conocernos hasta el fondo, tener la claridad mental de reconocer que sentimos, necesitamos y queremos, para lograr vivir sin amoldarnos al conformismo:

La tarea por realizar parece ser la de investigar cómo es uno realmente en su interior, en el fondo” (Maslow, 1973, p. 34 en González-Camacho, 2018, p. 6). Es necesario darnos cuenta de ¿qué necesitamos?, ¿qué queremos?, ¿qué sentimos?, ¿qué estamos haciendo? Y ¿para qué lo estamos haciendo? Viktor Frankl escribió: “solo una conciencia lúcida le capacitará para la «resistencia», para no amoldarse al conformismo (Frankl, 1987, p. 8 en González-Camacho, 2018, p. 6). El desarrollo humano da herramientas que pueden, ayudar a encontrarse y a llevar a estas mujeres más allá de su vida acelerada en general, a ese no te quedes en las ocupaciones para encontrar sentido de vida a lo que haces.

2.2 Segundo apartado: deseo de libertad y conciencia de lo que se desea

El deseo de libertad es un deseo intrínseco al ser humano no privativo de las mujeres. Podemos creer que nosotros mismos tenemos toda la razón y por lo tanto queremos hacer, cada uno lo que nos guste; pareciera ser que el solo hecho de que alguien nos diga lo que hay que hacer, es suficiente para negarse a hacerlo, es decir, para reclamar nuestra libertad de decidir. Aquí también entramos en un tema sumamente sensible ya que para tomar decisiones hay diferentes procesos.

Entonces, la pregunta planteada por Martínez (2009) cobra gran importancia: “¿Cómo, entonces, pasamos de la deliberación a un juicio quizá tentativo sobre lo que conviene hacer y a la decisión de llevarlo a cabo?” (p. 79). Y frente a lo anterior, aparece la libertad humana, como la fuerza plena de ser coherente y, de alguna manera, equilibrado, entre lo que pensamos y hacemos. Lo anterior

expresa el deseo de hacer el bien como algo inherente a nuestro ser humano, es decir, el dinamismo que nos lleva a construirnos como personas en sociedad poniendo por obra un acto de voluntad (Martínez, 2009, p.76).

Cada ser humano busca satisfacer sus necesidades, que pueden ser muy naturales, no involucramos la mente, decidimos sin pensar, estas son decisiones viscerales, ya que son orientadas por lo que sentimos. También podemos tomar decisiones racionalizadas, que tendrán que ver con nuestro sistema de creencias y que implica una complejidad, pues estas creencias no necesariamente se han construido de manera “libre” sino que tienen que ver con nuestra formación.

Allí mismo tenemos que empezar a deshojar si esta libertad que estamos reclamando en base a lo que razonamos, es de verdad nuestra o es el resultado de muchas otras “libertades” de la gente con la que hemos venido conviviendo y con la que nos formamos. Entonces el tema de la libertad como tal es algo que buscamos como una necesidad instintiva o natural de ser y hacer lo que deseamos; aunque en esa misma oración no estamos tan seguros de que ese “yo quiero” realmente nació de nosotros. Por lo tanto, la definición de libertad de Cronin (2006) puede orientar esta reflexión: “una definición correcta y suficiente de ‘libertad’ es la capacidad de asentir o disentir de una línea de acción” (Cronin, 2006, p. 335 en Martínez, 2009, p.86).

Es importante conocer cómo se da el proceso de toma de decisiones pues nos ayuda a darnos cuenta de qué nos lleva a las situaciones particulares de cada quien, y, en este caso, las mujeres de este trabajo que están en este momento de su vida en las circunstancias presentes, básicamente, por las decisiones que han tomado. Se pretende que puedan detectar si les hace sentido o bien que reflexionen sobre qué decisiones tomar, para llevarlas a una vida de mejor calidad.

La palabra “responsabilidad” en el lenguaje común, indica la capacidad para reconocer y aceptar las consecuencias de un acto, o el hábito de llevar a cabo las obligaciones inherentes a una función, o bien a la capacidad de reconocer los motivos por los cuales se ha actuado (Martínez, 2009, p.73-74).

Las decisiones libres de los grupos humanos son motor de progreso y decadencia en la historia la pregunta es “¿cuál es la acción correcta?” y posteriormente evaluar cuales serían las consecuencias que se tendrían en cada caso, y por último tomar acción y concretar lo que se decidió. En términos de Martínez (2009): “Somos esencialmente libres y al construirnos como personas humanas a través de nuestras decisiones, vamos conquistando, en ocasiones penosamente, la actualidad de nuestra libertad” (Martínez, 2009, p.84).

Uno de los aspectos más importantes a considerar es al autoconocimiento y saber realmente que es lo que nos hace sentir bien a nosotros, lo que buscamos y a quien afectaríamos con nuestras acciones.

El desarrollo humano desde la perspectiva de Lonergan se concibe “como el despliegue orgánico, psíquico, intelectual y de toda la personalidad, que tiende sin cansancio hacia el perfeccionamiento siempre inacabado de sus potencialidades” (Lonergan en Martínez, 2009, p.108).

Cronin (2006, en Martínez 2009) distingue 5 pasos en el proceso de toma de decisiones: el primero es preguntarse cuál es la acción correcta; el segundo, se evalúan alternativas, consecuencias, ventajas y desventajas, nuestro sentir, el impacto en otros, lo que se pone en juego; tercero, elegimos lo que es correcto hacer; cuarto, se decide si se actúa y quinto, llevar a cabo la decisión.

La mujer de hoy es el resultado de lo que se ha experimentado a lo largo de muchas generaciones y de las transformaciones sociales. Es muy fuerte observar en muchas de ellas una vorágine de hacer y tener, pareciera que el mensaje es: no te des cuenta de ti, de lo que quieres, de lo que anhelas, sólo ve a los resultados. En esa orientación al logro de resultados, nos olvidamos de la persona, en nuestro caso de la mujer que, teniendo muchos vértices, muchos matices profundos y valiosos, de repente, se encuentra hecha a un lado, perdida en el hacer y aislada totalmente, separada de su esencia, de lo que realmente le gustaría hacer, lo que le gustaría ser, solo responde a lo que surge.

Es importante ser consciente de lo que se vive en cada momento y entender lo que se dice, se hace, se piensa y se siente, en el momento en que sucede, “a través de esta consciencia, puede ser posible tener una mayor significación de la vida en el presente, puede integrarse más la persona a su cotidianidad con plena responsabilidad” (Aguilar, 2016 p.16). Es muy probable que las mujeres del presente trabajo estén orientadas a cumplir un ideal y su identificación con éste sea tan fuerte que no logren percatarse de quiénes son en realidad (Rogers, 1998 en Aguilar 2016).

I. Las demandas de la libertad

Es impresionante percatarnos de cómo el desarrollo económico, tecnológico y social promueve el consumismo que, si bien es fuertemente orientado a un bienestar material, en últimas fechas también se ha trasladado al confort psíquico, armonía interior, a lo subjetivo, autorrealización, que, puesto en términos de deber, se convierte en demanda, en un peso, en una obligación de “estar bien” (Lipovetsky, 2007 en Mancillas, 1999). Esta mujer ubicada y puesta, como todas las demás, como “hiper consumidor” tiene esa carga extra a sus otros papeles en la sociedad, ya que está inmersa en ella y no puede sustraerse de la corriente general.

En nuestro país, la integración de la mujer a la fuerza laboral remunerada tuvo lugar a fines del siglo pasado, sobre todo, para contribuir con el sustento familiar, con lo que su papel ante la sociedad se duplicó y hasta triplicó (ama de casa, madre y trabajadora remunerada) con el desgaste que esto implica (Aguilar, 2016).

II. El tedio ante la falta de sentido

Un aspecto que se destaca en nuestros días es el tedio, de hecho, Montoya (2018) afirma que: “El tedio aparece normalmente cuando no podemos hacer lo

que nos apetece en ese momento y cuando ignoramos lo que queremos hacer, es decir, cuando perdemos la orientación en la vida” (Montoya, 2018, p.19). En últimas fechas, el tedio se ha incrementado considerablemente y es de carácter universal, no distingue género ni clase social, está muy presente en nuestras vidas.

De hecho, aunque la persona se mantenga activa, se siente aburrida, se siente vacía e insatisfecha pues más que desempeñar una actividad, está inmersa en el activismo Montoya (2018), que es justo como percibimos a las mujeres de este trabajo: tan orientadas a la actividad, a cumplir con lo que tienen que pierden contacto consigo mismas y la actividad desmedida las lleva al vacío. Lo anterior, lo reporta también Montoya (2018) de la siguiente manera: “el vigoroso énfasis que puso sobre la técnica y el consumo material hicieron posible que perdiera contacto con su yo interno y con el mundo que le rodea” (Montoya, 2018, p.9).

Hoy por hoy la palabra “aburrido” es parte de nuestro lenguaje cotidiano, y, sobre todo, se refiere a una participación limitada del individuo o a la ausencia de sentido. De acuerdo con Montoya (2018) los individuos más hiperactivos son los que menos toleran el tedio, es decir, que con su hiperactividad o exceso de actividades tienen prácticamente llenas, sus horas de vigilia, pasando de una actividad hacia otra y, según Montoya, pareciera que tiene mucho que ver con la incapacidad de enfrentarse al aburrimiento.

Las mujeres de esta investigación, después de desarrollar, en horarios muy amplios sus actividades productivas de trabajo encuentran su descanso al ver la televisión, actividad en la que se convierten en consumidoras de lo que tienen a su alrededor. En realidad, son pocas las veces en las que se dan tiempo de adentrarse en sí mismas, disfrutar a su familia y preguntarse sobre el sentido de su vida.

Montoya (2018) afirma que la pérdida de sentido en nuestros días tiene que ver con una búsqueda voraz de satisfacción e insatisfacción, pues no es posible vivirlo todo y esto nos hace sentir insuficientes. Esto se asocia con los medios de

comunicación que nos ofertan una suerte de vidas procesadas, inalcanzables a las que todos aspiramos. Por lo tanto, somos espectadores y consumidores pasivos y esto nos lleva a participar cada vez menos del mundo que nos rodea y, de tal manera, perder la chispa, pues el sentido es una búsqueda personal y no puede ser dada por ningún otro.

La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria (...) Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido (Víctor Frankl 1991 en Montoya, 2018 p.23).

Lo expuesto sobre los aportes de Montoya (2018) nos permiten percatarnos de cómo la pérdida de sentido deviene en tedio y este tedio no viene de la inactividad, por lo tanto, una persona puede estar llena de actividades y a la vez de tedio. Lo que falta urgentemente es el regreso a esta búsqueda de sentido, es decir, que las personas, y en el presente escrito estas mujeres, puedan tener este impulso que da una vida con significado propio. Estar orientadas hacia las demandas sociales, las extravía y las aburre.

III. ¿Una libertad encadenada?

El deseo de libertad se enarbola como una bandera. La persona humana es un ser que está separado de los demás, el tener esa conciencia de separación, le compele a buscar ¿para qué vivir?, ¿por qué vivir? Es decir, a buscar el sentido de la vida. Esto es difícil de contestar, sobre todo porque de acuerdo con Fromm (2016 en Moreno-López, 2016) el ser humano responde a una serie de demandas sociales, en donde es mucho más importante tener, en donde el éxito se mide por los logros materiales, llegar a ciertos niveles de poder; nos dedicamos a trabajar para tener la sensación de ser productivos y obtener, lo que podemos contar, medir, sobre lo que se puede observar y mostrar.

En esta sociedad, que tiene compulsión por el éxito, las mujeres del presente trabajo llegan a intercambiar esa “nueva libertad “(que en realidad las esclaviza) por su ser. Las exigencias sociales impiden el desarrollo de la interioridad y la intimidad. De acuerdo con Fromm (2016, en Moreno-López, 2016), en el presente el individuo esté cada vez más sometido a manipulación, donde su trabajo, su consumo y su ocio se manejan desde la mercadotecnia, las ideologías externas y parece que el ser humano pierde su papel activo en el proceso social; busca que todos sus comportamientos actos o pensamientos encajen dentro de un plan general, eso lo aleja de sí mismo.

Se observa que la energía de las mujeres que son objeto del estudio se emplea básicamente para construir esta imagen del éxito, mientras que los valores humanos como la verdad, el amor, entre otros, que pueden ser pilar para encontrar su propósito en la vida, quedan ignorados. Estas mujeres podrían mostrarse escépticas de bajarse de la carrera de perfección de acuerdo a los modelos contemporáneos que se plantean en este sentido, y hacer un alto para poder descubrir qué es lo que verdaderamente les da vida, cuando esto es fundamental para la salud mental. En términos de Fromm: “la salud mental es parte fundamental del desarrollo de las personas y consiste en interesarse por la vida. Dicho interés es alimentado, en gran parte, por el sentido que le podamos dar a nuestra vida” (Fromm, 2016 en Moreno-López, 2016, p. 166).

Ahora bien, de acuerdo con Fromm (2016 en Moreno-López, 2016), el ser humano tiene la capacidad e ir en busca de aquello que le haga bien en lo físico, mental y para su desarrollo como persona, y que justo los estímulos del contexto pudieran obstaculizar esta búsqueda.

El ser humano es capaz de reconocer qué clase de metas conducen a la salud mental y desarrollo del hombre, tanto física como psíquicamente. Puede definírsele como un ser en búsqueda activa de su desarrollo óptimo, aun cuando está búsqueda haya de fallar muchas veces por ser las condiciones externas demasiado desfavorables (Fromm,1975, p. 258 en Moreno-López, 2016, p.162).

Parte de estas condiciones desfavorables es la mercantilización de la vida íntima. El término “mercantilización”, lleva a la idea de comerciar con las relaciones, las emociones, es como llevar a lo externo lo que corresponde a la vida privada, como sacarla de lo íntimo para ponerla en un contexto público (Hochschild, 2008). De hecho, a medida que la familia "artesanal" se transforma en una familia postindustrial, las tareas que antes se llevaban a cabo en el interior del núcleo familiar se confían cada vez más a externos: cuidadores de niños y de personas mayores, enfermeros, profesores de colonias de verano, psicólogos y animadores de fiestas de cumpleaños. Así, producimos menos cuidado familiar, pero lo consumimos más. El amor y el cuidado, cimientos de la vida social, suscitan hoy verdadero desconcierto (Hochschild, 2008, p.207).

Aunado a lo anterior, es notorio el aumento de tiempo en las jornadas laborales para ser más productivos. Cuando esto se extiende a las mujeres que son parte importante de la fuerza laboral afecta de forma directa la convivencia familiar, pues se reduce el tiempo que se dedica a la familia. En nuestros días hay mayor dedicación de tiempo al trabajo remunerado que a la familia y, de tal manera, se instaura “modelo cultural de mundos invertidos, donde la vida familiar se asemeja cada vez más al trabajo y el trabajo se asemeja cada vez más al hogar” (Hochschild, 2008, p.209).

Es una pena que algunos rituales de la vida familiar cada vez se han perdido justo por esta dedicación a la vida laboral y se sacrifican estos momentos, que son sagrados, y se intercambian por bienes de consumo, por consolidar una vida llena de comodidades y estándares establecidos en nuestros días.

2.3 Tercer apartado: Demanda Social ¿liberación o nuevas ataduras?

Cuando se habla de demanda social, nos referimos a todas las fuerzas que consciente, o inconscientemente, afectan la forma de actuar de la sociedad. Para este trabajo nos enfocamos en particular en las mujeres. Como antecedentes

presentamos cómo estaban conformadas las familias desde el siglo XIX y continúa a la fecha esa organización vertical en la que el hombre era, y es, la jerarquía más alta de la pirámide; tuvieron y tienen el poder y la autoridad que ha sido anhelado por las mujeres, sobre todo, como producto del autoritarismo que vivieron y viven. Además, las mujeres no tenían acceso ni libertad de administrar directamente lo que les corresponde por derecho propio.

A cargo de su marido y sus hijos en cuanto a necesidades y satisfacer sus deseos, pero incapaz de tener un lugar en un espacio público, de administrar sus propios bienes, de tomar decisiones importantes. Se conoce que muchas de esas mujeres consiguieron poder indirectamente, pero, para lograrlo, tuvieron que conseguir hombres que actuaran por ellas, no tenían acceso directo al poder. (Segni, 2019, p. 21).

No es extraño que para las mujeres de nuestros días resulte amenazante regresar a esos niveles de sumisión, que, para muchas, representó y para muchas aun representa vivir bajo abuso, de diferente índole, o perder los derechos que se han conquistado poco a poco. Es muy duro que estos abusos y estas injusticias tuvieran y tengan lugar en el ambiente que, de alguna manera, debería ser más seguro: el hogar.

La figura del padre está fundada en el poder, como un Dios omnipotente, frío, pero justo; la de la mamá fue construida sobre los afectos. En ella deben encontrarse la comprensión, la bondad, la ternura. A la fría razón masculina se opondría el amor de madre: al cerebro, el corazón. (Segni, 2019)

En las mujeres del presente trabajo podemos observar esta lucha por participar, por generar junto con su pareja el bienestar financiero para que en el futuro tengan la vida plácida, amorosa y tranquila, sin preocupaciones. Es como que al final de un túnel del tiempo aparece una fotografía idílica de una familia feliz que disfruta la vida, aquella en la que en el camino han cumplido con su misión como padres con hijos buenos y exitosos, preparados para dar cara a esta sociedad cada vez más demandante. Parece que se persigue un sueño, y una vez que se alcanza no se

quiere soltar el privilegio adquirido. De hecho, cualquier modificación implica una gran amenaza. Entonces, surgen las preguntas: ¿Cuáles son los costos que pagan para alcanzar ese futuro anhelado? ¿Qué tanto estos costos son menores que lo que la mujer pagaba antes de comenzar los movimientos de liberación femenina?

De acuerdo con Tamés (2007) la sociedad se ha revolucionado, y ha dado paso a la “hipermodernidad”, donde se da prioridad a una postura individualista, a la que se le llama “proceso de personalización”. Este proceso rompe con la identidad ideológica y da pauta a un cambio de organización social, de costumbres y hábitos que privilegia lo ostentoso, el hedonismo, un bombardeo de medios de comunicación masiva que dictan cómo debería ser el modo de vida, se migra la mano de obra por ordenadores y hay sobredosis del cuidado del “self” que alimentan el narcisismo. Y, en la misma línea, se tiene una excesiva preocupación por la edad, la salud, la higiene y se hace un consumo excesivo en artículos farmacéuticos, en otras palabras, el cuerpo se ha vuelto una prioridad. El consumo, que es excesivo y superficial, es un fenómeno que sigue los dictados de la moda.

En esta hipermodernidad, se busca cumplir con todos estos requisitos y se experimenta una sensación de fracaso si no se abarcan en su totalidad. Las redes sociales también son una fuente de influencia, que provoca la envidia de los propios cibernautas al ver los logros que se suben en fotografía y que parecieran inalcanzables para algunas personas.

Estos cambios nos han llevado a un “individualismo responsable”, El narcisismo en la hipermodernidad está definido como: “hipernarcisismo, época de un Narciso que se tiene por maduro, responsable, organizado y eficaz, adaptable, que rompe con el Narciso de los años posmodernos, amante del placer y las libertades” (Lipovetsky, 2006, p. 27 en Tamés, 2007, p. 51).

De acuerdo con el autor, los individuos hipermodernos son más conscientes y responsables de sus necesidades, ya que tienen más información y también se vuelven más críticos y superficiales (Lipovetsky, 2006 en Tamés, 2007).

En la persecución de esta hipermodernidad, de acuerdo con Santos-Hecerg (2010) la vida se torna como vagones del metro que siguen el mismo camino todos los días, lo mismo la vida de las personas, pareciera que los días se repiten sin variaciones, “de casa al trabajo y a la casa de vuelta” (Santos-Herceg, 2010, p. 205). Y, por otro lado, también se vive un constante miedo a lo diferente, temor que muchas veces conduce a la agresión, al distanciamiento o a la división.

Este tema se encuentra conectado muy profundamente con las mujeres de la presente intervención que están inmersas en su diario vivir, excedidas en actividades, en sus rutinas, casi sin cuestionar, persiguen esa meta donde todo marchará según esperan. Lo cotidiano les ayuda a vivir de forma aislada sin tener que enfrentar la diferencia, sin tomar consciencia del otro o de lo otro, como si no pasara nada más, adentro o a su alrededor. Al fin y al cabo, lo que hacen y como viven es lo que se espera que hagan, con esto, se quedan en la seguridad de lo conocido.

Una actitud que puede resultar altamente peligrosa: poner en juego estas ideas mías, por las que tal vez vivo o por las que me digo a mí mismo todos los días que lo que hago es bueno y justo; poner en juego, exponerlas imprudentemente a la eficacia de las ideas de mi contrincante, y arriesgar, así, que me confundan, que se esfume; y desposeído de ellas, quedar a, merced de ideas voraces – las ideas foráneas – que pugnan por echar raíces en mi propia alma. (Santos-Herceg, 2010, p. 208).

El centro del vivir actual tiene que ver, directamente, con la formación que se recibe desde pequeñas en el seno familiar, en la escuela y en la sociedad. Es aquí donde surge el deseo de querer ser exitosas y al mismo tiempo, estar predispuestas por un mandato interno que obedece a un modelo tradicional antiguo, en el que su mundo era solo el privado, en la familia, en ser madres para

entregarse y darse a los demás. Entonces, hay una contradicción muy fuerte entre lo que la mujer quiere ser y, por otra parte, tener una pareja, una familia, hijos y ser para otros.

Si bien es cierto que se han hecho muchos avances estructurales en diferente medida en México y en el mundo, esas variantes todavía no son suficientemente fuertes como para sostener la capacidad y al mismo tiempo el deseo de las mujeres de tener un lugar en la sociedad sin tener que abandonar una maternidad consciente y deseada. Falta mucho por avanzar en esta sociedad para que las mujeres puedan decidir sin culpa lo que quieren ser y hacer.

Las barreras de las que hablamos se pueden agrupar en barreras subjetivas y barreras estructurales. Dentro de las barreras subjetivas está la creencia que algunas mujeres tienen de no ser capaces de arribar a puestos de alta jerarquía, autoridad y responsabilidad. En cuanto a las barreras estructurales encontramos esta normatividad hegemónica de que el hombre es quien decide el alcance de los estudios de una mujer. O bien, el hecho de que vive el dolor de la contradicción entre su deseo de ser madre y tener éxito profesional, en estos casos, la barrera estructural se interioriza (Rocha y Cruz, 2012).

Derivado de estas barreras estructurales, tienen lugar las dobles o triples jornadas, situación que se invisibiliza o se atribuye a mujeres extraordinarias que tienen la “capacidad de organizarse” cuando el costo es el desgaste físico, emocional e incluso se paga el precio de la pérdida de intimidad (Rocha y Cruz, 2012). Como se puede observar, las barreras estructurales se convierten en subjetivas y las subjetivas en estructurales. Mas independientemente de qué barrera se hable, el asunto central es que todas implican malestar en la vida.

En la medida en la cual se sostienen los roles convencionales dentro del arreglo de pareja o familia, y los hombres funcionan como proveedores y las mujeres como encargadas del hogar, aparece la barrera económica. (Rocha, Cruz, 2012, p.130)

Es en este sentido que las barreras, sean estructurales o subjetivas, en realidad interactúan todo el tiempo haciendo un circuito cerrado en tanto pasan de subjetivas a estructurales y viceversa. Sea cual sea la barrera de la que se hable, todas se involucran en la vivencia de malestares e insatisfacciones en la vida.... A lo largo de las experiencias... se hacen evidentes diferentes momentos de malestar emocional, físico y social en la medida en la que intentan moverse del lugar que estereotípicamente se les ha asignado. (Rocha, Cruz, 2012, p.131)

Se observan avances, pero aún se percibe, en su mayoría, que se concibe la maternidad como se ha establecido desde el principio, como una labor de sacrificio, de entrega total, así como si ser pareja fuera un rol definitivo y único.

Se busca poder combinar, ser pareja, madre, tener una familia, al mismo tiempo que una actividad profesional que se elija, sin sacrificar los deseos y el tiempo de las mujeres, sin tener que someterse a esas dos o tres jornadas extras con los costos que representan para cada una de ellas.

Resulta muy importante que cada mujer pudiera tener una base nueva donde pudiera escribir libremente cuál es el destino que quiere perseguir sin culpa, es decir, tener la capacidad de desarrollarse profesionalmente, tener el apoyo suficiente para poder ser madre y no tener que renunciar a su carrera si así lo desea y al mismo tiempo disfrutar su vida. Lo anterior, implica poder quitarse las cargas de lo que tienen que ser de acuerdo con el género y a las demandas de la hipermodernidad, encontrar un propósito, un sentido de vida propio que no sea lo que venimos arrastrando de acuerdo con nuestro género y que hoy provoca mucho malestar emocional, que deriva en problemas de salud, de diversa índole.

2.4 Cuarto apartado: Sentido de Vida.

La búsqueda de sentido en el ser humano y, de manera específica o concreta, de una finalidad por la que vivir en medio de las realidades habituales de la vida, ha sido en la historia de la humanidad un interrogante que no se ha resuelto y que

cotidianamente se observa más. De hecho, si nos detenemos a explorar la cotidianidad del grupo de mujeres estudiado en la presente propuesta encontramos expresiones de libertad y búsqueda de sentido que configuran significados y sentido para sus propias experiencias vitales.

En otras palabras, existe una tendencia universal a la búsqueda de significado que integre las experiencias y vivencias del hombre y que, sobre todo, trascienda el establecimiento de metas personales e involucre de manera articulada la identidad y la búsqueda de significados de la vida humana (Martínez, 2007, 2009, 2011, p.114 en Martínez, Trujillo, Díaz del Castillo, Osma 2011).

Sin embargo, al hablar de sentido de vida no siempre es clara la referencia y mucho menos su aplicación. En el contexto mundial, la mayoría de las evaluaciones humanas se dan en torno al propósito vital, dejando de lado los componentes de coherencia que le brindan unidad a la experiencia de vida de las personas y, por el contrario, se tiende a generalizar una concepción humana basada en constructos no muy bien definidos (Martínez, 2007, 2009, 2011, p.114 en Martínez et al 2011).

Por lo tanto, no resulta fácil establecer una única definición o percepción sobre el sentido de vida en una persona, o, como en el presente estudio un grupo de mujeres, sin embargo, se hace evidente que cuando no se percibe un cierto grado de integración en la experiencia vital aparecen días sin sentido, es decir, con ausencia de dirección, con sentimientos de extrañeza, despersonalización y de realización (Goncalves, 2002 en Martínez et al 2011).

Otro elemento que suele ser presentado como tal es la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante situaciones específicas o la vida en general, dando coherencia e identidad personal (Martínez, 2007, 2009, 2011, en Martínez et al 2011). Para nuestras mujeres, esos valores de acción y de respuesta que modelan “de alguna manera su conducta”, ante las situaciones cotidianas, están enmarcados en su desarrollo como madres, esposas y trabajadoras.

En esta misma línea Martínez, Díaz del Castillo y Osma (2011) en su investigación buscaron aportar un instrumento que evaluará la percepción afectiva y cognitiva de valores que pueden relacionarse con la expresión de identidad, coherencia personal y propósito vital a las personas. De hecho, el instrumento denominado *Escala Dimensional del sentido de vida* retoma el análisis de la experiencia desde elementos como las metas y el proyecto vital hasta el sentido de coherencia e identidad existencial.

Efectivamente, la propuesta de los autores, respecto al instrumento de medición, genera la posibilidad de evaluar una concepción de sentido que no se centra exclusivamente en comprender este como el hecho de tener metas, propósitos y satisfacciones en la vida, sino que, por el contrario, también tener un significado que brinda coherencia a la experiencia de vida de la persona, esto quiere decir, saber el porqué.

