

# **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**



## **MUJERES QUE RECONOCEN SUS EMOCIONES ANTE LOS CAMBIOS DE LA MEDIANA EDAD CON RELACIÓN A LOS ESTREOTIPOS DE GÉNERO**

**TRABAJO RECEPCIONAL** que para obtener el **GRADO** de  
**MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO**

Presenta: **PATRICIA MIRELES MAGAÑA**  
Asesor: **DR. LUIS FERNANDO CEJA BERNAL**

Tlaquepaque, Jalisco. 09 de diciembre 2025

## Resumen

El presente trabajo de investigación se enfoca en la vivencia emocional de mujeres en la mediana edad, particularmente en cómo los estereotipos de género y el contexto sociocultural influyen en sus emociones y en la percepción de sí mismas durante esta etapa de cambios y cuestionamientos que viven las mujeres. Esto fundamentado en investigaciones previas, teniendo como principales exponentes teóricos Burín, Flores, Rogers. A partir de una metodología cualitativa, basada en entrevistas fenomenológicas donde se exploran los sentimientos de insatisfacción, culpa, desgaste físico y emocional que surgen en mujeres que han intentado cumplir con los mandatos sociales de ser madres, esposas, amas de casa y trabajadoras perfectas. Los hallazgos obtenidos en las entrevistas fenomenológicas evidencian que las mujeres experimentan un fuerte desgaste físico y emocional, resultado de la presión constante por responder tanto a las demandas externas laborales como a las personales. En sus testimonios se refleja de manera recurrente un estado de cansancio, ansiedad y tensión corporal, que da cuenta de la sobrecarga que implica sostener simultáneamente múltiples responsabilidades. Este agotamiento no solo manifiesta el impacto de las exigencias externas, sino también el conflicto interno y malestar entre el cumplimiento de expectativas externas y búsqueda de su bienestar personal, lo cual genera una desconexión con sus propias necesidades y un sentimiento de vacío con impacto en su salud física, preponderantemente dolores en el estómago, espalda, garganta y cansancio. No obstante, también emergen procesos de toma de conciencia, resignificación y recuperación de la agencia y del poder personal donde las mujeres comienzan a cuestionar las creencias tradicionales y buscan hacer cambios para su propio bienestar. Así mismo, este estudio contribuye a comprender cómo las emociones, los estereotipos de género y el contexto sociocultural influyen en la construcción de la identidad de las mujeres durante la mediana edad, proponiendo la resignificación y reflexión como una vía para el desarrollo humano integral de la mujer.

**Palabras clave:** Mediana edad, mujeres, emociones, estereotipos de género, contexto sociocultural.

## Índice

Resumen .....	1
Introducción .....	4
Capítulo 1. La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano.....	9
1.1 Justificación.....	9
1.2 Pertinencia del tema-problema desde el Desarrollo Humano .....	14
1.3 Implicación Personal .....	17
Capítulo 2. Problematización .....	20
2.1 ¿Qué es problematizar? .....	20
2.2. Descripción del problema .....	20
2.3. Descripción de la población.....	25
2.4. Árbol de problema .....	25
2.5 Descripción de Categorías .....	27
2.5.1 Categoría 1. Mujeres, madres y trabajadoras: Entre el miedo, la inseguridad y los roles. ....	27
2.5.2. Categoría 2. Mujeres heridas por la soledad, la frustración y la injusticia. Heridas visibles e invisibles. ....	29
2.5.3 Categoría 3. Emociones de madre: El torbellino entre el deber ser y el amor .	31
2.6. Pregunta de investigación .....	33
Capítulo 3 Fundamentación teórica .....	35
3.1 Estado del Arte: Mujeres, Mediana Edad y Estereotipos de Género.....	37
3.2 Mujeres, madres y trabajadoras: Entre el miedo, la inseguridad y los roles de género.....	39
3.2.1 Identidad de Género y trabajo.....	42
3.2.2 Salud Integral de las mujeres.....	43
3.3 La soledad, frustración e injusticia heridas invisibles y prohibidas. Heridas visibles e invisibles. ....	45
3.3.1 Esposas, madres y amas de casa. La triada de roles en la vida de las mujeres. ....	46
3.3.2. Heridas invisibles y prohibidas. ....	47
3.4 Las emociones de madre. El torbellino entre el deber ser y el amor.....	51
3.4.1 Entre el ser y el deber ser de las mujeres .....	53

3.4.2 La autoestima y el Desarrollo Humano .....	54
Capítulo 4 Fundamentación metodológica .....	56
4.1 El enfoque cualitativo .....	56
4.2 El método fenomenológico .....	58
4.3. La técnica: Entrevista fenomenológica .....	59
4.4. Implicaciones éticas .....	62
Capítulo 5 Proceso experiencial de la investigación .....	64
5.1 La experiencia a través de la entrevista de investigación .....	64
5.2 El proceso vivido por las mujeres entrevistadas. ....	65
5.3 Principales Dificultades y Errores, Aciertos y Sugerencias (D.E.A.S.). ....	70
5.4 El proceso vivido por la facilitadora .....	71
5.5 Facilitación: Mi acompañamiento hacia el otro. ....	73
5.6 Mujeres que reconocen sus emociones durante la mediana edad en relación con los estereotipos de género.....	75
5.7. Aporte de la supervisión del facilitador a lo largo del proceso.....	78
5.8 Reflexiones finales de la facilitación. ....	80
Capítulo 6 Resultados de la investigación .....	81
6.1 Categoría 1. Mujeres, madres y trabajadoras: entre el miedo, la inseguridad y los roles de género .....	83
6.1.1 Multiplicidad de roles de género, repetición de roles y autoexigencia y perfeccionismo. ....	83
6.1.2 Perfeccionismo y autoexigencia y repetición de roles.....	85
6.2 Categoría 2. La soledad, frustración e injusticia: heridas invisibles y prohibidas....	89
6.2.1 Las emociones y el impacto en el cuerpo .....	89
6.2.2 Malestar de pareja. Falta de reconocimiento a su trabajo profesional y académico y desigualdad en el trabajo.....	93
6.3 Categoría 3 Las emociones de madre. El torbellino entre el deber ser y el amor ...	96
6.3.1 Entre el ser y el deber ser de las mujeres.....	96
6.3.2 Culpa, amor y desarrollo humano: hacia la autenticidad y la autoestima .....	100
Capítulo 7. Conclusiones .....	103
Referencias bibliograficas .....	108

## Introducción

La mediana edad en las mujeres es una etapa marcada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales, que a menudo se ven influenciados por los estereotipos de género y las expectativas socioculturales. El tema de mi interés y que me implica personalmente es el relacionado con las mujeres y cómo el contexto cultural influye sus emociones durante la mediana edad. En este contexto, las mujeres enfrentan una serie de desafíos que impactan su identidad, su bienestar emocional y su sentido de vida. El presente trabajo de investigación se centra en explorar cómo los mandatos socioculturales y los estereotipos de género afectan la experiencia emocional de las mujeres durante esta etapa, así como las implicaciones que esto tiene en su desarrollo humano. A través de un enfoque cualitativo, basado en entrevistas fenomenológicas, se busca comprender las emociones que surgen en este periodo, como la insatisfacción, la culpa, el desgaste físico y emocional, y cómo estas se relacionan con los roles tradicionales asignados a las mujeres en la cultura mexicana. Así mismo, la presión por cumplir con los estereotipos de género, que idealizan a la mujer como madre abnegada, esposa dedicada y trabajadora incansable, agrava este malestar, llevando a muchas a sentir que su vida carece de sentido una vez que estos roles ya no las definen.

La aportación de este estudio al campo del Desarrollo Humano consiste en reconocer la realidad de cada mujer como única e irrepetible, cuidando las subjetividades y comprendiendo los significados que cada experiencia encierra, sin imponer expectativas preestablecidas. En este sentido, Rogers (1951) señala que 'la característica más relevante de la relación establecida con sus clientes es la capacidad del terapeuta para comprender lo que dice el cliente, con el significado subjetivo que tiene para él'. De ahí que la aceptación positiva incondicional, así como la comprensión empática y la congruencia en relación con el contexto y el marco de referencia de cada mujer, resulten esenciales para establecer una relación de ayuda y acompañarlas en los cambios propios de la mediana edad.

El Enfoque Centrado en la Persona reconoce a cada ser humano con necesidades y deseos, y lo acompaña en el proceso de identificar sus emociones y creencias para tomar conciencia y comprenderlas. Desde esta perspectiva, el Desarrollo Humano considera a las personas en un proceso de crecimiento constante, en el que la búsqueda de sentido de vida ocupa un lugar central. En la mediana edad, resignificar dicho sentido se convierte en una tarea fundamental.

Así, este trabajo busca ampliar la perspectiva sobre las emociones en esta etapa vital, poco explorada en comparación con otras como la infancia, la adolescencia, la maternidad o la vejez. En particular, resulta relevante investigar la experiencia de mujeres en la mediana edad dentro del contexto de la cultura mexicana, dado que la mayoría de los estudios previos se han desarrollado en Europa y Estados Unidos, pero aún son escasos en el ámbito latinoamericano, especialmente en nuestro país.

A pesar de los avances en la participación laboral y social de las mujeres, persisten profundas desigualdades derivadas de los roles de género históricamente asignados, especialmente el de cuidadoras del hogar, lo que limita su autonomía económica, restringe su tiempo personal y deteriora su salud física y emocional. Estas condiciones se vuelven más críticas durante la mediana edad, etapa en la que muchas mujeres enfrentan una crisis existencial y de sentido, marcada por el olvido de sus propios deseos y necesidades, así como por la dificultad de reconocerse fuera de los mandatos culturales. Tal como advierten autoras como Lagarde (2023) y Burin (1991), la construcción sociocultural de la feminidad y el ideal maternal han relegado a las mujeres a ser “para otros”, obstaculizando su propio desarrollo. En este contexto, resulta fundamental estudiar cómo las mujeres de la mediana edad en México pueden resignificar sus experiencias, recuperar un propósito vital y cuestionar los estereotipos de género que limitan su plena realización en el ámbito personal y social.

Mi propia implicación personal y esta vivencia me motivó a la exploración de las emociones de otras mujeres en situaciones similares, con el objetivo de comprender cómo experimentan las mujeres esta etapa de vida y facilitar procesos de

resignificación y empoderamiento. A través de las entrevistas realizadas, se identificaron tres categorías principales que reflejan las áreas críticas en la experiencia emocional de las mujeres en la mediana edad:

1. Mujeres, madres y trabajadoras: Entre el miedo, la inseguridad y los roles, donde se analiza la carga de cumplir múltiples roles y la falta de seguridad laboral.
2. Mujeres heridas por la soledad, la frustración y la injusticia, que aborda los sentimientos de vacío y la falta de tiempo para la autorrealización.
3. Emociones de madre: El torbellino entre el deber ser y el amor, que explora la tensión entre las expectativas sociales y los deseos personales.

Estas categorías permiten comprender cómo los estereotipos de género y el contexto sociocultural moldean las emociones de las mujeres, limitando su capacidad de agencia y su bienestar. Sin embargo, también se observan procesos de toma de conciencia y empoderamiento, donde las mujeres comienzan a cuestionar las creencias tradicionales y a buscar cambios que les permitan vivir de manera más plena y auténtica.

El marco teórico del trabajo se sustenta en el análisis que desde la perspectiva de género que realiza Lagarde (2015), que analiza la construcción cultural de los roles femeninos, y el enfoque centrado en la persona de Rogers (2020), que destaca la tendencia actualizante como motor del desarrollo humano. Además, se retoman aportaciones de autoras como Burin (1991) y Amorós (1998), quienes han estudiado los efectos de los estereotipos de género en la salud mental y la identidad de las mujeres. Estos enfoques permiten entender cómo las emociones, lejos de ser meras respuestas individuales, están profundamente arraigadas en estructuras sociales y culturales que deben ser transformadas para promover un desarrollo humano integral. En coherencia con esta visión, la investigación se apoya en una metodología cualitativa que, a través de la entrevista fenomenológica, busca describir e interpretar las experiencias de las mujeres participantes frente al objeto

de estudio. Desde esta perspectiva la vigilancia epistemológica y el fundamento teórico cobran sentido como el eje fundamental que orienta la investigación y traza la ruta para la investigadora. Finalmente, en el capítulo 6 se presentan los hallazgos más significativos obtenidos a partir del análisis fenomenológico de las entrevistas realizadas a mujeres en la mediana edad. Este apartado profundiza en cómo las experiencias individuales revelan patrones compartidos de desgaste físico y emocional derivados de la doble jornada y del cumplimiento simultáneo de los roles de madre, trabajadora y cuidadora. Asimismo, se identifican emociones recurrentes como la culpa, la frustración, la soledad y la sensación de insuficiencia, las cuales reflejan el impacto de los mandatos socioculturales sobre la subjetividad femenina. Sin embargo, entre las narrativas también emergen momentos de claridad y toma de conciencia, donde las mujeres comienzan a cuestionar las creencias heredadas, al nombrar sus emociones y al reconocerse como sujetas con derecho al autocuidado, al descanso y al placer. Este proceso de resignificación constituye un punto de inflexión que abre la posibilidad de reconstruir la identidad y recuperar el sentido de vida desde la autenticidad y el bienestar emocional.

En resumen, esta investigación busca contribuir a la comprensión de las emociones que experimentan las mujeres en la mediana edad, visibilizando los conflictos derivados de los estereotipos de género y proponiendo desde el campo de Desarrollo Humano la resignificación como una vía para recuperar el poder personal.

Finalmente, en las reflexiones que articulan los resultados de la investigación con los fundamentos teóricos y los objetivos planteados. Se concluye que los estereotipos de género continúan condicionando la vivencia emocional de las mujeres en la mediana edad, generando desequilibrio, sobrecarga y malestar, pero también que es posible transformarlos a partir del reconocimiento y la comprensión de las propias emociones.

Desde el enfoque del Desarrollo Humano, se destaca la importancia de la conciencia, la congruencia y la tendencia actualizante como vías para recuperar el

poder personal y reconstruir un sentido de vida más libre y congruente con el propio ser. Las mujeres, al mirarse desde una perspectiva compasiva y al cuestionar los mandatos culturales que las han definido, inician un proceso de liberación interior que las lleva a vivir el amor, la maternidad y la realización personal no como deberes impuestos, sino como elecciones auténticas orientadas al crecimiento y la plenitud.

## **Capítulo 1. La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano**

### **1.1 Justificación**

Es importante abordar los cambios y las emociones que las mujeres transitan durante la mediana edad, etapa de grandes cuestionamientos, aunado a una gran cantidad de creencias que les impiden ver claramente la realidad para transformarla especialmente en el contexto de la cultura mexicana.

La etapa de la mediana edad en las mujeres ha sido poco estudiada y explorada, ya que la mayoría de las investigaciones se enfocan en la infancia, adolescencia, la maternidad, la tercera edad y la vejez. Por ello resulta de importancia estudiar e investigar esta etapa vital, especialmente en el contexto de la cultura mexicana. Aunque existen numerosos estudios en Europa y otras regiones de Latinoamérica, el análisis específico de las mujeres latinoamericanas en la mediana edad sigue siendo escaso. Los estudios existentes se han centrado, en gran medida, en las dificultades que enfrentan las mujeres en conciliar la vida familiar con la vida laboral. Esta problemática ha sido especialmente abordada por investigadoras que han señalado los desafíos para lograr un equilibrio entre ambas. Si bien se han desarrollado propuestas innovadoras, estas no han sido suficientes, ya que muchas mujeres siguen enfrentando estas tensiones, lo que evidencia la necesidad de continuar investigando para transformar dichas dinámicas.

Las mujeres de la mediana edad deberían vivir esta etapa de forma natural, sin embargo, muchas la viven bajo violencia derivada de creencias culturales, estereotipos de género, machismo e instituciones que refuerzan estas estructuras. Por ello, es fundamental comprender las causas del malestar que experimentan muchas mujeres como la frustración, el enojo o el descontento para atender el origen del problema y no solamente sus consecuencias.

Actualmente todavía hay mucho que transformar en los ámbitos antes mencionados por lo que sigue siendo pertinente estudiar este campo. Este proyecto busca generar conciencia sobre esta realidad con el objeto de contribuir a la resignificación de la vida de las mujeres en la edad madura. A continuación, se presentan algunas justificaciones para el estudio de esta investigación basadas en TOGS de Desarrollo Humano.

En el TOG de la maestría en Desarrollo Humano titulado “ El autocuidado emocional para el desarrollo de la capacidad de agencia en personas que transitan la vejez ”de Lilia Gabriela Esparza Valencia Esparza (1976), menciona que una de las principales preocupaciones y problemas que ha tenido es la oportunidad de conocer qué ocurre en las personas cuando se encuentran en la vejez, gracias a los testimonios que ha podido escuchar de parte de quienes participaron en el taller, son sentimientos de tristeza y soledad, ya que sus interacciones sociales, sus actividades y sus situaciones de vida, van cambiando a medida que van envejeciendo. Llega un punto en el cual, llegan a perder la alegría por vivir y el interés en realizar casi cualquier actividad, sumergiéndose en este tipo de emociones. Citando a Amable & García (2010), la etapa del inicio de la vejez como se ha indicado, (que es donde se encuentra la población que se estudia), se caracteriza por diferentes pérdidas que va asimilando la persona, y esto en ocasiones, permite que se perciba cierta sensación de que la vida va perdiendo el sentido.

Esparza (1976), menciona que su calidad de vida se ve fuertemente mermada y se va olvidando que los pilares de esta calidad de vida son la salud y la autonomía de la persona mayor. Investigaciones revelan dos aspectos que permiten al adulto mayor seguir activo en el medio social: la primera es que debe mostrar motivación así como el deseo de producir y sentirse útil para sí mismo y para los demás; y la segunda es que se le debe proporcionar un ambiente estimulante en el cual se pueda desenvolver, citando a Pérez Serrano (2013), la calidad de vida es un concepto que hace referencia a las condiciones deseadas de vida en ocho

necesidades fundamentales: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos.