Aunado a lo anterior, vale la pena resaltar que siendo algo inherente a la experiencia humana se aplica este concepto a hombres y mujeres. Efectivamente, en el grupo de mujeres explorado se busca la expresión de ese sentido como una línea de coherencia existencial, es decir, una percepción de su propósito vital, como una construcción de una vida congruente expresada en la conciencia de conocer y reconocer lo que les da verdadera satisfacción en su diario vivir.

La pregunta que puede surgir del primer acercamiento a esta realidad conceptual, y que, por otro lado, puede expresarse en la vida de mujeres de este estudio, es ¿desde qué marco de referencia construye el ser humano su sentido de vida? En esa línea argumentativa Erich Fromm (1983) afirma que “el hombre está dotado de razón” (Fromm, 1983, p. 232 en Moreno-López 2016, p. 159) y, por lo tanto, puede analizar críticamente su experiencia y, a partir de ello, identificar aquello que le sirve a su desarrollo y todo lo que lo obstaculiza. El hombre —continúa Fromm (1983) — “se esfuerza por lograr un desarrollo lo más armónico posible de todas sus fuerzas espirituales y físicas, con el propósito de alcanzar una situación de bienestar” (Fromm, 1983, p. 232 en Moreno-López 2016, p. 159).

En síntesis, la propuesta de Fromm (2016), que se expone aquí, establece que “la razón también es fuente de bienestar, pues permite reconocer todo aquello que promueve el equilibrio integral del ser humano” (Fromm, 2016 en Moreno-López 2016, p. 159). De hecho, la experiencia teórica de Fromm se hace evidente en la narración experiencial —racional— de las mujeres que encuentran como una fuente de bienestar personal el cooperar y el ser parte importante en el desarrollo de su familia.

Sin embargo, lo anterior remite, necesariamente a un segundo marco de referencia para la búsqueda del sentido de vida: la responsabilidad personal en su propio proceso. En otras palabras, y como lo afirma Frankl (2000) estamos, como seres humanos, expuestos a avalanchas de estímulos de los medios de comunicación social y vivimos en una era de la píldora. Por lo tanto, si el ser humano no desea simplemente vivir anegado en el oleaje de tales estímulos, es necesario aprender a distinguir todo aquello que es esencial de lo que no lo es, es decir, en últimos términos: todo lo que tiene sentido de lo que no lo tiene o lo que implica nuestra responsabilidad y lo que no vale la pena.

Lo propuesto por Frankl (2000) se expresa en las mujeres de nuestro grupo como la implicación de tomar decisiones frente a los ritmos, tiempos y responsabilidades en sus labores como madre, esposa y trabajadora. Precisamente, la búsqueda de un cierto equilibrio en las mujeres les implica reconocerse entre todo aquello que les hace sentido y significado y las responsabilidades que de ello se derivan, además de todo aquello que reciben del entorno, sobre todo, su alta exposición a los contenidos de las redes sociales.

Por tanto, se hace evidente la imperiosa necesidad de que el ser humano, en su realización de sentido y de encuentro, pueda discernir lo que le aporta como fundamento sólido para su felicidad y su placer, sin caer en la búsqueda directa de estos, o que entienda la felicidad como un deseo de placer que hace que se pierda de vista el fundamento mismo de la búsqueda y que no se produzca el efecto en realidad deseado, pues en cuanto más busca el placer el hombre, más se le sustrae de su propia realidad (Frankl, 2000).

Frente a la felicidad Fromm (1953) brinda luces al concebirla como unida o expresada en un aumento “de la vitalidad, de la intensidad del sentimiento, del pensamiento y de la productividad” (Fromm, 1953, p. 175, en Moreno-López 2016, p. 169) mientras que, por otro lado, la infelicidad va unida a una disminución de estas capacidades y funciones y puede ser identificada en el rostro contraído de la persona, en la indiferencia, la fatiga o síntomas físicos de enfermedad o dolencias (Fromm, 1953, p. 175, en Moreno-López 2016, p. 169).

Es entonces, necesario, que el hombre pueda discriminar en su propia experiencia las metas que conducen a una estabilidad mental y a su desarrollo, tanto a nivel físico como psíquico. En ese sentido, puede describirse al ser humano como un ser en búsqueda activa de su óptimo desarrollo en el que existe, también, una influencia externa sobre todo frente a las condiciones desfavorables a las que se pueda enfrentar (Fromm, 1975, p. 258 en Moreno-López, 2016).

Por otro lado, se recupera la noción de sentido de vida en el grupo de mujeres estudiadas como un profundo complejo de elementos que configuran su existencia como ser humano. En términos de Frankl (2000), lo anterior, se puede expresar concibiendo a la persona como un ser que está orientado hacia algo que no es él mismo y que busca un fundamento para la felicidad. Precisamente, esa recuperación de la experiencia de salir de sí para encontrarse con otros en su rol de madres, esposas y trabajadoras es lo que le da fundamento al presente trabajo.

Finalmente, la anterior concepción de ser humano implica un sentido de libertad en su propia experiencia vital y, por lo tanto, se reconoce que desde el título del presente trabajo se analiza la condición humana. En otras palabras, la experiencia del sentido de vida en las mujeres se relaciona directamente con su capacidad de libertad en las decisiones y de encuentro propio con sus realidades vitales (valores, deseos, metas, significados y decisiones).

CAPÍTULO 3. PRIMEROS HALLAZGOS

En este apartado, se presenta la fundamentación metodológica que se siguió en el presente trabajo; se realiza un análisis de las entrevistas fenomenológicas realizadas a la población elegida sobre el tema investigado; queremos mostrar lo que se logró, los contratiempos, presentados, las actitudes y habilidades facilitadoras exitosas y aquellas que requieren ser desarrolladas, encontradas en las entrevistas fenomenológicas orientadas a la problemática de ser mujer, profesionalista, con pareja e hijos y trabajo fuera de casa en el momento actual.

Fundamentación metodológica

La investigación desde el Enfoque Centrado en la Persona del Desarrollo Humano sostiene la importancia de que las entrevistadas se sientan en confianza, en este sentido, el entrevistador facilita como persona y acompaña a la entrevistada en el autoconocimiento y a experimentar lo que viven con mayor conciencia individual. Se hizo una lluvia de preguntas, tomando como base los tres apartados que se determinaron para las entrevistas antes mencionadas, la entrevista se fundamentó en tres referentes: el Desarrollo Humano, la teoría del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y el método fenomenológico.

La entrevista fenomenológica, desde el Desarrollo Humano facilita la concientización y el crecimiento de la persona, como (Rogers, 1986) en su teoría de la relación de ayuda fundamenta “aquella (relación) en la que debería surgir en una o ambas partes un esfuerzo encaminado a obtener una mejor expresión y un considerable uso funcional de los recursos internos latentes del individuo” (p.81),

La entrevista dio a estas mujeres de 30 a 40 años la oportunidad de conocerse más a sí mismas, la reflexión para reconocimiento de las emociones en sus diversas situaciones de vida de acuerdo con su rol y la visibilidad de su razón de actuación. Lafarga (2015) dice respecto a la interacción desarrollada ya sea en la intervención o en la entrevista

esta relación promueve el cambio de la persona en dirección de su desarrollo y la vivencia de valores como la apertura a la experiencia, al pensamiento divergente, la autoestima, el respeto a la autodeterminación individual, comunitaria y social (p.5).

Con esto, Lafarga confirma que la relación de ayuda, habilita al facilitador o entrevistador como un acompañante en el proceso de la expresión emocional, para que las entrevistadas participantes se conozcan y comprendan así mismas, preparándolas para enfrentarse a las situaciones que deriven de su cotidianidad y sus roles profesionista, esposa, madre. Desde el Enfoque Centrado en la Persona, se pudo establecer una relación cálida, de confianza, y respeto. Para establecer esta relación fue necesario que como entrevistador mostrara las tres actitudes indispensables: congruencia, aceptación positiva incondicional y comprensión empática.

En la investigación a través de la entrevista desde el Desarrollo Humano se da como base importante, una relación cálida y de confianza, usando la escucha como principal factor para atender al lenguaje verbal y no verbal, como factor inicial para establecer empatía precisa, aceptación incondicional y con eso promover la conciencia de sí mismas; en este sentido (Rogers, 1993, en García, 2018) refiere “si puedo crear una relación de ayuda conmigo mismo es decir, si puedo percibir mis propios sentimientos y aceptarlos, probablemente lograré establecer una relación de ayuda con otra persona” (p.29).

El auto acompañamiento, las técnicas y habilidades son eficaces al ir surgiendo del contacto con uno mismo, en la entrevista se van probando las propias habilidades como entrevistadora, que al estar en contacto consigo, con sus propios sentimientos y aceptarlos, se puede encontrar con la mujer entrevistada, escucharla con atención y validar su experiencia. Rogers (1985) considera que para que pueda haber un cambio en las personas, es necesario que se den ciertas condiciones las cuales son:

1. Que dos personas estén en contacto

2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en estado de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente.
4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente.
5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente.
6. Que el cliente perciba, por lo menos en grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestra (p. 49-50).

Carl Rogers hace una importante aportación al Enfoque Centrado en la Persona, establece las seis condiciones arriba mencionadas, para establecer una óptima relación facilitador-cliente, que instrumentan la intervención o investigación como un medio para establecer la relación de ayuda, principalmente la aceptación y la comprensión empática, diálogo y vínculo entrelazados, de cómo el cliente experimenta y percibe la comprensión y aceptación del facilitador, permitiendo el cambio en el individuo, esto es, la tendencia en convertirse en persona, Rogers (1982) la describe como:

La capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor o insatisfacción; tal comprensión se extiende más allá de su conocimiento consciente de sí mismo para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora (p.42)

Permite reconocer la experiencia del ser humano en sí mismo, que construye el conocimiento de un encuentro de las relaciones interpersonales, genera un conocimiento propio y del otro, en otras palabras, el ECP permite, recibir a la persona incondicionalmente, incidir ella, interactuar, comprenderla, sin juzgar, con

autenticidad, con total comprensión empática, que motivará el cambio de conducta, es decir, propiciará la tendencia actualizante en el individuo.

Desde el ECP, se pudo establecer una relación cálida, de confianza, y respeto; para establecer esta relación fue necesario como entrevistador mostrar las tres actitudes indispensables: congruencia, aceptación positiva incondicional y comprensión empática.

El método fenomenológico, utilizado en la entrevista implicó ir al encuentro con el fenómeno, en la experiencia de la mujer, tal y como lo experimenta ella misma. El objeto de esta investigación es conocer la experiencia de cada mujer entrevistada.

Por tanto, es el medio esencial para esta investigación, al recibir la experiencia, las vivencias, emociones o realidades de las mujeres participantes, sin que los propios juicios o ideas preconcebidas, intervengan en la entrevista.

El método fenomenológico, es relevante ya que es un medio para propiciar el autoconocimiento de las personas, dándoles la capacidad de tener conciencia de su historia personal para identificarla con su presente, como explica (Hernández, 2014, p.30, en Maldonado, 2016): El fenómeno es un hecho o suceso, por lo que se ubica en el marco de la metodología cualitativa.

Busca atender las necesidades de estudiar de manera sistemática las experiencias humanas desde el marco de referencia del sujeto que las vive y experimenta, es decir de sus realidades “del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y personal, única y propia de cada ser humano” (Martínez, 2012 citado en Novelo, 2018, p.37) dice:

El darnos cuenta lo que ha pasado en cada momento de nuestra vida y de qué manera nos ha configurado (...) de lo que se trata es de simplemente reconocer y nombrar para aprender a vivir con lo que somos y tenemos desde lo que habita en nosotros y no desde la carencia (p.45).

Para lograr comprender el fenómeno, se requiere “la reducción fenomenológica, la que consiste en suspender, de manera momentánea, las afirmaciones, juicios,

creencias o ideas preconcebidas que se tienen respecto a lo que se investiga, lo que permitirá admirar lo que sucede” (Dantas y Moreira, 2009 citado en Novelo, 2018, p.39).

Gendlin llama *experiencing* (Maldonado, 2016, p.51) “a toda “experiencia vista en términos de un esquema procesal”, de tal forma que para la persona participante en la Intervención sea más claro revisar su experiencia no solo por recuerdos o imágenes pasadas, si no por su aquí y ahora, es decir, su presente, ante ciertas actividades que va experimentando.

Dicho en otro sentido, la dificultad y grandeza emocional, son reconocidas en el encuentro con la experiencia, “resalta la imposibilidad de autogenerarnos una emoción desde la voluntad o la razón, aun pudiendo omitir información o priorizar experiencias, el elemento emocional parece imponerse sin control”, (Barceló, 2003, p.47, en Maldonado, 2016, p.54). Reconocernos como vulnerables nos permitirá sabernos en camino de la transformación hacia una mejor persona, esto lo apoyamos con la definición de Rogers “la separación entre el yo y la experiencia es lo que denominaremos vulnerabilidad” (Rogers, 2007, p.35, en Maldonado, 2016), por lo tanto, a la persona participante desde un proceso de autoconocimiento le facilitará una experiencia más real de sí misma y con la posibilidad de estar menos propenso a la angustia, la amenaza y otras situaciones que puedan ser factores limitantes de su desarrollo, derivadas de su vulnerabilidad. (Maldonado, 2016, p.55).

El tema de fondo de esta investigación es la historia de ser mujer en la actualidad, y comprender ¿dónde está el problema? ¿Cómo hacen para encontrar su sentido de vida en el equilibrio entre sus roles de madre, esposa y profesionalista? Esto se buscó a partir del diseño de dos entrevistas fenomenológicas de donde se obtuvieron: datos generales, trayectoria escolar, laboral, familiar y tiempo libre; ¿cómo actúan en su diario vivir?, ¿cuáles son sus conceptos respecto a su vivencia, desde la mirada del Desarrollo Humano?

Los criterios de inclusión definidos para las participantes —a las que se le aplicaron las dos entrevistas— es que debían ser mujeres profesionistas entre 30 y 40 años, con pareja e hijos y que tuviera una actividad laboral fuera de casa. Finalmente, las mujeres fueron seleccionadas de entre compañeras de escuela de mis hijas y cumplían con todos los requisitos. Adicionalmente, aprobaron su participación en este trabajo mediante consentimiento informado.

Se realizaron cuestionarios para cubrir tres apartados, que abarcan desde información general, antecedentes familiares, vivencias y sus conceptos respecto a los temas investigados. La estructura fue revisada por la Dra. Noemí Gómez profesora de IDI III y ya con su visto bueno se convocaron a las candidatas para realizar las entrevistas, las cuales se realizaron en un lapso de 45 días.

3.1 Guía de Entrevistas

Lo más importante de la entrevista fenomenológica para este trabajo de investigación cualitativa, no es la vida cotidiana las mujeres; es como foco principal, ¿qué es ser mujer? El tema de fondo de esta investigación es la historia de ser mujer en la actualidad, y encontrar ¿dónde está el problema? ¿cómo hacen para encontrar en el equilibrio entre sus roles de madre, esposa y profesionista?

De manera general la organización de la entrevista contuvo los siguientes apartados: primer apartado: datos generales, trayectoria escolar, laboral, familiar y tiempo libre; segundo apartado: preguntas vivenciales; tercer apartado: preguntas conceptuales.

3.1.1 Objetivo de la entrevista

El objetivo de la entrevista desde una perspectiva fenomenológica es obtener la información vivencial de cómo describe una mujer profesionista entre 30 y 40

años, con pareja, hijos y que ejercen su profesión, su vida presente e identificar, cuál es su sentido de su vida.

Hubo que crear un ambiente de confianza y libertad, para que la mujer entrevistada se pueda expresar libremente, entendiendo que será aceptada y que tenemos un interés genuino en su vivencia, además de garantizar la confidencialidad de sus datos.

Se diseñaron una serie de preguntas abiertas, con la intención de que, a partir de allí, la mujer entrevistada comunique sus vivencias, ayudando o facilitando su descripción, con frases de apoyo para ahondar. Se procuró que las preguntas no generaran la sensación de cuestionamiento.

Se procuró la exploración y reconocimiento de quien es, sus emociones y sensaciones. Que identificara su sentido de vida en cómo y porque hace lo que hace cada día. Se generó un espacio, que le favoreció el desarrollo de la entrevista a través del uso de actitudes y habilidades de una escucha basada en el Enfoque Centrado en la Persona.

3.1.2 Previo a la entrevista

La organización logística para la entrevista implicó, en primer momento, buscar un lugar privado y tranquilo para su realización, en donde la persona pudiera expresarse con libertad. En un segundo momento, se estableció un ambiente de confianza y seguridad, sobre todo, teniendo en cuenta las precauciones y restricciones de la pandemia. Por lo anterior, se realizaron en dos modalidades: presencial o virtual —mediante la plataforma Google meets—.

Fue importante tener disponibles los recursos necesarios para la videollamada: el equipo de cómputo, línea principal y alterna de internet. También ayudó probar el funcionamiento del equipo con anticipación, asegurar los recursos para grabar en la plataforma y, en general, todo aquello que fuera necesario incluyendo cuaderno y plumas para la bitácora.

Por otro lado, como parte del protocolo de la entrevista, se le presentó a la participante, para su diligenciamiento, un documento denominado Consentimiento Informado en el que se le informa el objetivo de su encuentro y que el mismo va a ser video grabado. También se le informó que el contenido de las entrevistas fue totalmente privado y que iba a ser usado, solamente, con fines académicos. Finalmente, se le informó que se encontraba en todo su derecho de detener la entrevista en el momento en el que así lo deseara o de abstenerse de responder a cualquier pregunta y que la sesión tenía una duración determinada.

3.1.3 Durante la entrevista

Durante las sesiones, se dispuso toda la conciencia de estar presente en el momento y con todos los sentidos puestos, y dispuestos, para escuchar la vivencia y la total experiencia de la otra persona. Lo anterior, se resume la siguiente expresión: se asumió una total disposición de escucha.

Junto a lo anterior, se propició la conversación y se captaron las expresiones de la persona aceptándolas sin juicios y actuando de forma desinteresada, es decir, sin buscar durante la conversación algo en particular que guiara la entrevista en una sola línea. Por el contrario, se siguió el ritmo de la entrevistada.

Durante el desarrollo de la entrevista, se invitó amablemente a las entrevistadas, mediante expresiones adecuadas, a ampliar lo que no se comprendía de la conversación y que se consideró relevante. También se interactuó desde el no saber respecto a las vivencias presentadas y se propuso simbolizaciones que mostraron a la entrevistada las emociones que experimentó durante la sesión.

Por otro lado, se reconoció la implicación personal, es decir, las creencias y teorías personales, se separaron (poniéndolos entre paréntesis) para comprender la experiencia vivida de la mujer entrevistada. Con lo anterior, se captó el impacto y la resonancia en su cuerpo y a nivel afectivo.

El ambiente creado durante la entrevista fue de aceptación y respeto, en el que predominó el sentimiento, en las mujeres entrevistadas, de ser valoradas y comprendidas desde su propia perspectiva. Para lo anterior se usaron palabras, o expresiones, propias de la mujer y, de tal manera, se demostró la comprensión de sus vivencias y sus significados. Fueron importantes las expresiones corporales y, en conjunto, se propusieron posibles modos de simbolizar lo que ella quería expresar. Las preguntas abiertas facilitaron todo lo anterior, y, también, la atención a nuevos aspectos de su experiencia.

En ese sentido, el proceso de comprensión empática a las mujeres entrevistadas estuvo marcado por la atención al lenguaje verbal y corporal, incluso durante el desarrollo de la sesión virtual. Aunado a lo anterior, se clarificó el significado de la vivencia o de las expresiones generales de uso cotidiano —que se dieron durante la conversación—: “me siento bien”, “no pasa nada”, “normal”, “estuvo padrísimo”, entre otras. De la misma manera, se recibió empáticamente el deseo y la necesidad, de la mujer, de hablar de temas que, en principio no tenían nada que ver con lo propuesto.

De hecho, se permitió que se expresaran opiniones y otros elementos sin generar discusiones frente a la postura de la otra persona y, por lo tanto, se respetó la experiencia fenomenológica en su propia narrativa. Finalmente, el clima fue de agradecimiento por el espacio de confianza y el tiempo compartido.

3.1.4 Después de la entrevista

Posterior al proceso de entrevista se transcribió el contenido de las mismas y se conservaron los respaldos necesarios de las mismas con la confidencialidad necesaria. Respecto a los consentimientos informados fueron archivados y se guardaron los registros de video o audio de las conversaciones. Finalmente, se hizo el análisis de las entrevistas siguiendo los lineamientos de la metodología elegida.

3.2 Desarrollo de las entrevistas

Desde una perspectiva fenomenológica se pretende obtener la información vivencial de cómo describe una mujer profesionalista —entre 30 y 40 años, con pareja, con hijos y que ejercen su profesión— su vida presente y, la manera en que identifica cual es el sentido de su vida. Se enfoca en dos aspectos particulares: por un lado, la exploración y el reconocimiento de quien es, sus emociones y sus sensaciones y, por otro, la identificación de su sentido de vida y de la manera en que llevan su cotidianidad reconociendo el porqué de cada una de sus acciones.

3.2.1 Diseño de las entrevistas

A continuación, se muestra el diseño de las entrevistas que se realizaron a la población de este trabajo. Se diseñaron tres apartados para estas entrevistas.

En el primer apartado, mediante la entrevista, se recolectó información que corresponde a los datos generales y a la fase de rapport. Aquí se encuentran los datos personales como el nombre, la edad, la trayectoria —escolar, laboral y familiar— y el uso de su tiempo libre, con cierto énfasis en los procesos de cuidado y diversión.

Una información recolectada, que es de gran importancia para el presente estudio, tiene que ver con el ejercicio laboral: el trabajo realizado, los horarios, la responsabilidad y los sentimientos frente al mismo. Otro núcleo importante corresponde a la narrativa sobre su familia de origen: papá, mamá, hermanos y sus relaciones correspondientes, sin dejar de lado la experiencia misma de ser niña. Y un tercer elemento se centró en su familia actual, es decir la descripción de sus miembros y las relaciones establecidas entre ellos.

En el segundo apartado, se abordaron experiencias vivenciales de la cotidianidad, es decir, la intención estuvo orientada a recolectar información sobre la forma de organización de la vida cotidiana, sobre todo, respecto a los tiempos, los horarios

y las prioridades de las mujeres entrevistadas. Aquí ya se abordaron elementos correspondientes al ser madre y ser mujer profesionista. Por lo tanto, se exploraron los sentimientos frente a la distribución de tiempos y de roles, específicamente, respecto al trabajar y atender las necesidades de su familia sin olvidar el asunto central del sentido de vida y la proyección hacia el futuro.

En el apartado tres se indagaron las concepciones centrales sobre el ser mujer y todo aquello que implica. Se establecieron relaciones entre lo que la entrevistada concibe como ser mujer, es decir, sus pensamientos y la experiencia vital de vivir en una sociedad y en un núcleo familiar determinado. Aquí se les preguntó por los retos que perciben al ser mujer, por las necesidades que identifican en su propia existencia y por su imagen frente a la actualidad o su ideal propio de la mujer actual.

Finalmente, y como se mencionó anteriormente, se realizaron dos entrevistas a cada participante. De estas entrevistas, una fue en línea, es decir, a través de las plataformas Microsoft teams y Google meets y, la otra, fue una entrevista presencial. Cada una de estas sesiones fue grabada, transcrita y se elaboraron bitácoras para vaciar la información relevante. Todo esto ayudó a ubicar cuál es el problema tema de investigación y, de tal manera, reunir, organizar y sistematizar toda la información importante que pueda aportar a este trabajo.

3.3 Presentación de la población

3.3.1 Descripción

Para conservar la confidencialidad se utilizaron pseudónimos para cada una de las entrevistadas. A continuación, se describe el perfil de cada una de ellas.

Abril: Mujer de estatura mediana, pelo oscuro y tez blanca profesionista de 37 años con pareja y un hijo de 6 años, actualmente es gerente de operaciones de una empresa electrónica en Guadalajara, estudió Finanzas.

Mayo: Mujer profesionista de 37 años, tez morena, pelo oscuro, estatura mediana, estudio Finanzas y Administración, está casada y tiene un hijo adolescente de 11 años y una hija de un año, Es gerente administrativo de una empresa de cartón en Guadalajara.

Junio: Mujer profesionista de 35 años, tez blanca y pelo rizado claro, estudió Negocios internacionales, casada, con una niña de 1 año, trabaja en la secretaria de Innovación del estado de Jalisco como líder de proyecto de desarrollos de innovación.

3.3.2 Contacto fenomenológico

Se hizo contacto fenomenológico con cada una de estas mujeres y con lo que están viviendo; ellas reúnen las características de la población, sus circunstancias detalladas son diferentes. El problema que encontramos está en su vida diaria, es estar inmersas en su rutina y vivencia de cada día; por estar tan ocupadas, encontramos que no se ven detenidamente en su interior, es notorio que las tres están haciendo un trabajo de amor a su familia, a sus hijos y esposos, con disposición de seguirlo haciendo, pero van descubriendo o reconociendo, que es un trabajo pesado, que se realiza como una inercia de obedecer a lo que se espera de una mujer exitosa de nuestros días, aumentado a que tradicionalmente es más cargado hacia las mujeres, aunque han avanzado en compartirlo con sus parejas, el entorno las apunta todavía como responsables del éxito de los hijos y de la familia.

Actitudes observadas en los participantes

Abril	Mayo	Junio
Mantuvo una actitud de interés reflejada en su cuerpo relajado, al describir su desarrollo de niña, adolescente, estudiante y empleada, es	Ella se mantuvo en una actitud, casi siempre de todo está bien, con buena posición corporal, relajada y rostro sereno. Alguna vez cuando mencionó “todo lo	Junio es una chica muy transparente. Se veía contenta, sonriente, a veces con apariencia seria, con gesto de inquietud y preocupación. Ella platicaba

<p>decir, toda su vida de soltera. Se vio contenta y sonriente.</p> <p>Hablando de su maternidad complicada se notó emoción de tristeza y dolor en su voz entrecortada y sus ojos brillosos.</p> <p>Al platicar de su estrés (de su angustia y desesperación al experimentar la sacudida de querer cumplir con sus obligaciones maternas y de trabajo al mismo tiempo) todo su cuerpo lo demostraba, incluso se evidenciaba un poco de sudor.</p> <p>Al final, dio ideas y definiciones, se mostró muy segura; su expresión facial y su postura erguida dejaban ver la certeza que tenía en lo que expresó. Apareció la búsqueda de un grupo de apoyo y no olvidarse de si misma.</p>	<p>que ha pasado” y su vista se desviaba de hacia el lado, se corregía casi de inmediato y continuaba. Cuando habló de su estrés al tener que atender a su hija en medio de una reunión de trabajo, su voz se alteró un poco mostrando disgusto y su rostro también se vio alterado. Su posición corporal se veía siempre muy alineada. Según comentó en su futuro ya no quiere trabajar y sonrió un poco. Al decir que ser mujer es un reto y una satisfacción muy grande se vio contenta, sonriente y reflejó seguridad al decir a las mujeres confíen en su intuición y hagan lo que ellas quieran como madres como profesionistas, esposas y como mujeres.</p>	<p>con actitud relajada, abierta y expresión de jugueteo al hablar de su desarrollo como estudiante y joven. Sus ojos estuvieron muy brillantes al hablar de sus viajes, su cuerpo y la cara responsable al referirse a sus trabajos. Un poco de tristeza y lágrimas al evocar todo el apoyo de su papá. Cuando describió su estrés relacionado con el cruce de entregas laborales, la atención a su hija y la preparación de la comida o algún quehacer doméstico —todo al mismo tiempo— su rostro se veía con disgusto y tristeza, así como buscando caminos en su mirada; su posición corporal fue tensa.</p> <p>Al hablar a las mujeres, su rostro se veía con esperanza, mostrando actitud de mucha actividad. Cuando declaró que ahora las mujeres se dan cuenta más y se expresan de lo que les sucede interiormente y también a su alrededor se veía alegre. Ella les dice a las mujeres que se</p>
---	--	---

		comuniquen siempre, de todo lo que les suceda y con todo el que sea parte de su entorno, como camino para irlo resolviendo.
--	--	---

3.3.3 Dificultades – errores – aciertos y sugerencias durante las entrevistas

Dificultades

Malestar físico por motivos de salud, dolor de cabeza, dificultad para concentrarme y cansancio de mi parte. Las entrevistas virtuales disminuyen la posibilidad de poder detectar lo que le sucede a la otra persona, se tiene información de observación limitada. Se evidenciaron problemas presentados en las plataformas que son intermitentes y provocaron nerviosismo. Los cambios de última hora respecto a lugar y horario generaron incomodidad por entrevistas en horarios de fin de semana, aunque fueron solicitados por las entrevistadas, sobre todo, respecto a la falta de flexibilidad de mi parte para que no me incomodaran los cambios y culpabilidad por tomar tiempo de su familia.

Errores: se presentaron problemas para entrar en la plataforma y poder grabar; respecto a los límites en el tiempo por usar plataformas gratuitas y no haberlo corroborado con anterioridad y, sobre todo, no haber solicitado una cuenta de Zoom del ITESO. Falta de familiaridad con las preguntas de la guía de entrevista y necesidad de consultarlas durante la entrevista y perder de vista a la participante en esos momentos; ocasionalmente, estar completando o finalizando las opiniones de las entrevistadas en automático. Presión por completar las preguntas o terminar a tiempo. No haber indicado a una de las participantes que apagara su teléfono, le sonó algunas veces y si la distrajo.

Aciertos: Contar en todo momento con un dispositivo adicional con carga completa para la grabación. En las entrevistas presenciales, dar espacio para que se relajaran antes de iniciar. Invite un té que estaba previamente servido. Fui

controlando mi tensión, lo que permitió ponerles más atención y observarlas desde adentro, sobreponerme a los cambios de planes de forma y lugar de las entrevistas cuando ocurrieron. Las entrevistas en día inhábil tuvieron beneficio en las entrevistadas, estuvieron menos presionadas por el tiempo. La segunda entrevista fue presencial, me dio sentido de completar el trabajo al tenerlas enfrente. Dejé abierta la posibilidad de buscarlas más adelante, en caso de que fuera necesario, esto considerando que hubiera necesidad de otra sesión.

Sugerencias: Verificar los derechos y restricciones de las plataformas para grabar, así como la duración a efecto de estar preparada y no tener un problema previo a la entrevista; probar más de una vez que se tengan en cuenta todos los detalles para evitar contratiempos. Si se puede establecer desde el principio la programación de las entrevistas, se puede ahorrar tensión, de las dos partes.

3.3.4 Relato descriptivo

Entrevista 1: 1ª de Abril

Ella se mostró cooperativa, relajada y agradecida, es una mujer contenta, satisfecha de su vida, su niñez fue sana y equilibrada con escuela, deportes diversiones y juego, mucho cariño y admiración a sus padres. Ella como mamá, reconoce y agradece el esfuerzo hecho para formar a sus hermanos y a ella. Estudiante con muy buenos resultados que continúan en el trabajo, ella no se detiene en las dificultades. En su vida de pareja, comunica dificultades a su pareja, busca ayuda para resolverlas, quiere seguir juntos por la vida y así llegar a la vejez. Es una mamá amorosa y comprometida tiene un niño de 6 años con condición especial.

Combina sus exigencias de trabajo con las terapias, por las condiciones de la pandemia, tiene el apoyo continuo de su esposo. Tuvo una desilusión por la maternidad, ya que se encontró con dificultades desde el embarazo hasta ahora, por la condición de su hijo. No entendía, encontró ayuda en las terapias, para todos. Lo ha podido asimilar realmente. Han ajustado sus tiempos libres, para

interactuar los 3, en casa, se apoyan para tener sus propios tiempos a solas, y seguir bien de ánimo en lo que les demanda cada día. Sus tiempos de más relajación, son los sábados y cuando va a Colima, a casa de sus papas, porque allá no tiene obligaciones.

Entrevista 2: 1ª de Mayo

Actitud interesada, cooperativa, relajada, agradecida. De niña fue muy consentida, la quinta de cinco hermanos tiene muy buena relación con ellos, especialmente con su hermana. Hay mucha admiración y respeto por su papá, quien les enseñó el amor al trabajo y la responsabilidad para proveer a su familia de todo lo que fuera necesario. Su mamá, muy religiosa y tradicional. Tuvo conflictos con ella, ya que todo era pecado o malo, admira su entrega total a los hijos. En la escuela fue muy entregada y comprometida hasta la universidad donde busco divertirse, y conocer el mundo mixto.

De su primer matrimonio, tuvo a su primer hijo, fue un fracaso total, duró menos de un año. Por el divorcio vivió tiempos muy difíciles. Actualmente está casada desde hace nueve años y tiene una niña de año y medio, su relación de pareja es muy buena, se comunican y se apoyan en todo, disfrutan su tiempo de acuerdo a lo que van teniendo. Para el niño de 11 años, su esposo, es su papá. Él es muy comprometido y ayudador. En su trabajo actual le va muy bien. Tiene ayuda doméstica, tiene tiempo para ella, para cuidarse, y disfruta desde ver al teléfono y entrar a las redes sociales, o estar en contacto con sus amigas y socializar.

Entrevista 3: 1ª de Junio

Nació en Ciudad de México, creció muy encerrada, ella es muy juguetona y sociable, académicamente y para relacionarse muy bien, tiene un hermano menor Tuvieron mucha cercanía con sus papás, hasta incomoda porque siempre estaba presentes. Su papá gran apoyo, hasta de más, con su mamá solo tiene una buena relación. Es licenciada en comercio internacional ahora sabe que realmente le gustan más matemáticas. Está acostumbrada a esforzarse y eso siempre le ha

ayudado a conseguir sus objetivos en el trabajo. Su vida de empleada divertida cambió cuando se convirtió en mamá ya que ahora prefiere estar con su hija.

Dice tener una relación fantástica con su esposo, tienen nueve años juntos y lo considera como su mejor amigo, y su relación es muy de igual a igual. Lo que lo que más le gusta hacer es viajar y ahora con su hija, la niña estuvo muy feliz. Le gustaría, buscar un trabajo donde tenga control en sus horarios, una opción, es iniciar un negocio propio y tener más disponibilidad para compartir tiempo con su hija y con su esposo. Comenta que se cambiaron de casa por razones de seguridad a un departamento rodeado de muchos parques así pasean a la niña y disfrutan mucho caminar juntos; a eso dedica su tiempo libre.

Entrevista 4: 2ª de Abril

Su prioridad número uno es el bienestar de su hijo, notamos que el sentido es el amor. En su tiempo libre, hace ejercicio antes de cualquier cosa, es su segunda prioridad no dejar de hacerlo, con eso revitaliza su cuerpo y le genera bienestar emocional; comenzar el día haciendo algo para su persona, la hace sentirse muy contenta, ya que ahí es sólo ella, y para ella, eso le da sentido de logro. Combina sus labores domésticas y de trabajo alrededor del niño, requiere apoyo extra. Le genera mucho estrés cuando hay entregas en el trabajo y al mismo tiempo se necesita atender al niño, para quien tiene una monitora, su esposo, y ayuda doméstica limitada.

Considera que el lugar de las mujeres en la familia es el más importante, ya que de ellas depende lograr que los hijos se sientan muy bienvenidos y queridos en su hogar y siempre quieran regresar a él. Dice que las mujeres no deben perderse a sí mismas y que tomen sus propias decisiones, que revisen qué es lo que ellas quieren y no se dejen presionar por la familia ni por la sociedad, que busquen estar en paz y ya, eso es muy importante. Que tengan el grupo de soporte para realizar todas sus actividades, la familia o alguien más; las necesidades van del trabajo práctico a con quien comunicarse cuando se necesite.

Entrevista 5: 2ª de Mayo

En su mente, su prioridad número uno es su familia, pero necesita trabajar para ganar dinero y atender a su familia como quiere, en un punto el trabajo tiene mucho peso y hace las dos cosas a la vez, duda de su profesionalismo y le asusta que un día la empresa diga “necesitamos a alguien que, si tengas como prioridad el trabajo” Ese pensamiento, la pone tensa. “se tiene que hacer lo que se tenga que hacer y ya”, después para recuperarse, se toma un café, y dice “a lo que sigue”, recuerda que tiene la capacidad para enfrentar todo lo que tenga que enfrentar y así lo vive, sin complicaciones.

De soltera, soñaba en trabajar, divertirse y viajar, ahora sueña con seguir trabajando para dar lo mejor a sus hijos en economía y atención, su vida gira alrededor de sus hijos, disfrutar de su esposo. Su sueño sería dejar de trabajar por ya no tener necesidades financieras, no lo ve posible, seguirá atendiendo su trabajo. Opina que es un súper reto tener que hacer los tres roles de mamá profesionalista y esposa. Dice a las mujeres que cuentan con las herramientas y habilidades para poder resolver el reto. Este inicia desde el nacimiento y hay que atenderlo, resolver y responder durante toda la vida, es agradable y muy fructificante.

Entrevista 6: 2ª de Junio

La niña va a guardería, cuando va sola siente un respiro, salió de las carreras. Es muy organizada en su trabajo y en todo, regresar a la casa, cumplir con lo doméstico la hace sentir muy presionada, estresada y mucho enojo contra la situación. Juega y disfruta mientras no salga algo imprevisto de trabajo, cuando sucede, hace malabares esto la tensa, frustra y se cuestiona si va a continuar con ese trabajo o no. Si renuncia, probablemente decidan tener otro hijo. Sin imprevistos, la niña toma siesta, ella trata de tomarse un té, darse espacio para ella misma. Toda gira alrededor de la niña, eso es temporal mientras sea pequeña.

Reconoce como exigencia propia, la casa muy limpia y ordenada, no hay tiempo de pareja; le quita el sueño, la inseguridad de la ciudad y mantener el equilibrio en su vida de pareja, De soltera soñaba con viajar y conocer el mundo y disfrutar de

la vida, ahora de casada, quiere viajar, una casa más grande y vivir fuera de la ciudad; ser independiente, crecer su negocio para dejar de trabajar, y disfrutar el tiempo con su pareja y sus hijos. Dice que las mujeres actuales tienen un poder adicional al estar a cargo de la familia, pero ese poder, a veces más bien parece como una carga muy pesada y aplastante, también el poder decir cosas que no les parecen justas.

3.3.5 Emociones vividas

En esta sección se describen las emociones percibidas y vividas durante las sesiones. Se discrimina entre las emociones de la entrevistadora y la entrevistada.

Sesión	Entrevistadora	Entrevistada
1	Cansancio, malestar físico, tensión, preocupación, presión, angustia, satisfacción.	Satisfacción, alegría, cooperación, tristeza, preocupación, agradecimiento.
2	Tensión, preocupación, deseo de tener energía, duda, incredulidad, algo de disgusto, inquietud, descanso o liberación	Serenidad, confianza, control, seguridad, algo de desesperación, tranquilidad, agradecimiento
3	Tranquilidad, relajación, calma, interrogación, asombro, gusto	Calma, alegría, disfrute, Serenidad, confianza, dominio propio, muy en control, tranquilidad, agradecimiento
4	Tensión, preocupación, urgencia, enojo, frustración, angustia compartida, satisfacción y sentido de logro	Disposición, cooperación, participación, tensión, angustia, preocupación, incertidumbre, reflexividad, confianza, esperanza, sentido de logro, agradecimiento, reconocimiento de la utilidad de participar en la entrevista, compañía, cobijo

5	Preocupación, relajación, respeto, incomodidad, duda.	Represión, autocontrol, autodominio, desagrado, tensión, convicción, fortaleza, medición y calculo en respuestas y manifestación de emociones, inexpressión, equilibrio.
6	Muy atenta, escuchando, analítica, comprensiva, esperanzada	Frustración, duda, miedo por la inseguridad, indecisión, buena disposición, valentía, confianza en el futuro, concientización alegría.

3.3.6 Principales reflexiones sobre las entrevistas

Antes de las entrevistas, estaba muy tensa y preocupada por hacer un buen papel y oscilaba en la mente una dualidad entre este pensamiento y el de estar relajada y disponible para la entrevistada. Durante las entrevistas logré superar mis malestares y me sentí muy presente. También, hubo momentos en que me sentí identificada con lo que ellas decían, había vivido en carne propia la experiencia que ellas relataban, por ejemplo: me siento igual que ellas.

A veces me encontré no creyendo todo lo que decían porque parecía muy ideal. Cuando las entrevistadas relatan los momentos en que se salen de control, porque no pueden manejar a sus hijos o la situación, reconocen que a veces es desesperante. Eso me sonó real y trajo a la memoria mis propios conflictos con alguna de mis hijas pequeñas y mi propia desesperación, por no obtener los resultados que quería o necesitaba.

Me llamó mucho la atención y me costó trabajo, el poder aceptar que alguien vea todo como sin problemas, sin quejas tranquila y serenamente. Existe la posibilidad de que mucho de lo que refirieron las entrevistadas refleje lo que se espera socialmente; es decir, que todo “esté bien” y como resultado de aquello se dé una muestra de éxito. Noté que a veces podía adivinar lo que seguía en la oración de la entrevistada, y eso me hizo en varias ocasiones terminar sus frases. Con lo

anterior, me sentí enojada y desesperada conmigo misma. Puede ser que esto obedezca a una gran identificación con sus problemas.

Hubo hallazgos fuertes, en cuanto a ideas como: “ya aprendí todo lo que tengo o tuve que escarmentar” lo que significa que cualquier cosa que pasé, simplemente va a pasar. Estas mujeres en diferentes momentos declaran que enfrentan cada presión o cada situación que viven en el día con día, ya sea que esté bajo su control o no; sienten que tienen la capacidad y la obligación de resolverlo. Tienen diversas formas para enfrentar las situaciones conflictivas, descansar y seguir cuando la situación es muy crítica, es decir, pueden ser respirar profundo, descansar, tomar algo, ponerse agua y, acto seguido, enfrentan lo que haya que enfrentar y así siguen. Eso muestra mucho control sobre sus reacciones. Su discurso es que tienen una vida muy contenta y disfrutan mucho de esta. Llegan a esa conclusión y disfrutan más cada instante porque van comparando con las cosas que han vivido en el pasado, y, de allí, obtienen la fortaleza de hoy. Yo siento algo de duda cuando lo que expresan es estar contentas y satisfechas con su vida y, al mismo tiempo, no se ve reflejado en su expresión corporal, que no importa lo que platicuen, fue siempre la misma. Me da la impresión de tener una coraza firme para mostrarse contentas, maduras y equilibradas.

Parece que están buscando la forma de resolver sus situaciones o problemas del momento, muestran la convicción de que estos son temporales y tienen en mente como quieren su futuro: con estabilidad económica, rodeadas de su familia y disfrutando a todos, empezando por ellas.

3.3.7 Relato narrativo de la experiencia como facilitador

Considero que logré sobreponer mi condición de salud para estar al servicio de las entrevistadas, me pude dar cuenta de lo que realmente es la congruencia al respetar mi estado de salud y, con base en eso, programar y disfrutar el trabajo de las entrevistas. Considero que en este trabajo se busca coherencia y congruencia en la vida de estas mujeres y yo tuve que ejercerla y experimentarla. En la práctica pude observar mi nivel de entendimiento de lo que es congruencia, empatía y

aceptación positiva incondicional y de cómo usarlas al facilitar y, al mismo tiempo, darme cuenta de que hacer para incrementarlas.

Al revisar las transcripciones, pude identificar el estar al servicio de las entrevistadas mi congruencia, empatía y aceptación positiva incondicional, tanto donde las usé, como donde me hizo falta y hubiera sido adecuado.

Debido a nuestra propia experiencia de indefensión y amenaza, existe el peligro de que estemos tan atareados manteniendo nuestro propio equilibrio que interrumpimos la profundización del proceso auto exploratorio del cliente, tanto por el hecho de mantenernos tan distantes como por la posibilidad de perdernos nosotros mismos en el otro” (Lietaer, 1997 en Brazier, 1997, p. 29).

En el desarrollo de las entrevistas, la elaboración de las bitácoras y la lectura de las transcripciones me pude dar cuenta de mi inflexibilidad, auto exigencia y la necesidad de ser más amable conmigo misma y aceptarme, sin ese gran enojo o frustración experimentado. Mi preocupación y miedo de no hacer bien el trabajo me disminuía la capacidad de escucha. Sin embargo, fui avanzando, fui dándome cuenta de que esa preocupación no me permitía estar completamente para la otra y, en definitiva, no podía escuchar lo que hay detrás de la comunicación, no sólo de las palabras (Kinget y Rogers, 1971).

CAPÍTULO 4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente apartado se muestran los resultados que se obtuvieron al hacer entrevistas fenomenológicas a tres mujeres entre treinta y cuarenta años, profesionistas que ejercen su carrera, casadas y con hijos. A partir de lo que se observó en las entrevistas se obtuvo una idea de aspectos relevantes de su vivencia que se pueda compartir y poner al servicio de quien lo revise. Al hacer el análisis de las transcripciones se obtuvieron 4 categorías:

1. Ser mujer joven, profesionista, madre y esposa; 2. El precio que pago por ser la mujer que espero ser; 3. Cómo construyeron ese imaginario de ser mujer; 4. Los recursos de autocuidado.

4.1. Ser mujer joven, profesionista, madre y esposa

Al preguntar a las entrevistadas, ¿cómo es la mujer actual? ellas contestaron que están sujetas a mucha exigencia (auto exigencia). Recalaron la importancia de resolver las necesidades de comunicación, la necesidad de apoyo y que procuran hacer felices a los que quieren, y, de tal manera, encuentran su propia felicidad. Hablan de admiración y respeto por ser mujeres, profesionistas y madres a la vez; quieren hacer todo perfecto.

Otro reto al que se enfrentan es escuchar su voz interior y dejar de escuchar todo a su alrededor en todos los aspectos para no confundirse. Consideran que tienen una gran sabiduría interior, sin llegar al extremo de saberlo todo, dicha sabiduría que han acumulado a lo largo de su vida les genera confianza en sí mismas y habilidades para comunicarse con su pareja, sus hijos, su familia, colaboradores y con el entorno. Esa fluidez en la comunicación les sirve como escalón para llegar al éxito de ser mujer y ser parte de una sociedad que lo perciba, valore y disfrute. Hablan de la importancia de avanzar y no detenerse cuando algo "se les atora",

prefieren seguir su instinto a que se alejen de lo que no les sienta bien. Encontramos que la concepción de Lipovetsky sobre la 3ª mujer en Mancillas (1999), va muy de la mano de lo que declaran las entrevistadas; "... la tercera mujer concilia a la mujer radicalmente nueva y a la mujer siempre repetida. Cuando en las vidas individuales se presenta una confluencia de discontinuidad y continuidad, de determinismo de predictibilidad, de igualdad y diferencia" (Lipovetsky en Mancillas, 1999, p. 333)

La mujer que identificamos en la concepción tradicional sería la primera mujer; la segunda mujer existiría como producto de los movimientos sociales, con cambios de actividad y autoconcepción; la tercera mujer, es la que se retrata en este estudio, con muchas conquistas, algunos cambios fuertes, combinados con anhelos emocionales y exigencias de la modernidad.

Las entrevistadas se viven entre la tradición y la modernidad, pese a todos los movimientos sociales, viven una contradicción interna entre una búsqueda de igualdad y a la vez actúan la desigualdad, no tienen un piso firme, dan pasos trémulos, descansos y un continuo ir y venir entre lo que se cree y lo que se hace. En esta categoría encontramos las siguientes subcategorías: 1.1 Ser Exitosas, 1.2 Entre la tradición y la modernidad, 1.3 Entre la autosuficiencia y el deseo de pertenencia.

4.1.1 Ser exitosas

Para estas mujeres el ser exitosas es una conquista cotidiana, algo del día con día, conciben el éxito como el hacer todo con excelencia y al creer que están "haciendo las cosas bien", ya que así ha sido desde su niñez en la que fueron exitosas en lo académico, en sus actividades deportivas, culturales y en su vida social. Esto ha estado representado de diversas formas; el éxito profesional lo miden con el dinero que obtienen de sus trabajos, así como el reconocimiento de sus jefes y equipos de trabajo. En lo social, están satisfechas de la relación que tienen con su pareja, a la que consideran ideal. En la maternidad, se esmeran por

ser las mejores madres en el presente y miden su éxito con los resultados a futuro de sus hijos.

Quieren “vivir su cuento de hadas” con las condiciones de la época actual: equidad de género, una realización profesional, compartir la paternidad, es decir, que la responsabilidad de la crianza sea de dos.

Por otra parte, la población estudiada podría hacer frente a una realidad que no les gusta, y visualizarse en un futuro con las condiciones de vida que les gustaría tener, a esto le llama Lipovetsky en Mancillas (1999) “la evasión de lo imaginario” (p. 335) lo que significa que persiguen el ideal de la felicidad. De hecho, como una historia moderna de cuento de hadas que consiste en conseguir un esposo ideal, amoroso, a la vez de construir un logro económico con la esperanza puesta en una felicidad futura. En la presente subcategoría encontramos 4 temas que se desarrollan a continuación.

a. “Niñas Aplicadas”, la excelencia desde temprana edad

Las participantes, en su infancia fueron muy exitosas en lo académico con relativamente poco esfuerzo, se aficionaron a los buenos resultados y a disfrutar los logros a temprana edad como lo expresa Abril: “Cuestión académica siempre muy bien, nunca me ha costado ni me costó trabajo esa parte, académicamente me iba muy bien” (Abril,1)

De acuerdo con González (2018), nuestra sociedad nos demanda un ritmo de vida acelerado. Desde la infancia, el descanso es mal visto, se aplauden los logros, entre más se hace más se obtienen resultados y, a través de ello, se mide el “éxito”; siguiendo con Abril: “Siempre fui la aplicada, y sí, siempre fui de cuadro de honor, de escolta y así, pero no era matada, “bien aceptada” (Abril,1); de igual manera Mayo: “Fui muy ñoña sí era como aplicada, me gustaba tener todo muy ordenado, para mí era súper importante sacarme 10, súper importante estudiar, súper importante, porque me gustaba mucho” (Mayo, 1)

Buscaban los trofeos o reconocimientos del buen rendimiento, así como la aceptación social a través de los buenos resultados: “tenía mi actividad en la tarde

que era el voli, y era buena en voli, entonces era como del grupito de las niñas que juegas voli también, entonces eso fue como, hacía que también te reconocieran por otra cosa” (Abril,1). Como resultado de esta primera experiencia de vida que se prolongó en todos sus estudios hasta terminar la universidad, gozaron de los buenos resultados, esa sensación las acompañó hasta llegar al tiempo de ejercer la profesión.

b. Profesionistas destacadas

Las mujeres del presente trabajo llegaron, a sus trabajos actuales, después de varias experiencias, y han logrado consolidarse en puestos de responsabilidad con sueldos altamente remunerados, reconocimiento de sus superiores, con sentido de logro, hacen actividades que les gustan, resuelven retos, con responsabilidad y creatividad. Así lo expresa Mayo:

El trabajo obviamente que he durado más y que me ha gustado más, como muy contenta con lo que he logrado, con lo que la gente percibe de mí, y con mi puesto, mi puesto me da mucho confort, mucha comodidad, mucha satisfacción y buen sueldo (Mayo, 1)

Fromm (2016 en Moreno-López, 2016) nos da bases para comprender lo que buscan y disfrutan estas profesionistas exitosas, pues menciona que respondemos a una serie de demandas sociales, en donde es mucho más importante tener; el éxito se mide por los logros materiales, y por llegar a ciertos niveles de poder; nos dedicamos a trabajar para tener la sensación de ser productivos y obtener lo que podemos contar, medir, observar y/o mostrar; así lo expresa Abril “ya es una gerencia dentro de la organización y son puestos ya bien remunerados, pero también con responsabilidad. Más que en un proyecto que está controlado, tranquilo y que fluye, estos proyectos sí te retan un poquito más”. (Abril 1)

Esta labor profesional se combina en muchos de los casos con la maternidad, estas mujeres tienen un doble o triple trabajo, hay un buen soporte de esto en Aguilar (2016):

En nuestro país, la integración de la mujer a la fuerza laboral remunerada tuvo lugar a fines del siglo pasado sobre todo para contribuir con el sustento familiar, con lo que su papel ante la sociedad se duplicó y hasta triplicó (ama de casa, madre y trabajadora remunerada) con el desgaste que esto implica” (p. 58).

Las entrevistadas sienten orgullo respecto a ser parte de la fuerza laboral, además de ser mamás contribuir en lo económico, así lo dice Abril:

Y en la parte económica, también es bonito sentir o ver a mujeres que han llegado alto y que han logrado una familia y que han hecho, también es padre y como mujer te impulsa a: sí ella pudo, yo puedo ¿no?, que no te hagan menos por ser mujer y así (Abril, 2).

A pesar del costo emocional y físico de tener el rol de madre y trabajadora, ellas prefieren seguir trabajando para poder ofrecer materialmente a los hijos lo que, de acuerdo con el estándar de cada una, “es necesario” como lo podemos apreciar en el comentario de Abril:

...y sí siento que, si no te casaste con un millonario, si quieres dar un buen nivel de vida a tus hijos, porque sabemos que al menos aquí en México las escuelas públicas no te dan la educación que deseas para tus hijos (Abril, 2).

También nos pudimos percatar, de que hay una gran necesidad de demostrar que son capaces de realizar las tareas y tomar decisiones poniendo en primer lugar la responsabilidad laboral, sobre la maternidad, para mantener o acceder a puestos de mayor jerarquía. Vázquez (1998) en Garrido et al (2015) nos dicen: “...las mujeres acceden a puestos de poder a partir de los cambios ocurridos en dos planos: la re significación de las identidades genéricas y cambio en las estructuras de poder y sus representaciones simbólicas en las organizaciones (p. 97)

En este sentido, las participantes se ven impelidas a igualar sus condiciones a las de los hombres, que normalmente no tienen el peso de la responsabilidad

maternal a pesar de lo difícil que es cuando se tiene que ser madre al mismo tiempo. Mayo expresa como vive:

sí ha sido bien difícil, sobre todo complementándolo con trabajar, ha sido bien, bien pesado, a veces digo: ay no, ¿cómo se me ocurrió?, pero sí es ahorita lo que le estoy sufriendo bastante. Según yo acomodaba mis juntas del trabajo en las horas de la siesta de ella para poderme concentrar al cien, pero pues no ha podido hacer las siestas, no sé qué esté pasando ahí ahorita, entonces tener la reunión con ella llorando, y yo queriendo como exponer, y no poder abrir micrófono, y frustrada porque me están hablando, y la otra si abro micrófono va a estar llorando, o sea, ¡no!, bien pesado (Mayo, 1).

Aunque ante sus jefes quieran mostrar que su prioridad es lo laboral, también buscan ser las mejores madres como lo podemos ver a continuación.

c. Madres perfectas

Las mujeres del presente trabajo, una vez que decidieron ser madres y una vez lo son, modifican sus creencias a este respecto; actúan más en función al concepto tradicional, pero ahora aumentado por el deseo de querer ser exitosas también en esta área, donde tienen en su contra, el no saber cómo, el no poder medir sus resultados de manera aparentemente sencilla como lo hacían en las otras áreas y sobre todo, porque hay un tercero involucrado que es el propio hijo, dependiente de sus cuidados y afectos pero muy independiente en sus reacciones, por lo que se hace, más demandante y complejo. Tal como lo menciona Abril:

Pues creo que sí satisfacción, como un amor desmedido, querer ser lo mejor para él y verlo crecer, o sea ¿yo qué saco?, pues satisfacción de verlo crecer, de hacerlo autosuficiente, de hacerlo feliz, que me hace feliz, o sea, realizarme como mamá es verlo feliz, autosuficiente, y no sé, el amor, o sea, lo que se siente en la maternidad (Abril, 2).