Esparza (1976), menciona que en la vejez la esfera social, las interacciones disminuyen hasta prácticamente dejar de intercambiar ideas, opiniones y expresiones. Este tipo de situaciones redundan negativa y paulatinamente, creando un círculo vicioso en este sentido. Estos cambios incluyen como factor decisivo, la ausencia del cuidado de las emociones que se están sintiendo, la poca identificación de las causas de los sentimientos como la tristeza o la soledad. Así mismo y como consecuencia de estos descuidos emocionales, se paraliza o queda sin desarrollarse la capacidad de agencia en esta etapa de la vida.

González Rangel (2020), en el TOG “Procrastinación, autoconocimiento y búsqueda de la congruencia en mujeres líderes, Una intervención desde el Desarrollo Humano”, menciona que la procrastinación es una forma de autosabotaje que afecta tanto a nivel personal como profesional en el desempeño de muchas personas. Procrastinar es dejar de hacer actividades esenciales, a cambio de otras que provocan satisfacción inmediata, pese a las consecuencias negativas que pudieran presentarse. Este problema coloca a las personas en un círculo vicioso, repercutiendo en su toma de decisiones y por consecuencia, en sus propósitos de vida. De acuerdo con Steel (2007), procrastinar es dejar para más tarde lo que se tenía previsto hacer en un plazo corto, es postergar de forma irracional lo que se tendría que estar haciendo, aun sabiendo que esas dilaciones van a perjudicar a la persona. A su vez, la procrastinación implica la elección voluntaria de una determinada tarea o conducta sobre otras, yendo en contra de lo que convendría hacer en ese momento.

González Rangel (2020), también menciona que partir de esto, las mujeres líderes comúnmente viven en incongruencia entre lo que desean y lo que llevan a la acción. En consecuencia, disminuye gradualmente la confianza en sí mismas, la

automotivación y el autocontrol; tomando decisiones incongruentes y autosaboteándose. De esta forma se procrastina, postergando todo lo que para ellas podría ser importante, quedando inmersas en un círculo vicioso.

Kathya Melina Loza Pérez (2020), menciona en el TOG” Prácticas de autocuidado en mujeres de una Organización de la Sociedad Civil, citando a Lazarus (2000):

el cansancio y agotamiento emocional por saturación o estrés de trabajo, tiene serias consecuencias, mismas que si no son atendidas, pueden somatizar, derivando en malestares físicos severos como agotamiento crónico, dolor de espalda, articulaciones, entre otros. Sin embargo, es tan común adoptar la palabra estrés a todo momento para cualquier situación, que ya no se detecta cuando efectivamente se está abrumado o viviendo una verdadera situación de estrés laboral (p.39).

De acuerdo con lo anterior, el término estrés se ha convertido en una palabra de uso cotidiano y, a diario nos vemos inundados por mensajes sobre la forma de prevenirlo, eliminarlo, manejarlo o vivir con él. Una razón que explica la abundancia de teoría e investigación sobre el estrés es su importancia en la salud social, fisiológica y psicológica.

Loza Pérez (2020), al respecto menciona que las mujeres que trabajan en una OSC (Organizaciones de la Sociedad Civil) encaminan sus esfuerzos en la ayuda y atención de necesidades de las personas que viven situaciones de violencia física, pobreza y exclusión, etc., otras trabajan directamente en colonias con mayor índice de marginación, por ende, las colaboradoras pertenecientes a una OSC, viven a diario situaciones extremas, derivado de los temas que se abordan para el cuidado de las personas de estas comunidades, con ello, en muchas ocasiones se ven en la necesidad de dejar a un lado el tiempo para sí mismas, además de tener que cumplir con sus compromisos después de su jornada de trabajo, trayendo consigo un estrés laboral aunado al síndrome de “*burnout*” ya que sin darse cuenta, poseen

diversas manifestaciones de este, principalmente agotamiento e insomnio. García (como se citó en Loza, 2004), menciona que “el carisma y el compromiso social de los profesionales de ayuda va siendo reemplazado por el agotamiento, la fatiga, insomnio, decepción, pérdida del interés por la actividad laboral y otros malestares psicosomáticos, como consecuencias del contacto diario con el trabajo” (p.8). Loza (2004) dice que, si el estrés se combina además con trabajo que implique una fuerte carga emocional, esto deriva en otro tipo de complicaciones a la salud física.

En el TOG de Bettina Flores Estrada (2010), “Intervención en mujeres de mediana edad para integrar una mayor conciencia y aceptación de sí mismas”, menciona que la mujer vive a lo largo de su vida diferentes etapas en cuanto a la concepción que tiene de sí misma. Los roles femeninos tradicionales de madre y ama de casa tendrán siempre gran impacto en su desarrollo, y con mayor notoriedad en la cultura mexicana. Según Papalia (2010), en la edad mediana, (considerando ésta entre los 40 y los 65 años):

la mujer entra en un proceso de ruptura en el equilibrio interior, que puede desencadenar en dos alternativas: una crisis negativa plena de sufrimientos en la que el sentimiento prevaleciente es el de pena y dolor de pérdida, o bien la alternativa de usar este estado de reorganización psíquica para vivir una reflexión de sí misma y encontrar las nuevas oportunidades que este periodo le brinda. (p. 482).

Burin (como se citó en Flores 2015), menciona que, tradicionalmente las mujeres no han sido estimuladas a desarrollar las cualidades que generalmente mejoran con la edad, como ser competentes intelectualmente y la capacidad para aplicar la sabiduría proveniente de la experiencia a la solución de problemas.” (p.82). Así mismo, Flores (2015) menciona que esta etapa puede brindar a las mujeres un proceso significativo en la seguridad y confianza en sí mismas y en sus recursos, en lugar de un gradual deterioro del equilibrio y el desarrollo de una psicopatología crónica.

Por otro lado, Andrade (2014), menciona que alrededor de la identidad de género, los datos estadísticos más cercanos, son los referentes a los estereotipos de género de las mujeres mexicanas; en este sentido el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES, 2011), señala que el 62.2% está de acuerdo en que el hombre debe responsabilizarse de todos los gastos de la familia; el 26.6% sostiene que si hay golpes o maltrato en la casa, es un asunto íntimo que debe mantenerse en este plano; el 22% considera que una esposa debe obedecer a su esposo o pareja, en todo lo que él ordene y el 18.1% está de acuerdo, en que es obligación de la mujer mantener relaciones sexuales con su pareja.

Así mismo, Andrade (2014), también hace mención al respecto, que estos porcentajes podrían llevar a manifestar, que las mexicanas al revisar su feminidad lo hacen de manera estereotipada, y por lo tanto con un sentido limitante y subalterno. Aunque, por otra parte, estén cada vez más presentes en el ámbito educativo, laboral, científico, comunitario y político. De hecho, en 2012, el 43.5% de las personas en alguna actividad económica, eran mujeres. Así también a diferencia de los años 70, las mujeres se incorporan al mercado laboral y permanecen económicamente activas, incluso en su etapa reproductiva, de tal manera la participación económica más elevada, entre las mujeres corresponde a las que tienen entre 30 y 49 años (57.4%) (INMUJERES, 2012). Siguiendo esta misma línea menciona que el 24.6% de los hogares mexicanos, tiene por jefa a una mujer (INMUJERES, 2010). Todas las mencionadas estadísticas, permiten concluir, que la identidad de género de la mujer está adquiriendo nuevos matices.

## **1.2 Pertinencia del tema-problema desde el Desarrollo Humano**

El estudio de las emociones en mujeres durante la mediana edad, en relación con los estereotipos de género, es un tema profundamente pertinente para el campo del Desarrollo Humano, como señala Frankl (2015), "La principal tarea del hombre

es encontrar un sentido a su vida” (p. 42), lo que adquiere especial relevancia en etapas de transición como la mediana edad, donde las presiones culturales y los mandatos de género condicionan la vivencia emocional. Hablar sobre los cambios en la vida de las mujeres en la mediana edad es complicado, ya que implica una modificación de sus rutinas y les obligan en muchas ocasiones a salir de su zona de confort y esto provoca inestabilidad e incertidumbre.

Los cambios en la etapa de la edad madura de las mujeres están muy relacionados con las emociones intensas como la tristeza, la frustración, decepción, abandono, pérdida de sentido de vida, soledad, etc. Es una etapa donde se cuestionan que tan satisfechas están con sus vidas y se preguntan qué han hecho y si realmente es lo que quieren en este momento y así comienza un periodo de grandes cuestionamientos aunados a una gran cantidad de creencias que impiden ver claramente la realidad para poder transformarse y descubrir el potencial para llegar a ser ellas mismas, lo que es una parte importante del desarrollo de los seres humanos.

El objeto de estudio que se abordará son las emociones y los estereotipos de género que se viven durante la crisis de las mujeres en la mediana edad que son determinantes en esta etapa de la vida, por lo que, estudiarlas desde el contexto sociocultural ayudará a comprenderlas mejor y saber de dónde vienen estos sentimientos que en muchas ocasiones están relacionados con las creencias y las normas sociales de la cultura mexicana, por lo que el propósito de esta investigación será reconocer las emociones no solo ante los cambios de la mediana edad sino en relación con el género y la cultura, y así puedan comprender mejor este momento en sus vidas que es complejo y lleno de diferentes matices que les implican.

No podemos hablar de crisis en la edad madura de las mujeres sin hablar de las emociones intensas que viven, por lo que estudiaremos las emociones y todo lo relacionado a la afectividad. Al hablar de emociones en la crisis de la mujer en la mediana edad es primordial tener en cuenta la cultura y sus cambios a través del

tiempo, así como sentir las y comprenderlas para lograr armonía y equilibrio en dicha etapa.

Los estudios de (Zohn et al, 2021), mencionan que desde su perspectiva los seres humanos están formados por emociones, las cuales determinan la vida afectiva, así como la forma en que las personas se relacionan con los demás pues solo se puede estar afectivamente en el mundo (Le Bretón, 1999). Así mismo es importante considerar la relación entre el cuerpo y las emociones para comprender nuestros sentimientos. De acuerdo con lo anterior es de importancia entender las emociones de las mujeres en esta etapa para poder identificar de dónde vienen; es decir, cuáles son los factores que las detonan en la edad madura y como implican la vida de la mujer.

“La emoción es el conjunto de sensaciones experimentadas. En el momento que uno le pone nombre a eso que siente, cuando le da un significado, hablamos de un sentimiento. Las emociones conectan con el cuerpo instantáneamente” (Larios, 2010, p.9). Por lo tanto, es importante que las mujeres puedan entender el cúmulo de emociones y sensaciones que afloran durante la mediana edad para poder comprender sus sentimientos, así como, entender qué les sucede durante esta etapa de la vida con el fin de poder resignificar su vida y su camino.

Las mujeres durante la mediana edad pueden sentir melancolía por lo que ya fue, sentimientos de vacío y por momentos soledad, ya que extrañan la presencia de los hijos y es difícil aceptar que han dejado de ser el centro de la escena en la vida familiar por lo que saber qué significado tienen dichos sentimientos y de dónde vienen es primordial para aceptarlos y poder transformarlos, pues “los sentimientos son una fuente informativa muy importante acerca de lo que está sucediendo; se podría decir que los sentimientos son como un fusible que nos están indicando que algo está mal y que necesitamos hacer algo al respecto” (Larios, 2010, p.14.). Es importante reconocer los sentimientos y la forma como cada persona evalúa las diferentes situaciones que enfrenta en esta etapa de la vida. “Un requisito previo al

manejo de los sentimientos es la aceptación de estos para poder tomar control de estos sentimientos” (p.31). Por lo tanto, conocer las emociones que se sienten en esta etapa será la puerta de entrada para comprender qué están diciendo dichas emociones y sentimientos, y poder comprender qué les sucede a las mujeres en esta etapa denomina la crisis de la mediana edad.

“El ser humano tiene la capacidad de experimentar y expresar emociones. ¿Qué parte de la experiencia humana es independiente de las emociones? Prácticamente ninguna considerando que en el aspecto biológico puede observarse que las emociones afectan a todo el cuerpo.” (Larios, 2010, p.34). Las emociones durante la crisis de la mediana edad ayudan a comprender este proceso en las mujeres ya que son indispensables para comprender por lo que transitan las mujeres. “Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar, cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos de la vida humana” (Goleman, 2002, p.22).

### **1.3 Implicación Personal**

La implicación personal está relacionada con los cambios de las mujeres en la etapa de la mediana edad y sus emociones, considerando esta entre los 40 y 65 años de edad (Papalia, 2010, p.86). Es la etapa en donde cambia la manera de relacionarse con los hijos/as ya que dejan de ser niños/as, darse cuenta de que la pareja deja de ser el imaginario de la juventud y la figura materna deja de ser el centro de atención de la familia por lo que pasa a estar detrás de la escena de la vida de los hijos, descubrir esto conlleva a vivir bajo mucha presión ante tantos cambios que se presentan a las mujeres.

A mí me implica este tema porque yo estoy viviendo y atravesando esta etapa en mi vida. Tengo tres hijos los cuales ya no viven en mi casa y estoy casada desde hace 30 años. Yo pensaba que de alguna manera estaba preparada para esta etapa ya que he sido maestra desde hace 17 años y eso me ha permitido tener cierta “vida

propia”, pero en realidad me he dado cuenta que mi vida ha girado alrededor de mis hijos y mi esposo, llegó un momento en que no sabía quién era, qué me gustaba, y no sabía hacia donde quería ir, me encontré entrando en un bache existencial sintiéndome desmotivada y aunado a todo esto, los cambios hormonales que traen como consecuencia cambios en el estado de ánimo, más cansancio y desmotivación, dándome cuenta que ya no tengo las mismas fuerzas que antes, ya que las clases me agotan más y necesito más periodos de descanso. Hasta perdí el interés por mis clases que era algo que me gustaba mucho.

Era como de sentirme a la deriva, sin saber qué era lo que yo quería, ya que mis decisiones siempre habían girado alrededor de mis hijos y mi familia; ahora que tenía más tiempo no sabía qué hacer con él ya que durante muchos años desempeñé muchos roles dentro de la familia, como hija, madre, amiga, maestra, estudiante, esposa, etc., menos el rol de ser yo misma. En estos papeles descubrí que yo era para los demás y el vacío ante el cual me encontraba era que yo no satisfacía mis propios deseos ya que, ni siquiera podía identificarlos pues me dediqué en cuerpo y alma a mis hijos, fueron mi prioridad porque solo de pensar en irme de casa a un tiempo completo de maestra y no poder pasar suficiente tiempo con mis hijos, sentía culpa y me pensaba como la peor mamá del mundo, fue por eso que empecé a dar clases, ya que eran unas cuantas horas por la mañana. A pesar de eso de pronto me sentí desplazada y observaba que mis hijos tenían un proyecto de vida, que mi esposo tenía una carrera profesional misma que, había sido su prioridad, y yo en ese momento no tenía metas, ni siquiera sabía hacia donde moverme.

A raíz de encontrarme en esta etapa, de sentirme perdida y triste porque extrañaba mucho a mis hijos y me dolía ver sus cuartos vacíos y el silencio de mi casa, fue entonces que decidí comenzar a la maestría en Desarrollo Humano, pues me llama mucho la atención el comportamiento humano y las relaciones entre las personas. Así decidí emprender este camino para reencontrarme conmigo misma y poder tener un proyecto personal.

Por este motivo, me gustaría aproximarme al fenómeno de las mujeres que, como yo, viven esta experiencia emocional, posiblemente con pocas o ninguna explicación, pero, sobre todo, con cierta incapacidad, de reconocer qué es lo que está pasando, de nombrarlo para poder reconocerlo y gestionarlo, de poder recuperar el poder personal en esta etapa, posiblemente a través de un ejercicio de resignificación de la vida o de la reconstrucción del propósito y del sentido, como yo misma lo viví. Me he dado cuenta de que lo que más me cuesta reconocer y nombrar son justamente esas emociones que, en ocasiones, me generan miedo. A veces me descubro evitándolas o intentando callarlas, pero en el fondo sé que forman parte de mi proceso vital en esta etapa de la mediana edad. Al atreverme a mirarlas de frente, también me reconozco a mí misma con más claridad. Durante esta etapa he descubierto que mi mundo emocional es una fuente inagotable de conocimiento. Cada emoción me confronta con mis propios límites, con los estereotipos y con las exigencias sociales que me han acompañado como mujer, madre, y profesionalista. Al mismo tiempo, estas emociones me ofrecen la posibilidad de comprender no solo mi experiencia personal sino también el mundo que la atraviesa y le da forma. Reconozco que transitar por esta etapa no es únicamente un proceso individual, sino una oportunidad de resignificar mi vida desde el Desarrollo Humano.

Según Frankl (1979), las personas siempre podemos dar un sentido a nuestras vidas, independientemente de las circunstancias en que nos encontremos, esta búsqueda de significado constituye la principal motivación vital... Entonces ¿por qué? ¿nos cuesta tanto trabajo a las mujeres ejercer nuestra libertad, tomar nuestras propias decisiones en esta etapa?

## **Capítulo 2. Problematización**

### **2.1 ¿Qué es problematizar?**

La definición de problematización según Galindo (2020), es la siguiente: “Podemos adelantar que el tema elegido (sea problemático o no en términos reales), no es aún un problema de investigación. Lo anterior, implica que es necesario problematizar el tema para que se convierta en problema de investigación. Seguidamente, es necesario desarrollar la justificación.” (p. 35).

De acuerdo con lo anterior, problematizar es convertir el tema elegido y que nos ha implicado personalmente en un objeto de reflexión y poder investigarlo a profundidad. Así mismo, Hernández, Fernández y Baptista (2014), mencionan que “Toda investigación cobra significado debido al planteamiento de un problema. El termino problema designa precisamente una dificultad que no puede resolverse automáticamente, sino que requiere una investigación.” (p. 31).