Consideran que el reto más grande de todo lo que hacen es ser madres, sobre todo, porque no se estudia para ser mamá, pero tienen ese sabor agri dulce, del enorme placer que representa amar a sus hijos y verlos crecer y lo agrio de tener otras actividades, relevantes para ellas y por el momento no susceptibles de dejar de hacer. En el logro de ser madres ellas buscan alguna forma de medir su éxito con los resultados presentes y futuros de sus hijos. Junio nos dice: “La principal demanda es que tienes que ser la mamá perfecta, o sea, más allá de que si eres muy buena profesionalmente o muy buena esposa, siempre tienes que ser como la mamá perfecta” (Junio, 2)

González-Camacho (2018) señala que resulta complejo atender todas estas exigencias, que se convierten en una carga cuando se quiere cumplir con todas y se vive como fracaso descuidar alguna. La maternidad, se vuelve la prioridad número uno, sin embargo, la ejercen a la par de su trabajo en el que quieren seguir siendo sobresalientes. Abril habla de lo que para ella es la maternidad:

Satisfacción de verlo crecer, de hacerlo autosuficiente, de hacerlo feliz, que me hace feliz, o sea, realizarme como mamá es verlo feliz, autosuficiente, y no sé, el amor, o sea, lo que se siente en la maternidad, ese sentimiento de saber que lo estás haciendo bien. (Abril, 1)

Sin embargo, Garrido et al (2015) nos hablan del requerimiento de mayor tiempo en el trabajo con menoscabo al tiempo que se puede dedicar a los hijos: “Por otra parte, a mayor responsabilidad laboral, implica mayor tiempo de dedicación, lo que afecta a la esfera privada, especialmente cuando estas mujeres tienen hijos, sobre todo cuando se les atribuye la total responsabilidad de su cuidado” (p. 98)

Es contradictorio como las entrevistadas se expresan de esa sobrecarga de trabajo, Mayo dice de esto:

Pero muy bonito, muy bonito, la verdad es que sí es un reto muy grande, sí es muy cansado, porque trabajas y luego llegas a la casa a cambiar de trabajo, pero bueno, pues yo estoy muy agradecida con que ahorita me haya tocado estar con la beba. (Mayo, 2)

Podemos decir que ser profesionistas exitosas y madres al mismo tiempo es muy complejo, genera un conflicto interno, es una batalla, que desubica a estas mujeres, Rocha y Cruz (2012) hablan de este conflicto: “O bien, el hecho de que vive el dolor de la contradicción entre su deseo de ser madre y tener éxito profesional, en estos casos, la barrera estructural se interioriza “(p. 130). Junio lo manifiesta en su preferencia: “Sí me gusta ir a la oficina, pero ya no me veo mucho más tiempo en una vida de oficina. Ahorita ya prefiero estar con mi hija” (Junio 1)

Para estas mujeres la maternidad es un reto como lo expresa Abril: “Como mamá, es el más retador, porque no estudias para mamá” (Abril, 1); además, es una labor gratificante, pesada y que invita a soltar el control, pues es impredecible, tal es el caso de Junio:

Es una tarea, siempre lo digo, como el trabajo más gratificante, pero yo lo considero el más pesado de todos, porque es, al final, muchas veces puedes tener el control de muchas cosas de tu vida, pero en la maternidad no, o sea, un día puede ser perfecto y el otro día puede ser la peor noche de tu vida (Junio, 2)

Algo que tiene mucho impacto en estas mujeres, participantes en este estudio, son las redes sociales, les ejerce mucha presión la cantidad de información y los comparativos que se hacen de lo que reciben de familiares, amigos y la vorágine de datos con los que se encuentran, esto lo describe muy bien Tamés, (2007)

En este hiper modernidad, se busca cumplir con todos estos requisitos y se experimenta una sensación de fracaso si no se abarcan en su totalidad. Las redes sociales también son una fuente de influencia, que provoca la envidia de los propios cibernautas al ver los logros que se suben en fotografía y que parecieran inalcanzables para algunas personas (p. 51)

Ellas mismas tienen ideas contradictorias ya que por un lado expresan estar seguras de su intuición, pero están buscando comprobar que están haciendo lo correcto, Mayo lo describe ampliamente:

No me había pasado, pero soy la mamá que mis hijos necesitan y no va a

haber mejor mamá más que yo para ellos, eso lo tengo muy clarito. Pero sí continuamente, sí soy una mamá que continuamente está viendo a ver qué...yo hice todo lo que dice el librito para que al final en la noche duerma bien y no duerme bien, es como que ¿qué hice mal?, a ver, ¿por qué no?, si la dormí, si durmió, todo estoy dándole vueltas a ver qué me faltó y por qué no se logró, y a veces es pues porque sí y ya, pero a todo le quiero dar... (Mayo, 2)

Las profesionistas exitosas, tienen un pasado de niñas sobresalientes que las empuja a ser profesionistas destacadas, al convertirse en madres quieren ser intachables para coronar su ideal de ser las mejores esposas de esos maridos perfectos que tienen en su mente.

d. Esposas perfectas con esposos perfectos

Las mujeres que se entrevistaron mencionan estar satisfechas con la relación que tienen con su pareja y se consideran exitosas en este rubro. Ellas llegaron a la relación de pareja con las ideales del siglo XXI: equidad de género, realización profesional, compartir la responsabilidad de la crianza de los hijos con su pareja y encontrar juntos un futuro común y feliz. Comparten actividades con sus parejas o esposos: cuidado de la familia y casa, aportación financiera para culminar con cubrir las necesidades de madres perfectas. Mayo dice: “A mi esposo pues porque lo amo, porque realmente me siento muy cómoda con él, o sea, somos el equipo perfecto, es mi mejor amigo, y lo hago porque lo necesito, o sea, para yo también sentirme feliz...” (Mayo, 2)

Quieren tener la capacidad de ser madres, compartir con su esposo sin tener que renunciar a su actividad laboral como lo indica Mancillas (1999) “en su consolidación como familia, quieren ser exitosas profesionalmente, tener una pareja que las acompañe, complemente y a la vez, ser las cuidadoras de sus hijos”. (p. 333). Junio nos describe su relación:

Ya llevamos nueve años juntos, nos llevamos yo digo que perfecto, pues la verdad no puedo decir nada malo; obviamente ninguna relación es perfecta, tenemos nuestras diferencias, pero en realidad nunca ha sido algo que no pasa de una discusión y arreglarnos y listo ¿no? (Junio, 2)

Estas mujeres se han ido adaptando a pasar sus tiempos juntos cuando pueden compartir. Su relación de pareja está definida por lo que hacen juntos cotidianamente, dicen que tienen una excelente relación, o que son la pareja ideal, comenta Mayo que ella buscaba en su pareja: “Alguien que realmente me demostrara que me ama incondicionalmente sobre todo para siempre, y con quien yo me pudiera sentir realmente segura de que es el hombre con el que quiero estar el resto de mis días” (Mayo, 2)

Con su pareja, se apoyan mutuamente o cada uno pone “lo que le toca”; comparten el día a día; hablan de cómo ha cambiado la forma de llevar a cabo una relación y el compromiso. Junio nos refiere el trabajo que implica construir una vida feliz:

Pues que, ahora sí que esa mujer ideal o esa vida feliz, no se hace de un día a otro, es un trabajo constante o echarle ganas diariamente, pensar también que el día de mañana ya voy a cumplir todo lo que quiero o voy a tener, voy a ser la mujer ideal, pues no, no (Junio, 2)

De acuerdo con Lipovetsky en Mancillas (1999) estas mujeres persiguen el ideal de la felicidad, como una historia moderna de cuento de hadas que consiste en conseguir un esposo ideal, amoroso, y a la vez construir un bienestar económico con la esperanza puesta en una felicidad futura.

Algo que llama mucho la atención es que pareciera que esperan al futuro para reidentificarse, disfrutar de lo que tienen, ser felices; como si en el presente estuvieran en una pausa, y así “está bien por lo pronto”, parece que “pasarla juntos” es lo que por el momento “está bien”, Desde esta perspectiva, están satisfechas con su relación de pareja. Abril lo expresa de esta manera:” ¡Ay!, pues un equipo, un equipo para todo y para cuando seamos viejitos, ser equipo ahorita

para lo que se necesite, pero sabiendo que cuando seamos viejitos queremos ser el mismo equipo” (Abril, 1)

Ese retrato de esposas perfectas con esposos perfectos es una mezcla de lo que viven en la actualidad, sus creencias y expectativas, así como lo que esperan a futuro. Podemos observar esa complejidad de ideas, vivencias y conceptos donde se hace un vals entre su presente, y pasado, entre la tradición, y las tendencias de la modernidad.

4.1.2 Entre la tradición y la modernidad

La población de este trabajo busca ser moderna, independiente, autosuficiente y apoyarse mutuamente con su pareja (cuidado de la familia y casa, aportación financiera para cubrir las necesidades de esta, disfrutar de la compañía mutua), ser reconocidas en el medio laboral, tener libertad para poder decidir cómo comportarse, cuidarse y disfrutarse; en sí conseguir o cumplir con todos esos elementos de éxito que se han ido tejiendo e imponiendo a ellas mismas.

Sin embargo, en el momento de llegar a consolidar un hogar y al tener un bebé lo quieren nutrir, cuidar, proteger y arropar de la manera tradicional siendo ellas mismas y solo ellas las que atiendan a esto. Ocasionalmente involucran al padre, u otro tipo de soporte. Así lo hace notar Junio:

Hasta antes de ser mamá yo era totalmente feliz siendo Godínez, desde que nació mi hija estaba trabajando desde casa, y pues la verdad lo aprecié al punto que ahorita sí me gusta ir a la oficina, pero ya no me veo mucho más tiempo en una vida de oficina (Junio, 1)

Les inquieta que sean otras personas y no ellas, quienes se encarguen de esto. De ahí que se encuentran partidas entre el “yo si soy esa mujer actual, esa mujer con todos los atributos con todas, esas ganancias libertades etc. y también cargo con todo ese peso de lo que tengo que hacer”. Al llegar a ser mamás, muchas de ellas quisieran dedicarse a la crianza de sus hijos y les cuesta trabajo ejercer la

maternidad a la par de ser profesionistas, y además exitosas. No saben cómo redefinirse, como reacomodar sus valores.

Pese a que no están convencidas con el hecho de solicitar ayuda en las labores doméstica y en la crianza, si se allegan de una red de apoyo, el que van conformando de acuerdo con sus necesidades. Iniciando con la familia a la cual reconocen como la primera fuente de apoyo, y porque así ha sido desde generaciones anteriores: Abril lo expresa de la siguiente forma: “mucho agradecimiento, a mi abuelita porque ella nos cuidó, más a mis hermanos, mi abuelita siempre ha cuidado mucho de nosotros, apoyando con darnos de comer y cuidándonos mucho, mucho, mucho, hasta la fecha se sigue preocupando mucho” (Abril, 1)

Consideran que las mujeres tienen mucho poder en la familia y en la sociedad ya que muchas cosas dependen de ellas, incluso dar vida. Sin embargo, frecuentemente no lo saben valorar ni reconocer por miedos propios o colectivos. Lo anterior, lo encontramos en la narración de Abril:

Eso, o sea, mi mamá mucho agradecimiento; mamá, como que siempre nos cuidaba que no nos pasara nada, y creo que por eso era tan impositiva en sus decisiones, pero te cuidaba de que no, pues a lo mejor que no cometieras muchos errores, a lo mejor eran cosas más sencillas, pero no nos dejaba ser así como que muy libres, así como que: ve a donde tú quieras, no, o sea, sí había reglas que ella ponía y se cumplían. (Abril, 1)

Aquí abril nos describe de dónde proviene su creencia de que la mamá es la que mejor puede cuidar de sus hijos de la mejor manera:

Sí, aja, sí, sí, sí, su fortaleza, creo que ahora el orden, el orden, o sea me gusta que mi casa esté ordenada, que esté limpia, y finalmente nos hacía responsables porque ella trabajaba todo el día, en apoyo al negocio de mi papa y después por interés propio para su jubilación. (Abril, 1)

De acuerdo con Mancillas (1999) en su reseña de “La tercera mujer. Permanecía y revolución de lo femenino” del filósofo francés Gilles Lipovetsky, encontramos que, en la definición de tercera mujer, ya no se le ubica en el rol tradicional de reproductora cuidadora, pero sigue fuertemente involucrada en el desarrollo y cuidado de la familia, Abril indica:

Te digo que para mí es como, todos tenemos roles y todos tenemos que ser partícipes de esos roles ¿verdad?; no es la mujer por ser mujer, la responsable de la crianza, sino los dos, en su parte, en su rol, pero los dos tienen que ser partícipes. (Abril, 2)

Además de estar de lleno en, el mercado laboral, no solo porque es trabajo pagado fuera de casa, sino que es una actividad profesional que les da además de dinero sentido de logro, seguridad en sus habilidades y satisfacción de ser capaces de ser profesionistas y madres, las reafirma; nuevamente Abril nos comenta:

Y en la parte económica, también es bonito sentir o ver a mujeres que han llegado alto y que han logrado una familia y que han hecho, también es padre y como mujer te impulsa a: sí ella pudo, yo puedo ¿no?, que no te hagan menos por ser mujer y así (Abril, 2)

Garrido et al (2015) destacan la necesidad de cambios en el ámbito de lo privado y la dificultad que esto implica, toda vez que se trata de ir contra un sistema y una subjetividad fuertemente instalados incluso en las propias mujeres; “es necesaria la resignificación de las identidades genéricas y el cambio en las estructuras de poder y sus representaciones simbólicas en las organizaciones” (p.98). Muchas veces estos cambios son vividos como si desobedecieran un mandato, como traición al “deber ser” como mujer. Estas mujeres se viven una especie de doble vida, un conflicto interior. Así lo podemos percibir en lo que nos dice Junio:

Si hay pendientes de trabajo, pues entre malabarear ahí entre el bebé y mis pendientes de trabajo. Sí intento ya poderle dedicar su buen tiempo al bebe, porque pues la verdad ahorita que preguntabas mi prioridad, pues es ella,

entonces no poderle dedicar el tiempo que quisiera pues es algo que a mí sí me frustra y sí me entristece no poderle dar ese tiempo. (Junio, 2)

Incorporar el apoyo mutuo en la cotidianidad es un proceso que lleva tiempo. Estos cambios se han dado poco a poco en el tiempo y no ha sido fácil, pero como nos aclara Stolke (2004) los roles “que se asignan a las mujeres en sus relaciones con los hombres en la organización de la vida en sociedad, al ser culturales, son variables y, por lo tanto, aptas de ser transformadas” (p. 70). Aun con esos cambios en lo externo y también en el seno de la familia, se puede percibir que no es aceptado al 100% ni por la familia ni la sociedad, como menciona Junio:

Ah claro, que digan: ¿por qué se está yendo sola sin esposo e hija?, sí afecta. Lo siento como muy fuera de tiempo y lugar, o sea, sí siento que son ideas como de años atrás, y a la vez sí quieras o no, sí te causa un poquito de ruido... (Junio, 2)

Hay un deseo de crecer profesionalmente y un deseo de consolidar el hogar, ser autosuficientes y al mismo tiempo pertenecer a los esquemas tradicionales como lo es la familia. Las participantes saben que son autosuficientes y hay una liga que quieren conservar, que ya no es 100% identificable solo con la pareja, va más allá, hacia ser parte de la institución a la que pertenecen, de donde salieron, la familia.

Aumentado a lo anterior esta su concepción respecto a quien ha de cuidar a los hijos tanto en lo interior como la percepción externa. En Salazar et al (2011) Las autoras resaltan la importancia de la corresponsabilidad parental lo que implica un mayor involucramiento de los hombres en el cuidado de los hijos, incluso la importancia de que se otorguen licencias por parentalidad en los entornos laborales. Las mujeres de este estudio lo manifiestan abiertamente como se ve en los comentarios de Abril:

Y sí creo que hay mucha presión en: la mujer es responsable de la educación, y pues siento que no, que también el hombre tiene su parte, cada uno tiene sus roles, eso me queda muy claro, y a mí no me gustaría que me quitaran el rol de mamá, pero también siento que en el pasado le

dejaban toda la responsabilidad a la mujer, la responsabilidad de la educación (Abril, 2)

Como parte de su propia exigencia y aunque parezca que en el presente ya no es así, ellas sienten y viven una lucha interna entre ser completamente las responsables del buen funcionamiento de lo doméstico y compartir esta función. Estar en paz con ellas mismas, con su pareja y buscar gozar de sus actividades y familia, aun cuando asumen la responsabilidad del buen funcionamiento doméstico.

Para las participantes, aun cuando sus esposos o pareja colaboran activamente con ellas en lo doméstico y la parentalidad, ellas son las que ponen la pauta, las que marcan lo que sigue, es decir los hombres en ese ámbito tienen un papel reactivo a lo que guían las mujeres, por lo tanto, ellas son las responsables de que las cosas funcionen en el ámbito privado, es decir, el hogar. Abril, nos comenta: “Pues sí le tengo que decir, o sea, sí le asigno, pero le tengo que decir, al menos esto: tú no dejes cosas fuera de lugar, y ya” (Abril, 2)

Tienen algunas ideas preconcebidas que regulan su vida en automático, y aunque al racionalizarlas no las ven tan vigentes, terminan ejecutándolas, como, por ejemplo: el tener que dar la pauta de qué es lo que sigue hacer en su casa a su pareja. Junio nos da un ejemplo:

Si me ve que estoy lavando los platos y la bebé está encima de mí, no se le ocurre como: ah, déjame la tomo y yo juego con ella, es como: ah, lo tiene bajo control seguramente, entonces sí le tengo yo que decir: oye, hazme el paro y juega con ella mientras, -ah, claro-, y juega (Junio,2)

En Mancillas (1999) encontramos un recuento histórico de cómo ha sido la definición de roles; hasta mitad del siglo XX la situación establecida fue:

El marido es proveedor del ingreso económico del hogar y quien asegura la dirección de la familia. La esposa, la responsable de la cohesión afectiva

del grupo doméstico, del cuidado de la casa y de la crianza de los hijos (p. 338).

Aunque se ha avanzado en este sentido, en muchos casos tanto papá como mamá proveen el sustento económico y colaboran en el cuidado de los hijos y las tareas domésticas. Sin embargo, las entrevistadas, luchan con sus propias creencias, convicciones y proceder en el ámbito doméstico, en el día a día. Les es difícil romper con el estereotipo tradicional, porque parece que emerge en el día a día, se puede decir que ellas mismas se lo imponen en la vida real. Rocha y Cruz (2012), nos da argumentos para entender lo que está establecido en la mente de las mujeres del presente trabajo,

Sea cual sea la barrera de la que se hable, todas se involucran en la vivencia de, insatisfacciones en la vida.... A lo largo de las experiencias... se hacen evidentes diferentes momentos de malestar emocional, físico y social en la medida en la que intentan moverse del lugar que estereotípicamente se les ha asignado (Rocha y Cruz, 2012, p. 133).

Abril, respecto a su experiencia de una cultura o de una forma de aprendizaje comunitario, es decir, de una forma de crecer y, al mismo tiempo, de un estilo de crianza brinda una evidencia:

Yo mamá, una cocina limpia siempre, no dejar tirado, que todo se vea en orden, y la limpieza, eso a lo mejor que esté revuelto por ahí, pero el piso limpio siempre, en mi casa así era, todos lo hacíamos, y no discriminaba entre que si mi hermano o nosotras. (Abril, 2)

El trabajo que implica la crianza es una fuente de mucho estrés, sin embargo, se las arreglan para apoyarse y supervisar sus indicaciones o “acuerdos” con su pareja, como lo podemos ver en los comentarios de Mayo:

Él bebe ya queda como al cuidado directo de él, para yo, si bien es que no es como que me desentiendo y ya me voy a pasear, pues no, pero ya él sabe que él tiene que darle de cenar, bañarla, dormirla, y yo siempre obviamente estoy ahí acompañándolos ¿verdad? (Mayo,1)

Esto ejemplifica, que ellas ejercen la maternidad desde ideas tradicionales, ya que además de tener la casa impecable, sienten la obligación de tener al hijo(a) “bien atendido(a)”; tienen muy fijo en su mente el que el papá no va a tener el mismo sentido de responsabilidad que las mamás. De esto nos da evidencia Abril con el siguiente comentario: “Si va su papá, no me pasa el mensaje completo, o no pregunta lo que yo preguntaría, entonces a mí sí me gusta ir. Un poco de mi control “(Abril, 1)

Les cuesta mucho trabajo aceptar el ritmo y forma a los que sus esposos reaccionan a sus necesidades y peticiones. En ocasiones se sorprenden de que ellos no se percaten por su cuenta de lo que necesitan ellas y tienen que pedirlo directamente. Junio nos describe como vive esta situación:

Definitivamente sí me ayuda mucho y sí es una colaboración, pero, no sé si sea cosa de que como mujer tú lo ves y él no, o simplemente no lo quieren ver, pero sí hay cosas que por él no le nace, si me ve que estoy lavando los platos y la bebé está encima de mí, no se le ocurre como: ah, déjame la tomo y yo juego con ella, es como: ah, lo tiene bajo control seguramente, entonces sí le tengo yo que decir: oye, hazme el paro y juega con ella mientras, -ah, claro-, y juega (Junio, 1)

Frecuentemente se dan cuenta de la diferencia de percepción de estar en casa para ellas y su esposo, si no se les pide algo, no se les ocurre hacerlo, como si para ellos de verdad no fuera importante que la casa estuviera limpia y ordenada. Abril nos lo dice: “Pero sí,... necesito decirle qué espero yo de él, porque si no, pues no, ni leen mentes, y luego él me lo dice: si no me dijiste, pues cómo esperabas...” (Abril, 2)

Se percatan de los costos que les provoca llegar a sus estándares y algunas veces no se sienten capaces de ignorar las demandas domésticas. Abril nos relata su experiencia: “Sí, sí me cuesta, aceptar, ver que esté tirado no, no me pone de buenas, no puedo ignorarlo, lo tengo que hacer” (Abril, 1) En otros casos por cansancio se rinden, bajando su nivel de exigencia. No disfrutan dejar cosas a

medias: “Vengo tan agotada de la semana, que el sábado con que tenga la cocina limpia ya me doy”. (Abril, 1)

Para buscar su bienestar, hacen quehaceres en sus tiempos “libres” de la crianza para atender el orden mínimo deseable del aseo de casa. Abril comenta como le afecta emocionalmente el manejo de este tema:

O cuando él se duerme lo que hago es dejar la casa recogida, para al otro día no levantarme y verla así, porque si algo sí me molesta es que la casa esté muy tirada, siento esa como ansiedad y me pone de malas (Abril, 2)

Ellas buscan entender que las exigencias de tener la casa limpia no están en el mismo nivel para los dos, las de ellas son mayores, En una situación de una demanda doméstica, la actitud de cada esposo lo ejemplifica Abril al mencionar: “que mi esposo se absorba en el trabajo y no ayude en la casa” (Abril, 2)

En contraste con lo que ella hace: “Digo, es que de hecho yo también tengo que trabajar, no creas que me pongo a lavar trastes porque no tengo trabajo, porque lo tengo que hacer, pero también tengo trabajo” (Abril, 2)

A pesar de que para ellas el orden y limpieza es muy importante, tratan de relajarse un poco y entender que no hay tiempo para todo; que son una pareja y tienen que tomarse en cuenta las necesidades de los dos. Abril lo expresa como sigue:

Sí, no, no, y él me lo ha dicho, no le aumentes, necesitas decirlo, porque a lo mejor yo soy muy obsesiva como en el orden, y el no tanto, yo pienso que no soy tanto, he visto casos muy difíciles, pero sí me gusta, sí me gusta que esté limpio, que esté levantado, no sé, que pueda caminar descalza por la casa y no sentir... (Abril, 2)

Algunas de estas mujeres participantes, han logrado convencerse de que está bien descargar, al menos por unas horas del trabajo de atender a los hijos y dejarlo en manos del papá, en esto es importante recalcar que hay más reticencia

y desconfianza de su parte, que de la pareja. Lo podemos notar en el siguiente comentario de Mayo:

Al llegar mi esposo, como cinco de la tarde, ya la niña queda como al cuidado directo de él, para yo, si bien es que no es como que me desentiendo y ya me voy a pasear, pues no, pero ya él sabe que él tiene que darle de cenar, bañarla, dormirla, y yo siempre obviamente estoy ahí acompañándolos (Mayo, 1)

En contraste, algunas de estas mujeres disfrutaban plenamente el estar atendiendo, limpiando y renovando su casa. Como Junio lo expresa:

Hay muchos pendientes que yo solita me los pongo por querer tener mi casa perfecta o algo así, que sí debería empezar a desprenderme si quiero vivir en paz, porque si no, nunca voy a tener tiempo ni para respirar. (Junio, 2)

Se percibe como estos estereotipos o roles o barreras, como los queramos llamar, están muy arraigados en el pensamiento y actuar de las mujeres entrevistadas, ya no solo es la influencia externa sino lo que sale de su interior; sigue el conflicto entre pertenecer y ser autosuficientes, resulta complejo donde trazar la línea.

4.1.3 Entre la autosuficiencia y el deseo de pertenencia

La población de mujeres de este estudio lucha por conquistar su independencia, y a la vez tienen el anhelo de estar en el seno familiar (materno, a veces paterno). Hay un deseo de entregar a sus hijos todas las herramientas necesarias para que sean seguros, independientes, autosuficientes, completos en su desarrollo como seres humanos, y en medio de todo esto, quieren relacionarse con ellos de tal manera que, aunque “emprendan el vuelo” vuelvan a ellas, lo que les representaría que “hicieron un buen trabajo como madres”, ya que fueron capaces de crear su propio seno familiar.

Aunque gozan de su autosuficiencia, a la vez disfrutaban regresar a su familia de origen, sienten la necesidad y la seguridad de disfrutar esa pertenencia, esas actividades tradicionales, ese convivir en familia, y eso lo quieren extender a sus hijos. Consideran que es un valor que tienen que conservar en la familia, como lo menciona Abril:

Pues sí creo que ser cabeza de una familia, no solo en el sentido bonito diría yo, o sea, en el sentido de formar una familia con lazos, que todos quisieran estar en el seno familiar porque es bonita, porque es disfrutable, porque sí hay problemas, pero no hay rencillas, no hay rencores ni nada, para mí eso es lo más bonito que me pudiera pasar, y me definiría como una mujer exitosa, sería eso. (Abril, 1)

La realidad de estos tiempos según Hochschild (2008), es que en nuestros días se dedica más tiempo al trabajo remunerado que a la familia” Se instaura así un “modelo cultural de mundos invertidos, donde la vida familiar se asemeja cada vez más al trabajo y el trabajo se asemeja cada vez más al hogar” (p. 207). La alta demanda de tiempo en sus distintas esferas (laboral y hogar) las hace reflexionar respecto a donde invierten su tiempo y energía, como lo refleja Mayo en el siguiente comentario:

La mayoría del tiempo lo paso en el trabajo; obviamente llegando a la casa, saliendo, yo ya no sé nada de la chamba, ni me hablen, ni me pregunten, ni me molesten, ni nada, o sea, yo sí soy como muy recelosa de mis horarios de familia, porque es eso, de verdad que paso 10 horas de mi día activo ahí. (Mayo, 1)

Consideran que es muy importante poder hacer equipo con su pareja, pero sin perder la autosuficiencia, es decir, tener la conciencia de qué son capaces de contribuir y hacer todo por ellas mismas. Abril en su siguiente comentario lo refleja:

Pues como ahorita todo requiere más dinero, antes siento que la necesidad de lo económico era menos, porque había menos, comprar una casa era

más sencillo, la educación a lo mejor todos en pública, o no era tan cara como ahorita, y sí siento que si no te casaste con un millonario, si quieres dar un buen nivel de vida a tus hijos, porque sabemos que al menos aquí en México las escuelas públicas no te dan la educación que deseas para tus hijos; entonces sí creo que sí la sociedad piensa que así, y va mucho como esta parte del feminismo ¿no?, o sea, que así como queremos ser nosotros partícipes, pues entonces las ... ya se vuelcan de: ah, ¿pues quieres igualdad?, pues igualdad en todo ¿no?... (Abril, 1)

De Aguilar (2016) obtenemos que es importante ser consciente de lo que se vive, cada momento y entender lo que se dice, se hace, se piensa y se siente, en el momento en que se vive, y hasta de lo que pasa a partir de lo que se vive. De hecho, “a través de esta consciencia, puede ser posible tener una mayor significación de la vida en el presente, puede integrarse más la persona a su cotidianidad con plena responsabilidad”. (Aguilar, 2016, p. 16)

En la medida que se logre esa conciencia paso a paso, se pueden reconocer las dos partes: la autosuficiencia y el deseo de pertenencia; ver que no son opuestos, solo son diferentes momentos, disfrutables, que coexisten en ellas mismas. De tal manera lo dice Abril “Está padre hacer equipo, pero también quiero ser autosuficiente.” (Abril,1)

En todo lo aquí expuesto, vemos como estas mujeres son producto de su auto exigencia, su medio ambiente inicial, formación y lo que viven, vamos a ver cuál es el precio que pagan por ser esas mujeres que deciden ser.