La afirmación subraya la importancia del planteamiento del problema como punto de partida esencial en toda investigación. Desde esta perspectiva, una investigación significativa no surge del interés general por un tema, sino de la identificación concreta de una dificultad que requiere ser comprendida, analizada y, en la medida de lo posible, transformada.

### **2.2. Descripción del problema**

En México, las mujeres han logrado avances significativos en su participación en la vida pública y laboral. Sin embargo, los datos actuales revelan que persisten profundas desigualdades que limitan su desarrollo pleno. Uno de ellos es el rol históricamente asignado como cuidadoras del hogar, el cual condiciona su acceso al trabajo remunerado, limita su tiempo personal y genera un deterioro en su salud física y emocional. De acuerdo con (INMUJERES, 2023), se señala que, al inicio de

la pandemia, en 2020, la participación laboral de las mujeres estaba en 45.1% pero para 2021 cayó a 41.7%, y si bien en 2022, subió 43.6% aún no llega al porcentaje que tenía la crisis sanitaria. Esta caída en la participación laboral se traduce en falta de autonomía económica, lo que impacta directamente en la capacidad de agencia de las mujeres para tomar decisiones sobre su vida. En México hay 17 millones de personas sin ingresos, de estos el 80.6% son mujeres. De acuerdo con lo anterior podemos reflexionar que las mujeres en su mayoría carecen de ingresos propios, es decir, no son independientes económicamente restándoles autonomía para poder tomar decisiones propias.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Inclusión financiera (ENIF) el 61.9% de las mujeres (27.4 millones) y el 74.3% de los hombres (29.3 millones) de 18 a 70 años tienen al menos una cuenta o tarjeta de ahorro, crédito, seguro y/o ahorro para el retiro o afore (INMUJERES, 2023). También en la encuesta se investigó que las mujeres que ahorran lo hacen de manera informal por medio de tandas, o guardándolo en casa por lo que es posible observar que las mujeres no tienen el mismo acceso al sistema financiero que los hombres, esta situación afecta a las mujeres para poder hacer frente a las adversidades.

Por otro lado, en México, 45.2% de la población es susceptible de recibir cuidados, esto es 58.3 millones de personas de las cuales un poco más de la mitad (29.5 millones) son mujeres y el porcentaje de mujeres cansadas es, (39.1%), disminución del tiempo de sueño (31.7%) y sentirse irritadas (22.7%), (INMUJERES,2023). Las mujeres a lo largo del tiempo han sido las cuidadoras, lo cual se relaciona con los roles de género por lo que el deterioro de su salud se refleja en mayor proporción, debido a esto, comentan que también se sienten cansadas e irritables. Respecto a la toma de decisiones sobre el dinero que se gasta o ahorra en el hogar, el 13.5% de las mujeres (4.5 millones) respondieron que otra u otras personas de la casa son quienes toman las decisiones; en el caso de los hombres este porcentaje es de 9.9% (3.8 millones). (INMUJERES,2023). Podemos observar que las decisiones en

la distribución del dinero en el hogar en la mayoría de los casos son otras personas las que deciden la administración de este.

Las estadísticas anteriores permiten concluir que, aunque la mujer ha avanzado en cuanto a la inclusión laboral y una mayor participación en diferentes ámbitos como la toma de decisiones, todavía existe una gran brecha de desigualdad. Estas condiciones se vuelven especialmente críticas durante la mediana edad, etapa en la que muchas mujeres comienzan a experimentar una crisis existencial, emocional y de sentido. A pesar de los múltiples estudios sobre la crisis de la mediana edad, son escasos los trabajos enfocados en cómo las mujeres pueden recuperar su capacidad de agencia en este periodo vital. En el caso de las mujeres durante la mediana edad, la agencia adquiere una relevancia particular, ya que muchas enfrentan cuestionamientos existenciales vinculados a la falta de un propósito de vida, el olvido de sus propias necesidades y deseos, así como, la imposibilidad de reconocerse fuera de los roles tradicionales de género como madre, esposa o cuidadora generando un profundo malestar que suele ser invisibilizado o normalizado. Como plantea Frankl (2004), aun en medio de las crisis vitales, el ser humano conserva la capacidad de decidir su actitud frente a las circunstancias y de resignificar su experiencia en busca de un propósito. En este sentido, recuperar la agencia en esta etapa supone un proceso de autoconciencia y reconstrucción del sentido de vida, que permite a las mujeres reconocerse con autonomía, afirmar su voz propia y abrirse a nuevas posibilidades de crecimiento (May, 1990).

De esta manera, la agencia desde el Desarrollo Humano constituye un eje fundamental para comprender cómo las mujeres pueden transformar la crisis de la mediana edad en una oportunidad de resignificación vital, superando el malestar asociado a la falta de propósito y a la invisibilización de sus necesidades.

Se han hecho estudios sobre la crisis de la mediana edad, principalmente sobre sus causas y existen pocos estudios sobre cómo ayudar a las mujeres a recuperar su capacidad de agencia ya que culturalmente tienen el rol de género de ser las cuidadoras de los demás. Lagarde (2023), menciona que “ser para cuidar vitalmente

a los otros” (p.30), por lo que las mujeres saben cuidar de los demás, pero no cuidarse a sí mismas y tampoco saben qué quieren y hacia donde se dirigen ya que carecen de un propósito de vida.

Las mujeres han tenido miedo de nombrar sus crisis, pero una vez que las nombran podrán resignificar sus vidas por lo que el aporte de este trabajo de obtención de grado será facilitar un diálogo que permita a las mujeres de la mediana edad cuestionar las creencias culturales de los estereotipos de género en relación con sus emociones, resignificando su experiencia durante la etapa de la mediana edad.

Parafraseando a Burin (1991), es importante analizar y reflexionar cómo se construyen las mujeres en tanto sujetas de nuestra cultura y las repercusiones que ello tiene sobre su salud mental. La vida cotidiana que llevan las mujeres, en donde el rol de género las coloca principalmente como cuidadoras, les resta tiempo para trabajar o alcanzar sus sueños. Esta situación les genera un gran malestar, porque existen numerosos impedimentos en la vida diaria que limitan la realización de actividades necesarias para su bienestar. Además de manera cultural se espera que asuman la responsabilidad del cuidado de la familia y del hogar.

Burin (1991), menciona: “reiteradamente vuelvo sobre la construcción de género femenino a lo largo de la historia e insisto en ofrecer criterios de análisis que indican de qué manera las condiciones de vida de las mujeres, en especial la vida cotidiana, repercuten de modo decisivo en enfermar” (p. 7). También es importante considerar que las condiciones de vida de las mujeres les impiden aceptar trabajos de tiempo completo y mejor remunerados ya que les es imposible cumplir con tantos roles, lo cual les genera un gran desequilibrio en su salud mental a lo largo del tiempo. Así mismo afirma que “el objetivo final de la mujer era crear del infante humano un sujeto psíquico mediante la labor de maternaje, bajo la condición de que, en tanto que producía sujetos, la mujer se producía a sí misma, creando con la maternidad la base de su subjetividad.” (p. 30). Esta afirmación imprime en la mujer la responsabilidad de la crianza y el ideal de la madre perfecta que históricamente ha

influido en el ideal maternal y de la gestación como si a través de la maternidad y la crianza se construye su valía como mujeres.

En muchas ocasiones las mujeres viven con demasiadas responsabilidades ya que tienen una doble jornada que les impide tiempo para el esparcimiento y para estudiar siendo esto un obstáculo para lograr su bienestar emocional. Nussbaund (2017), afirma que: “en los países en desarrollo, tomados en conjunto, hay un 60% más de mujeres que hombres entre los adultos analfabetos; la tasa de escolaridad es 13% más baja que la de los varones; y el salario de las mujeres alcanza solamente las  $\frac{3}{4}$  partes del salario de los varones” (p.29). En suma, se puede observar que las mujeres carecen de oportunidades para llevar una vida plenamente humana donde puedan desarrollar sus potencialidades y capacidades para poder vivir en plenitud ya que desde que nacen comienzan a vivir de acuerdo con los roles de género que van definiendo su identidad, enfrentándose a un proceso de valoración condicional (Rogers, 1985), en torno al cual gira la construcción de su identidad, llevándolas a un estado de incongruencia. Rogers (2020), menciona: “mi experiencia me ha obligado a admitir gradualmente que el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos latente-de avanzar en la dirección de su propia madurez” (p.42). Por lo que podemos afirmar que la tendencia actualizante de cada mujer le ayudará a volver a su equilibrio para ser capaces de desarrollar sus potencialidades y convertirse en las mujeres que siempre han deseado.

Esto plantea una serie de interrogantes que dan sentido a la presente investigación: ¿Cómo viven las mujeres mexicanas de mediana edad la tensión entre los mandatos de género y sus propios deseos? ¿Qué emociones emergen cuando se enfrentan a la necesidad de resignificar su vida más allá de la maternidad o el cuidado de otros? ¿Es posible, en este contexto sociocultural, facilitar un proceso de reconstrucción de sentido que les permita reconocerse como sujetas autónomas y valiosas?

### **2.3. Descripción de la población**

La población por investigar para estudiar las emociones de la mediana edad y su relación con los estereotipos de género se compone de mujeres mexicanas que están en el rango de edad entre 40 y 65 años, profesionistas que actualmente estén trabajando, nivel socioeconómico medio, con hijos. Durante la investigación se ha observado que ha sido difícil lograr un balance entre su vida profesional y personal y que han priorizado su vida familiar y los cuidados terminando agotadas, sintiendo que no hacen bien ninguna de ambas responsabilidades. El objetivo del acercamiento a las mujeres de la mediana edad fue para indagar acerca de sus emociones e identificar las problemáticas y necesidades para comprender cómo los mandatos socioculturales y los estereotipos de género han influido en su identidad y en la vida cotidiana.

### **2.4. Árbol de problema**

El presente árbol del problema representa de forma simbólica los diversos factores que afectan el bienestar emocional de las mujeres durante la mediana edad, enmarcados en la influencia persistente de los estereotipos de género. En el tronco del árbol se sitúa el problema central: “Cambios en la edad madura de las mujeres”, que alude a una etapa vital caracterizada por transiciones físicas, emocionales y sociales profundas, y cuya experiencia se ve condicionada por mandatos culturales de género.

Las raíces del árbol representan las causas estructurales y socioculturales que sustentan el problema. Entre ellas se encuentran: los roles de género tradicionales, la doble jornada de trabajo, la idealización de la maternidad, la domesticación, el fenómeno del nido vacío y la sobrecarga de responsabilidades. Estas raíces se nutren de expectativas culturales que colocan a la mujer en posiciones de cuidado, sumisión y renuncia, limitando su autonomía y autodeterminación en esta etapa de la vida.

El tronco conecta estas raíces con las ramas y hojas, que simbolizan las consecuencias emocionales, psicológicas y sociales del problema. Se destacan síntomas como la depresión, ansiedad ante la reinserción laboral, agotamiento, falta de autonomía, sensación de insatisfacción, sentimiento de exclusión y la pérdida de capacidad de agencia. Estos efectos reflejan el malestar subjetivo de muchas mujeres que enfrentan una etapa de redefinición personal en medio de exigencias contradictorias entre lo que desean ser y lo que la cultura espera de ellas.



## 2.5 Descripción de Categorías

Para poder realizar una investigación en una población es necesario conocer primero sus características y necesidades por lo que se recurrió a la técnica de entrevistas semiestructuradas. Las características de la población son madres mexicanas, profesionistas entre 40 y 65 años que actualmente se encuentren trabajando, con hijos, nivel socioeconómico medio-medio alto, con el propósito de indagar acerca de las emociones que experimentan las mujeres por los cambios que se viven en esta etapa de la vida y en relación con los estereotipos de género. A partir de sus experiencias y perspectivas se identificaron tres categorías principales que reflejan las áreas críticas que necesitan atención y apoyo. Se entrevistó de manera anónima a cinco mujeres mediante un cuestionario. A partir de las entrevistas semiestructuradas se formularon tres categorías de análisis.

1ª CATEGORIA	Mujeres, madres y trabajadoras: Entre el miedo, la inseguridad y los roles.
2ª CATEGORIA	Mujeres heridas por la soledad, la frustración y la injusticia. Identidad de género.
3ª CATEGORIA	Emociones de madre: El torbellino entre el deber ser y el amor.

### 2.5.1 Categoría 1. Mujeres, madres y trabajadoras: Entre el miedo, la inseguridad y los roles.

*Problemática:* La preocupación y angustia por la educación, el futuro de los hijos, así como atención, cuidado de enfermos graves en casa, la inseguridad laboral teniendo que desempeñar roles domésticos e incluso laborales generando altos niveles de estrés en las mujeres.

*Necesidad:* Las necesidades se enuncian en términos de seguridad laboral para lograr estabilidad económica.

A las mujeres culturalmente se les enseña a cuidar de los demás, pero no a cuidar de sí mismas, restándole importancia al autocuidado personal anteponiendo las necesidades de los demás lo cual se relaciona con aprendizajes de roles de género ya que para ser buenas mujeres y madres han de ser las cuidadoras de los demás, además de trabajar y ser amas de casa.

De acuerdo con Marcela Lagarde, las mujeres son “para cuidar vitalmente a los otros” (2023, p.30), es decir viven para cuidar de los demás, pero no de sí mismas. Del mismo modo las mujeres viven con culpa debido a las expectativas de género, ya que, además, se les exige que todos los roles sean realizados a la perfección, esto se relaciona con la idea de la madre perfecta y lo que se espera de las mujeres.

Lo anterior apunta a que las condiciones de vida de las mujeres impiden aceptar trabajos mejor remunerados y con mayor estabilidad, ya que es imposible cumplir con tantos roles, lo cual nos genera un gran desequilibrio en nuestra salud mental a lo largo del tiempo, generando altos niveles de estrés.

Burin (1991), afirma: “reiteradamente vuelvo sobre la construcción de género femenino a lo largo de la historia e insisto en ofrecer criterios de análisis que indican de qué manera las condiciones de vida de las mujeres, en especial la vida cotidiana, repercuten de modo decisivo en enfermar” (p.7). También es importante considerar que las condiciones de vida de las mujeres impiden aceptar ciertos trabajos, pues les es imposible cumplir con tantos roles, ya que hacerlo puede generar un desequilibrio en la salud física y mental a lo largo del tiempo.

De acuerdo con las entrevistas realizadas, las mujeres llevan a cabo diferentes roles. La vida cotidiana que llevan las mujeres, marcada por el rol de género que se les asigna como cuidadoras, limita su tiempo para trabajar y perseguir sus sueños.

Esta situación genera un profundo malestar, ya que existen múltiples obstáculos en la vida diaria que les limita a realizar las actividades que desean y necesitan para su bienestar. Culturalmente, se ha impuesto la responsabilidad de la familia y del hogar.

La entrevistada 5 relata que se vive de la siguiente manera:

*Vivo con alto nivel de estrés por mantener los roles laborales y domésticos.  
Me gusta trabajar, pero también me estresa la falta de certezas laborales y económicas*

La entrevistada 4 relata que vive de la siguiente manera:

*Con preocupación y angustia por la educación y el futuro de los hijos.  
Atención de enfermos graves en casa, además de trabajar.*

La entrevistada 3 relata:

*Me vivo por lo general con un nivel alto de estrés ante la inseguridad si hago bien mi trabajo o si soy buena madre. Siempre me siento con demasiada exigencia.*

De acuerdo con lo anterior es posible darse cuenta de que las mujeres viven con demasiadas responsabilidades que son impuestas por las normas de la cultura y que no les permiten decidir sobre la propia vida de modo que dichos modos de vida les generan malestares, así como también estrés. Mantener el equilibrio es difícil ante dicha situación.

### **2.5.2. Categoría 2. Mujeres heridas por la soledad, la frustración y la injusticia. Heridas visibles e invisibles.**

Problemática: La problemática apunta a la falta de tiempo para su autorrealización y a la autoexigencia de las mujeres para ser las madres “perfectas”.

Las necesidades apuntan a tener más tiempo disponible para el autocuidado y la autorrealización personal.

De acuerdo con las entrevistas realizadas, las mujeres necesitan más tiempo para su autocuidado y auto realización personal. Al respecto, la entrevistada 5 relata lo siguiente:

*Siento tristeza ante el abandono del hogar de los hijos.*

*Sentimiento de soledad.*

La entrevistada 3 relata que se vive de la siguiente manera:

*Siento que el tiempo se agota para alcanzar los sueños.*

*No me siento realizada profesionalmente.*

Entrevistada 4 relata:

*Sé que es una situación inevitable que mis hijos se vayan, y sé que en breve*

*lo harán.*

Entrevistada 2 relata:

*En principio un poco triste, pero sé que es lo mejor para ellos.*

Entrevistada 3 relata

*Es un sentimiento de que les quedas a deber a todos, al trabajo, a tu casa, a tus hijos y a ti misma. Parece que siempre falta tiempo.*

Las personas tienen la tendencia innata a seguir desarrollando sus potencialidades para ser autónomas en sus vidas y ser creativas para continuar creciendo en cada etapa de sus vidas, pues de acuerdo con Garfias (2023):

El Desarrollo Humano confía en la capacidad de cada persona para decidir y actuar sobre su propia vida, para reconocerse, repararse y hacer los cambios

necesarios, es decir, confía en que cada persona tiene dentro las potencialidades necesarias para ejercer la responsabilidad sobre sí mismo[...] pretende a través de la relación facilitadora que la persona use su tendencia actualizante para vivir de una mejor manera, siendo cada vez más él mismo, haciendo uso de esta libertad que lo hace responsable de su propia vida (p.34).

Por lo tanto, las mujeres en esta etapa de cambios buscan la realización personal que apunta a la tendencia actualizante que les ayudará a volver a su equilibrio para ser capaces de desarrollar sus potencialidades y convertirse en las mujeres que siempre han deseado.

“Tradicionalmente las mujeres no han sido estimuladas a desarrollar las cualidades que generalmente mejoran con la edad, como ser competentes intelectualmente y la capacidad para aplicar la sabiduría proveniente de la experiencia a la solución de problemas” (Flores, 2010, p.82).

Así mismo Betina Flores (2010), afirma que pueden crecer en su confianza en sí mismas, en sus recursos, en lugar de un gradual deterioro del equilibrio, así como el desarrollo de una psicopatología crónica.

### **2.5.3 Categoría 3. Emociones de madre: El torbellino entre el deber ser y el amor**

Problemática: La problemática apunta a que las mujeres han tenido miedo de nombrar sus crisis, pero una vez que las nombran podrán resignificar sus vidas, recuperar el propósito de vida, así como cambiar la narrativa. También se relaciona con el ideal de la madre perfecta que le imprime la responsabilidad de la crianza como si a través de la maternidad y la crianza se construyera su valía como mujeres.

Necesidad: Necesidad de sentirse útil e independiente

De acuerdo con las entrevistas realizadas, las mujeres necesitan entender sus emociones durante esta etapa para poder gestionarlas y adquirir herramientas para su vida.

La entrevistada 5 relata que se vive de la siguiente manera:

*Me siento que nunca soy suficiente y que quedo mal con todos,  
Vivo con culpa*

La entrevistada 3 relata:

*Manejo estresante del tiempo no tengo ni 5 minutos para mí.*

La entrevistada 4 relata:

*Es un sentimiento encontrado entre alegría y nostalgia*

La entrevistada 5 relata:

*Angustia, tristeza, por un lado, ante el saberlos lejos y por otro lado,  
alegría porque se encuentran viviendo y buscando su propio camino.*

Los cambios en la etapa de la edad madura de las mujeres están muy relacionados con las emociones intensas como la tristeza, la frustración, decepción, abandono, pérdida de sentido de vida, soledad, etc. Es un momento donde se cuestionan el qué tan satisfechas están con sus vidas, se preguntan qué han hecho, así como si realmente querían hacerlo. Así comienza un periodo de grandes cuestionamientos aunados a una gran cantidad de creencias que impiden ver claramente la realidad para poder transformarnos y descubrir su potencial para llegar a ser ellas mismas.

Al hablar de la crisis en la edad madura de las mujeres, es necesario abordar también las emociones que se viven durante esta etapa. Al entender la crisis como un proceso de quiebre es de esperar que tales emociones sean intensas; sin

embargo, estas deben entenderse desde la cultura social, ya que su vivencia esta moldeada por el contexto.

La vivencia emocional en una parte va a depender de nuestras experiencias anteriores, siempre que sentimos algo, está relacionado de alguna manera con el entorno. [...] En este sentido la vivencia emocional es siempre una co-creación entre el entorno y la persona (Muñoz, 2012, p.11).

De acuerdo con lo anterior es importante que las mujeres puedan entender el cúmulo de emociones y sensaciones que afloran durante la mediana edad para poder comprender sus sentimientos, así como poder entender qué les sucede durante esta etapa de la vida para poder resignificar su vida y su camino.

Para Muñoz las emociones están relacionadas con estímulos externos pues “los procesos iniciales de detección y codificación de la energía ambiental, tiene que ver con el contacto inicial entre el organismo y su ambiente” (2019, p. 52), por lo tanto, atender lo que le sucede al cuerpo al experimentar una emoción es una fuente de información de lo que está ocurriendo. De acuerdo con lo anterior, conocer las emociones que se sienten en esta etapa será la puerta de entrada para comprender que están diciendo dichas emociones y sentimientos y poder comprender qué les sucede a las mujeres en esta etapa denomina la crisis de la mediana edad.

## **2.6. Pregunta de investigación**

¿Cómo influyen los mandatos socioculturales y los estereotipos de género en la experiencia emocional de las mujeres durante la mediana edad, y de qué manera impactan en su identidad y en su sentido de vida?

Objetivo general: Explorar cómo los mandatos socioculturales y los estereotipos de género influyen en la experiencia emocional de las mujeres durante la mediana

edad, y cómo esta influencia repercute en la construcción de su identidad y en la resignificación de su sentido de vida.

Objetivos específicos:

1. Identificar los cambios familiares, corporales y sociales que transforman la vida de las mujeres en esta etapa y cómo viven dichos cambios.
2. Reflexionar sobre los roles asignados a las mujeres y su impacto en el malestar que viven las mujeres en esta etapa.
3. Sensibilizar a las mujeres del desequilibrio emocional que se vive en esta etapa e identificar porque los estereotipos de genero han contribuido a este sentir.
4. Comprender la importancia de esta etapa como un tiempo para retornar proyectos personales.

### Capítulo 3 Fundamentación teórica

En toda investigación, el marco teórico cumple una función central al ofrecer el sustento conceptual que orienta la comprensión del fenómeno de estudio, en el caso de esta investigación será la dificultad que tienen las mujeres para equilibrar la vida cotidiana, así como las emociones y su relación con los estereotipos de género. Según Rojas (2001), “El marco teórico implica analizar y exponer las teorías, los enfoques teóricos, las investigaciones y los antecedentes en general, que se consideren válidos para el correcto encuadre del estudio” (p. 22).

De acuerdo con lo anterior, el marco teórico es la recopilación de la información que se hace antes de llevar a cabo un estudio dando apoyo para sustentar la investigación por lo que a partir de conocer la información previa del tema es posible conocer los antecedentes de este, así como conocer otros estudios que se hayan realizado antes de la investigación. Hidalgo (2008), menciona que, “Siendo el marco teórico el respaldo que se pone al problema, puede cuestionarlo, o conducir a una reformulación e incluso a un cambio. Como quiera que sea, la investigación tiene relación con la delimitación del problema” (p. 97).

Con base en lo anterior, podemos reflexionar que el marco teórico ayuda a tener una visión más amplia sobre la descripción del problema, por lo que es recomendable relacionarlo con la problemática de donde este surge, y es importante considerar su relación con la problemática a estudiar.

Así mismo, Hernández Sampieri, así como fue citado por Antonio Hidalgo (2007), dice que:

El marco teórico, denominado por algunos autores como la revisión de la literatura, menciona que es un proceso y un producto. Un proceso de inmersión en el conocimiento existente y disponible que puede estar vinculado con nuestro planteamiento del problema y un producto que a su vez es producto de un producto mayor. El reporte de investigación (p.97).

El marco teórico amplía y da una mejor comprensión del problema ayudando a integrar la teoría con la investigación y sus relaciones mutuas, al mismo tiempo puede cuestionar, reformular o cambiar el problema. Parafraseando a Tamayo y Tamayo (2004), a través de la revisión de la literatura, el investigador identifica los estudios previos más relevantes para su tema que le permite conocer el estado actual del conocimiento. Por otro lado, el marco de referencia ayuda a interpretar los resultados del estudio, amplía los conocimientos sobre nuestro estudio y nos orienta sobre como habrá de realizarse y nos ayuda a conocer desde que otros puntos de vista se han hecho estudios.

En este sentido, el marco teórico orienta sobre cómo habrá de realizarse la investigación por lo que, al acudir a los antecedentes, es posible darse cuenta de cómo ha sido tratado un problema de investigación y amplía el horizonte o guía al investigador para que realice el trabajo más completo. Kerlinger (2002), menciona que, “la definición científica de teoría consiste en un conjunto de proposiciones interrelacionadas, capaces de explicar por qué y como ocurre un fenómeno, o de visualizarlo” (p. 10). Por lo tanto, teorizar también consiste en relacionar variables para comprender más a fondo un fenómeno.

De acuerdo con Tamayo y Tamayo (2004), “teorizar es un proceso que consiste en construir explicaciones generalizadas basadas en la observación, la reflexión y la sistematización de datos”. (p,67) Es fundamental teorizar ya que permite al investigador explicar los fenómenos de tal forma que se puedan predecir conductas y relacionar variables por lo que la teoría explica de manera más profunda un fenómeno.

Finalmente, es importante resaltar la importancia de la teoría en la intervención social, ya que nos proporciona herramientas para comprender el fenómeno social de una manera más amplia, así como reflexionar y explicar cómo ocurren ciertos comportamientos. La fundamentación teórica de este trabajo se basa en tres

constructos que permiten comprender y abordar las emociones de las mujeres durante la mediana edad en su contexto sociocultural.

El primer constructo explora a las mujeres, madres y trabajadoras, entre el miedo, la inseguridad y los roles de género. El segundo constructo se relaciona con la soledad, frustración e injusticia, heridas invisibles y prohibidas. El tercer y último bloque habla sobre las emociones de madre: El torbellino entre el deber ser y el amor.

### **3.1 Estado del Arte: Mujeres, Mediana Edad y Estereotipos de Género**

El análisis de los trabajos de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO revela diversas perspectivas sobre cómo las mujeres reconocen y confrontan los estereotipos de género al experimentar la mediana edad.

Una línea de investigación recurrente se enfoca en la vivencia del climaterio y la menopausia. Los estudios exploran cómo los estereotipos que asocian esta etapa con el declive, la pérdida de feminidad o la enfermedad impactan la autopercepción y el bienestar de las mujeres. Algunas investigaciones resaltan la manera en que las participantes resignifican estos procesos, desafiando las narrativas negativas y construyendo una visión más positiva, empoderada de su transición (García & Camacho, 2024). También se observa un énfasis en la búsqueda de información y el apoyo social como estrategias para afrontar los cambios físicos y emocionales, contrarrestando el aislamiento que pueden generar los estereotipos, también explora la resignificación de la autonomía y el poder en el adulto mayor, destacando la importancia del autoconocimiento, el apoyo social en procesos de cambio y transición. Aunque no se centra exclusivamente en mujeres en la mediana edad, ofrece perspectivas relevantes sobre cómo afrontar los cambios físicos y emocionales asociados al envejecimiento (Garibay Areola, 2024).

Otro tema relevante aborda la redefinición de roles y la identidad, pues la mediana edad a menudo coincide con cambios en la dinámica familiar, la emancipación de los hijos, la reevaluación de las prioridades personales y profesionales. Los trabajos analizados evidencian cómo los estereotipos de género tradicionales, que encasillan a las mujeres en roles de cuidadoras o dependientes, pueden generar tensión y conflicto interno en esta etapa. Sin embargo, también se documentan procesos de agencia y empoderamiento, donde las mujeres exploran nuevas facetas de su identidad, invierten en su desarrollo personal y desafían las expectativas sociales. La investigación de Castañeda (2016) analiza cómo mujeres profesionistas activas, sin hijos, construyen y viven su identidad de género en una sociedad que asocia fuertemente la feminidad con la maternidad. La autora examina las tensiones y contradicciones que estas mujeres enfrentan respecto al modelo tradicional de maternidad en la sociedad tapatía.

Además, algunas investigaciones se centran en la imagen corporal y el envejecimiento. Los estereotipos de belleza y juventud perpetuados por la sociedad ejercen una presión considerable sobre las mujeres en la mediana edad. Los estudios del repositorio exploran cómo las mujeres perciben los cambios en su apariencia física y cómo negocian con los mandatos de belleza que las invisibilizan o las juzgan negativamente destacando cómo las transformaciones sociales, culturales han influido en la percepción del envejecimiento, así como, la imagen corporal. Se identifican estrategias de resistencia, como el desarrollo de una autoimagen positiva basada en la aceptación y el autocuidado, así como la crítica a los estándares de belleza hegemónicos (Addiego, 2014).

Los trabajos analizados consideran la interseccionalidad de las experiencias. Factores como la clase social, la etnia, la orientación sexual y el nivel educativo modulan la manera en que las mujeres experimentan la mediana edad y confrontan los estereotipos de género. Esta tesis proporciona una perspectiva profunda sobre cómo las múltiples dimensiones de la identidad y las estructuras de poder afectan la experiencia de ser mujer en contextos específicos (Guevara, 2024). Algunas

investigaciones resaltan las experiencias particulares de grupos de mujeres que enfrentan múltiples formas de discriminación, cómo esto influye en su proceso de reconocimiento y adaptación a los cambios de la mediana edad.

En conclusión, el análisis de los trabajos de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO revela una rica comprensión de cómo las mujeres en la mediana edad se enfrentan a los estereotipos de género. Las investigaciones exploran las vivencias del climaterio, la redefinición de roles, la imagen corporal y el envejecimiento, así como la influencia de la interseccionalidad. Estos estudios contribuyen significativamente a comprender la complejidad de esta etapa vital, a identificar estrategias para promover un envejecimiento femenino más saludable, autónomo y libre de las limitaciones impuestas por los estereotipos de género.

### **3.2 Mujeres, madres y trabajadoras: Entre el miedo, la inseguridad y los roles de género.**

La identidad de los sujetos se conforma a partir de una primera gran clasificación: El género; de modo que las referencias y los contenidos genéricos son hitos primarios de la conformación de la identidad (Lagarde, 2005). La autora, menciona que estos géneros son una construcción cultural. En relación con esto, Cobo (1998), también dice que “la noción de género surge a partir de la idea de que lo “femenino” y lo “masculino” no son hechos naturales o biológicos, sino construcciones culturales” (p.55).

Lo anterior muestra una de las ideas más recientes acerca del concepto de género; sin embargo, por muchos siglos permaneció la idea de que los géneros estaban articulados con la naturaleza. El aristotelismo clásico imperó hasta el propio siglo XX en este aspecto (Abagnano y Visalbergui, 2014).

Esta idea del género relacionado con la naturaleza, perteneciente a una epistemología naturalista, fue perdiendo terreno con la aparición de la filosofía del lenguaje que sucedió a los grandes existencialistas. En este punto, los estudios del

lenguaje fueron evolucionando de la mano con las teorías sociológicas contemporáneas y con antropologías afines, de tal manera que se fue formando un discurso que se ancló a la cultura y la idea de cultura como una construcción del hombre. Es así como la idea del género también encontró un espacio entre las construcciones culturales (Chartier, 2007).

Sin embargo, los roles de género que tradicionalmente están ligados a la naturaleza e incluso a la moral eclesiástica, se fueron construyendo, estableciendo un deber ser característico para cada uno de los géneros. Es importante advertir la idea que por muchos años ha permanecido en la cultura, donde a las mujeres se les enseña a cuidar, así como dice Lagarde (2015): ser para los demás, pero no de sí mismas, dejando en último término el autocuidado personal y anteponiendo las necesidades de los otros, lo cual se relaciona con aprendizajes de roles de género, ya que para ser buenas mujeres y madres deben ser las cuidadoras de los demás, además de trabajar y ser amas de casa en algunos casos; en cambio a los hombres, se les ha educado para ser libres y proveedores.

Según Cobo (1998), un estereotipo se define como un cúmulo de ideas sencillas, pero arraigadas profundamente en la consciencia, de manera que se hacen presentes más allá de la razón. Es posible entonces mencionar que, en el caso de las mujeres la idea de que son intuitivas, más sentimentales y los varones más racionales, se relaciona con dicho concepto. La afirmación de Cobo (1998), sobre cómo estas ideas escapan al control de la razón enfatiza la necesidad de cuestionar las creencias preestablecidas ya que influyen en la identidad de género. “En todas las culturas las mujeres se dedican fundamentalmente al cuidado de los hijos y del hogar, mientras que las actividades políticas, económicas y militares suelen estar a cargo de los varones” (Amorós, 1999, p.68).

Lo anterior muestra cómo dichas creencias limitan el desarrollo individual y enfatiza las desigualdades en el ámbito político, económico, además las condiciones de vida que dictan los estereotipos de género para las mujeres, especialmente el de

cuidadoras de los demás, del hogar, de la familia y de los hijos, generan una desconexión con su propio ser y sus necesidades, ya que por la carga excesiva de trabajo dejan de tener tiempo para su propia realización generando estados de malestar.

De acuerdo con Lagarde (2001), “la Perspectiva de género permite analizar y comprender las características que definen a las mujeres y a los hombres de manera específica” (p.15), en donde identifica de una manera más integral cuáles son las posibilidades vitales de las mujeres y de los hombres, así como el sentido de sus vidas, sus expectativas y oportunidades. Según lo anterior, los medios social y cultural, tiene una gran importancia en las construcciones identitarias por lo que la mujer construye su identidad de acuerdo con la perspectiva de género y los roles de género, siendo la maternidad y el trabajo ejes fundamentales en la construcción de su identidad.

De acuerdo con Amorós (1998), “Una sociedad dividida simbólica y empíricamente en dos géneros significa que su estratificación económica y política y el reparto de sus roles responde a esta división por género” (p.65). En este sentido dichas dinámicas afectan la identidad femenina y la experiencia laboral destacando las tensiones y desafíos que enfrentan las mujeres en su doble función como madres y trabajadoras. Considerando que las mujeres han tenido que postergar sus necesidades por desempeñar el rol de cuidadoras, debido a que es lo que se espera de ellas en la sociedad, según Lagarde (2015), es importante reflexionar sobre dichos mandatos ya que no tienen tiempo para su autocuidado.

Desde la perspectiva del Desarrollo Humano, es posible reflexionar que los estereotipos antes mencionados afectan no solo la autoimagen de las mujeres, sino también el acceso a mejores oportunidades y su bienestar general.

### **3.2.1 Identidad de Género y trabajo.**

En la perspectiva de Rocha & Cruz (2013), el tema de la identidad de género no es cosa menor, sino que toma el carácter de trascendental:

La revisión de la identidad de género es trascendental, en un medio, que como queda claro las violenta; y que, aunque por hoy la mujer sea madre y/o profesional; sigue siendo valorada bajo parámetros sexistas, inequitativos y obsoletos, llenándola de malestar y frustración (P.68).