4.2 El precio que pago por ser la mujer que espero ser

En esta categoría se da muestra de los resultados, provenientes de la información analizada en las entrevistas, que hacen evidente el precio que pagan las participantes con tal de ser exitosas en todos los ámbitos de sus vidas: como mamá, como profesionista y como mujer. Ellas suelen enfocarse en hacer lo mejor

que pueden, buscando la perfección en cada uno de sus roles. Sin embargo, en dicha búsqueda pareciera que no se dan cuenta —exactamente— de todo lo que se pierden. Ellas hacen lo que hay que hacer de acuerdo con la exigencia propia y de las personas que les rodean.

En esta categoría se identificaron 4 subcategorías: En primer lugar, priorizar el bienestar económico a costa de lo que sea; en segundo lugar, el sacrificio de su descanso; la tercera subcategoría, influencia de las demandas sociales en su vida y, finalmente, en espera de un mejor mañana.

4.2.1 Priorizar el bienestar económico a costa de lo que sea

Aunque las mujeres de las entrevistas priorizan el cuidado de sus hijos, si en algún punto de su carrera profesional tienen que entregar o cumplir con alguna exigencia, entonces, pueden dejar en segundo plano las necesidades de sus hijos pese a que no lo quisieran hacer. De tal manera, terminan vencidas por cumplir con sus responsabilidades, que son percibidas de diferentes maneras, por ejemplo, les interesa cuidar el ingreso económico, el reconocimiento, no quieren perder sus trabajos o simplemente porque es parte de “lo tengo que hacer bien”.

Aunado a lo anterior, el querer ser “mujeres de diez”, en las áreas aquí consideradas, les genera niveles importantes de estrés. Es decir, las simultáneas exigencias de la maternidad y el trabajo provocan que las circunstancias se salgan de control y surja la impaciencia, no obstante, existe un interés, y una acción, previos de planificación para evitar llegar a crisis. Un factor importante, que está asociado con el aumento de los niveles de estrés en la población estudiada, es la frustración percibida ante las demandas, o requerimientos, de los hijos, Abril lo expresa de la siguiente manera:

Pues sí el estrés, la verdad, porque por un lado quieres, no sé, el deseo, o mi deseo, es siempre hacer las cosas bien en todos los ámbitos, entonces sí me estreso y es por eso que te decía al principio, yo me conozco y yo sé

que tengo que trabajar en mi paciencia, entonces cuando yo empiezo a sentirme que me estoy desbordando, porque a lo mejor ya Diego quiere jugar o quiere salir, y obvio no lo puedo dejar salir si no estoy yo ahí pendiente, entonces sí me empiezo a estresar, porque se me empiezan a salir las cosas de control, no están dentro de mí planeación, entonces sí llega un estrés (Abril,2).

En concordancia con lo expuesto, se identifica un tipo de relación o de posible conflicto entre la presencia de dos esferas en la vida de las mujeres: por un lado, la pública y, por el otro, la privada. En palabras de Garrido et al (2015):

... la doble vida que llevan algunas mujeres que participan en las actividades de ambas esferas, pública y privada, es decir, que tienen doble jornada, manejan valores dobles, lenguajes distintos, exigencias diferentes y derechos contradictorios, a veces sufren por la desintegración personal. La vivencia es la del conflicto interior entre partes del ser (p.92).

Esto se hace presente cuando sus actividades laborales les demandan centrarse en un continuo hacer y supervisar, por lo que -en la medida de lo posible- las combinan con la atención de sus hijos. Al respecto Abril comenta:

Tengo que hacer, tengo que cumplir con algo, juntas, porque es un trabajo con muchas juntas, tienes que cumplir con tiempos en reportes, en actividades, en sí es un trabajo como que te requiere, a cierta hora tienes que hacer supervisión de ciertas cosas, entonces eso rige, puede ser que un día no tenga tantas juntas y puedo ser más permisiva con el niño, y otros que tengo que estar sentada atendiendo todo el día. Sí hay más responsabilidades, qué tengo que entregar y a qué hora lo dicta el trabajo (Abril, 1).

Por lo expresado por Abril, se hace evidente que le es ineludible el cumplir con sus responsabilidades laborales inamovibles; sin embargo, fuera de ellas, aprovecha cierta flexibilidad cuando se puede. En las mujeres participantes en este estudio es básico el sentido de responsabilidad, de tal manera, que buscan

experimentarlo en todas las áreas de su vida y, efectivamente, en sus responsabilidades laborales también. Martínez (2009) describe ampliamente la responsabilidad como sigue:

La palabra “responsabilidad” en el lenguaje común, indica la capacidad para reconocer y aceptar las consecuencias de un acto, o el hábito de llevar a cabo las obligaciones inherentes a una función, o bien a la capacidad de reconocer los motivos por los cuales se ha actuado. (p.73).

En esa misma línea, y en total congruencia con lo expuesto por las entrevistadas, González-Camacho (2018) nos hace ver que resulta complejo atender todas estas exigencias que se convierten en una carga cuando se quiere cumplir con todas y se vive como fracaso descuidar alguna. Quienes mantienen un ritmo acelerado “la mayor parte del tiempo y, sin darse cuenta se mueven, piensan y sienten con el piloto automático encendido” (p. 36). Con la experiencia de Abril, se hace evidente que el ganar dinero y, al mismo tiempo, cumplir con el rol de mamás les genera una vida de mucho estrés: “pero cuando pasan esas situaciones de que él necesita que yo le ponga atención, que mamá, esto, mamá, mamá, mamá, mamá, ahí me estreso, yo creo que es de las cosas que más me estresan” (Abril ,2).

Por lo tanto, la población entrevistada tiene que pagar el costo de soportar vivir con un nivel elevado de estrés al querer hacer todo bien, al querer cumplir con esa mujer que deciden ser. Abril nos comenta lo siguiente:

Y así lo veo yo, en el afán de querer ayudar a la familia económicamente, en el afán de querer ser súper mamás, en el afán de querer ver por uno mismo, pues nosotras mismas nos hacemos que nos estremos más. Sí, es que, en ese afán de querer ser perfectas en todos los sentidos o los ámbitos, pues nos desbordamos y caemos en estrés bastante severo, siento yo, porque a mí me ha pasado, que te empieza a generar esa ansiedad (Abril 2).

Su estrés se incrementa ante la gran exigencia que se autoimponen en su afán de poder con todo -como ellas mismas esperan- sólo por ser mujer. La presión que el

contexto ha ejercido sobre ellas las ha obligado a exigirse aún más para dar los resultados esperados y, sin embargo, dichas circunstancias las califican como crecimiento. Lo vemos en lo que nos comenta Mayo:

Sí me hizo crecer y sí me hizo tener como una nueva visión del trabajo, y yo siempre he sido muy perfeccionista, si quiero que las cosas me salgan así al pie de la letra, y soy, o sea nunca dejo las cosas como para después en la chamba, (risas), en la vida sí, mucho, pero en la chamba sí es como que: a ver, necesito esto ahorita, y ahorita en dos minutos lo tienes, soy muy práctica (Mayo,1).

Por otra parte, reconocen que, en general, pueden manejar cierta morosidad, pero no en el trabajo ¡allí es donde se exigen más! De tal manera lo relata Mayo expresando sus tiempos y sus opciones frente al trabajo y la familia:

La mayoría del tiempo lo paso en el trabajo; obviamente llegando a la casa, saliendo, yo ya no sé nada de la chamba, ni me hablen, ni me pregunte, ni me molesten, ni nada, o sea, yo sí soy como muy recelosa de mis horarios de familia, porque es eso, de verdad que paso 10 horas de mi día activo ahí. (Mayo,1).

Sumado al hecho de pasar varias horas del día en sus trabajos —con altos niveles de exigencia personal— les incomoda trabajar desde casa, pues les impide atender por separado, al 100 %, las actividades laborales y domésticas, restando así profesionalismo a su trabajo. Mayo lo expresa de la siguiente manera:

Que el estar sin poder dedicarle el tiempo suficiente al trabajo, por lo menos en esas horas; yo sé que ahorita no le dedico tanto, porque pues me toca hacer varias cosas a la vez, pero sí, no poder sentirme como profesional en, o sea, yo siempre he sido muy profesional en mi trabajo, y el no poderme sentirme profesional porque pues cómo voy a estar en una junta con un chiquillo llorando ¿verdad? (Mayo, 2).

Desde otra perspectiva, Aguilar (2016) hace una reflexión acerca del rampante consumismo actual que, si bien está fuertemente orientado a un bienestar material, en los últimos tiempos también se ha trasladado al confort psíquico, a la armonía interior, a lo subjetivo y a la autorrealización, que, puesto en términos de deber, se convierte en una demanda, en un peso y en una obligación de “estar bien”. (Lipovetsky, en Tamés 2007). Las participantes están en la categoría de “hiper consumidor” no de manera exclusiva, sin embargo, sí tienen esa carga extra en sus otros roles en la sociedad pues están inmersas en esta y no puede sustraerse de la corriente general. Esto es algo muy palpable, ellas quieren hacer y tener todo a pesar del precio que pagan; aquí lo que dice Abril:

Aja; pero sí me estreso, y también depende de cómo fue el día, si es mucho lo que me falta, si lo que te falta es demasiado importante, o sea, que sí depende de un cierre de mes o algo así, un presupuesto, pues el sentimiento empieza como la ansiedad, sí empiezo a sentir hasta ansiedad, yo me conozco y empiezo a sentir como ansiedad, entonces recorro a cosas no sé, me paro y tomo agua fría, mis aceites, me tomo un té, siento a Diego en mis piernas y le platico, entonces mientras estoy trabajando le estoy platicando, como cinco minutos, y luego ya le digo o también le digo a Gil; puedes salir a que corra un ratito, salir un ratito a que ande en la bicicleta y ya regresa. (Abril, 2).

En el mismo tenor Mayo, además de su estrés, manifiesta su pena, y frustración cuando percibe que no está cumpliendo con la calidad que se requiere en su trabajo:

Muy estresada, muy estresada, con un poco también de pena, aunque realmente sí son muy comprensibles, dependiendo con quién sea la junta, pero sí me siento pues frustrada, porque la verdad es que a mí me gusta presentar mi trabajo con cierta calidad y excelencia, y aunque sí, ahorita estamos en una pandemia y todo mundo lo entiende y todo, pues sí me siento como que poco profesional. Mal conmigo misma” (Mayo, 2).

En este caso, su grado de estrés puede llegar a convertirse en ansiedad —dependiendo del nivel de exigencia o de lo que tengan que cumplir en el trabajo—. Empero, en otro sentido, se procuran varias herramientas para combatirlo, llegando a pedir apoyos para que atiendan a los hijos mientras ellas culminan sus compromisos. En este punto, González-Camacho (2018) retoma elementos importantes de lo que puede significar el sentir y la estructura de vida de las mujeres del presente trabajo:

Que la posibilidad de que lo que experimentamos como libertad no lo sea en absoluto; que las personas puedan estar satisfechas de lo que les toca, aunque diste mucho de ser «objetivamente» satisfactorio; que, viviendo en la esclavitud, se sientan libres y por lo tanto no experimenten ninguna necesidad de liberarse, renunciando a toda posibilidad de acceder a una libertad genuina (González-Camacho, 2018, p. 6).

Por lo tanto, a las entrevistadas se les percibe como estando atrapadas con su vida, y no lo tienen muy claro. De hecho, reaccionan a este tema de diferentes maneras, por ejemplo, la forma en que Junio organiza su agenda del día le permite ir cumpliendo sus tareas, resolverlas y moverlas según se requiera. Ella se percibe como “un robot” y esto le genera enojo y estrés:

La mañana sí es estar apurada, o sea mínimo de 7:00 de la mañana a las 9:00 que ya estoy en el carro, siento que ni lo vivo, estoy como robot, tratando de mejorar tiempos o ver de qué manera puedo no pasar por eso, porque ya vi que eso me produce coraje, coraje y estrés. (Junio, 2)

En el caso de Abril el estar atrapada, no lo tiene muy claro y, como lo describe González-Camacho (2018), parece que estar en esa libertad “esclavitud” le significa que así es y no necesita salir de allí. Para Abril esta autoexigencia le produce felicidad pues la considera un reto:

Aja, sí. Por eso te digo, la felicidad cada uno de acuerdo con la personalidad y cada uno, sabe qué es lo que la hace feliz, a mí a lo mejor hasta me hace feliz autoexigirme un poco más siempre. Retarme. (Abril, 2).

Finalmente, como estas mujeres están viviendo convencidas de hacer lo que hacen por los beneficios que obtienen, aun cuando se dan cuenta de los costos, tratan, en la medida de lo posible, de satisfacer sus propias demandas de atención y cuidado personal a pesar de tener que extender horarios, restando tiempo a su propio descanso.

a. El sacrificio de su descanso

Las participantes han desarrollado actividades deportivas, culturales, y sociales toda su vida. Además de disfrutar al obtener resultados satisfactorios, en muchos casos prefieren sacrificar su descanso con tal de realizar todo aquello que se proponen para poder balancear su apretada agenda. Esto también contribuye al ritmo de vida acelerado y, de alguna manera equivale a ser exitoso y a tener más actividades en lugar de descanso, es decir, si no están sumamente ocupadas la percepción es que no están viviendo de acuerdo con el estilo de vida que la sociedad les demanda.

Así lo menciona González-Camacho (2018) referenciando a Shove, Trentmann, & Wilk (2009): “La falta de tiempo, prisa, agotamiento emocional y estrés son temas cada vez más comunes; el ritmo de vida está llegando a ser demasiado rápido para el bienestar personal” (Shove, Trentmann, & Wilk, 2009 en González-Camacho, 2018, p. 4). De hecho, en las mujeres entrevistadas se denota que desde solteras han tenido un ritmo de vida muy apurado entre casa, trabajo y escuela y, después, con el empleo, matrimonio y maternidad. Su aceleramiento lo viven con cansancio y sin sufrimiento, de esto nos habla Abril:

No sé en qué momento pasó el tiempo, porque yo lo recuerdo, o sea, me iba a las 7:00, salía y me iba a trabajar, regresaba a clase de 7:00 y pues a hacer lo que tenía que hacer en la casa, o sea era todo apurado, todo

rápido, todo así, pero al mismo tiempo fue un buen semestre en la escuela; me recuerdo cansada, pero no sufrida (Abril,1).

En torno a los tiempos de descanso, diversión o recreación Abril menciona que hoy sus diversiones y actividades de recreación pueden reducirse a “ir al súper, al cine, o a veces de ahí vamos por un café, aunque nos lo tomemos en 10 minutos sentados” (Abril, 2). Y, a pesar de todas sus ocupaciones, prefieren dormir menos y dedicar tiempo para ejercitarse, de hecho, si no lo hacen, experimentan culpa. Abril describe la lucha que experimenta en las mañanas para poder levantarse:

Siento que, honestamente, si no voy ya amanezco como: ¡chin!, ya no hice lo que tenía que hacer, y no, ya siento como que, no sé, tengo un sentimiento de no hice lo que me gusta, no hice lo que tenía que hacer y ya me embarqué en el día y ya no estoy a gusto. A pesar de que me exige levantarme temprano y sí cuesta, obvio claro que cuesta, te acostumbras, pero cuesta, ya ni siquiera te lo planteas, y no es bueno plateártelo, porque si te lo planteas de: me quedo 10 minutos más, ya te quedaste; entonces ya como que la misma mente se acostumbra a que pues nada, te tienes que levantar, o sea, ni te planteas el: ¿y si no me levanto? (Abril, 1).

Sin embargo, para ella también es una forma de mantener cierto equilibrio en su vida, por lo que el ejercicio es la primera actividad de su agenda:

Siento que he encontrado cierto equilibrio ejercitándome como primera actividad del día, que me canso, sí me canso, pero también reconozco que me canso, que necesito mi tiempo, reconozco lo que necesito, y reconozco que, si yo estoy bien, vamos a fluir como ese engrane que somos (Abril, 1).

Por otro lado, frente al descanso y la diversión se encuentra que para algunas participantes ver el televisor, conectarse a redes sociales es su opción y decisión de descanso y diversión:

No, nada, (risas), ni yoga, ni meditación. No, pues a veces hacia ejercicio,

algo de ejercicio, pero no, la tele. En mi tiempo libre hago de todo, desde trabajar hasta poderme sentar por fin en la sala a ver el celular, o la tele, o lo que sea, algo... (Mayo, 2).

Además de todo lo anterior, dedican mucho de su tiempo a “choferear”, buscan la manera de optimizar tiempos y distancias para darse algún momento de charla, como lo describe Mayo:

O “choferear”, sí, casi todos los días tengo que “choferear”, pero pues es una hora más o menos; hay una clase que me queda también cerca de casa de mi mamá, entonces aprovecho que no regreso a la casa y me quedo con mi mamá un rato y platico ahí con ella (Mayo, 2).

Su relajación y tiempo de esparcimiento varía entre salir a caminar con los hijos y perros -de haberlos-, y alguna que otra clase en línea, así como los tiempos en que se duermen sus hijas. Junio relata su propia experiencia:

Mis descansos son cuando se duerme la bebé; los miércoles a las 7:00 tomo clases de yoga, en línea. Y bueno, también casi diario salgo con la bebé a caminar mis 40 minutos... ..cuando salgo al parque y dar vueltas es tiempo libre, sí, a pesar de que tenga ahí a mi perra y a la bebé (Junio, 1).

Incluso, consideran el trayecto al trabajo como parte del tiempo dedicado a sí mismas “pues mi café, como que sí es un respiro, disfruto, siento, no podría decir que paz, pero tranquilidad en mi camino, porque es un tiempo para mí ese camino en el carro hacía mi oficina.” (Junio, 2).

Finalmente, al sacrificar su descanso o vivir cosas que hay que hacer, como descanso, las entrevistadas encuentran las razones para hacer esas justificaciones en cómo es el mundo en el que están viviendo y cómo influye en ellas.

b. Influencia de las demandas sociales en su vida

Lo que sucede a su alrededor, o las tendencias actuales, hacen que las mujeres sientan la presión de pertenecer, que se cuestionen y hagan cosas porque se usa en su medio ambiente social. En la actualidad la tendencia globalizada y el contenido de las redes, de las que son asiduas usuarias como parte de la modernidad, les despierta a las entrevistadas emociones de muchos tipos. Consideran como libertad el poder hacer lo que tengan en la mente, sin darle relevancia a lo que piensen de eso los demás. Ante la multiplicidad de opciones, les importa asegurarse de que funcione aquello que les parezca bien, tratando de propiciar el bien común. Piensan que no hay un solo buen camino, sino el que se vaya forjando cada uno. Y, entonces, el querer hacer todo perfecto, como si se estuviese en una carrera, les deviene en mucho estrés. Entran y salen de ese patrón gracias al soporte de la gente que las rodea.

Montoya (2018), plantea que la pérdida de sentido en nuestros días tiene que ver con una búsqueda voraz de satisfacción e insatisfacción, pues no es posible vivirlo todo y esto genera un sentimiento importante de ser insuficientes. Los medios de comunicación ofertan una suerte de vidas procesadas, inalcanzables a las que todos aspiramos y, ante ello, las personas son espectadores y consumidores pasivos y esto genera cada vez menor participación e interacción con el entorno. Todo lo anterior se expresa en una suerte de “pérdida de la chispa personal”, pues el sentido es una búsqueda personal y no puede ser dado por ningún otro.

Esto va muy de la mano con lo que las participantes experimentan y viven en su día a día, parecen muy conscientes, pero entre todo aquello, hay poco espacio para detenerse y revisar su contacto real, pues van en una carrera frenética de hacer cosas de acuerdo con varios elementos, por ejemplo, corrientes, tendencias, entre otras. Consideran ir a terapia como una moda que las ha inducido a encontrar en ella un recurso de apoyo, así lo podemos ver en lo que nos dice Abril: “Pues no sé, porque se empezó a poner de moda que iban al psicólogo, no sé” (Abril, 2).

Perciben que nacer mujer tiene obstáculos invisibles, en varios aspectos: seguridad, integridad física, en la vida profesional. Así lo expresa Junio:

Wow!, que sí, creo que desde que naces mujer ya tienes varios obstáculos invisibles, que muchas veces a muchas mujeres no se les presenta en la vida una situación, pero yo creo que el 97 por ciento en algún momento sea profesional, sea personal, te encuentras con esta limitante de por ser mujer ¿no? (Junio,2).

Al retomar lo propuesto sobre la concepción de libertad, en la población del presente trabajo, como hacer lo que se tenga en mente y con la posibilidad de forjar su propio camino, ellas parecen dar un giro hacia lo propuesto por Fromm (1956 pp. 55-56 en Moreno-López 2016):

Que en el presente el individuo esté cada vez más sometido a manipulación, donde su trabajo, su consumo y su ocio se manejan desde la mercadotecnia, y las ideologías externas y parece que el ser humano pierde su papel activo en el proceso social; busca que todos sus comportamientos actos o pensamientos encajen dentro de un plan general, eso lo aleja de sí mismo. (p.163)

Al respecto Abril lo pone en sus propias palabras:

Una mujer es capaz de hacer lo que su mente piense, o sea, en esa parte de la libertad, si la mujer decide no tener hijos por convicción, que esté súper bien, que sea una mujer feliz; o sea, que sea feliz como quiera y que no esté obligada a hacer las cosas, que no esté obligada o atada a una casa porque tiene que estar atada, que sea libre de escoger su rumbo, su decisión (Abril 2).

En otras palabras, las mujeres tienen muchas opciones y lo que se busca, es que cada una sea capaz de perseguir, defender y hacer lo que le sea adecuado según sus intereses y posibilidades, para que puedan ser fieles a sí mismas:

Digo, en el mundo ideal pensaría que todas las mujeres se dedicaran a lo que quisieran, habrá mamás que puedan económicamente estar cien por ciento con los hijos y las hagan feliz, pero hay mamás que, aunque tengan el dinero no son felices así (Abril 2).

Se plantea, entonces, la cuestión de la toma de decisiones de las participantes en este estudio respecto a todas las áreas de su vida. Se ponen en juego variables como la libertad para decidir lo que quisiera ser y hacer, sin ataduras. Es decir, que fueran libres de salir, de tener otros esparcimientos aparte de la familia, o sea, que cuiden internamente su mente, su alma y que puedan llegar a ser fieles a sus propios intereses “entonces, que fueran felices, que ser ellas, con hijos o sin hijos, trabajadoras o no trabajadoras, que sean felices con esa decisión y que nada te ate a no ser lo que tú quieres ser” (Abril, 2).

Otro ejemplo derivado de la misma teoría de Fromm (en Moreno-López 2016), que retoma cómo el ocio y el consumo de la población estudiada se convierten en una especie de manipulación desde la mercadotecnia y las ideologías externas, es la búsqueda de hacer todo bien. Ellas se documentan y dedican todo su esfuerzo para cumplir y propiciar una tarea y se frustran cuando sus planes en ese tema no resultan como quisieran. Mayo lo expresa de la siguiente manera:

Me cuesta mucho trabajo que coma y eso a mí me pone..., me choca, de entrada, esto de organizar qué darle, y de los cinco grupos, y que hay que darle fruta y verdura, sí soy muy metódica en eso y muy controladora en eso, entonces a fuerza quiero que se lo coma y que esté atenta, y entonces no quiere, y entonces se quita, y entonces yo me estreso y termino poniéndole el video y todo para distraerla y que se lo coma, entonces a mí darle de comer no me gusta (Mayo, 2).

Finalmente, es innegable que las presiones externas afectan las acciones de las mujeres, la forma como definen, adaptan y disfrutan su tiempo libre. Y, todo lo anterior pagando los costos que se les presentan por ser y cumplir con las

autoexigencias que deciden atender. Sin embargo, siempre tienen como recurso el ideal de que las cosas que esperan en el futuro están fraguándose y llegarán.

c. En espera de un mejor mañana

Todas las mujeres tienen sueños en sus diferentes etapas de vida, algunos se realizan, otros se transforman, pero eso mismo las hace disfrutar su presente y esperar, trabajando, su futuro sueño individual o colectivo. Dicho sueño viene desde sus adentros, o de sus generaciones previas y sigue allí como el motor o el hilo que las jala.

Para las participantes en medio de cualquier circunstancia, saben que todo pasa y se resuelve, es decir que nada es permanente. Mancillas (1999) nos dice que las mujeres podrían hacer frente a una realidad que no les gusta, recurriendo a la “evasión en lo imaginario” (p. 335). Esto aplica al visualizarse en un futuro con las condiciones de vida que les gustaría tener. Abril, por su parte, da cuenta de cómo le gustaría su futuro:

Mi futuro ideal y como yo me visualizo en un estado en el que ya quisiera estar, es tal vez Diego después de la universidad o después de eso, y yo ya con una vida más relajada ¿no?; no te digo si trabajando o no, porque tal vez sí, tal vez me guste seguir, tal vez quiera seguir siendo laboralmente activa, y no a lo mejor en este trabajo, en el que sea, pero activa, pero sin una presión económica tan necesaria; o sea, y a lo mejor poder disfrutar, si en esos años, como lo planeamos, logramos hacer más recursos, más bienes, pues estamos un poquito más tranquilos en ese aspecto ¿no?; no me refiero a vivir sin dinero, pero vivir de la misma manera pero sin tanto estrés. (Abril, 2)

Aguilar (2016) citando a Rogers orienta sobre la posibilidad de que las mujeres del presente trabajo estén orientadas a cumplir un ideal, y su identificación con éste sea tan fuerte que no logren percatarse de quiénes son en realidad, de hecho, “a través de esta consciencia, puede ser posible tener una mayor significación de la vida en el presente, puede integrarse más la persona a su cotidianidad con plena

responsabilidad". (Rogers en Aguilar, 2016, p.16). En realidad, ellas sueñan con solazarse al hacer aquello que les encante llevar a cabo, como resultado de su esfuerzo presente, así lo expresa Junio:

Yo un gran anhelo es sí poder comprar una casa con un jardín grande, eso es un anhelo. Obviamente anhelo, y lo trabajo día con día, de que la bebé pueda cuando sea grande, que sí le toque ver animales y bosque, vegetación, de que no viva entre plásticos y temas así, que todavía le toque saber, estar, que cuando ella esté grande le toque todavía ver osos polares vivos, no nada más en... (Junio, 2)

Ven con gozo el tiempo futuro en el que dejen de trabajar en oficina; que los hijos crezcan orgullosos de sus padres y quieran ser parte de su vida. Continuando con Junio:

Creo que sí es un sueño dejar de trabajar en oficina y poder tener algo mío, y pues que la bebé crezca, creo que un sueño es que la bebé crezca orgullosa de sus papás y que quiera ser parte como de nuestra vida ¿no?; (Junio, 2).

Por su parte, Mayo coincide con la actividad a futuro: "Me gustaría no trabajar, pero sí tener un negocio que me haga, como de algo que me encante hacer, o sea, que no sea como ir a trabajar, sino algo que disfrute" (Mayo, 2).

Finalmente, parece ser el común denominador de las entrevistadas el pensamiento sobre el futuro al estar fuera de sus trabajos actuales, tener casas grandes, disfrutar con sus familias, tener actividades laborales que disfruten, sin la presión económica. Por lo pronto, en el presente están dispuestas a seguirlo haciendo, hasta que llegue ese futuro y mientras se las arreglan para disfrutar lo que viven.

Para lograr comprender el origen de todas estas ideas, exigencias comportamientos de las mujeres entrevistadas resulta imprescindible acercarse al

imaginario y a los constructos familiares, sociales y comunitarios en donde ellas se fueron creando, construyendo y definiendo para ser lo que hoy viven.

4.3. ¿Cómo se construyeron ese imaginario de ser mujer?

4.3.1 El ejemplo de los padres

En esta categoría se muestra como las mujeres del presente trabajo introyectaron todas estas demandas, en forma de auto exigencias, necesidades de retroalimentación y de evaluación, como una serie de retos a los que responden. A partir del análisis de la información se plantean las siguientes subcategorías: en primer lugar, el ejemplo de los padres; en segundo, lo que quisieron evitar y, finalmente, lo que vivieron.

En el desarrollo de su ser mujeres existe un espacio importante para el ejemplo de sus padres, para lo que fueron captando de su propio desarrollo y de los modelos de sus familias de origen, incluso de sus abuelas y, todo ello, se considera como un impacto para su historia personal. Por ejemplo, ellas observaron y percibieron los resultados de esas mujeres —las abuelas— que se esforzaron tanto por sacar adelante una familia aún con escasez de recursos. Por otro lado, fueron conscientes de la actividad de sus madres, aquellas mamás que trabajaban y hacían todas las labores del cuidado a la familia y, al mismo tiempo, apoyaban al esposo en sus proyectos, sin olvidar en su experiencia que ellas, además de todo lo anterior, generaban un clima de mucho amor y armonía, disciplina y ejemplo. Todo lo expuesto, como experiencia de vida, es difícil de ignorar y más aún de superar.

Las participantes reconocen la presencia del patriarcado en su familia desde generaciones atrás. Predomina entre las mujeres entrevistadas la figura materna que guía y exige con fundamentos, evitándoles errores de juicio. Valoran y agradecen las reglas y límites impuestos que tuvieron que seguir, y reconocen los resultados de estos en sus vidas.

Aquí se hace evidente que las abuelas también contribuyeron con cuidados, apoyos diversos y generando calidez hogareña, sobre todo, cuando la mamá trabajaba fuera de casa. Abril describe esta relación en su familia, como una especie de triangulación de la experiencia de su mamá, su abuela y de ella misma:

Había un matriarcado, mismo matriarcado que hay en mi casa, es la verdad; mi mamá es como la que guía y todo, y pues en cuestiones académicas y eso, siempre era ella la que más exigía comportamiento finalmente, la que te daba la seguridad de que, o sea te guiaba muy bien, o sea, a lo mejor dura, pero te guiaba (Abril, 1).

En ese sentido, el apoyo que dan los abuelos y familiares a las mujeres de este trabajo es parte muy importante, expresado en forma de el apoyo moral, material y de los cuidados a los nietos. Todo ello les da una plataforma de seguridad, es un bastión sobre el que ellas verdaderamente se apoyan, sin que consideren que les reste autosuficiencia, por el contrario, les genera un círculo de cuidados y amor entre recibir y dar:

Con mucho agradecimiento, a mi abuelita porque ella nos cuidó, más a mis hermanos, porque mis papás vivieron en su casa cuando estaban construyendo la casa, ya cuando yo llegué ya estábamos en la casa, pero de todos modos siempre, toda la vida fue, mientras mis papás trabajaban era: un día a la semana se vienen a comer aquí, mis papás sabían que íbamos con ella, mi abuelita siempre ha cuidado mucho de nosotros. Mi mamá con doble turno llegaba a atender, ponernos a dormir y seguir haciendo su planeación para el siguiente día. Ahora es un sentimiento, así como de mucha ternura hacia mi abuelita y pues la verdad es mucho orgullo que tenga 107 años y esté tan bien, porque también es mucho trabajo de mi mamá mantenerla así, muy bien, muy cuidada, muy atendida, muy querida (Abril, 1).

En ese sentido las entrevistadas son conscientes de que aprendieron de sus madres el orden, la limpieza y la responsabilidad, mismos valores que hicieron

suyos y a los que les dan vida: “creo que ahora el orden, el orden, o sea me gusta que mi casa esté ordenada, que esté limpia, y finalmente nos hacía responsables porque ella trabajaba todo el día, eso repito” (Abril, 1).

De acuerdo con lo que aprendieron, las participantes opinan que cada mujer tiene la sabiduría de elegir sus batallas de acuerdo con su época y contexto. Toman muy en cuenta el propósito de ser autosuficientes y de no tener que ‘estirar la mano’; cooperan para que la familia tenga una mejor calidad de vida, recordando que así fue en sus casos. Abril comenta:

Recuerdo ahora sus desveladas y eso, y sí me genera como un sentimiento de: ¡chin!, lo hacía por nosotros, digo, gracias, pero... que cansado. Siempre nos decía: ustedes trabajen para que ganen su propio dinero, para que no tengan que estirar la mano, para que, si ustedes quieren ganarlo por sus hijos, ustedes puedan heredarles algo, puedan ser autosuficientes; digo, a pesar de que mi papá era el que..., ella siempre, se tuvo una mejor calidad de vida por ella (Abril, 1).

Notamos que hay otros impactos de lo que han visto de sus padres, por ejemplo, ven como una sombra el llegar a perder el amor a la vida y entrar en ciclos de aburrimiento y rutina insípida. González-Camacho (2018) citando a Cajina (2013) tiene este sustento: “Llegamos hasta este punto porque nos mantenemos totalmente ocupados, alejándonos de nosotros mismos. Adoptamos “las mismas decisiones, las mismas actuaciones, las mismas rutinas heredadas de nuestro entorno, sin juicio ni debate, y repitiéndolas por mero hábito durante vidas enteras” (p. 5). Junio nos habla de su experiencia:

Rutina diaria, pues como aburrido, soso, como no desafiante tal vez. No quiero caer en eso, pues lo veo un poco con mi mamá, que dejó a un lado tal vez actividades que le gustaban como pintar, o algo así, y ya cayó en eso, digo, este tema es algo peculiar porque puede haber un tema de enfermedades; pero no quiero perder esa motivación, como ahorita, que fuiste a nadar o así, y te mantienes activa (Junio, 2).

Mayo hace referencia al ejemplo muy tradicional de su papá, en el sentido de dar todo por sus hijos, por más esfuerzo que eso representara, su entrega a los hijos, su amor por su país, su interés por enseñarles y divertirse junto con ellos: “así fueran tiempos difíciles, para él siempre su prioridad éramos nosotros, y siempre, así le costara el triple de trabajo, se iba a desvivir por darnos lo que necesitábamos y más. Muy divertido y “chambeador” (Mayo, 1).

A todos los seres humanos nos influencia lo que hacen nuestros padres con nosotros. Las entrevistadas reflejan valores tanto de su papá como de su mamá, sus ancestros y sus abuelas. De hecho, a partir de ello fueron hilando experiencias, de toda esa influencia y de la manera como lo vivieron. En ese sentido también experimentaron emociones que las llevan a detenerse y buscar cómo evitar repetir lo que no les generó satisfacción en su vida actual y hacia el futuro.

4.3.2 Lo que quisieron evitar

Se refiere a las cosas que no les gustaban de su familia de origen, por ejemplo, el exceso de religiosidad y rigidez. Lo anterior, justo en el tiempo de su desarrollo, las lleva a buscar comunicarse y relacionarse con sus hijos. Sin estas barreras buscan un diálogo de mayor libertad de pensamiento, lo cual representa el éxito sobre estas características. Mayo lo expresa así:

Sí, mi mamá siempre fue como muy entregada a su familia, a su esposo y a sus hijos, los dos han sido como muy religiosos, últimamente todavía más; siempre ha sido como esta familia tradicional, religiosa, pero sí hubo un momento en que fue como mucho. (Mayo, 1)

En el presente, buscan entregarles a sus hijos mucha atención y convivencia, una comunicación muy abierta y, al mismo tiempo, inculcar autosuficiencia, independencia y perfección. Mayo nos habla de cómo fue con su mamá:

Algo que, si me faltó un poco y que yo quisiera no sufrirlo con él, es como mayor comunicación en general, o sea, mi mamá siempre fue como muy/, o sea como muy entregada a nosotros, pero también a la vez como muy sumisa, y como muy de tabús, y como muy de la religión, pecado y así ¿no?, entonces eso también le hacía tener una personalidad un poco cerrada a la comunicación con nosotros. (Mayo, 1)

Es muy interesante observar cómo algunas obtuvieron, de la figura paterna, las características de mucho cuidado, cariño y atención dada la imposibilidad de obtenerlas de la figura materna, Junio habla al respecto:

la relación que tenemos mi papá y yo es muy muy especial, la verdad él es un excelente papá, hasta el día de hoy nos ayuda, ¡uuff!, infinitamente, hasta voy a llorar. Mamá, su amor incondicional, a pesar de que tal vez ella sí no es la esforzada (risas), pero pues siempre está preocupada por nosotros. (Junio, 2)

Esto habla de un cambio de roles, experimentado por estas mujeres, es decir, la relación afectiva y de apoyo fue de parte del padre, cuando, por tradición, esto se espera recibir de la figura socialmente idealizada de la mamá. Ellas lo recibieron así y quieren dar a sus hijos como mamás, lo que su mamá no pudo darles, es decir regresar a la tradición.

De acuerdo con Santos-Hecerg (2010) la vida se torna como vagones del metro que siguen el mismo camino todos los días, lo mismo la vida de las personas, pareciera que los días se repiten sin variaciones, “de casa al trabajo y a la casa de vuelta” (p. 205). También se vive un constante miedo a lo diferente; este temor, muchas veces, puede conducir a la agresión, al distanciamiento, a la división, que afecta a las participantes y también forma parte de la hiper modernidad. Junio explica con sus palabras:

Me quita mucho la paz la inseguridad en general de la ciudad, o sea es impresionante, también la semana pasada fui a desayunar con unas amigas, yo la verdad decidí que mi vida no puede girar en torno al miedo de la inseguridad de la ciudad. Dentro de mi casa soy feliz (Junio, 2).

Se ha revisado mucho de lo que a las mujeres del presente trabajo no les agradaría seguir repitiendo, y se hace evidente que no solo son fenómenos individuales aislados, se ve que mucho es producto de la sociedad en la que se mueven y la evolución que han experimentado. Ellas, lo reflexionan, lo analizan y lo discriminan, se dan cuenta de lo que el mundo global va marcando y, al combinarlo con sus experiencias, se ve que también tiene un peso lo que han vivido —de acuerdo con sus circunstancias particulares—.

4.3.3 Lo que han vivido

Indudablemente, cada una ha tenido a lo largo de su vida, diferentes experiencias, enfrentado diversas situaciones. Ese aprendizaje indudablemente ha moldeado su manera de ser, vivir y reaccionar delante de cada reto que enfrentan, es decir, no solo es como era su ambiente, sino como lo vivieron, los recursos que utilizaron para sobreponerse y la manera en que influyó en su persona cada circunstancia. Y por el otro lado, hay que reconocer que de lo que tienen en sus raíces han ido brotando las ramas para florecer en lo que hoy son.

En esta hiper modernidad, se busca cumplir con todas las demandas que se establecen. Con todos estos requisitos las mujeres, experimentan una sensación de fracaso si no las abarcan en su totalidad. Las redes sociales, por su parte, son un ingrediente adicional, son una fuente de influencia que provoca la envidia de los propios cibernautas al ver los logros que se suben en fotografía y que parecieran inalcanzables para muchas personas.

De acuerdo con Tamés (2007) estos cambios han generado un “individualismo responsable”. El narcisismo en la hiper modernidad está definido como: “hiper

narcisismo, época de un Narciso que se tiene por maduro, responsable, organizado y eficaz, adaptable, que rompa con el Narciso de los años posmodernos, amante del placer y las libertades.” (p. 51). Esto puede verse como un logro, en el que las mujeres pueden estar inmersas cuando se alcanza. Mayo se expresa así de este momento de su vida:

Yo ya estoy en una postura muy relax, muy Dalai, muy: no me muevan de mi momento zen. Mi mente, pues no sé, no sé si hago algo en particular, yo creo que hice tanto en momentos de mi vida, realmente lo que me hizo trabajar mi mente fueron los golpes duros de mi vida, que me hicieron como tener una actitud diferente, tener una actitud siempre diferente, siempre, no sé cómo explicarlo, pero de verdad que ahorita no siento que necesite algo extra para cuidarla. Estoy en un momento de mucha tranquilidad, puedo entender y reaccionar bien, ante las situaciones... (Mayo, 2).

Reconocen que la autoexigencia en que se vive es una carga adicional. Ese es un avance, pues a las entrevistadas les ha costado trabajo el soltar gradualmente el deseo de controlar todo, logrando alcanzar al fin un punto de flexibilidad y cuestionamiento sobre sus ideas de perfección. Todo ello les permite movilizarse en el entendimiento sobre el origen de estas situaciones. Abril ejemplifica aquello de la siguiente manera:

La auto exigencia que traigo, sí, sí pesa, por eso te digo que tienes que ser un poco flexible y cuesta, cuesta porque quieres ser perfecta en todos lados y cuesta, y pues, digo, al final del día me ha costado entender, uno, que no todo lo controlo, que no es personal, que no es la gente haciendo para hacerte sentir mal a ti, es porque ellos son así (Abril 2).

Las participantes se hacen cargo de sus exigencias e identifican que son demandas hacia los demás que les pertenecen a ellas mismas, razón por la que

están trabajando en ellas. Junio lo pone muy claro en esta sentencia: “A mis exigencias, que a nadie más le importan más que a mí” (Junio, 2).

En esta categoría, respecto a la construcción de ese imaginario de ser la mujer que son, se hizo un recorrido, desde lo que vieron en su casa: como sus padres fueron poniendo elementos y fueron sacando lo que no querían repetir para, luego, irlo trenzando con lo que les ha tocado vivir. Todo lo anterior contribuye para generar la búsqueda de la perfección en todo, de hacer todo e ir poco a poco aumentando la auto exigencia de la que son conscientes.

Se develan, de tal manera unas mujeres realistas, que saben lo que viven y lo viven con responsabilidad y gozo. Son mujeres que han podido escudriñar y entresacar recursos de autocuidado, buscando continuamente estar bien, no solo ellas sino a su familia y su entorno.

4.4. Los recursos de autocuidado

En esta categoría se pretende mostrar algo muy valioso: en medio de sus exigencias y sus múltiples ocupaciones, las mujeres entrevistadas tienen un llamado interno para recuperar tiempo y atender algunas de sus necesidades básicas. Esto lo hacen, con una conciencia muy clara de que necesitan atenderse, dar espacio a su autocuidado para poder hacer frente a todas las exigencias que ellas se imponen en su vida profesional y familiar. Reconocen que no cuentan con todo el tiempo que requerirían para cubrir todo lo que quisieran hacer, ni el conocimiento de todas las áreas para saber cómo actuar en todas las situaciones; aun así, se observa que tienen la disposición de buscar quien las apoye en lo que vayan necesitando. Se detectaron las siguientes subcategorías: 1. Redes de apoyo; 2. Rescatan tiempo para ellas; 3. Se comunican y 4. Buscan ser auténticas.

4.4.1 Redes de apoyo

Se dan cuenta de que solo cuentan con 24 horas al día y, por lo tanto, buscan tener un círculo de apoyo, el cual puede estar formado, por una parte, por miembros de su propia familia: esposo, hijos, su mamá, sus tías, y, por otra, gente fuera de su familia en quienes se apoyan como: el staff que les ayuda con las labores domésticas y de crianza, así como en algunos casos, monitores o terapeutas. Incluso buscan con quien hablar, por ejemplo, terapeutas o sus propias amigas.

Como parte de su autocuidado, buscan apoyo en su red familiar y social. Su primer punto de apoyo es la sintonía de responsabilidades y tareas con su respectivo esposo. Un aspecto positivo derivado de la pandemia es que propició mayor cercanía y convivencia entre hijos y papá.

Álvarez y Gómez (2011) señalan que hasta hace algunas décadas las responsabilidades y roles inherentes, a los ámbitos reproductivos y productivos eran desempeñados por mujeres y hombres de forma separada debido a la tradicional separación de roles por sexos.

Por su parte, Salazar et al, (2011) resaltan la importancia de la corresponsabilidad parental, lo que implica un mayor involucramiento de los hombres en el cuidado de los hijos, incluso la importancia de que se otorguen licencias por parentalidad, buscando el reconocimiento y apoyo de la sociedad a este valioso tema. Abril, comenta como es esto en su presente, la colaboración de su esposo en la crianza de su hijo derivado de la pandemia:

El estar trabajando en casa por la pandemia me ayudó también para que él tomara acciones en actividades de Diego, o sea, si yo tenía una junta, pues cámbialo tú, o duérmelo, o hazle la papilla, entonces se involucró mucho,

que eso también ayudó mucho incluso a la relación que tienen ahorita, ese horario que tenía lo hacía estar presente (Abril, 1).

Han desarrollado confianza en sus respectivos esposos para compartir el cuidado de los hijos, toman en cuenta su participación, así como de quienes necesitan para completar el cuidado y atención a sus hijos. Esto coincide con Álvarez y Gómez (2011):

Una manera de afrontar la doble jornada por parte de las mujeres es poder gestionar acciones orientadas al apoyo social, el cual incluye los acuerdos de pareja en reparto de tareas a nivel doméstico; el apoyo contratado, como es el servicio doméstico y el apoyo de familiares (p. 102-103).

Su definición de círculo de confianza es: tener a quién recurrir para cualquier necesidad y está formado por diferentes personas de diversos perfiles. Abril nos comenta:

Porque ya estamos como en sintonía, estas son tus responsabilidades, estas son las mías, y así salimos más rápido, y todos de buenas. Diego necesita llevar monitor a la escuela y contratamos una persona; nos ponemos de acuerdo “tal día voy a hacer esto, -si tú vete, yo me hago cargo- “ya sabe” que necesito esos ratos. Yo le tengo toda la confianza (Abril, 2).

La red de apoyo incluye las ayudas solicitadas y recibidas más allá de lo práctico y funcional abarcando áreas que favorecen el bienestar emocional, tales como terapias psicológicas. Cuando se refieren a sus redes de apoyo, le dan la importancia real, no es algo solo deseable sino vital para ellas, en palabras de Abril:

No me refiero nada más a ayuda como a la persona que te hace el aseo, o

sea, ayuda en general, crear un círculo de confianza donde pudieras en muchos aspectos agarrarte de algo, si es en el caso de los hijos, tener a lo mejor con quien te puedas apoyar para que te lo cuide; pero también con quien puedas cuando te sientes triste o cuando te sientes un poco deprimida, quien te pueda escuchar, ya sea psicológicamente, o sea una ayuda profesional o amistades o la pareja, que tengas ayuda en general, y que puedas voltear y sin pensarlo dos veces, agarrarte de algo si te preparas, o yo lo veo como que pides ayuda, porque si no pides ayuda, pues te quedas donde mismo, tener ayuda psicológica no es malo, al contrario, hace bien, hace bien porque si no entonces tu mente te empieza a jugar chueco (Abril, 2).

Lo anterior está en sintonía con Guzmán, Polanco, Reynoso & Maldonado (2018) quienes destacan el autocuidado tiene que ver con acciones dirigidas hacia el bienestar: “, entre ellas se encuentra el apoyo social “atender, controlar, aliviar, aguantar, curar, solucionar o prevenir procesos que afectan la salud en términos reales o imaginarios” (p. 1662) También tiene que ver con las redes de apoyo: familia, amigos y otros recursos que se consideren necesarios. De hecho, señalan que no dedicar tiempo a estos momentos o restringirlos, es perjudicial.

Álvarez y Gómez (2011) plantean que: “tanto el hombre como la mujer asumen roles que van más allá de ser padre y madre, buscando así una mayor proyección profesional y laboral en aras de obtener mejores condiciones de calidad de vida. (p. 91). En este sentido, algunas mujeres entrevistadas, buscan y sienten que el apoyo que reciben de sus respectivos esposos es total y han acordado en compartirlo todo: casa, hijos, atención recíproca, economía, tareas, por lo tanto, reparten la crianza de los hijos casi por turnos lo cual propicia convivencia y bienestar entre ambas partes, de este modo, cada uno realiza sus actividades de cuidado personal al coordinar sus horarios. Mayo nos narra su caso:

Realmente estamos en sincronía, somos un apoyo el uno para el otro, no hay aquí lo que te toca y lo que me toca, y este es mi rol y el tuyo de

proveedor, y el mío, o sea ¡no! La verdad él siempre ha sido como muy consciente de que esto se hace entre los dos, tanto el cuidado de los hijos, de la casa, y sobre todo eso, yo sé que soy siempre su prioridad número uno y así siempre me hace sentir (Mayo, 1).

Las participantes en el presente estudio reconocen la importancia de su círculo de confianza o red de apoyo. De hecho, lo han formado, lo usan y lo disfruta, aceptando que pedir ayuda no significa “que no puedan”. Para ellas “no tiene nada de malo pedir ayuda” pues saben que la necesitan para su tranquilidad por una parte y disminuir el sufrimiento de su autoexigencia, aun con la frustración de dudar de si lo hacen bien o no. La red de apoyo les ayuda a liberar ese estrés, esa carga, repartirla y “sentirse bien” pidiendo y recibiendo ayuda. De esta manera pueden ubicar tiempo para ellas y así generar un círculo de bienestar que pueden repartir o derramar hacia los demás.

4.4.2 “Rescatan” tiempo para ellas

Un rasgo muy importante es que muchas mujeres tienen la consigna e interés de atenderse, de darse tiempo para su cuidado personal representado por actividad física, arreglo personal, entretenimiento, compartir momentos con personas fuera del núcleo familiar. Ellas tienen la consciencia de lo valioso que es abrir un espacio para estos momentos, cuidar de sí es una necesidad básica para funcionar. Aun con las complicaciones que esto implica. De acuerdo con Guzmán et al (2018), en ocasiones es posible “robándole horas al sueño” (p. 1668).

Las participantes, en sintonía con las demandas de la hiper modernidad, que viven y han aprendido a atender sus necesidades y llegar a un “hipernarcisismo” como ya se ha mencionado. Es decir que muchas de las entrevistadas defienden su necesidad de tener tiempo para ellas, cuidarse y nutrirse, no solo trabajar, dar y sacrificarse; hoy buscan un equilibrio entre dar a los demás y atenderse a sí mismas. Es una diferencia clara de alejarse tanto del auto sacrificio como de la idea de aquel Narciso cuya búsqueda era solo de su propio placer y libertad sin

tomar en cuenta a los demás, solo complacerse a sí mismo. Podemos notarlo en lo que comenta Abril:

Si me dices cómo vivo mi día, pues siempre trato de hacer algo al principio que me guste ¿no?, y yo ahorita creo que me conozco un poco más que hace algunos años, y sé que si empiezo mi día con ejercicio y haciendo algo que me gusta, entonces como que el día fluye para mí con un poco menos de estrés, o yo siendo un poco más paciente, porque la paciencia es algo que en el día a día tengo que trabajar mucho porque yo me conozco ahorita y sé que tengo que tener como una salida, una escapada para poder estar bien (Abril, 2).

De acuerdo con Guzmán et al (2018), este tiempo de autocuidado es factible “cuando las obligaciones familiares han disminuido o concluido” (p. 1668); o bien en coordinación con los horarios con sus esposos, quienes atienden hijos y hogar mientras tanto. Mayo nos cuenta como lo hace:

Pues me apoyo mucho obviamente en Luis, yo todas mis citas, ya sea desde doctores, hasta ir a arreglarme las uñas, o lo que sea, cortarme el cabello, pues me apoyo y siempre las pongo como en los horarios cuando él ya está en casa, entonces ya es como, que ya te quedas tú y yo aprovecho (Mayo, 2)

El hecho de que el tiempo para atenderse sea respetado, así como sus actividades de recreación -aunque sean pequeñas-, las hace sentir queridas, reconocidas y tomadas en cuenta. Acudir al gimnasio les resulta refrescante. Se concentran en sí mismas y no les importa ni les pesa sacrificar algo de su descanso, dada la ganancia y satisfacción que reciben el dedicarse ese tiempo. Abril nos comenta:

Como que descanso de no levantarme luego, luego y tener que ya hacer cosas por los demás, o por mi trabajo, o por la familia, entonces empiezo por mí siempre. A pesar de que me exige levantarme temprano y sí cuesta,

obvio claro que cuesta, te acostumbras. También me gusta que, pues para empezar ya me conoce, ya es...y dos, pues te hace sentir querida, o sea te hace decir: ya me escuchó, ya me observó, ya vio que... Antes por ejemplo me decía: ¿a qué te levantas tan temprano?, disfruta, descansa (Abril, 2).

Para algunas de ellas, su descanso del día tiene lugar cuando no les demandan atenciones sus hijos, su esposo o su trabajo, entonces, con libertad disfrutaban las actividades que a ellas les placen como: ver videos, platicar con amigos, familiares o guardar silencio. Junio nos comparte:

Disfruto mucho el tiempo en el que la bebé se duerme y Juan Carlos por alguna razón llega tarde, hasta me sirvo una copita de tinto y me pongo a ver videos, chateo con mis amigas o platico con ellas; o sea, ese tiempo de poderme servir mi copa de tinto en silencio, así descanso. En mi tiempo sí me gusta hacerme un té, sentarme, armar proyectos, viendo en internet a ver qué se me ocurre, o ver vídeos (Junio, 2)

Pese a que los horarios de las mujeres suelen estar llenos de obligaciones y que difícilmente pueden tomarse un tiempo personal (Guzmán et al 2018), es encomiable que algunas de las mujeres entrevistadas busquen su descanso y tiempo de ocio o recreación. Además de esto, algo que destacaron las entrevistadas fue la importancia de comunicarse, como se puede apreciar en la siguiente subcategoría.

4.4.3 Se comunican

Las participantes tienen muy clara la necesidad y el valor de comunicarse, de expresar lo que sienten, aunque sea o no agradable para los demás y le dan un valor muy fuerte en contraste con lo que se usaba hace algunas décadas, en las que muchas mujeres guardaban para sí sus vivencias u obedecían el mandato de que las mujeres deberían estar calladas. Estas mujeres opinan, se hacen escuchar, expresan lo que les gusta y lo que no les gusta, lo que necesitan y se

dan cuenta de que la comunicación es sumamente importante para abrir camino, procurarse bienestar y tener relaciones satisfactorias, tanto con sus parejas como con cualquier persona que las rodea.

Según Erskine y Trautmann (1993 en Gutiérrez-Álvarez, 2020), las personas tenemos necesidades relacionales que son motores de la conducta, están presentes a lo largo de toda la vida y su satisfacción se obtiene por medio del contacto con el otro. Describen su dinámica como una Gestalt, esto es, una vez que se atiende a una necesidad, surge otra. Se hacen notorias cuando no se cubren y, ante la insatisfacción constante, puede experimentarse desde anhelo hasta frustración o ira.