En este sentido es posible reflexionar sobre la complejidad del mundo de las mujeres, quienes tienen que equilibrar diversos roles como el de madre, trabajadora y cuidadora del hogar; roles impuestos por la sociedad. Además, enfrentan creencias y estereotipos que condicionan su experiencia vital. A lo largo de su vida las mujeres experimentan múltiples cambios y profundas transformaciones; al llegar a la mediana edad, estas transiciones suelen estar marcadas por estereotipos que influyen en la vivencia de emociones como el miedo y la inseguridad (Coria, 2006).

La concepción del nido vacío es un constructo cultural de género que basa el éxito de la vida de la mujer en la crianza de los hijos por lo que cuando esta etapa termina ya no queda nada y muchas mujeres enfrentan una crisis de identidad quedando su autoconcepto y valía disminuidos, enfrentándose a un abanico de emociones conectadas con dichos estereotipos. Una de las observaciones interesantes al respecto es la de Burín (1991):

Cuando realizamos nuestro estudio aportando la perspectiva de género femenino, sugerimos nuevos sentidos para la percepción de la pérdida en las mujeres, no en el tradicional sentido relacionado con la pérdida de los hijos, pérdida de la capacidad procreativa sino de pérdida y/o recuperación de otros deseos, más allá del deseo maternal, como deseos constitutivos de su subjetividad (p,91).

Desde esta perspectiva es importante redefinir el ser mujer y conocer la causa de sus malestares y las condiciones que los producen para poder transformar su propia visión de sí mismas.

Varios autores consideran que el rol de esposa tradicional está adecuadamente desempeñado cuando es suficientemente maternalizado, por ejemplo, cuando desarrolla las funciones nutricias (alimentar), de cuidados (de atención de la vestimenta, higiene y otros) y de sostén emocional (de anticipación y atención de los conflictos conyugales (Burin & Meller, 2010, p.83).

Considerando que las mujeres han tenido que postergar sus necesidades por desempeñar el rol de cuidadoras debido a que es lo que se espera de ellas -mandato social que les es impuesto- es esencial reflexionar sobre estas expectativas, ya que muchas veces no disponen de tiempo para su autocuidado.

### **3.2.2 Salud Integral de las mujeres**

Es innegable que la vida de las mujeres está determinada por una serie de factores sociales, culturales y económicos y que las mujeres tienen una carga de trabajo abrumadora, así como Rocha (2013), menciona:

el trasfondo sociocultural que ha permeado el proceso a partir del cual las mujeres no solo aprendemos roles y rasgos que nos asignan, sino que incluso llegamos a vivirnos como seres alienados -de nosotras mismas- ajenas a nuestros deseos y necesidades viviéndonos con carencias, ausencias, limitaciones y barreras (p14).

En este sentido los roles de género enfatizan la maternidad y el cuidado de los demás, por lo que cuando también trabajan es un doble desafío en sus vidas, así

como el cumplir tantos roles ya que terminan exhaustas y con un malestar que no comprenden.

Para Burín (1997), “casi todos los estudios realizados sobre la salud mental en las mujeres indican que la depresión es el trastorno patológico predominante” (p.90). Este conflicto se agrava en contextos laborales donde las expectativas sobre el compromiso profesional pueden entrar en conflicto con las responsabilidades familiares, ya que las condiciones de trabajo no se adaptan a dicha situación. Analizando los comentarios de las mujeres entrevistadas revelan sentirse culpables por no cumplir el ideal de la maternidad, donde se espera que dediquen el cien por ciento de su tiempo a los hijos, sintiendo que no cubren al cien por ciento sus responsabilidades de madres y de trabajadoras.

Considerando que, en la etapa de la edad madura es cuando se gestan sentimientos encontrados sobre lo que debería de ser el papel de la mujer, según las creencias culturales y los roles de género que sirven como iniciadores de un juicio crítico, valorativo y transformador, Valdés (2010), menciona que, esto se debe a “la imagen de la madre perfecta que muchas mujeres asumen para ser valoradas y descuidando así su propia interioridad” (p.40). Según Burín, “hay dos preguntas que son claves en la redefinición de su identidad, que muchas mujeres de mediana edad se formulan en esta etapa de sus vidas: “¿Y ahora qué?” y la otra “¿Y eso es todo?” (1997, p.82).

Estas preguntas invitan a reflexionar sobre la concepción que las mujeres tienen de ellas mismas, ligada a lo que socioculturalmente debe de ser una mujer, lo que las llevaría a desarrollar un pensamiento crítico invitándolas a resignificar su propia identidad, dándose cuenta de que ahora tienen más tiempo para explorarse a sí mismas y poder hacer lo que siempre soñaron.

Las mujeres se enfrentan al dilema de ser super mamás, dejando de un lado, en la mayoría de los casos, su desarrollo profesional; y por otro lado las mamás que

toman la decisión de seguir trabajando, quienes desarrollándose en su vida profesional entran en un dilema por sentir culpa al no poder pasar suficiente tiempo con sus hijos o bien no continuar con su desarrollo profesional:

Las depresiones que se producen en mujeres cuya función maternal se ha cumplido derivan del proceso histórico de construcción de la madre moderna, una madre de tiempo completo que todavía existe en amplios sectores que supongo irá transformando su modalidad de ejercicio de la crianza (Burín, 2002, p.69).

Sería más recomendable que la pareja participara más en la crianza de los hijos y que fuera compartida, ya que la función maternal se relaciona con el ideal de madre perfecta generando demasiadas presiones a las mujeres durante la crianza.

Actualmente la expectativa de vida es mayor, por lo que todavía quedan muchos años para retomar gustos, proyectos postergados por la crianza de los hijos y el cuidado del hogar, pero al llevar tantos años desempeñando todos estos roles la mujer se siente cansada; así mismo, no ha desarrollado las capacidades y habilidades para salir del hogar por lo que es necesario concientizar a las madres amas de casa de esta problemática durante la mediana edad.

### **3.3 La soledad, frustración e injusticia heridas invisibles y prohibidas.**

#### **Heridas visibles e invisibles.**

De acuerdo con las investigaciones mencionadas, la mediana edad es una etapa compleja y crítica en la vida de las mujeres, caracterizada por cambios físicos, personales, familiares y emocionales. En este contexto los sentimientos de soledad, frustración e injusticia son muy comunes y complejos y pueden afectar profundamente su bienestar.

### **3.3.1 Esposas, madres y amas de casa. La triada de roles en la vida de las mujeres.**

Actualmente las mujeres, incluso trabajando fuera de casa, continúan siendo responsables de las labores domésticas. Es decir, viven una doble carga en su cotidianidad al tener que cumplir con un trabajo remunerado y con las responsabilidades de la casa. Walby (1990), comenta al respecto “en las sociedades industriales, pese a que un gran número de mujeres trabajan fuera del hogar, la mayoría de las veces compaginan ese trabajo con el de ama de casa” (p.68). En ese mismo sentido Lagarde (2023), menciona que el destino de las mujeres en las sociedades occidentales con relación al trabajo es la doble jornada laboral.

Según Neugarten (como se citó en Burín, 2002), “la edad mediana de la vida ha sido descrita como un periodo de elevada sensibilidad hacia la posición que uno ocupa en el medio social complejo, en el cual el tema prevaleciente es la redefinición del sí mismo” (p.82). La mujer, en nuestra cultura se identifica con una serie de roles que le han sido impuestos como: esposa, madre y ama de casa, todos relacionados con el ideal de la madre perfecta y, muchas se dedican solamente al hogar y la crianza de los hijos, dejando a un lado su vida profesional. Al llegar a la mediana edad que es tiempo de redefinirse, entra en crisis la concepción que ellas tienen de sí mismas ligada a los mandatos culturales, que hasta hoy habían constituido su noción de identidad.

Desde la perspectiva de Burin (1991), un fenómeno asociado a la depresión y la maternidad es cuando las mujeres experimentan el síndrome del nido vacío. Ya que, de manera cultural, cuando se pierde el rol de madre, se pierde una parte de la identidad, puesto que la maternidad es parte del identitario femenino involucrando creencias y juicios colectivos. Es por esto, que este cambio en la forma de maternar está ligado a una pérdida identitaria y a un cambio en los roles familiares, generando un cambio en todo el sistema familiar.

Es importante redefinir el ser mujer y conocer la causa de sus malestares y las condiciones que los producen para poder transformar su propia visión de sí mismas.

La concepción de la edad media para las mujeres en términos de pérdida de la juventud con su gracia, vigor y belleza particulares, pérdida de la capacidad de procreación, pérdida del rol materno a medida que los hijos se alejan, y quizá también pérdida del rol de esposa cuando el marido muere ha sido el tema prevaleciente tanto en la investigación científica como en la literatura, como en la conciencia popular (Burin, 2002, p.83).

Esta concepción de la mediana edad podemos observar, que, según dichas investigaciones, pareciera que, con la pérdida del rol de madre y cuidadora, la vida de la mujer estaba terminada, por lo que dichas concepciones y creencias no ayudan a la mujer para cambiar el discurso, ya que, en realidad, esta etapa le permite tener más tiempo libre que en los años anteriores y se siente menos obligada a poner a los otros primero, cambiando la percepción de la vida hacia una con mayor autonomía.

### **3.3.2. Heridas invisibles y prohibidas.**

De acuerdo con el texto anterior, podemos reflexionar que tratar de compaginar las tareas tradicionales que desempeñan las mujeres, con las actividades profesionales es difícil, así como, es innegable la inequidad de género sobre todo en la cultura mexicana trayendo esto consecuencias en la salud de las mujeres.

Sáez (1979), habla del trabajo terapéutico con grupos de amas de casa con depresión, enfatizando la necesidad de escucha y diálogo que tenían estas mujeres, así como la tendencia a crear lazos de dependencia. En ese sentido, es posible reflexionar sobre la necesidad de nombrar estas condiciones que viven las mujeres

para visibilizarlas y poder comprender a las mujeres en esta etapa tan compleja en su vida y como tienden a generar relaciones codependientes, más que los hombres.

Rocha & Cruz (2013), mencionan que las mujeres son más entrenadas socialmente para satisfacer las necesidades de los otros, desde la crianza se les orienta a enfocar su energía en el rol de cuidadoras y dichas características son parte de las relaciones codependientes.

En este sentido, la codependencia es muy común en las mujeres, ya que, como parte de la cultura, las mujeres desde pequeñas aprenden a “servir a los demás.” Dentro de las familias, ellas tienden a cuidar primordialmente a los hombres, ya sean hermanos o padres, todo esto con el fin de atender a los demás antes que pensar en ellas. De acuerdo con lo anterior, en nuestra cultura, aunque ha comenzado a cambiar un poco según Rocha & Cruz (2013), se sigue concibiendo a las mujeres como seres destinados a reproducir ciertos roles, como, el de madre abnegada y el de esposa e hija dócil y generosa. Así como, para la mayoría de los mexicanos, el único ser capaz de amar sin condiciones. Sacrificándolo todo incluso su vida y bienestar, es la mujer, madre, esposa. Sí, dentro de la cultura mexicana, el rol de la mujer ha sido siempre relacionado con el altruismo, la abnegación, el sacrificio, la renuncia, la complacencia, el amor incondicional: que como ya se ha mencionado, son conceptos relacionados con la codependencia (Zarcolturbide,2006). En este sentido Rocha & Cruz, (2013), definen a la codependencia

Como una enfermedad o trastorno psicológico que se caracteriza por un involucramiento obsesivo con los problemas, necesidades y conductas de los o las demás, en donde la energía y la vida de la persona codependiente están dedicadas en exclusiva a cuidar, complacer y cuidar las necesidades de otros/as, en especial, las de su pareja (p.158).

Existe una tendencia a involucrarse en los problemas de los demás, dejando de lado los propios. Para Burin & Meller (2010), el rol familiar que desempeñan las mujeres es frustrante. Es común que no tengan otra fuente de gratificación alternativa, ya que se les educa principalmente para desempeñar roles afectivos y no desarrollan habilidades de autonomía, autoconfianza e independencia. Dicha situación lleva a muchas mujeres a sentirse deprimidas cuando llega la etapa del nido vacío.

Aunado a lo anterior, el trabajo de ama de casa está alejado de la vida social y no es remunerado, por lo que no genera bienes materiales. Esta situación como a cualquier ser humano, no le resulta motivante y priva de autonomía a quien lo desempeña.

En relación con los roles tradicionales, se puede agregar que son potencialmente depresógenos y debido a esta situación las mujeres se encuentran vulnerables a enfermedades mentales. Una de las observaciones interesantes al respecto es la de Burín & Meller (2010), donde describen a:

las amas de casa como emergente de los roles tradicionales de madre, esposa y ama de casa, y que se caracteriza por el clásico síndrome de tristeza, abatimiento, desesperación persistente, junto con sentimientos de desvalorización, culpa, desamparo, ansiedad, llanto y/o tendencias suicidas, pérdida del interés por cualquier tipo de actividad cotidiana, trastornos de determinadas funciones fisiológicas (sueño, hambre) acompañados ocasionalmente por un trastorno psicoanalítico (p.85).

La cultura y los estereotipos de género como se ha mencionado, identifican a la mujer con los afectos y los cuidados, en ese sentido menciona, “dentro de la antropología simbólica, se hace una referencia explícita a las emociones, situándolas en el ámbito cultural, entendiendo que son estructuradas por cada sociedad (López, 2017) de tal forma que, las emociones de los afectos se encuentran más arraigadas en las mujeres.

En relación con lo anterior, Oliva López menciona, “Durante el s.XIX la medicina científica le otorgó un lugar fundamental a las emociones como, síntomas y signos de las enfermedades mentales” (2017, p.157). Podemos inferir que las emociones en las mujeres se identifican con el entorno cultural por lo que, se puede reflexionar que las condiciones de vida como la doble jornada laboral y el trabajo de ama de casa detonan emociones intensas que les generan en muchas ocasiones malestar emocional.

Lagarde (2023), menciona “¿Qué es lo más importante en la vida de una mujer? Cuidar y seguir cuidando y volver a cuidar a otras y a otros, toda la vida, de día y de noche, para toda la vida” (p.30), esta idea del cuidado donde la vida social y cultural de las mujeres está relacionada con el cuidado vital de los otros no teniendo tiempo ni energía para cuidar de sí misma le provoca sentimientos de poca valía y baja autoestima.

De esta manera Padilla & Cruz del Castillo (2019), mencionan:

Así, la cultura, a las mujeres se les educa para convertirse en amas de casa, madres y reproductoras de los valores sociales; sujetas al ámbito privado y a la dependencia económica y afectiva por parte de los hombres, que justifican su existencia como un complemento del sexo opuesto (p.12).

De acuerdo con lo anterior, es necesario cuestionar estas asignaciones culturales que, restringen a los seres humanos, hombres y mujeres limitándolos en sus capacidades y potencialidades y que no les permite explorar diferentes roles libremente. Dentro de las investigaciones mencionadas se señala que, en este rol de ama de casa no existe un parámetro o estructura que permita medir el trabajo realizado, haciéndolo de algún modo invisible. Debido a esto, se generan heridas en las mujeres limitando su desarrollo personal.

Pérez Serrano (2013), menciona que el concepto de calidad de vida se refiere a ocho necesidades: bienestar emocional, relaciones interpersonales, estabilidad económica y material, desarrollo personal, salud física, autodeterminación, inclusión social y derechos, y que las condiciones de las mismas sean deseables. Según la definición anterior y las reflexiones hechas a lo largo del trabajo, es posible mencionar que roles de género no contribuyen a lograr que las mujeres puedan tener una mayor calidad de vida aunado a que, la mayoría de las mujeres viven de manera conflictiva el desempeño de los roles de género como menciona Lagarde (2015):

Este conflicto es explicado y vivido con angustia como incapacidad (para ser buena madre, buena esposa, buena trabajadora). En general algo sale mal. La mujer resta tiempo a unas actividades para para cumplir otras y muchas veces realiza varias a la vez, con el consecuente desarrollo de destrezas, pero también de fallas (p.155).

La situación descrita, se agrava aún más cuando la sociedad juzga a la mujer trabajadora, por necesitar permisos para cuidar de sus hijos, asistir a juntas escolares o atender situaciones familiares. Al mismo tiempo, la madre que trabaja es frecuentemente juzgada por salir a trabajar ya que se le percibe como alguien que abandona a sus hijos, y descuida las responsabilidades domésticas y familiares. Este doble estándar impone una carga injusta sobre las mujeres quienes enfrentan la constante presión de cumplir con expectativas contradictorias: por un lado, destacarse en el mundo laboral y, por otro lado, cumplir con el rol de madre, así como, cuidadora sin descanso y apoyo suficiente. Falta de oportunidades laborales para que la mujer pueda llevar un balance entre el trabajo y la crianza.

### **3.4 Las emociones de madre. El torbellino entre el deber ser y el amor**

Existen diversos conceptos sobre lo que son las emociones, Le Breton (1998), menciona que no hay un significado absoluto y universal para las emociones

ya que es importante tomar en cuenta el contexto cultural, las normas sociales y las situaciones específicas en las que se manifiestan. De acuerdo con lo anterior, podemos observar que las emociones son dinámicas y que arrojan conocimiento sobre los valores sociales vigentes.

Cervantes (2013), menciona que “las emociones no se entienden a sí mismas, puesto que son procesos de vinculación que emergen, viven y se reavivan en el vínculo, incluso no se agotan con la ruptura de este” (p.31). Las emociones de las madres suelen estar marcadas por la complejidad pues incluyen amor, alegría, orgullo, pero también miedo, culpa y frustración ya que, en la vida de una madre, el conflicto entre el deber ser en donde influyen las expectativas sociales, familiares, culturales, así como, el ser que se relaciona con su propia identidad como son sus deseos, puede generar una tensión emocional significativa. Es importante entender que es imposible separar a las emociones de su entorno social e histórico y entender que, en el caso de las mujeres, influyen en la forma en como expresan sus emociones ya que, en general se espera que sean más vulnerables por lo que podemos decir que las emociones también son estereotipadas por género. En ese sentido Enríquez & López (2017), mencionan al respecto:

Es decir, y como bien demuestran los ensayos las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social a pesar de tratarse de un elemento fundamentalmente íntimo y subjetivo de la experiencia humana, las emociones son un fenómeno imposible de separar de su entorno sociocultural e histórico (p.12).