Las entrevistadas buscan atender su necesidad de comunicarse, tanto en los espacios familiares como laborales. En éstos últimos, saben que favorece los resultados tanto del personal a su cargo como entre sus pares y superiores. Abril nos da su opinión acerca de la comunicación en el ambiente de trabajo:

El buen entendimiento y comunicación con los colaboradores de trabajo hace que te desarrolles bien, con seguridad, o sea con seguridad de que estás haciendo las cosas bien, tu forma de hacer equipo, porque finalmente no eres tú quien ejecuta, o sea, tienes un equipo abajo, y si tu equipo hace bien las cosas, pues entonces señal que tengo buen equipo, que se les ha formado propiamente, que se les ha guiado, y eso me hace sentir bien en cuestión de que puedo guiar un equipo para que los resultados salgan. (Abril, 2).

Erskine y Trautmann (1993 en Gutiérrez-Álvarez, 2020) señalan que la falta de reconocimiento de los sentimientos de las personas puede llevar al fracaso de la relación. En este sentido, la población entrevistada, se responsabiliza de sus sentimientos y los comunica. Las mujeres hacen partícipes a su esposo o familia de lo que les está sucediendo. El resultado de la buena y oportuna comunicación ha sido benéfico para ellas y para los demás. Llegan a acuerdos cuando dicen

clara y directamente lo que esperan, y también se enteran de lo que piensan y necesitan de ellas otras personas, entre ellas su esposo. Abril relata:

Que no le daba importancia a lo que él quería hacer; entonces sí tengo que, o sea, en mi mente me organizo, pero si necesito comunicarle a él lo que yo estoy pensando, para que él me diga: ah ok, estoy de acuerdo, y ya al menos él está también consciente, o de: oye sí, pero quedamos de hacer esto, o yo quería ir a caminar, pero más tarde, y así (Abril, 2)

Elizalde, Martí y Martínez (2006 en Gutiérrez-Álvarez, 2020), hacen una revisión de la jerarquía de necesidades de Maslow, mencionan que en tercer lugar de esta jerarquía están las necesidades de amor y pertenencia y que: “están orientadas socialmente y representan la voluntad de reconocer y ser reconocido por los semejantes” (p. 6), sobre todo, en su círculo social cercano: pareja, familia, amigos, compañeros.

Las entrevistadas consideran que las mujeres hoy exponen situaciones y opiniones que ni se les ocurrían que estuviesen pasando. Se atreven a decir lo que realmente piensan, sienten, no lo que se espera que se diga. Junio nos habla de este tema:

La mujer actual como que ya te sientes más en libertad y en confianza de poder hablar. Yo siento a la mujer actual un poquito más empoderada en ese sentido, de que ya no es lo que mi esposo diga y yo ya no hablo, yo ya no opino, solemos hablar más y pedir más como de: oye no, yo quiero hacer esto y aquello ¿no? (Junio, 2)

Les da gusto y satisfacción que sus congéneres manifiesten sus molestias sin temor a ser criticadas, hablen sobre sus “lados oscuros” de las circunstancias, de

la maternidad, de la familia, de sí mismas... eso lo ponderan como algo muy valioso. Los comentarios de Junio en este tema son:

Que poco a poco ya empiezo a escuchar más mujeres hablar desde temas tan sencillos como en la maternidad -ay no, mi hijo es perfecto, amo ser mamá...- es que no es perfecto, esto no es perfecto, y digo, bueno, la mujer actual ya habla más, se comunica más, ya no tiene miedo a varias cosas y a alzar la voz de ciertas cosas ¿no? (Junio, 2)

Hay momentos en los que se dan permiso de salir de sus casillas y ¡explotan! como este comentario de Mayo lo ejemplifica:

Pero sí es ahorita le estoy sufriendo bastante. Según yo acomodaba mis juntas del trabajo en las horas de la siesta de la niña para poderme concentrar al cien, pero pues no ha podido hacer las siestas, no sé qué esté pasando ahí ahorita, entonces tener la reunión con ella llorando, y yo queriendo como exponer, y no poder abrir micrófono, y frustrada porque me están hablando, y la otra si abro micrófono va a estar llorando, o sea, ¡no!, bien pesado. (Mayo, 1)

Sin embargo, luego recuperaran su centro y punto de equilibrio: “tranquilizarme, encontrar mi momento para volver a tratar de encontrar equilibrio” (Mayo, 2).

Las mujeres buscan, entre sus redes de apoyo, cuidar sus necesidades personales, ponerse atención y desarrollar o aplicar sus habilidades de comunicación, van haciendo camino hacia su autenticidad y tratan de mostrarse tal como son como se puede ver en la siguiente subcategoría.

4.4.4 Buscan ser auténticas

En medio de toda la autoexigencia y la mayoría de las cosas que quieren resolver de manera excelente, estas mujeres también se dan cuenta de que es muy

importante ser auténticas, es decir, tener claro cómo se van sintiendo y el sentido de lo que hacen.

Respecto a lo anterior, Guzmán et al (2018) mencionan: “La expresión de lo interior es así un ejercicio de auto-interlocución, autocontrol o auto-liberación” (p.1673). Varias de las mujeres entrevistadas, hablan sobre escuchar su voz interior, su sabiduría interna, discernir del bombardeo del ambiente a su alrededor y resolver con sus propias herramientas cuál es el siguiente paso que tienen que dar como mujeres, como profesionistas, como pareja, como madres. Mayo nos comenta:

Darte cuenta qué es lo que a ti te trae paz y te hace feliz, no por dar satisfacción a lo que las reglas y la sociedad cree que sabe y manda, ni a los familiares; es ¿a ti qué te trae paz?, también en lo profesional, eso, que hagan lo que les haga feliz, que se la crean, y que sepan que son talentosas, que se den a respetar (Mayo, 2).

Por otra parte, Guzmán et al (2018) destacan la importancia de asumir el autocuidado y lo importante que resulta: “descanso no condicionado, tener una buena alimentación, gozar de un estado emocional equilibrado y, en general, llevar una supervisión y un control preventivo de su salud” (p.1670). Abril lo expresa de la siguiente manera:

pero que hay que cuidarnos primero a nosotros para poder estar bien y ser responsables con las personas que debemos, ser buenas personas con otras personas, hacer como una cadena de buenos actos; no guardar rencores, cuidarse emocionalmente, y que no, las aten a lugares donde no quieran estar (Abril, 2).

Se dan cuenta de las razones por las que están en la situación en la que viven y también buscan formas de resolverlas. Es un rasgo que da esperanza porque en

medio del mar de exigencias procuran su bienestar. Buscan su lugar dando pasos, tomando conciencia de su vivir y también orientándose hacia su crecimiento, cuidando su salud mental y su sentido de vida, Fromm afirma (2016, en Moreno-López, 2016) “la salud mental es parte fundamental del desarrollo de las personas y consiste en interesarse por la vida. Dicho interés es alimentado, en gran parte, por el sentido que le podamos dar a nuestra vida” (p.166).

Frankl (2000) refiere que se encuentra sentido más allá de sí mismo: “El hombre está siempre orientado y ordenado a algo que no es él mismo; ya sea un sentido que ha de cumplir ya sea otro ser humano con el que se encuentra.” (Frankl, 2000, p.11). El amor de los otros es una fuente de sentido que produce felicidad. Para Mayo su felicidad actual tiene que ver con su familia: “Pasar tiempo con mi familia. Casi casi como que la principal actividad de mi vida (risas)” (Mayo, 1).

En ese contexto, y de acuerdo con Frankl, (2000) “debemos aprender a distinguir lo que es esencial y lo que no lo es, lo que tiene sentido y lo que no lo tiene, lo que reclama nuestra responsabilidad y lo que no vale la pena” (p.20). Las mujeres expresan por qué y para qué hacen lo que hacen y viven lo que viven. Para Junio es muy importante construir su familia y su negocio:

Seguir construyendo una familia unida, apoyar en el negocio de la familia para que sea próspero, en algún momento, otra vez, creo que sí es un sueño dejar de trabajar en oficina y poder tener algo mío, y pues que el bebé crezca. (Junio, 2)

Al ser y saberse el centro y corazón de la familia, a las mujeres del estudio, les resulta fundamental su bienestar personal, y saben que se reflejará en cada miembro de esta. Reconocen que no se pueden sentir mal y aparentar que se sienten bien: hay que estar bien para actuar acorde. Abril, reconoce como funciona el mostrarse como se siente, con apertura y encontrar eco en las personas con las que vive y se relaciona más de cerca:

Sí, reconocer, reconocer mis sentimientos, reconocer lo que siento y decirlos también, también está bien hacer saber que, pues te digo,... ahorita no es mi semana, no me siento a gusto, también. Y ya después digo: siento esto, no me siento a gusto con esto, y poderlo decir, porque antes nomás era apatía total y el otro: ¿qué tienes?, puro llanto, ¿qué tienes?, ¿es conmigo? (Abril, 2).

En Maslow (1983) encontramos, que la autorrealización es idiosincrática, porque cada persona es diferente. Así, el desarrollo se ve más determinado desde el interior que desde el exterior. De acuerdo con él, cada persona posee, de manera innata, una naturaleza interna. Esa naturaleza interna, puede ser derrotada por hábitos y presiones sociales, por lo que es necesario, que las personas se auto conozcan y sean conscientes de lo que realmente son y desean: “la tarea a realizar parece ser la de investigar cómo es uno realmente en su interior, en el fondo” (p. 34). Las participantes están conscientes de la importancia de responder a las preguntas: ¿qué necesitamos?, ¿qué queremos?, ¿qué sentimos?, ¿qué estamos haciendo? y ¿para qué lo estamos haciendo?

Las mujeres del presente trabajo tienen como principio que hay que encontrar la felicidad sin perjudicar a terceros, elegir sus roles y actividades para disfrutarlos, no hay un “debes de”, ellas seleccionan lo que quieren hacer y dónde desean estar. Si bien, la sociedad necesita mujeres que estén satisfechas con su ser mamás y profesionistas eficientes, también es muy importante que sean personas para sí mismas y para su entorno. Abril nos expresa lo siguiente:

... es muy importante el ejemplo, pero que hay que cuidarnos primero a nosotros para poder dar ese ejemplo, en todos los aspectos, que busquen la felicidad cualquiera que sea, obvio que no vayan y su felicidad sea el mal de otros, pues no (Abril, 2).

Para Álvarez y Gómez (2011), tanto la familia como el trabajo son ejes centrales de la vida de las personas, pues son fuente de desarrollo, satisfacción y de redes

sociales en donde se invierte la mayor parte del tiempo. Las entrevistadas lo perciben así, y reconocen la complicación de ser mamás, profesionistas, parejas y de cuidar de sí mismas. Abril nos dice cómo se siente:

Muy plena, muy contenta, muy feliz obviamente con lo que te platicué del reto de ser mamá y oficinista al mismo tiempo, sí ha sido algo pesado, pero en cuanto a con mi corazón, mi interior, mi esencia, la verdad muy muy contenta, muy satisfecha como está mi vida ahorita, mucha paz, ahora sí que no pudiera pedir nada (Abril, 2).

Las mujeres entrevistadas, encuentran su esencia y razón de ser, haciendo las cosas a su manera, imprimiendo a su vida lo que ellas van escogiendo y decidiendo hacer. Se dan cuenta de la importancia de ser conscientes de lo que van decidiendo y haciendo para no caer en tedio existencial. González-Camacho (2018) cita a Viktor Frankl (1987): “solo una conciencia lúcida le capacitará para la «resistencia», para no amoldarse al conformismo” (p. 6). Les es muy importante no caer en rutinas, sino que haya algo de chispa, además de lo que se tiene que hacer. Junio toca este punto: “Conformismo o vida común es, siento que falta como un algo especial todavía, o sea, no caer en esta parte de rutina, es a lo que voy, a que no todos los días parezcan del mismo color” (Junio, 2).

Estas participantes entrevistadas no quieren pretender, quieren ser, disfrutan ejercer su libertad, en esta hiper modernidad que les ha tocado vivir quieren no solo conservar su papel actual, sino seguir avanzado. Martínez (2009) dice:

La libertad humana, es la fuerza plena de ser coherente entre lo que pensamos y hacemos, el deseo de hacer el bien como algo inherente a nuestro ser humano, el dinamismo que nos lleva a construirnos como personas en sociedad. En definitiva, realizamos un acto de voluntad. (p.76)

Además de los aspectos que hemos venido revisando, sobre cómo viven su libertad, aquí se presenta, como ejemplo, la libertad que sienten de hacer y decir que el tiempo libre es tal cual, es decir, poder disfrutar lo que cada uno decida,

atreverse a ser y a hacer lo que más les gusta y prefieren, aunque no sea lo más socialmente aceptado. Junio nos da una respuesta en cómo le gusta disfrutar su tiempo libre:

Exacto, no me gusta leer, el tiempo libre es el tiempo libre ¿no?, o sea, como que ya leímos todo lo que nos...en la escuela, entonces cada uno, o sea, el chiste es eso, que tú identifiques esto es lo que me gusta y esto es lo que quiero hacer, esto es lo que disfruto. (Junio, 1).

Reconocen que les gusta trabajar, saberse y sentirse productivas puesto que ello les da felicidad y ponen en receso su condición de mamás, que también disfrutaban. Junio nos habla de cómo se siente feliz en su trabajo y porque:

Disfruto, sí siento alegría, me siento productiva cuando estoy en la oficina, porque dejo a un lado el ser mamá como para ser profesionalista, y eso está padre, te motiva como a aprender cosas nuevas, entonces a mí estar en mi trabajo me produce felicidad (Junio, 2).

Buscan ser felices con lo que realizan, tratando de no perseguir denodadamente la perfección, ni como esposa, madre o profesionalista, buscan mantener el equilibrio en lo que quieren hacer a fin de poder experimentar la felicidad. Junio explica:

Ay, creo que seas feliz con las dos cosas o mil cosas que hagas, o sea, ser feliz, justo no idealizar que tienes que ser la esposa perfecta, la mamá y la profesionalista perfectas. O sea, es de que, si tú quieres como esos memes de: trata de mantener el equilibrio entre vida social, trabajo, oficina, gimnasio, bla, bla, bla; si tú quieres tener esa vida y a ti te hace feliz, ¡bien! (Junio, 2).

Las mujeres de este trabajo han hecho un buen abanico de lo que consideran sus recursos de autocuidado iniciando con formar su círculo de apoyo. Ellas han encontrado la libertad en el poder de tomar sus propias decisiones y vivir en

consecuencia. Estas mujeres se atienen a ser y a hacer realidad ese cuidado de sí mismas y lo extienden hacia su familia y a su trabajo. Han sabido encontrar disfrute en las cosas que están haciendo y sobre todo están reconociendo que no hay una sola forma de hacer las cosas, ellas reconocen qué es y qué les provoca felicidad; buscan los recursos para seguir adelante. Vivir en esta hiper modernidad y dentro de todo este marasmo de responsabilidades, encuentran formas de cuidar a su persona.

CONCLUSIONES

Las mujeres del presente estudio están marcadas por la autoexigencia. Desde temprana edad están acostumbradas a obtener la excelencia. Si bien conseguir dicha excelencia representa un enorme esfuerzo, ellas encuentran satisfacción en los resultados que obtienen de este éxito.

Parte de esa auto exigencia les genera mucha desconfianza en su actuación como madres, ya que no pueden contar con un criterio de evaluación que pueda calificar su desempeño y se rigen por lo que la cultura y la sociedad indican, se comparan con otras mamás, se abruman con la información de cómo serlo, y todo esto les provoca angustia.

Ellas pagan el precio por lo que decidieron ser y hacer. Ese precio consiste en una vida llena de estrés, cumpliendo sus propias expectativas las de otros y las sociales.

Opinan que cada mujer tiene diferente medida de satisfacción y que cada uno asume el costo de alcanzarla.

Con mucha frecuencia se superpone el trabajo a las demás actividades, incluida la maternidad a la que mencionan como prioritaria, aunque muchas veces no se prioriza por la vía de los hechos. Constantemente viven un “estira y afloja” entre su ser profesionales y su ser madres, en ambos roles quieren ser muy eficaces.

Se vive una ambivalencia al ser una mujer que trabaja dentro y fuera de casa, sobre todo al momento de priorizar las actividades, todo resulta importante y se quiere abarcar en su totalidad.

Lograr realizar su trabajo fuera de casa y llevar adelante su maternidad, les genera una gran satisfacción y un gran cansancio. Les es difícil delegar y compartir el quehacer doméstico con su pareja, ellas sienten que es su responsabilidad directa y lo que reciben de su consorte es ayuda.

Mencionan la relación de pareja como prioritaria, aunque no le dedican mucho tiempo suelen ser comparsas de trabajo y atención a los hijos, esto se extiende al soporte económico a la familia de parte de los dos.

El quehacer cotidiano las absorbe y, observan su felicidad en el futuro, una vez logrados los propósitos económicos y que la educación de los hijos esté consolidada.

Se declaran contentas y satisfechas con la forma en que viven cada una su dinámica familiar, se dan cuenta del esfuerzo y al reconocer momentos de estrés particular, buscan como solucionarlos.

Reconocen la importancia del autocuidado pero no están dispuestas a disminuir el tiempo de sus obligaciones, suelen encontrar espacios para ello, de madrugada o en altas horas de la noche. Es decir, reconocen que necesitan el tiempo para su bienestar, pero no se percatan del sacrificio que hacen para conseguirlo.

En su orden de prioridades, están primeros sus hijos, enseguida su pareja y al final ellas, esto parece un eco de generaciones, no lo manifiestan como queja, sino como que es lo que es.

La exigencia de cómo ser mujer muchas veces fue aprendida de sus madres e incluso abuelas. En algunos casos se evitó ser como ellas. Por otra parte, la demanda social presente las ha permeado para que quieran responder a las exigencias de una mujer modelo de nuestros días.

Algunas tienen conciencia de que no pueden abarcarlo todo y tienen una red de apoyo para atender a las demandas del hogar. Están dispuestas a invertir tiempo y dinero para ello. Cuando logran cubrir todas estas demandas, pueden sentirse satisfechas.

Su sentido de vida tiene que ver con el amor por su familia una gran parte de su esfuerzo cotidiano tiene que ver con esto. Además, buscan ser exitosas, guapas, felices y cuidarse de todos los modos, muchas veces siguiendo las tendencias de la época que indican cómo debe ser ese cuidado.

Buscan ser auténticas, atender a sus necesidades y deseos, sin dañar a los demás, aun cuando no esté en sintonía con las demandas sociales si esto les hace sentido.

Se atreven a cumplir sus ilusiones, deciden como van a enfrentar lo que venga teniendo en cuenta su sueño inicial, formar una familia, tener a su lado una pareja que las ame y complemente, educar y llevar a éxito a sus hijos y disfrutar el camino.

Reconocen sus experiencias y emociones en su día y sacan provecho de ellas, reconocen algunas de sus necesidades y actúan en consecuencia para atenderlas.

Son valientes en su ambigüedad, sí están estresadas y hay una parte de ellas que tiene conciencia de eso, buscan formas de cuidarse y atenderse. A estas mujeres les importa su familia y su bienestar.

El poder económico que les da su remuneración, les hace disfrutar de poder y libertad que reflejan como un gusto al que no quieren renunciar, es motivación para enfrentar las situaciones de estrés que se presentan en su día.

Son conscientes de su realidad y problemas sociales como la violencia, el consumismo silencioso al que están expuestas, la indiferencia, el tedio, parte de estar vivas y buscan formas de resolverlo.

Para futuros trabajos sobre este tema y población se sugiere trabajar con su ser interior, llevarlas a investigar más profundamente como se sienten más allá de su vida cotidiana.

Poner especial atención y desarrollar su percepción de vida en pareja, de tal forma que se pueda tener claridad sobre cómo viven esa relación, como las hace sentir y como modifica su vivencia.

También se recomienda acercarse a esta población sin prejuicios hacia lo que se cree que está bien o lo que está mal, sino que el estudioso en cuestión trate de imbuirse en la cabeza y en los sentimientos de esas mujeres.

Referencias

- Aguilar, Z. (2016). Encontrando nuevos significados en mi vida. Taller y grupo de encuentro para mujeres. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. México
- Álvarez, A., Gómez, I. (2011). Conflicto trabajo-familia, en mujeres profesionales que trabajan en la modalidad de empleo. *Pensamiento psicológico*, 9(16), 89-106.
- Berbel, S. (2004). Sin cadenas Nuevas formas de libertad en el siglo XXI. Narcea, S.A. de Ediciones. ISBN: 84-277-1456-4. https://books.google.bs/books?id=x5j46a5lZhsC&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false.
- Brazier, D. (1997) Más allá de Carl Rogers. PP. 25-42. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bidaseca, A. (2016). Rita Segato: una flecha en el tiempo. Colombia. *Intersticios de la política y la cultura. Intervenciones latinoamericanas*, 5(9), 141-149.
- Buttarelli, A., Longobardi, M., Tommasi, W. y Vantaggiato, I. (2001). Una revolución inesperada Simbolismo y sentido del trabajo de las mujeres. Narcea S.A, de Ediciones, ISBN: 84-277-1361-4.
- Elizalde, A., Martí, M., y Martínez, F. (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el enfoque centrado en la persona. *Polis Revista Latinoamericana*, (15).
- Erskine, R., y Trautmann, R. (1983). The process of integrative psychotherapy. In B.R Loria (Ed), *The boardwalk papers: Selections from the 1993 Eastern Regional Transactional Analysis Association conference* (pp. 1-26). Madison, WI: Omnipress

- Frankl, V. (2020). El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona: Herder.
- García, N. (2018). La germinación de la congruencia en la experiencia emocional (trabajo de obtención de grado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco
- Garrido, N., Gallegos, A. y Hernández, H. (2015). Mujeres Ejecutivas E Interacción Trabajo familia: Evidencias En México (Women and Work-Family Interaction: Evidence in Mexico). *Revista Global de Negocios*, 3(2), 83-101.
- Gómez, N. (2002). Tendiendo puentes. Una propuesta metodológica desde la investigación educativa de corte interpretativo. *Sinéctica*, núm. 21, julio-diciembre, 2002, pp. 44-51 Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Jalisco, México.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99817897007>
- González, M. (2018). Ritmo de vida acelerado: significados y transformaciones. (trabajo de obtención de grado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco.
- Gutiérrez-Álvarez, F. (2020). Calidad de vida en mujeres con doble presencia, una mirada desde el desarrollo humano. (trabajo de obtención de grado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco.
- Guzmán, M., Polanco, G., Reynoso, K. y Maldonado, C. (2018). Género, Salud y Autocuidado en Académicas Universitarias. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 7(2), 1657-1680.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill

- Hochschild, A. (2008). *La mercantilización de la vida íntima: Apuntes de la casa y el trabajo*. Katz editores
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía México INEGI (2018). *Mujeres y hombres en México*.
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2018.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (2009). *Uso del tiempo, una perspectiva de género*.
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2019.pdf
- Kinget, M. y Rogers, C. (1971). *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Tomo II. La práctica. Barcelona. Alfaguara.
- Lamas, M. (1986). La antropología feminista y la categoría 'género'. *Revista Nueva Antropología*, 8:173- 198.
- Lipovetski, G. (1999), *La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino*, Barcelona, Anagrama.
- Lovering, A. (2020) Entrevista a un experto en Desarrollo Humano/ Entrevista por Patricia Malagón.
- Maldonado, F. (2016). Yo ayudo, tú ayudas ¡y cómo nos ayudamos! Espacio de autoconocimiento y escucha (trabajo de obtención de grado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco.
- Mancillas, C (1999). Reseña de "La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino" de Gilles Lipovetsky. *Economía, Sociedad y Territorio*. (6),331-339.ISSN:1405-8421. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=111/11100609>
- Martínez, J. (2009). *Hacia una pedagogía de las decisiones* (Doctoral dissertation, Tesis de doctorado. México: UIA-México).
- Martínez, E., Trujillo, A., Díaz Del Castillo, J. y Jaimes, J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. *Acta Colombiana de psicología*, 14(2), 113-119.
- Maslow, A (1983). *El hombre autorrealizado*. Barcelona. Kairós.

- Moreno-López, S. (2016) La condición humana según Erich Fromm. *Pensamiento, Papeles de Filosofía*, ISSN 1870-6304, Nueva Época 2(3) enero-junio 2016 p.151-171
- Moreno, S. (2014). La Entrevista Fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. *Da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*.
Brasil. Vol. XX, (1), 71-76. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357733920009>
- Montoya, E. (2018). El tedio y la banalidad del mal: un malestar del hombre contemporáneo en el pensamiento de Erich Fromm.
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/47381/1/T39860.pdf>
- Novelo, P. (2018). Las condiciones laborales y el potencial humano: una estrecha relación (trabajo de grado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco
- Organización Internacional del Trabajo & Gallup (2017) Hacia un futuro mejor para las mujeres en el trabajo: la opinión de las mujeres y de los hombres.
- Quitmann, H. (1989). Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico. Barcelona: Ed. Herder
- Rocha, T., Cruz, C. (2012) Barreras estructurales y subjetivas en la transición de roles de mujeres mexicanas y su malestar emocional. *Acta Colombiana de Psicología* 16.1 (2013): 123-135.
- Rogers, C. (1982). El Proceso de convertirse en persona. México: Paidós, (17).
- Salazar, R., Salazar, H., Rodríguez. M., (2011). Conciliación trabajo y familia en México: las responsabilidades compartidas de mujeres y hombres en el debate público. *Friedrich-Ebert-Stiftung*.
https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Conciliaci%C3%B3n+trabajo+y+familia+en+M%C3%A9xico%3A+las+responsabilidades+

compartidas+de+mujeres+y+hombres+en+el+debate+p%C3%BAblico&btn
G=

Santos-Herceg, J. (2010). Des-encuentros en la cotidianidad. Rutina, Miedo y Conflicto. *Alltagsleben: Ort des Austauschs oder der neuen Kolonialisierung zwischen Nord und Süd*, 203-210. Rogers, C. (1972). El proceso de convertirse en persona, Buenos Aires: Paidós.

Segni, S. (2019). Adultos en crisis, jóvenes a la deriva. Buenos Aires, Argentina: Novedades Educativas.

Stolke, V. (2004). La mujer es puro cuento: la cultura del género. *Estudios Feministas*, 12, 77-105.

Tamés, E., (2007). Lipovetsky: Del vacío a la hipermodernidad. Casa del tiempo, 1, 47-51.

[https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Lipovetsky++
Del+Vacio+a+la+hipermodernidad%09Enrique+Tamez+2007%09%09%09
%09%09%09Enrique+Tam%C3%A9s.+%282007%29++%09%09%09%09
%09%09&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Lipovetsky++Del+Vacio+a+la+hipermodernidad%09Enrique+Tamez+2007%09%09%09%09%09%09%09Enrique+Tam%C3%A9s.+%282007%29++%09%09%09%09%09%09&btnG=)

Anexo 1

1. GUÍA DE ENTREVISTA

Título del trabajo:	
Nombre del estudiante:	
Fecha de entrevista-Observación:	
Nombre del entrevistado (si aplica):	
Escenario o lugar de la entrevista – observación:	
Población:	
Nombre de la organización o grupo (si aplica):	

1.1. Propósito: obtener información relevante de la forma en la que, la entrevistada, vive su día a día, para poder recolectar esa información dirigiendo las preguntas hacia la obtención de datos de la problemática que pretendemos resolver, que es ¿cuál es su sentido de vida?

1.2. Desarrollo de la entrevista – observación

CONTENIDO	CRITERIOS
Observaciones del entorno	
Reflexiones sobre tu participación	
Comentarios / Reflexión	
Necesidades	

detectadas	
------------	--

1.3. Cuestionario para la entrevista:

- ✓ ¿Cómo es un día normal de su vida?
- ✓ ¿Cómo es un día de descanso o fin de semana?
- ✓ ¿Cómo se siente con eso que hace en su día, cómo lo vive?
- ✓ ¿En qué cree?
- ✓ ¿De lo que hace, en qué siente más exigencia?
- ✓ ¿De dónde salen sus recursos?
- ✓ ¿Cómo es su descaso?
- ✓ ¿Qué hace para sí misma?
- ✓ ¿Qué cosas quisieras que no puedas hacer o tener en este momento de tu vida?
- ✓ ¿Cuál es su sueño o qué busca en su vida?