Así mismo, las normas culturales pueden dictar qué emociones son aceptables y cuales nos son correctas o deseables para las mujeres. Por su parte, Cervantes (2017), menciona que los roles de género-predefinidos en una sociedad pueden influir en cómo se experimentan y expresan las emociones. Por ejemplo, las expectativas de ser cuidadoras o proveedoras pueden afectar cómo las mujeres manejan el stress emocional o la culpa. De acuerdo con lo anterior, es interesante

comprender cómo las normas y expectativas sociales afectan la forma en que las mujeres expresan sus emociones en diferentes partes del mundo y, comprender que las mujeres tienen muchos aprendizajes emocionales que les dictan como deben reaccionar, y estos roles de género predefinidos afectan la forma en cómo las mujeres viven y sienten las emociones de acuerdo con lo moldeado por el entorno.

En este mismo sentido Le Bretón (2012), menciona que “el sentir es producto de un entorno humano dado y de un universo social caracterizado de sentido y valores” (p.4). Así mismo, la historia personal, psicológica, estatus social, sexo y edad también influyen en la manera como los seres humanos experimentan sus emociones, así como los sentimientos se expresan de manera indiferente de quien se trate.

### **3.4.1 Entre el ser y el deber ser de las mujeres**

La complejidad del mundo de las mujeres está relacionada con los mandatos de género y la opresión que estos generan para su bienestar y desarrollo, como se ha mencionado. Padilla y Cruz (2019), afirman que, la historia muestra que el rol de las mujeres ha sido restringido principalmente al ámbito privado, es decir, al hogar, la familia y el cuidado de los hijos, excluyéndolas de la participación en esferas sociales y políticas, por lo que, nuevamente se observa cómo los roles de género a lo largo del tiempo apartan a las mujeres de la participación en el mundo público limitando su desarrollo en dichos ámbitos y sujetándolas a la dependencia económica.

Por otro lado, en el caso de las mujeres que laboran fuera del hogar Enríquez (2009), menciona que:

Las mujeres jefas económicas experimentan factores de riesgo importantes que están asociados de manera directa con malestar emocional por dobles o triples jornadas laborales, concentración de la carga doméstica, dificultades

fuertes para cuidar de ellas mismas y de realizar actividades recreativas que favorezcan su calidad de vida (p.92).

En conformidad con lo anterior, cuando las mujeres desempeñan demasiados roles como los antes mencionados, les genera un desequilibrio emocional, ya que dejan de tener tiempo para cuidar de ellas mismas. Así mismo, Enríquez (2009), menciona que cuando las mujeres comparten las labores domésticas en su vida cotidiana experimentan sentimientos de mayor bienestar ya que las cargas de trabajo se reducen.

Por su parte Lagarde (2015), menciona que las normas sociales y culturales refuerzan la imposibilidad de las mujeres para buscar nuevos caminos y, opciones diferentes de vida. De acuerdo con lo anterior, es necesario estudiar más a fondo cual es el destino tradicional de las mujeres y comprender cómo la mujer es definida no en lo individual sino por la situación económica, social y política; es decir, su entorno y la necesidad de compartir responsabilidades para su autorrealización.

Por su parte, García (2021), define a la mujer de la siguiente manera: “ser mujer es, entonces, estar en una situación económica, social, y política. Esta situación implica un conjunto de normas en función de las cuales las mujeres deben comportarse y con cuyos criterios son juzgadas” (p.70). Aunado a lo anterior algunas mujeres se definen a sí mismas por su relación de pareja, o por sus lazos familiares sienten que valen en la medida en que son valoradas por su esposo o por “la esposa de”, o por ser una buena madre, y pierden por completo el centro de su identidad que son ellas mismas.

### **3.4.2 La autoestima y el Desarrollo Humano**

La teoría de la personalidad de Carl Rogers (1998), centrada en la persona, propone que el desarrollo personal y la autorrealización son fundamentales para la construcción de la identidad. Rogers planteó que cada persona tiene una tendencia

innata hacia el crecimiento conocida como la tendencia actualizante. En este sentido, el autoconcepto que incluye la percepción que una persona tiene de sí misma, se convierte en un elemento crucial para entender su identidad y bienestar. Al analizar la identidad femenina desde esta perspectiva, se pueden observar complejas relaciones entre los factores internos y externos que moldean el autoconcepto, así como la autoestima de la mujer ya que en este trabajo se ha mencionado cómo las normas y expectativas sociales influyen en la identidad de las mujeres afectando su desarrollo personal. Las mujeres viven con tantas expectativas que la sociedad les impone, perdiendo su capacidad de estar conectadas con su sí mismo por lo que inhiben esa capacidad hasta que el cuerpo y su malestar habla, y entonces entran en crisis.

Rogers (1998), menciona que “El individuo pierde el estado de integración a causa de la violación de su función de valoración condicional, se establece cierto grado de incongruencia entre el “Yo” y la experiencia.” (p.76). Las mujeres en muchas ocasiones se sienten muy cansadas sobre todo emocionalmente, por las situaciones antes mencionadas ya que su propio “Yo” está dividido entre lo que se espera de ellas y lo que ellas quieren y necesitan. En conformidad con lo anterior Rogers (1998), menciona que “La personalidad queda dividida, con las tensiones y el funcionamiento inadecuado que acompaña a tal pérdida de unidad” (p.82). Es decir, “se produce un estado de incongruencia en el plano de subcepción y siente angustia” (p.84).

## **Capítulo 4 Fundamentación metodológica**

A continuación, se describe la metodología, el enfoque, métodos y procedimientos que, por su naturaleza son pertinentes para la investigación en este proyecto.

Para comprender el papel que juega la metodología en el campo científico será necesario definir al método como un proceso sistemático, el método es un orden, un camino y en la forma en que es presentado en ocasiones parece un orden de pasos escalonados. La metodología en términos generales es una disciplina que se encarga de los principios y procedimientos, técnicas e instrumentos de conocimiento para descubrir la verdad y mostrarla.

Parafraseando a Mejía & Sandoval (1998), la metodología no es un camino rígido, sino un enfoque que se construye en función de las preguntas, así como, los objetivos del investigador tomando en cuenta al contexto y a la persona. En términos generales la metodología entendida como un proceso de investigación, consiste en una serie de procedimientos regidos por normas que se basan en reglas del procedimiento científico. Este enfoque incrementa las posibilidades de generar conocimientos basados en evidencias más reales.

Ortiz (2011), define a la metodología en un sentido amplio, trata no sólo del método general de la ciencia, sino además de los procedimientos que se estiman necesarios, aunque no suficientes para formular y resolver de modo sistemático, integral e interrelacionando, los problemas teóricos, técnicos, así como, administrativos que se plantean y conforman normalmente en toda actividad de investigación científica.

### **4.1 El enfoque cualitativo**

La investigación cualitativa es la manera de mirar al fenómeno, es decir, es

una estrategia de investigación que centra su atención en recopilar y analizar información de carácter subjetivo y es importante considerar que siempre habrá cierta intersubjetividad entre el sujeto de estudio y el objeto de investigación.

Galindo (2020), menciona que la investigación cualitativa busca lograr un ajuste entre lo que se comprende y la realidad de los hechos. La validez interna en la investigación cualitativa implica una reproducción precisa de los informantes, selección de participantes ricos en información, la saturación del campo del habla en los discursos recogidos y la permanencia prolongada en el campo” (p. 55). De igual forma, se menciona que en la metodología cualitativa no se busca controlar las variables, sino que se da espacio para explorar aspectos como las emociones, las experiencias vividas y los significados que surgen a partir de las percepciones de los participantes. Los datos cualitativos, por ejemplo, utilizan preguntas abiertas de cualquier tema en particular y pueden analizarse cualitativamente, por lo que este método es pertinente a este proyecto, para comprender el punto donde convergen la experiencia emocional de las mujeres de mediana edad y el vínculo sociocultural tomando en cuenta que los seres humanos somos seres relacionales, por lo que para entenderlos es necesario estudiarlos desde el contexto sociocultural. Por lo que, las emociones de las mujeres en esta etapa se comprenderán mejor si las analizamos desde el contexto sociocultural.

Por otro lado, Hernández y Mendoza (2014), mencionan que: “Las investigaciones cualitativas suelen producir preguntas antes, durante o después de la recolección y análisis de datos.” (p.9). De acuerdo con lo anterior es importante considerar que la investigación se mueve de manera dinámica entre los hechos y su interpretación. En palabras de Merlino (2009):

El primer atributo que hace especialmente privilegiado a un objeto de investigación para ser abordado en el marco del paradigma interpretativo es la densidad subjetiva. En ciertos objetos se entreteteje una urdimbre difícil de atravesar debido a la fuerza centrípeta de las vivencias experiencias de la

intimidad, fantasías, temores y las presiones sociales hacia la clausura (p. 49)

La idea anterior, menciona la necesidad de utilizar métodos cualitativos que puedan ayudar a interpretar las subjetividades de las vivencias emocionales de los entrevistados y se enfoca en conocer la realidad social desde las experiencias, los significados, así como, las perspectivas de las personas, más que en generalizar.

De acuerdo con Ruiz (2012), “los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social es un mundo creado con significados y símbolos, lo que implica la búsqueda de esta construcción y sus significados” (p. 30). Las técnicas cualitativas buscan conocer la experiencia, su significado a través de construcciones simbólicas que le dan sentido a cada experiencia vivida de cada ser humano, ya que son únicos. Tomando en cuenta que la vida cotidiana es invisible y lo familiar no siempre es tomado en cuenta, también es importante que sea documentado como la vida cotidiana de las mujeres de la mediana edad. Por lo tanto, parafraseando a Ruiz (2012), lo esencial en la investigación cualitativa es el análisis objetivo de su significado subjetivo.

## **4.2 El método fenomenológico**

El método fenomenológico aplicado a la ciencia es una forma de realizar una investigación considerando el estudio o análisis de la percepción subjetiva de individuos, de grupos o colectividades sociales; además es necesario entender cómo los sistemas sociales y las normas restringen la apertura de estas experiencias especialmente en temas sensibles como, los roles de género y la vida cotidiana de las mujeres que vamos a estudiar en esta investigación.

La fenomenología es el estudio de la experiencia vivida y nace de la filosofía de E. Husserl. Como menciona Merlino (2009), “Sus ramificaciones actuales podrían ser consideradas la fenomenología descriptiva representada por el propio Husserl, la interpretativa, representada por la corriente Heideggeriana, o una combinación de

ambas representada por la fenomenología alemana o escuela de Utrech” (p. 82). Las posibilidades de encontrar nuevos campos de la investigación cualitativa están ligadas a la elección del método y paradigma bajo el cual se investiga.

Retomando el pensamiento de Heidegger, García (2021), menciona que él considera que no existe primero un individuo aislado que ofrece sentido a su propio mundo, sino que, el sujeto habita al mundo, está absorbido por él, implicado. El campo de estudio del método fenomenológico es el de las experiencias que sólo el sujeto que las experimenta puede conocer. En la investigación participaron cuatro mujeres: Sol (Entrevistada 1), Luna (Entrevistada 2), Estrella (Entrevistada 3) y Cometa (Entrevistada 4). A cada una de ellas se le aplicaron dos entrevistas.

### **4.3. La técnica: Entrevista fenomenológica**

Para este proyecto se utilizarán la entrevista fenomenológica que es una de las técnicas utilizadas por los investigadores sociales en donde el entrevistador busca describir las experiencias de la persona a la que entrevista, así como las ideas, creencias y actitudes. De acuerdo con Moreno, (2014):

En los campos de la psicología, la psicoterapia y el desarrollo humano, una perspectiva fenomenológica en la construcción de nuevos conocimientos se interesa por comprender la experiencia vivida de cada persona; es decir sus modos particulares de experimentar su relación con las personas, situaciones u objetos con los que está en interacción. (P.73).

Es decir, su objetivo central es comprender como cada ser humano vive una situación de un modo particular buscando que las expresiones verbales y otras surjan desde la experiencia. El propósito es propiciar que la colaboradora reconozca, describa y exprese su experiencia ayudando a la colaboradora a simbolizar con precisión su vivencia y lo que está queriendo expresar.

Primer bloque: Romper el hielo.

1.-	¿Cómo estás? ¿Te sientes cómodo (a)? ¿Hay algo que te gustaría hacer antes de la entrevista?
2.-	¿A qué te dedicas? ¿Trabajas? ¿Cómo pasas las horas de tu día?
3.-	¿Con quién vives? ¿Cómo vives?
4.-	¿Qué edad tienes?
5.-	¿Qué estudiaste?

Segundo bloque: (primer pre-categoría/ constructo).

Mujeres, madres y trabajadoras: entre el miedo, la inseguridad y los roles de género.

6.-	¿Qué ha significado para ti ser mujer a lo largo de tu vida? ¿Y en este momento de tu vida qué significa para ti, ser mujer?
7.-	2.- ¿Qué ha significado para ti, ser madre? ¿Cómo has vivido esta forma de ser? ¿Siempre ha sido bonito? ¿podrías decirme por qué? ¿Ha sido difícil? ¿Cómo has vivido esto?
8.-	¿Eres trabajadora? ¿Lo has sido? ¿Cómo describirías tu experiencia como trabajadora? ¿Qué se siente ser mujer, ser madre y ama de casa y también ser trabajadora?
9.-	¿Cómo han visto tus hijos ese rol de trabajadora? ¿y tu esposo?
10.-	¿Consideras que conforme ha cambiado el tiempo, han cambiado también las visiones sobre esta forma de ser y de vivir como mujer?
11.-	¿Has tenido miedo? ¿Cómo se siente? ¿Me podrías contar algunos momentos en que has experimentado el miedo? ¿Qué estás sintiendo ahorita que me lo estás compartiendo?

12.-	¿Consideras que la seguridad es importante para ti? ¿Has experimentado momentos de inseguridad? ¿Qué situaciones te han hecho sentir insegura?
13.-	¿Notas diferencia en el trato que recibes por ser mujer, en referencia a ser hombre? ¿Cómo lo vives? ¿Cómo se siente cuando notas esa diferencia? ¿Haces algo para llamar la atención sobre esto o guardas silencio?
14.-	? ¿Cómo se siente cuando notas esa diferencia? ¿Haces algo para llamar la atención sobre esto o guardas silencio?

Tercer bloque (Segunda pre-categoría/ constructo): Soledad, frustración e injusticia: heridas invisibles y prohibidas.

15.-	¿Cómo se siente llegar a la mediana edad? ¿Cuáles son las sensaciones que podrías definir?
16.-	¿Qué piensas de la soledad? ¿La vives? ¿La disfrutas? ¿La sufres? ¿Cómo vives esa experiencia?
17.-	¿Consideras que has cumplido todos tus sueños? ¿Esta vida que tienes es la vida que siempre quisiste? ¿Cómo a qué te refieres? ¿Cómo se siente que haya sueños que no se cumplieron?
18.-	¿Sientes que la vida te ha dado lo que tú le has dado a la vida como mujer, madre y trabajadora?
19.-	¿Y los demás qué piensan de lo que te pasa? ¿Y cómo te hace sentir eso?
19.-	Si pudieras nombrar una frustración o dolor recurrente en tu vida relacionada con los roles de género de madre, esposa, mujer, ama de casa y trabajadora. ¿Cuál sería y como te ha afectado?

Cuarto bloque (tercera pre-categoría/ constructo): Emociones de madre: el torbellino entre el deber ser y el amor.

20.-	16.- ¿Cómo vives ser una madre de la mediana edad? ¿Cómo lo sientes?
21.-	17.- ¿Te sientes comprendida por los que te rodean? ¿Tus hijos te comprenden? ¿en qué lo notas?
22.-	¿Recibiste algún tipo de influencia, mandato, enseñanza para ser madre? ¿De dónde procedía? ¿Cómo es?
23.-	¿Qué piensas de esas enseñanzas o mandatos ahora?
24.-	¿Crees que la sociedad también influye?
25.-	19.- ¿Amas a tus hijos? ¿Cómo se siente amar a tus hijos? ¿Podrías describirlo? ¿Qué has estado dispuesta a hacer por amor a tus hijos?
26.-	¿Has sentido que hay momentos en el que el deber ser (lo que se espera de ti) entra en conflicto con lo que realmente quieres ser?
27.-	¿Ha habido momentos en tu vida en el que sentiste que rompiste con alguna expectativa impuesta y elegiste ser más auténtica? ¿Cómo fue esa experiencia?
28.-	¿Qué crees que debería cambiar en la sociedad para que las mujeres puedan vivir con mayor libertad en relación con su identidad y libertad?

#### 4.4. Implicaciones éticas

En el marco del desarrollo humano, la investigación debe considerar principios éticos fundamentales que garanticen el bienestar y el cuidado de los participantes. A continuación, se mencionan las implicaciones éticas pertinentes a este trabajo de investigación.

La información proporcionada por los participantes fue utilizada únicamente para fines académicos y de investigación, además, de que se les informó a los participantes el propósito de las entrevistas cuidando la privacidad y confidencialidad de la información por lo que antes de iniciar cada entrevista fue necesario firmar un documento de consentimiento informado autorizando la grabación de las entrevistas fenomenológicas que se realizaron. Además, se asignaron seudónimos a cada uno de los participantes con el fin de proteger su identidad y privacidad y se destruyó todo audio y video que contenía rostros, voces e información sensible.

## **Capítulo 5 Proceso experiencial de la investigación**

### **5.1 La experiencia a través de la entrevista de investigación**

El presente apartado tiene como propósito dar cuenta del proceso experiencial vivido durante la etapa de entrevistas en esta investigación cualitativa, con el propósito de que las mujeres de la mediana edad reflexionaran, sobre la influencia de los mandatos de género y la manera en que estos afectan en cómo se viven en esta etapa de la mediana edad.

Este trabajo de obtención de grado se llevó a cabo mediante una investigación basada en el método fenomenológico. A través de entrevistas, un grupo de mujeres en la mediana edad compartieron sus experiencias sobre cómo viven los cambios durante esta etapa, sus emociones y sentimientos en relación con los estereotipos de género.

Las personas entrevistadas fueron cuatro mujeres mayores de 50 años con hijos. Tres son maestras y una trabaja en bienes raíces. Durante las entrevistas compartieron qué significaba ser mujer para ellas, reflexionaron sobre sus creencias y cómo la cultura ha influenciado su forma de ser mujer, madres y esposas. Así mismo hablaron sobre sus emociones durante esta etapa de grandes cambios y cómo la experimentan.

En los cuatro casos, las entrevistadas mencionaban haber crecido dentro de una familia con ideas tradicionales, donde las mujeres eran amas de casa y se dedicaban al cuidado de la familia. También, hablaron sobre la autoexigencia en sus vidas y la culpa cuando trabajan por no dedicar a los cuidados el 100% de su tiempo. Señalaron la dificultad para encontrar un balance entre su vida laboral y su vida familiar, ya que terminan exhaustas y con un gran malestar. Comentaron que no disfrutaban vivirse cansadas y sin tener tiempo para ellas mismas.

## **5.2 El proceso vivido por las mujeres entrevistadas.**

Este apartado presenta las vivencias de las cuatro mujeres entrevistadas, quienes compartieron de forma profunda y reflexiva sus experiencias de vida en torno a los roles de género, la maternidad, el trabajo y su propio desarrollo personal a lo largo del tiempo. Las entrevistas se desarrollaron en un espacio de escucha empática que permitió a cada una de ellas contactar con sus emociones, reconocer sus cansancios, frustraciones y logros, así como resignificar aspectos clave de su historia personal.

La primera entrevistada, “Sol”, es una mujer de 58 años, casada, con hijos, estudió Administración de Empresas y trabajó 5 años en una empresa internacional, posteriormente ella renunció a su trabajo cuando se embaraza para dedicarse a su casa, a su marido y a sus hijos.

Proceso durante la entrevista: Sol llegó sintiéndose ansiosa, acelerada, cansada y estresada, con una contractura en la espalda y dolor en el brazo, desde hace tiempo se siente así, muy demandada. Sol mostró una alta disposición y apertura al compartir sus experiencias, proporcionando respuestas amplias y reflexivas, mostrando en varios minutos de silencio que, se daba cuenta de su cansancio, de cómo le estaba afectando y de que no le gustaba vivirse de esa manera. Mencionó que creció en una familia tradicional, donde su mamá se dedicaba al hogar y al cuidado de la familia, también reflexionó sobre lo complicado de la maternidad y comparte que experimenta sentimientos encontrados ahora que sus hijos no la necesitan tanto. Al mismo tiempo, reflexionó que ya puede hacer sus cosas para sí misma. Además, reflexionó sobre la mezcla de emociones que sintió cuando, hace 7 años decidió retomar su trabajo y dejar de estar 100% al cuidado de su casa y familia. Vivió dicha transición muy estresada. Comentó que disfruta su espacio desde que trabaja y siente que puede ser ella misma, esto la lleva a reflexionar sobre cómo se vive frente a tantas obligaciones. Sol se levanta entre las 4:00 y 5:00 de la mañana y tiene demasiadas actividades terminando exhausta y con un gran

malestar de no haber hecho suficiente. Comentó que no disfruta vivirse tan abrumada y cansada y que se está esforzando para hacer tiempo para ella misma porque siempre está muy ocupada. Al final de la sesión, Sol comentó sentirse mejor y darse cuenta de donde venía su cansancio y hacer conciencia de los roles de género. También al final pudo comprender que el perfeccionamiento con el que se vivía era un obstáculo para vivir más tranquila.

La segunda entrevistada, "Luna", es una mujer de 63 años, se divorció cuando su hijo estaba en la adolescencia y perdió su trabajo cuando ya no le permitieron trabajar de medio tiempo. Arquitecta y actualmente es maestra de Universidad, siempre ha ejercido su carrera desarrollando proyectos propios, trabajó en un despacho de arquitectura 10 años hasta que ya no le respetaron el medio tiempo, teniendo que renunciar para hacerse cargo de su hijo cuando se divorció.

Proceso durante la entrevista. Luna al principio se mostró con alta disposición y apertura para compartir sobre su vida, le tomó tiempo abrirse y contactar con sus emociones ya que yo escuchaba que platicaba como si no estuviera sintiendo y contactando, pero cuando le pregunté que sentía en esos momentos se pudo abrir y ser más coherente con su sentir, así como, pensar mostrando poco a poco cómo se daba cuenta de su cansancio y de cómo había abusado de su cuerpo llevándolo al límite quedando muy dañada su columna vertebral. Luna a lo largo de la sesión reflexionó que ha tenido que desempeñar el rol de proveedora, ama de casa y el cuidado de su hijo por lo que ha tenido que esforzarse el doble haciendo malabares para sacar adelante de la mejor manera a su hijo con la convicción de salir adelante. También reconoció que no todo ha sido negativo ya que, durante su matrimonio hubo momentos buenos ya que estaba más tranquila y no tenía toda la carga económica.

Luna comentó que creció en una familia tradicional, donde su abuela y su mamá eran las que se encargaban del hogar y de los cuidados, por lo que ella también lo hacía. Luna al final pudo reconocer que ha sobrecargado su cuerpo por hacerse

cargo de todo y por esa razón usa bastón y se da cuenta de que su columna ha cargado todo por lo que ya necesita descansar más y cuidarse, así como que ha exagerado en las horas de trabajo y querer hacer todo perfecto. Al final de la entrevista Luna pudo reconocer sus emociones con respecto a la maternidad y el trabajo para reflexionar que necesita cuidar de ella misma durante esta etapa. Así mismo, se visibilizaron las desigualdades que ha vivido con respecto a su vida laboral y como el rol de cuidadora ha sido aprendido por lo que ella vivió en su casa.

La tercera entrevistada, “Estrella”, es contadora tiene 59 años y es divorciada. Tiene dos hijos, de 20 y 22 años. Actualmente está iniciando un proyecto para un despacho, es maestra, administra el condominio en donde vive y es ama de casa. Proceso durante la entrevista: Al inicio de la sesión, Estrella comentó que estaba muy cansada, diciendo que solamente quiere llegar a su casa y descansar, ya que siente que tiende a comprometerse con muchas cosas y se agobia mucho por todo. Pude percibir físicamente su cansancio y un poco de fastidio, por lo que me mantuve tranquila y me dispuse a entrevistar, ya que por momentos la sentí escéptica respecto a la entrevista. Comenzó respondiendo de manera muy descriptiva las preguntas y me costaba trabajo que hablara de sus emociones, hasta que poco a poco fue reconociendo su cansancio y sintiéndolo en su cuerpo. Habló de su autoexigencia e identificó que ésta provenía de sus padres y del entorno familiar tradicional.

Estrella comentó que cuando se casó trabajaba en la misma empresa que su esposo, y por políticas de la empresa no podían trabajar juntos por lo que decidió dejar la empresa para dedicarse al cuidado de la familia. Posteriormente, retomó el trabajo como maestra de medio tiempo para tener un horario más flexible y que le permitiera trabajar mientras sus hijos están en la escuela. Esta labor la mantiene ocupada, productiva y, además, la disfruta.

Mencionó que creció en una familia tradicional, donde su madre se ocupaba de la casa y de la familia y comenta que su padre siempre le decían que tenía que hacer

todo muy bien. A lo largo de la sesión, Estrella se dio cuenta que su cansancio era emocional y lo sentía en su cabeza, así como, en el estómago. Afirmó que, cuando trabaja comete errores en la parte numérica y se siente sin fuerza y energía. Al final de la sesión Estrella comentó que se da cuenta que se vivía enojada haciendo como que no pasaba nada ya que, reprimía sus emociones y necesitaba expresarlas por lo que agradeció la sesión sintiéndose más aliviada.

Durante la sesión, cuando Estrella reflexionó sobre su educación tradicional, comprendió cómo dichas creencias repercuten en su vida dichas creencias, repitiéndolas y trayendo consecuencias en su manera de vivir la cotidianidad. Esto le resulta muy complicado de sobrellevar, ya que los mandatos les enseñan a las mujeres como ser madre, mujer y esposa con un “deber ser” muy exigente.

También observé que Estrella estaba conforme con ser cuidadora, pero se dio cuenta que repetía los mandatos de género. Esto le permitió mirar otras formas de experiencia de la maternidad con significados sentidos de forma diferente. Observé también que los roles se construyen por experiencias pasadas dentro de la familia. Cuando Estrella comentó que se sentía responsable del comportamiento de sus hijos, pude comprender la gran carga emocional que esto genera en Estrella y Sol también. Finalmente, Estrella pudo reconocer sus emociones y como vive dicha experiencia en relación con las dinámicas culturales y sociales aportando información muy importante al proyecto para comprender la relación entre los mandatos de género y la vida cotidiana de las mujeres y cómo ésta es vivida.

El trabajo emocional realizado durante las entrevistas permitió que afloraran significados profundos, muchos de ellos relacionados con la autoexigencia, la culpa, el perfeccionismo y la dificultad para priorizarse. A pesar de estas dificultades, cada una de las mujeres mostró caminos de resistencia y transformación que aportan valiosos elementos para comprender la complejidad del desarrollo humano en mujeres de mediana edad en el contexto sociocultural mexicano.

La cuarta entrevistada, “Cometa”, tiene 55 años, creció en un entorno con una educación tradicional. Comenta que, en realidad, ella quería ser bióloga marina y maestra, pero sus padres no se lo permitieron. Gracias a la inspiración de una tía, decidió estudiar la carrera de Arquitecta. Actualmente está casada y tiene un hijo de 25 años.

Proceso durante la entrevista: Cometa se dio tiempo para reflexionar cada pregunta y se iba dando cuenta que había crecido en una educación tradicional, repitiendo ciertos patrones. Mencionó que, poco a poco, ha intentado cambiarlos, especialmente a lo relacionado con los roles de ama de casa, buscando negociar responsabilidades con su esposo. Cuando iba a nacer su hijo, decidieron que ella dejaría de trabajar para hacerse cargo de él. En esta etapa se dio cuenta que ella tenía toda la responsabilidad del bebé y del hogar, lo cual le generaba una gran carga emocional. Esto le hacía sentirse frustrada y enojada, lo que no le agradaba, por lo que tuvo que reconstruir su relación de pareja en base a la igualdad y romper con el patrón con el que había crecido, en el cual se le enseñaba que las mujeres no debían enojarse y que siempre debían atender a los demás.

Asimismo, reconoció que constantemente trataba de cumplir con las expectativas ajenas y que se sentía culpable cuando no lo lograba. A raíz de la lectura de Ángeles Mastretta comprendió que ella es capaz de decir que no y de poner límites sin sentirse culpable. También compartió que se sentía responsable de mediar todos los conflictos en casa, y que, aunque no quisiera hacer algo, prefería callar para evitar discusiones, terminando ella por asumir las tareas. Sin embargo, a lo largo de su vida aprendió que, en ocasiones, es necesario que haya conflicto para poder aclarar situaciones y establecer límites, especialmente en la relación de pareja.

Mencionó que cómo mujer, en ocasiones se ha vivido presionada por el patrón de la belleza femenina. Incluso su pareja le ha hecho comentarios cómo “estás gorda”, los cuales al principio le afectaban profundamente, como si le echaran un balde de agua fría. Con el tiempo ha aprendido a poner límites y a valorarse frente a los

demás. Finalmente, reconoce que para ella ha sido complicado el proceso, pero en este momento se siente satisfecha con la relación que tiene con los demás y consigo misma, así como, siente que ha cumplido el sueño de ser maestra y ahora quiere hacer un doctorado.

### **5.3 Principales Dificultades y Errores, Aciertos y Sugerencias (D.E.A.S.).**

En este apartado se presentan las principales reflexiones surgidas durante el proceso de entrevistas fenomenológicas, con el objetivo de identificar aprendizajes valiosos desde la práctica misma. Reconocer las dificultades, errores, aciertos y sugerencias es importante para mejorar futuras entrevistas fenomenológicas.

**Dificultades:** Durante la sesión hacía mucho calor por el calentador y tuve que apagarlo a la mitad de la entrevista sería mejor bajar la temperatura del calentador. Otra dificultad que se puede presentar en la entrevista es que el entrevistado llegue cansado ya que esto afecta en su nivel de energía y concentración, lo cual pudo influir en la profundidad y fluidez de sus respuestas.

**Errores:** Antes de la sesión revisar la temperatura del lugar donde se vaya a hacer la intervención, para que sea agradable y cómoda. Otro error durante la entrevista, cambiar de tema demasiado rápido impidiendo profundizar en la experiencia del facilitado.

**Aciertos:** En cuanto a los aciertos es importante romper el hielo, recibir al entrevistado con calidez para propiciar un ambiente de confianza y comodidad favoreciendo que se sienta en confianza para expresar sus experiencias y emociones. Preparar todo con tiempo, tener listo el espacio donde iba a ser la entrevista. Tener lista la computadora para realizar grabación. Buscar espacios tranquilos y sin ruido. La puntualidad y el aviso de confidencialidad contribuyeron significativamente para dar seriedad a la entrevista. Lograr que el entrevistado logre

hacer una exploración más profunda de sus emociones estableciendo las condiciones del proceso terapéutico. (Rogers,1985:49-50).

Tomar en cuenta y revisar la implicación personal, es decir, la experiencia de la facilitadora durante la entrevista.

**Sugerencias:** Se sugiere atender con atención la experiencia del entrevistado, como cuando menciona un cambio significativo en su vida, por ejemplo, haber dejado de trabajar al casarse. Es recomendable trabajar en las razones de esta decisión para explorar sus emociones y percepciones al respecto.

Se sugiere ser más preciso en las intervenciones y confiar en que el mensaje principal será entendido sin necesidad de sobrexplícarse. Tener presente el propósito de la entrevista. Hacer una meditación antes de cada sesión para poder estar más atenta a la escucha.

#### **5.4 El proceso vivido por la facilitadora**

Estoy muy agradecida por haber podido realizar las entrevistas. Ha sido un viaje maravilloso y enriquecedor escuchar las vivencias de las mujeres en la mediana edad. Al compartir sus experiencias, no solo pude ayudarlas a comprenderse, sino también a comprenderme más a mí misma.

A lo largo de las sesiones pude darme cuenta de que, todavía cuando hablan sobre la doble o triple jornada, inevitablemente recordaba mi historia de vida. Poco a poco he logrado comprender y reflexionar sobre los mandatos de género y cómo éstos afectan la vida de la mujer, así como también he podido mirar los aspectos positivos de la maternidad. Comprendí que cada experiencia en torno a la maternidad y el trabajo es única, con matices propios relacionados con la percepción de cada mujer durante la mediana edad y su historia de vida. Como facilitadora, me doy cuenta de que no es fácil lograr que las personas contacten con sus emociones y que en las entrevistas descubrí que las mujeres en el fondo tratan de ocultarlas, pareciera que

se sienten culpables por no ser el ideal femenino de la mujer perfecta y les cuesta trabajo reconocer que de alguna manera han repetido patrones sin cuestionarlos adaptándose a las circunstancias. Me di cuenta de lo difícil que es estar presente y sin juicios, hacerles sentir en confianza y ser congruente, así como mantener una actitud de escucha atenta durante todo el proceso. Durante las entrevistas, observaba como se iban dando cuenta del gran esfuerzo que hacen como madres, esposas y trabajadoras podían identificar el sobreesfuerzo físico y mental, así como, las repercusiones en sus cuerpos. Sentía que realmente las ayudaba a buscar otras maneras de vivirse, que les permitiera sentirse mejor y lograr un balance en sus vidas.

También pensaba que, así como mencionaba Luna, lo difícil que es sobrellevar múltiples demandas al mismo tiempo y la carga tan pesada que llevan las mujeres que crían a sus hijos solas. Es muy duro vivir queriendo hacerlo todo perfecto, con tanta autoexigencia, como Luna comenta durante la entrevista:

*Luna: Me sentía muy mal, así como qué tenías que lidiar con todo al mismo tiempo, no con todo, de hecho, llegué a ir a terapia en esos momentos y recuerdo que la psicóloga me decía que efectivamente era muy complicado.....*

Por momentos, me sentía conmovida del esfuerzo que hacen las mujeres, y podía sentir en mi propio cuerpo sus dolores.

Considero que es importante dejar a un lado el marco teórico para poder captar los diferentes matices de las experiencias de las entrevistadas. Comprendí el concepto de la epojé para poder mirar y abrirme a otras perspectivas.

Durante las entrevistas, reflexionaba lo difícil que es para la mujer vivirse desempeñando tantos roles y sentirse, la mayoría del tiempo cansadas, estresadas y con culpa de no ser suficientes. Además, cambiar esta forma de vivir no es sencillo, ya que los roles de género han sido aprendidos desde la infancia en el caso de las entrevistadas.

Con respecto a mi implicación personal, me di cuenta de mi tendencia a sentirme culpable, a pesar de que no soy la responsable de las emociones de los demás y a sobrecargarme de actividades. También reconozco mi dificultad para encontrar momentos para descansar.

En cuanto a mi estilo de facilitación, fui mejorando poco a poco, cada vez más centrada en la narrativa de la experiencia, con intervenciones más concretas que ayudaban a las mujeres a sentirse más comprendidas y a expresarse con mayor libertad.