ANEXO 2

2. REPORTES DE ENTREVISTA-OBSERVACIÓN

2.1. Reporte de la entrevista - observación 1

2.1.1. Datos generales

Título del trabajo:	Entre la demanda social y el deseo de libertad, la búsqueda de sentido en mujeres de 30 a 40 años.
Nombre del estudiante:	Bertha Patricia Malagón Rivero
Fecha de entrevista-Observación:	30 de octubre del 2020
Nombre del entrevistado (si aplica):	Marzo
Escenario o lugar de la entrevista – observación:	Videoconferencia Zoom
Población:	Mujeres profesionistas con pareja, trabajando fuera de casa, con hijos
Nombre de la organización o grupo (si aplica):	n/a

2.2.1 Desarrollo de la entrevista – observación

CONTENIDO	CRITERIOS
Participante 2	Mujer de 37 años, 12 años de casada, con 2 hijos, niño de 9 años y niña de 6 años, profesionista, con trabajo de horario parcial
Preguntas y respuestas	<p>¿Cómo es un día normal de su vida?</p> <p>Ella inicia 4:30 de la mañana, prepara cosas personales, lee, se baña, arregla prepara loncheras o desayuno, se conecta al trabajo a las 7:30, sus hijos se levantan a las 8:00 y hace malabares entre atender el trabajo y ayudar a sus hijos con la escuela en casa, más a la niña, porque el niño ya es independiente, a la 1:00 hace la comida, comen, dice que trata de hacer siesta , porque para ella dormir es una delicia. Después adelanta tares o hace quehaceres varios, a las 8:00pm los pone a bañar y se duerme temprano a las 9:00 pm deja de funcionar. Estudió Ciencias de la comunicación y decidió, dar clases para tener un horario que se compagine con estar con sus hijos cada día y de vacaciones también, tiene que estar muy actualizada por la demanda del trabajo, necesita mucha paciencia y tolerancia, que disfruta mucho, se da cuenta porque se olvida de todo y solo se concentra en sus clases. Su cerebro se desconecta de los problemas. Su esposo trabaja desde casa 3 días y la interacción está en compartir las labores domésticas, siente que su relación de pareja esta desgastada, a partir de un ultimátum de ella, su esposo se volvió cooperativo y que se encargue de todas sus cosas y reconoce las cosas buenas que él hace, está trabajando en ello.</p>

¿Cómo es un día de descanso?, salen al parque al coto y también ver películas en familia con la botanita, les gustaría tener más tiempo juntos, pero no les da la vida. En la respuesta se van hilando temas como: ¿cómo se siente con eso que hace en su día? ¿Cómo lo vive? como una carga pesada, termina el día agotado, rebasada, es sumamente pesado, cuando ya no puede más se encierra a meditar, ¿Qué espera de la vida? sabe que algunas cosas son temporales y poco a poco se liberará la carga. Era locutora y dejó esa actividad por razones del trabajo de su esposo, al inicio del año, tuvo la oportunidad, de volverlo a hacer, pero ya con sus hijos evaluó que ya no le convenía seguir en ese trabajo. Algunas veces hace grabaciones, que le dan satisfacción, aunque no es mucho dinero, le dolió, pero dice que valió la pena, que, qué bueno que lo dejó, porque ahora que son chiquitos es cuando la necesitan, sufrió muchísimo cuando la puso en la guardería, por la necesidad económica y todavía se arrepiente de haberlo hecho. ¿En qué cree?, en Dios, su maestro Jesucristo, Arcángeles, le dan fe esperanza y alegría. Es su ayuda espiritual, creé en milagros ¿En qué de su vida siente más exigencia? en el trabajo y más estresada en su actividad personal, ella está estudiando una maestría. ¿De dónde salen sus recursos? De su creencia espiritual, considera que al estar cumpliendo su misión para lo que Dios la creo, eso le da la fuerza para vivir su día con día ¿Cómo es su descanso? Durmiendo siesta, ¿Qué hace para sí misma? Medita y pone atención a su intuición, refiere que se mete a meditar cuando ya está muy agotada y no permite que le interrumpan, es como

	<p>un descanso en el que intenta resolver la problemática que la esté agobiando. Cerrando con: ¿Qué cosas quisiera que no pueda hacer o tener, hoy? Tener una casa grande, no por lujo, Y ¿Cuál es su sueño? Tener una casa más grande, por necesidad y comodidad, para que sus hijos y ella tuvieran un mejor espacio. Es un sueño y una necesidad, imagina la casa y como estarían. ¿Que busca o espera de la vida? Evolucionar, trascender ser feliz, cumplir una misión, cree que desde que fuimos un pensamiento de Dios, ya tenemos una misión, está en la tierra para cumplir esa misión, ir de la mano de Dios, con eso se refiere a “me gusta escribir y la lectura, en las clases retransmito el amor y el conocimiento a lo que me gusta y me siento muy bien, eso me da la certeza de que si va por ahí”</p>
Observaciones del entorno	<p>Ella se comportó muy amena y dispuesta en la entrevista, se veía contenta.</p> <p>Su lenguaje corporal denotaba seguridad, muy buena postura, estaba sentada en una posición erguida, muy bien arreglada, mirada a los ojos, relajada, en algunas preguntas seria, por ejemplo, al hablar de su relación con la pareja.</p> <p>Al ser videoconferencias el espacio es limitado, estaba en una porción apartada de su casa, sin interrupciones.</p>
Reflexiones sobre tu participación	<p>¿Qué me paso? Al ser una mujer que trabajo, se esfuerza y cree en Dios, me pude conectar con su persona</p> <p>¿Cómo me sentí? Muy interesada y a la vez sorprendida con su sueño.</p> <p>¿Cómo me desempeñé? Con atención, interés y</p>

	<p>disposición para escucharla ¿cuáles fueron mis dificultades?, el tener una idea de que estaría confundida o inconsciente y en las respuestas y conversación escuchar certeza en lo que decía</p> <p>¿Cuáles mis aciertos?</p> <p>Al concluir expresándole lo que había escuchado de parte de ella, que ella me reafirmó que era correcto, no juzgar, ni darle ninguna sugerencia</p>
Comentarios Reflexión	<p>Reflexiones sobre:</p> <p>La población, Encuentro casos muy disímolos, en el grupo seleccionado de mujeres.</p> <p>La problemática que viven, aunque están en el grupo de edad y condiciones elegidas, pareciera que esta participante, sabe lo que quiere, su sueño es material y claro.</p> <p>El objeto del desarrollo humano (Sus emociones, son cansancio, desgaste, abrumada por el peso de las responsabilidades y exceso de trabajo en las áreas de trabajo, familia, actividades adicionales, siente que su bienestar laboral es muy alto, porque le permite compaginar horarios con su vida personal, y le da beneficios, como apoyos extracurriculares, poder llevar a sus hijos, cuando es necesario. Sentido de vida, según sus propias palabras con lo que está haciendo actualmente sienten que está cumpliendo o en camino a cumplir la misión para la que está aquí en la tierra.</p> <p>Autocuidado, manifiesta que se siente bien del cuidado que se da respecto a su alimentación y cuidado físico y emocional, que es la meditación.</p> <p>El desarrollo humano, el enfoque centrado en la persona</p>

	<p>del desarrollo humano, permite seguir la narrativa e ir la revisando junto con la entrevistada y darnos cuenta de la congruencia entre lo que platica y su actitud, ella parece saber que quiere y va resolviendo cada día, caminar hacia lo que define como su sentido de vida, que es la problemática a resolver.</p>
<p>Necesidades detectadas</p>	<p>¿Qué necesidades detectas en la población relacionadas con el objeto del DH? La valorización de parte de la misma entrevistada, le falta reconocer algunas cosas que está haciendo bien, como, por ejemplo, las acciones que ha tomado para que su relación de pareja mejore. La forma como está poniendo límites a su familia ascendente. Su atención está más enfocada en sus hijos y espera más adelante, en su vida, que las cosas le vayan permitiendo estar menos abrumada y descansar, esta necesidad de querer, resolver algunas necesidades materiales, antes de poder equilibrar su vida y descansar y disfrutarla, parece ser esa demanda social, de perseguir un bien material, no que no sea necesario, ella claramente dice “no por lujo” pero, allí tal vez haga falta revisar con ella las razones, para que las pueda aclarar. Sin embargo, si hace algunas cosas para ella mismo, como que les va haciendo espacio y las disfruta. También expresa tener en su misión, su sentido de vida.</p>

Reporte de la entrevista - observación 2

2.2.1 Datos generales

<p>Título del trabajo:</p>	<p>Entre la demanda social y el deseo de</p>
----------------------------	--

	libertad, la búsqueda de sentido en mujeres de 30 a 40 años.
Nombre del estudiante:	Bertha Patricia Malagón Rivero
Fecha de entrevista-Observación:	29 de octubre del 2020
Nombre del entrevistado (si aplica):	Abril
Escenario o lugar de la entrevista – observación:	Videoconferencia Zoom
Población:	Mujeres profesionistas con pareja, trabajando fuera de casa, con hijos
Nombre de la organización o grupo (si aplica):	n/a

2.2.2 Desarrollo de la entrevista – observación

CONTENIDO	CRITERIOS
Participante 4	Mujer de 36 años, 7 años en pareja, con 1 hijo de 5 años, profesionista Administración y Finanzas, trabaja de 8:00 a 500pm.
Preguntas y respuestas	¿Cómo es un día normal de su vida? Me levanto a las 5:30 de la mañana para irse al gimnasio, regresa a las 7:00 para hacer desayuno, arreglarse, desayunar con su pareja y su hijo y conectarse a trabajar a las 8:00 am, durante la mañana interactúa entre el trabajo, la casa y atender a su hijo y a las 2:00 pm prepara la comida y comen a las 2:30 todos, regresa a conectarse a las 3:30 hasta las 5:00 que termina, a las 5:30pm se van los 3 al parque a llevar al niño a jugar y ellos a caminar tiene ayuda domestica 2 veces por semana, y regresan a las

8:00pm bañan al niño y lo acuestan a las 8:30, y después ellos cenan, platican y ver la televisión, alguna película o serie y arreglan la casa y se duermen a las 10:30pm. ¿Cómo es un día de descanso? Los fines de semana, se levantan más tarde, hacen pendientes, (compras, reparaciones, caminatas, reunión con otra pareja etc.), llevan al niño a jugar, se reúnen con alguna de las familias ascendentes, están retomando salir a tomar un café o lo posible con la pandemia, solo para ellos, como pareja y el domingo descansan.

¿Cómo te sientes con tu día a día? “me siento feliz, pero a veces presionada, siento que no doy el ancho para todo y me repito 1000 veces que no hay tiempo para todo, y estoy presionada por dar lo mejor y ser la mejor. Profesionalmente sé que lo hago muy bien, me gusta mi trabajo, pero no quisiera a los 60 o 70 años seguir en este trabajo tan presionan te, me gustaría disfrutar de otra manera”. El trabajo hasta cierto punto me da como un alivio, sirve de distracción y además ahí obtengo satisfacción y reconocimiento, allí sé que lo estoy haciendo bien y familiarmente pues no tengo esa certeza.

¿Cómo vives tus días?

Estoy presionada pero satisfecha y contenta y creo que para llegar a ese fin hay que pasar por este proceso, el estrés viene junto con pegado. Si tuviera la posibilidad, económicamente, ahorita, si dejaría el trabajo y me dedicaría a mi hijo y a mi vida familiar, probablemente profesionalmente buscaría algo para complementar pero ya no sería por dinero como ahorita que es un fin.

¿Cómo es tu descanso, que haces para ti?

Para cuidarse, se levanta a las 5:30 hacer ejercicio y lo

hace con mucho gusto, prefiere hacer eso, que cualquier otra cosa, esto lo hace por ella y por todos, está más contenta porque está al cuidado de su persona, empieza mejor su día.

¿En dónde te sientes más exigida?

Personalmente, la parte de la familia es la que le presiona, se siente feliz, dice: “pero no veo mi vida de otra manera, me gusta mi vida, la presión viene con todo, me gusta tener a mi hijo, no me veo sin él, me gusta convivir con mi pareja, ahora ya no hay tanto tiempo por la pandemia pero disfruto mucho su compañía, salíamos mucho en pareja, ahora no, a veces ya vamos al cine, mis papás y mis suegros nos ayudan mucho con el niño y él se queda muy bien con ellos. Ya han hablado su esposo y ella de que necesitan convivir más, que hay que retomar las salidas al cine y las cenas. El cine a él le gusta mucho y con eso se distrae. Reconoce que también es presionan te, que ahora trabajen juntos todo el día, antes veían gente diferente, cada uno en diferente lugar, ahora se da cuenta de que se molesta, por muchas cosas que antes no las notaba, y antes pensaba que era temporal, y ahora parece como que esto no tiene fin, Con el aislamiento, tienen la ventaja de que pueden ver más a su hijo.

Los dos, ya tienen, un espacio para trabajar cómodamente en su casa, y con eso, aunque trabajen juntos ya no se ven todo el día. Ella está más pendiente del niño. Siente que es difícil no ver a más gente, platicar con esa gente, reírse de lo que pase en la oficina. Ha descubierto qué trabajan menos, cuando

están en la oficina, porque interactúan con más gente y establecen relaciones de confianza en el trabajo, y eso se ha perdido, trabajan más porque están conectados más tiempo y las juntas y todo es a distancia.

¿En qué crees?

Creo en Dios, de manera tradicional, le pido y le agradezco.

¿Qué te gustaría tener o hacer, que en este momento no puedes? De hacer quisiera poder hacerme cargo de la escuela de mi hijo, ser yo quien estuviera ahí con él (su hijo tiene necesidad de tener a un monitor con él, todo el tiempo) pero no puedo. Y de tener, una casa grande con mucho jardín porque, no sé, me relaja mucho el jardín y las plantas, como en la casa de mis papás y es una parte que siempre añoro y que disfruto cuando voy Económicamente, hace falta ahorrar para poder comprar esa casa.

¿Cuál es tu sueño? Mi sueño es ser feliz y ver crecer a mi hijo feliz, sano en todos Los aspectos

¿Hacia a dónde va tu vida, qué esperas? Llegar hacia una madurez sin tener que trabajar, y poder decir que económicamente estamos bien, que no necesitamos trabajar, que podemos salir de vacaciones y conocer y tener la solvencia económica para hacerlo. En un momento dado decir: “ya trabajamos como burros y ahorita tenemos la solvencia para disfrutarnos y hacer otras cosas diferentes en pareja.

Irse desarrollando más con su pareja, ya que manifiesta que cada día van viendo y aprendiendo, lo que va

	<p>saliendo como pareja, aprendí que él no le adivina el pensamiento y que tiene que ir diciendo lo que necesita, creé como mujeres se piensa diferente, nos fijamos en todo y los hombres en su mente van pensando una sola cosa y no ven todos los detalles. Específicamente siente que el sentido de su vida va junto con el sentido de la vida de su familia, dijo, “el bienestar de mi familia es mi bienestar y viceversa”</p> <p>□□</p>
Observaciones del entorno	<p>Ella estaba en su carro, estaba frecuentemente viendo hacia arriba y se veía inquieta, acelerada. Si ponía atención y analizaba las preguntas, antes de contestar</p>
Reflexiones sobre tu participación	<p>¿Qué me paso? Al estar en la entrevista, me fui haciendo muy empática con su situación de mucha exigencia. ¿Cómo me sentí? Extrañamente triste, por sus presiones y lo de querer cuidar a su hijo ¿Cómo me desempeñé? Con aplomo, y atención. ¿Cuáles fueron mis dificultades? creo que en esta entrevista interrumpí mucho a la entrevistada, creo que quería que resumiera o concretará, al re escuchar la grabación me di cuenta de eso. ¿Cuáles mis aciertos? Creo que el participar con el corazón abierto.</p>
Comentarios / Reflexión	<p>Reflexiones sobre:</p> <p>La población, La participante 4 refleja las presiones de trabajo y querer la casa grande con jardín, muy común parece, está corriendo hacia tener para ser.</p> <p>La problemática que vive está dividida entre querer cuidar de su hijo personalmente y querer cosas que económicamente no puede tener, se ve que está</p>

trabajando en su relación de pareja, y se reconoce como feliz.

El objeto del desarrollo humano (Sus emociones, son de resignación por el momento, ella usa la expresión de junto con pegado, para explicarse porque ahorita, está haciendo lo que hace, se ve angustiada por no poder tener la solvencia económica para dejar de trabajar, tiene un estándar mental de bienestar económico. Laboralmente, siente satisfacción profesional, se reconoce como exitosa, pero con mucha demanda, Se buscaría algo mucho más ligero si no necesitara ahorrar para su sueño futuro, tener una casa grande con jardín, disfrutar con su hijo y su pareja actividades de diversión y viajes con solvencia económica.

Autocuidado, se dedica las primeras horas del día a hacer ejercicio y de allí saca los recursos para todo el día estar bien, se ve muy arreglada y guapa.

Se ve inquieta por no poder hacer 1000 cosas completas Parece equilibrada en sus áreas de desarrollo, familia e intereses para que todas sean exitosas.

El enfoque centrado en la persona del desarrollo humano, permite seguir la narrativa e ir la revisando junto con la entrevistada y darnos cuenta de la congruencia entre lo que platica y su actitud, parece que ella vive presionada , con su auto exigencia de hacer todo bien, parece que al reto de las necesidades especiales de su hijo no le quiere poner todo el foco, pero se vislumbra de su deseo de dejar de trabajar, para ser ella el monitor, la detiene el otro extremo de , trabajar, ahorrar para conquistar su independencia económica familiar.

Necesidades detectadas	<p>¿Qué necesidades detectas en la población relacionada con el objeto del DH? En este caso, está muy disimulado el sentido de vida con las múltiples ocupaciones, con los variados intereses perseguidos, ella visualiza que la presión en la que vive es necesaria para poder ser exitosa en todas las áreas de su vida. La siento muy comprometida y como ella manifiesta estar feliz, se necesitaría intervención o acompañamiento caminar con ella para que se dé cuenta.</p>
------------------------	--

<p>Uso del tiempo libre</p>	<p>¿Cómo es tu papa?, ¿cómo es tu mama? ¿Cuántos hermanos tienes? ¿Qué lugar ocupas en la familia?, ¿cómo te llevabas con tus hermanos?, ¿cómo te llevas con tu mama?, ¿qué te gusta de tu papa?, ¿Qué te gusta de tu mama? ¿Qué piensas de tu mamá, como era ella?,</p> <p>¿Cómo eras de niña?</p> <p>Familia Actual: ¿Quiénes la conforman? ¿Cuántos hijos tienen?</p> <p>¿Cuántos años tienes de casada? ¿Cómo te va con tus hijos? ¿Cómo te va en tu vida de casada? ¿Cuáles son sus principales dificultades?</p> <p>USO DEL TIEMPO LIBRE</p> <p>¿Cuáles son tus hobbies?</p> <p>¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Qué actividades realizas para divertirte? ¿Cuánto tiempo le dedicas a divertirte o entretenerte?</p> <p>¿Qué haces para cuidar tu cuerpo? ¿Qué haces para cuidar tu mente? ¿Pertenece o has pertenecido a grupos o asociaciones?</p>
<p>3.1.2 Entrevista 2</p>	
<p>Entrevista 2; Duración 1.15 horas; Medio entrevista presencial.</p>	
<p>Objetivo: Identificar su sentido de vida en cómo y porque</p>	

<p>Apartado II</p>	
<p>II. Vivencial</p>	<p>II. VIVENCIAL</p>

	<p>DIA A DIA</p> <p>Enlista tus actividades de cada día y de toda la semana</p> <p>¿Cómo organizas tus horarios?</p> <p>¿Cómo haces para definir prioridades?</p> <p>¿Qué haces cuando el tiempo no te alcanza?</p> <p>¿Cuál es la prioridad en tu vida? ¿Cómo equilibra los papeles de pareja mamá y profesionalista? ¿Cómo es la maternidad de una mujer que trabaja? ¿Qué te quita la paz como mamá? ¿Cómo influye en tu relación de pareja el ser mamá y trabajadora? ¿Qué es lo que te estresa de tu día a día? ¿Qué es lo que más anhelas en tu vida? ¿Qué haces para descansar? ¿Qué haces para equilibrar tu vida entre la familia el trabajo? ¿Cómo le haces para atender tus necesidades personales?</p> <p>¿Cómo te ves a futuro? ¿Qué haces cuando estás estresada?</p> <p>¿Cuál es tu sentido de vida?? ¿Cuál era tu sueño antes de casarte?</p> <p>¿Cuáles son tus sueños ahora?</p> <p>¿Qué piensas de tu vida? ¿Cuáles son tus miedos?</p>
<p>Apartado III</p> <p>Concepciones</p>	<p><u>III. CONCEPCIONES</u></p> <p>¿Para ti que es el ser mujer?</p> <p>¿Qué piensas de la mujer que trabaja tiene hijos y esposo? ¿Cuáles son sus principales retos?</p> <p>¿Cuáles piensas que son las principales demandas de la sociedad hacia la mujer en la actualidad?</p> <p>¿Cuáles son los retos de la mujer actual para equilibrar su libertad y las demandas sociales?</p> <p>¿Que necesitaría la mujer actual para vivir más en paz?</p> <p>¿cuál es tu imagen de la mujer actual?</p> <p>¿Qué piensas de ser mujer?</p> <p>¿Qué les dirías a las mujeres que son mamás profesionalistas y esposas?</p> <p>¿Cuál es tu ideal de mujer?</p> <p>¿Algo más que quieras agregar?</p>

ANEXO 4

4.1 Transcripciones. Ejemplo de transcripción de entrevista

4.1.1 Entrevista 1, 1a de Abril

F: Buenas tardes Abril.

G: Buenas tardes.

F: Gracias por haber aceptado venir a hacer esta plática-conversación, que como te comenté va a servir para mi trabajo de grado, entonces te agradezco mucho el tiempo que te estás tomando, y quisiera que platicáramos un poco de ti.

O sea, me gustaría saber, de lo que tú me quieras platicar, pero vamos comenzando como por dónde estudiaste, cómo te fue de niña en las clases, y de ahí, vamos a comenzar de ahí, y de ahí vamos a seguir a cómo es tu vida.

G: Pues mira, como soy de Colima, estudié en Colima, siempre estuve en dos colegios, a partir de tercero de primaria hasta que terminé la prepa estuve en el mismo colegio, siempre, y en cuestión académica siempre muy bien, nunca me ha costado ni me costó trabajo esa parte, académicamente me iba muy bien.

Y la verdad para mí sí son recuerdos muy bonitos.

F: Muy bonitos recuerdos. ¿Qué decían de ti tus compañeros Abril?

G: Pues sí, siempre fui la aplicada, la aplicada, pero no matada, o sea no...

F: Aplicada divertida.

G: Sí, porque era mucho de, sí ponía mucha atención en clases, siempre he sido así como distraída y así, no, pero fuera de clases no era de las que me ponía a hacer, así como los miles de planas y esas cosas, no; así como que leía y ya, como que tengo buena memoria, entonces mi memoria fotográfica es muy buena, porque yo me puedo acordar en qué ... exactamente escribía; entonces siempre fui la aplicada, y sí, siempre fui de cuadro de honor, de escolta y así, pero no era

matada.

F: Y en función a cómo te percibían tus amigos, tus compañeros, eras la aplicada, pero bien, o sea bien aceptada.

G: Sí, sí, sí, o sea, como sí también salía y como tenía mi actividad en la tarde que era el voli, y era buena en voli, entonces era como del grupito de las niñas que juegas voli también, entonces eso fue como, hacía que también te reconocieran por otra cosa, no nada más por la pura...

F: Por la pura academia.

G: Aja, y luego nos empezamos a hacer muy buenas, entonces también la escuela empezaba como a: ah, ¿van a jugar aquí?, y entonces iban a vernos, ¿van a jugar allá?, iban a vernos, y así, entonces sí era...

F: Si fue agradable.

G: Sí, sí, sí, me gustaba mucho, hasta la ... me gustaba mucho jugar voli, hacíamos mucho ejercicio también porque como mis papás trabajaban, nos íbamos en bicicleta a la escuela en la tarde, regresábamos en bicicleta, los fines de semana nos íbamos a pedalear al rancho, entonces era como bicicleta de montaña, entonces siempre como que hemos sido muy de actividades fuera de casa, de encerrados no, más bien todos los fines de semana al rancho, todos los fines de semana con familia y así, pero fuera de casa.

Entonces siempre, yo soy más de actividades como esas, que ahorita siento que se traduce, porque me gusta mucho hacer ejercicio y así.

oportunidad de contratarme y trabajar, me dejaban llegar tarde y así, pero ya de planta pues. Entonces nunca sentí la diferencia y pues me la llevé.

F: Ya seguiste trabajando como si nada.

G: Aja.

F: O sea, no sentiste ese cambio de estudiante total a...

G: Sí, más bien descansé un poco, porque ese último semestre sí lo recuerdo

como muy pesado, porque ya tenía, ya no era becaria, ya tenía la planta y tenía pues el compromiso de la escuela.

F: ¿Cómo te vivías eso Abril?, ¿cómo te sentías?

G: Ahorita que me remonto allá, pues de no sé en qué momento pasó el tiempo, porque yo lo recuerdo, o sea, me iba a las 7:00, salía y me iba a trabajar, regresaba a clase de 7:00 y pues a hacer lo que tenía que hacer en la casa, o sea era todo apurado, todo rápido, todo así, pero al mismo tiempo fue un buen semestre en la escuela, como que el sentimiento de lo que es el último semestre para todos, te empiezan a hacer fiestas de despedidas, y así.

Entonces era padre, no recuerdo haberlo sufrido, o sea, cansancio sí, sí me recuerdo cansada, pero no sufrido.

F: ¿Cansancio, pero agradable?

G: Porque ya estás como con la emoción de que ya tengo un trabajo, entonces sí ya estoy ganando dinero, y entonces pues ya puedes hacer, entonces como que era una mezcla de emociones de: voy a terminar la universidad, pero lo bueno es que ya tengo trabajo, ya me puedo mantener aquí, ya puedo hacer mis cosas.

F: Cuando dices: no sufrido, ¿qué quiere decir no sufrido?

G: Pues no recuerdo que en algún momento haya tenido un pensamiento como de: no, no, ya no quiero trabajar porque me cuesta, así no. No, más bien era de: gracias a Dios tengo trabajo y ya voy a salir.

F: Pero que interesante ¿no Abril?, porque ese “lo estás haciendo bien”, que has escuchado durante toda tu vida en diferentes aspectos, en este en particular es como más rico ¿no?, más valioso.

G: Sí, sí, se disfruta más.

F: No, que bueno que me dices, porque de repente sí necesitas ...

G: Sí, sí la recomiendo, solo he ido una vez y para mí que Diego saliera súper

contento, o sea, quién sale contento del dentista.

F: Fíjate, suena que es sencillo, pero como dices, no son cosas que se te ocurre naturalmente hacer ¿no?

G: Sí, que ya hay como una comunicación total hasta con la escuela, oye: vamos a ir al dentista, por si llega al otro día de malas ya sabes por qué fue, y con la psicóloga: oye, vamos a ir al dentista, yo lo estoy anticipando, pero me ayudas a anticiparlo, y así...

F: Todo un, como que una bolita dispara a todas ¿verdad?, así es como está funcionando.

G: Y joven, pero sí, fue muy bueno el día.

F: Ah, pues qué bueno Abril, que bueno que haya sido un día completo y que tengas esta experiencia que dices que sí ha sido agradable para ti.

G: Sí, te lo agradezco mucho.

F: Bueno Abril, pues qué bueno, muchas gracias, le voy a apagar a esto, casi llegamos a

(Fin del audio)