### **5.5 Facilitación: Mi acompañamiento hacia el otro.**

Durante mi experiencia las entrevistas de mujeres de la mediana edad he reflexionado que a esta población se facilita comprendiéndolas, aceptándolas incondicionalmente para que no se sientan juzgadas y se puedan sentir más libres para compartir y poder abrir sus sentimientos ya que, la mayoría de las veces están como escondidos en el fondo de su ser. Durante la facilitación pude darme cuenta de que las emociones durante la mediana edad son muy intensas por lo que es importante estar atenta a no interpretar desde mi propia experiencia sobre todo cuando mi implicación está muy involucrada.

Reflexioné que la aceptación incondicional y empatía hacia el otro solo se logra cuando estamos conscientes de nuestra implicación personal y como influyen en la manera en que percibimos a los otros. De acuerdo con lo anterior Rogers (1957), menciona que:

La última condición es que el cliente perciba en cierto grado la aceptación y la empatía que el terapeuta siente por él. Si no se percibe un mínimo de comunicación de estas actitudes entonces estas actitudes no existen en cuanto a lo que al cliente respecta, por lo que el proceso terapéutico no podrá iniciar (p.52).

También ha sido necesario abrir espacios donde se sintieran aceptadas incondicionalmente destacando las tres actitudes que son la congruencia, la consideración positiva incondicional y la empatía que representan, en conjunto, una forma esencial de ser, de establecer vínculos y de actuar, definida por Schmid (2008) como una auténtica presencia psicofísica. Estos aspectos son claves para favorecer un entorno que sea seguro y cálido. Comprendí que para facilitar a las mujeres es importante llegar sin expectativas abierta a sus vivencias.

Las paráfrasis de los contenidos principales facilitaron que las mujeres se sintieran comprendidas y pudieran expresarse con mayor confianza. Los reflejos favorecieron la empatía hacia sus sentimientos, mientras que la clarificación permitió precisar términos ambiguos, así como, asegurar la correcta comprensión de sus mensajes. Finalmente, el uso de síntesis me permitió demostrarles que les estaba prestando atención, que yo valoraba lo que me estaban compartiendo. Todo esto contribuyó a promover una actitud de respeto y apertura hacia la diversidad de experiencias y perspectivas de la mujer. Como iba avanzando en las entrevistas pude darme cuenta de que mi estilo de facilitación era constructivista ya que, buscaba que las mujeres reflexionaran sobre sus propias experiencias y pudieran confiar en su tendencia actualizaste para que ellas mismas se comprendieran mejor. También me di cuenta de que en cuanto las entrevistadas percibían mi empatía, así como la congruencia comenzando a profundizar en su propia experiencia y les ayudaba a reacomodar la información que le estaba llegando con los reflejos, la clarificación y la síntesis. De acuerdo con Vanaerschot (1997), la empatía desde el punto de vista del terapeuta se describe como una actitud de escucha hacia su interior y se relaciona con el proceso interno que experimenta el terapeuta para llegar a penetrar y comprender el mundo interior del cliente.

Finalmente pude comprender como el entorno cultural y el contexto influye en cada una de las entrevistadas por, ejemplo cuando Cometa y Luna mencionan:

*Entrevistada: Cometa: Yo conviví mucho con mis abuelos y se tenía esta idea de que las mujeres buenas son obedientes, sonrientes, guapas y cómo que enojarte está mal....*

*Entrevistada Luna: Me acuerdo de que recién casada llegué a invitar a mis papás muchas veces a mi casa, casada ya, y si habían llegado mis papás y no había llegado mi esposo, de repente llegaba y mi mamá me decía: ya llegó tu esposo mijita, párate y atiéndelo, yo no lo tomaba a mal, porque así crecí en una familia donde mi mamá se dedicaba a la casa y atendía a mi papá.*

De acuerdo con los comentarios se puede observar como el rol de sus madres ha influido en los aprendizajes de los roles de género.

## **5.6 Mujeres que reconocen sus emociones durante la mediana edad en relación con los estereotipos de género.**

Las mujeres entrevistadas experimentan un proceso en donde se dan cuenta que se sienten insatisfechas por vivirse tan presionadas, con tanta autoexigencia al tratar de ser las madres, esposas, amas de casa y trabajadoras perfectas. También enfrentan la dificultad que tienen para hacer las cosas de otra manera, debido a los mandatos de género.

Durante las entrevistas, también descubro que a las mujeres les cuesta trabajo reconocer cómo viven los mandatos de género. por miedo a no cumplir con las expectativas de ser la madre perfecta, sintiéndose culpables por reconocer sus necesidades, su cansancio y su fastidio, aunque, en su interior, ya no desean que los mandatos influyan en sus vidas, pues afectan sus emociones, reflejándose en dolores en su cuerpo como dolores de espalda, estómago, de cabeza y garganta entre otros.

Es importante advertir la idea que por muchos años ha permanecido en la cultura, donde a las mujeres se les enseña a cuidar, así como dice Lagarde (2015), ser para los otros dejando en último término el autocuidado personal y anteponiendo las necesidades de los otros. Esto se relaciona con aprendizajes de roles de género, ya que, para ser consideradas buenas mujeres y madres, deben ser las cuidadoras de los demás, además de trabajar y ser amas de casa en algunos casos; en cambio a los hombres, se les ha educado para ser libres y proveedores. De acuerdo con lo anterior, las mujeres reconocen su cansancio y cómo ha afectado a su cuerpo y, salud, así mismo también se dan cuenta que ha sido difícil cambiar los roles que la sociedad les ha asignado así como “Varios autores consideran que el rol de esposa tradicional está adecuadamente desempeñado cuando es suficientemente maternalizado, por ejemplo, cuando desarrolla las funciones nutricias (alimentar), de cuidados (de atención de la vestimenta, higiene y otros) y de sostén emocional (de anticipación y atención de los conflictos conyugales” (Burin, M & Meller, 2010, p.83).

El trabajo es una parte importante de la identidad de las mujeres. Reconocen que lo disfrutan, ya que es un espacio para ellas donde pueden ser ellas mismas. Sin embargo, lo viven con culpa, ya que sienten que descuidan a su familia y viceversa, generándoles stress y malestar. En este sentido Burín (1991), menciona que “Casi todos los estudios realizados sobre la salud mental en las mujeres indican que la depresión es el trastorno patológico predominante” (p.90).

Las mujeres valoran profundamente haber sido madres y reconocen que ha sido una experiencia maravillosa, aunque un gran reto en sus vidas. Sus narrativas reflejan una lucha interna entre el cumplimiento del deber y el deseo de bienestar personal. Cómo menciona Rogers (1998), que “El individuo pierde el estado de integración a causa de la violación de su función de valoración condicional, se establece cierto grado de incongruencia entre el “Yo” y la experiencia” (p.76).

Cuando las entrevistadas se casan y tienen hijos, dejan su vida profesional para dedicarse al cuidado de la familia y posteriormente con el tiempo se sienten insatisfechas, frustradas, por lo que deciden retomar su trabajo cargando la culpa de no atender al 100% ninguna de las dos áreas de su vida sintiendo que no hacen bien ninguna de las dos. Burin y Meller, (2010), mencionan otra característica de rol doméstico, “Otro elemento a considerar en el rol de amas de casa es que es relativamente invisible y poco estructurado, de modo de que quien lo ejerce no tiene una referencia objetiva para medir si su trabajo está bien realizado” (p.85).

Las entrevistadas descubren que la familia tradicional ha influido en su forma de aprender a ser cuidadoras, aprendiendo a ser las cuidadoras repitiendo patrones que vieron en casa. Como menciona Cobo (1998). “El estereotipo puede definirse como un conjunto de ideas simples, pero fuertemente arraigadas en la conciencia que escapan a la razón.”.

Al final, las mujeres mencionan que ya no quiere vivir en el acelerar y disfrutar más los momentos, ser más libres y no tener que cubrir con todo al 100% para estar más en paz. Desean dormir plenamente y tomar decisiones que, aunque afecten la dinámica familiar, les permitan lograr su bienestar. En relación con esto Cobo (1998), menciona sobre como estas ideas escapan al control de la razón, enfatiza la necesidad de cuestionar las creencias preestablecidas ya que influyen en la identidad de género.

Las mujeres comprenden que han vivido tratando de cumplir con las expectativas ajenas, y sintiéndose culpables por no cubrirlas. Así como Rocha, T. (2013) menciona “El trasfondo sociocultural que ha permeado el proceso a partir del cual las mujeres no solo aprendemos roles y rasgos que nos asignan, sino que incluso llegamos a vivirnos como seres alienados -de nosotras mismas ajenas a nuestros deseos y necesidades viviéndonos con carencias, ausencias, limitaciones y barreras (p.14).

Finalmente se hace evidente cómo las construcciones culturales en torno a lo que significa ser mujer, madre, esposa y trabajadora han influido directamente en su bienestar emocional, en sus decisiones de vida y en la forma en que se relacionan consigo mismas y con los demás. Las cuatro entrevistadas crecieron en contextos familiares tradicionales, en los cuales las figuras femeninas se dedicaban principalmente al hogar y al cuidado, reproduciendo mandatos sociales que ellas mismas, con el tiempo, comenzaron a cuestionar y transformar.

### **5.7. Aporte de la supervisión del facilitador a lo largo del proceso**

La supervisión es un momento indispensable que ayuda al facilitador para que revise, reflexione y pueda detectar áreas de oportunidad para mejorar su práctica durante la intervención. Es un espacio en el que puede tomar conciencia de su implicación personal en la relación con el entrevistado, lo que le permite ser más congruente, respetuoso y empático. Un elemento imprescindible fue practicar la congruencia y entender durante la supervisión que es primordial tener presente mi implicación personal para atender al otro. De acuerdo con Barceló (2012): Se trata de que el facilitador deje fluir sus sentimientos en cada instante, se percate de su proceso experiencial, así como, de las emociones que experimenta aquí y ahora que van siendo accesibles a la conciencia y sea capaz de vivir estos sentimientos, de experimentarlos en la relación, así como, de comunicarlos si persisten (p.164).

Así mismo descubro que durante la supervisión puedo hablar sobre mi implicación personal comprendiendo que cada entrevistada vive de manera diferente el ser madre y mujer, así como, que no necesariamente se relaciona con mi visión y me parece que la retroalimentación me ayuda a conocerme mejor, ser más congruente en las entrevistas y establecer así una relación de persona a persona más cercana valorando a la persona. La supervisión principalmente busca revisar las competencias del facilitador en la intervención, elaborar la implicación personal, en la intervención, así como las habilidades del facilitador. Durante las entrevistas experimenté una fuerte implicación personal especialmente al escuchar relatos que

resonaban con mi propia historia de vida cómo la doble jornada de trabajo, autoexigencia, culpa y cansancio, por lo que la supervisión me ayudó a reconocer estas emociones para poder comprender con una mirada más abierta y sin juicios las diferentes narrativas de las participantes.

Aprendí sobre cómo acompañar una emoción, ayudando a la entrevistada a mantenerla tranquila y respirar, para que la persona contacte con lo que está sintiendo y lo que está sucediendo en su cuerpo. Además, es importante validar la experiencia aceptando como se siente la persona en ese preciso momento.

Desde el campo del Desarrollo Humano como menciona Rogers: “La consideración positiva de personas por las cuales el individuo experimenta una consideración positiva particular puede ser más poderosa que su propia valoración orgánica” (Rogers, 1998, p 76). Lo anterior es muy importante ya que cuando la persona se siente valorada y es probable que comience a valorarse. El “Yo” se recobra e impone al organismo un comportamiento conforme a su estructura y por medio de la retroalimentación el individuo regula la conducta (Rogers, 1998, p.73).

De acuerdo con lo anterior, me di cuenta de que cuando compartía durante la supervisión como me sentía durante la intervención era una oportunidad para aprender a ser más congruente y reflexionar sobre mi propia práctica. Durante la supervisión fue posible mirar la realidad de cada mujer como única e irrepetible, así como el cuidado de las subjetividades de cada una de ellas comprendiendo los significados de cada experiencia sin tener expectativas preestablecidas tal y como menciona Rogers (1951), lo más relevante en la relación facilitadora es la capacidad de comprender lo que el otro dice desde su propio marco de referencia, es decir, con los significados que tiene para ese otro. Por ello, la actitud de comprensión positiva incondicional hacia las mujeres y la comprensión empática en referencia a su propio contexto y a su propio marco de referencia es esencial para establecer una relación de ayuda y ayudarlas a afrontar los cambios durante la mediana edad,

considerando también que el desarrollo humano ayuda a comprender los contextos cotidianos de la vida.

Parece plausible la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y la autorrealización. El organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo si se facilitan las condiciones que favorezcan al despliegue de esta tendencia actualizante (Barceló 2012, p.67).

En concordancia con lo anterior, los seres humanos tienen la capacidad de resolver situaciones difíciles y afrontar los problemas de la vida, si logramos generar un ambiente que le permita explorar su experiencia en función de un proceso de valoración organísmica.

### **5.8 Reflexiones finales de la facilitación.**

Con base en las entrevistas realizadas, se confirma que las mujeres participantes han vivido bajo una constante presión ejercida por los mandatos de género, lo cual ha dificultado su capacidad de mirarse a sí mismas con claridad y autenticidad. En este sentido, los espacios de reflexión generados durante las entrevistas fenomenológicas resultaron valiosos, pues les permitieron detenerse, expresarse y reconocer sus emociones en un entorno seguro.

Durante el proceso de facilitación, también surgió una reflexión personal al identificarme con las experiencias compartidas por las entrevistadas. Al escucharlas, me observé a mí misma, recordé partes de mi propia historia y fui transitando por un proceso paralelo al de ellas. Esta vivencia me permitió comprender la importancia de mantener una conciencia constante sobre las propias emociones para poder recibir y acompañar genuinamente a las demás.

El enfoque del Desarrollo Humano brindó a estas mujeres un marco comprensivo y respetuoso que favoreció la exploración de su mundo emocional, contribuyendo a resignificar sus vivencias desde un lugar más consciente, libre y humano.

## Capítulo 6 Resultados de la investigación

En el presente capítulo, se presentan los resultados obtenidos a partir de los datos arrojados de las Entrevistas Fenomenológicas realizadas a cuatro participantes cuyas narrativas permitieron adentrarse en la complejidad de sus vivencias emocionales y en la manera en que los estereotipos de género influyen en su cotidianidad.

Cabe aclarar que las narrativas textuales, para referenciarlas se encuentran señaladas por el seudónimo de cada participante: Sol (entrevistada 1), Luna (entrevistada 2), Estrella (entrevistada 3) y Cometa (entrevistada 4).

Los resultados se presentan de acuerdo con las categorías identificadas durante el proceso de análisis de datos: 1. Mujeres, madres y trabajadoras: entre el miedo, la inseguridad y los roles de género donde se analiza la carga de cumplir múltiples roles así como, repetición de roles y autoexigencia y perfeccionismo ; 2. La soledad, frustración e injusticia: heridas invisibles y prohibidas, que evidencia la ambivalencia de la soledad, el duelo por la pérdida de centralidad materna, el impacto emocional y corporal así como, la persistencia de la desigualdad estructural en lo laboral y lo doméstico; y 3. Emociones de madre: el torbellino entre el deber ser y el amor, donde la maternidad se presenta atravesada por la presión cultural de cumplir múltiples demandas, así como por la culpa y la autoexigencia que acompañan el cuidado.

A partir de sus relatos se visibilizan las tensiones emocionales, sociales y culturales que enfrentan al transitar esta etapa vital, marcada por la persistencia de estereotipos de género y mandatos culturales que condicionan su manera de vivirse como mujeres, madres y trabajadoras. Tal como señala Lagarde (1996), los roles de género se configuran como mandatos naturalizados que asignan a las mujeres la responsabilidad del cuidado y la armonía familiar, incluso a costa de sí mismas. En este sentido, emergen narrativas que revelan cómo las participantes transitan

entre múltiples roles: madres, trabajadoras, cuidadoras, esposas y proveedoras, enfrentando exigencias externas e internas que configuran su identidad y afectan sus emociones cotidianas. Esta dinámica se vincula con lo que Burin (1991) describe como el ideal de la “supermujer”, donde la autoexigencia y el perfeccionismo actúan como mecanismos que refuerzan el desgaste físico y emocional. Así, se hacen evidentes las tensiones entre los mandatos culturales y el deseo de construir un sentido propio de vida, en un proceso que refleja tanto la carga histórica del “deber ser” femenino como la búsqueda de congruencia y agencia personal.

Este capítulo, por tanto, no solo describe las vivencias de las mujeres participantes, sino que también constituye un aporte para comprender cómo los mandatos de género, profundamente enraizados en la cultura mexicana, afectan la vida emocional y corporal de las mujeres en la mediana edad. Por otro lado, las vivencias de cada una de las mujeres también ofrecen un panorama profundo sobre la forma en que las mujeres de mediana edad resignifican su vida personal y profesional, construyendo narrativas de resistencia, adaptación y búsqueda de bienestar.

Así mismo, este apartado busca dar cuenta de esas experiencias, destacando coincidencias y diferencias entre las entrevistadas, para comprender cómo se configuran los miedos, la inseguridad, la autoimagen y los mecanismos de afrontamiento que despliegan en un contexto cultural que sigue reproduciendo desigualdades de género.

Los resultados no solo aportan a la comprensión del fenómeno investigado, sino que también abren la posibilidad de reflexionar sobre los retos que implica el desarrollo humano en escenarios marcados por estereotipos de género.

Los hallazgos muestran que, si bien cada mujer se vive desde realidades particulares, todas comparten la carga simbólica del “deber ser” femenino, la autoexigencia de cumplir en todos los ámbitos y las consecuencias emocionales y corporales de dicha presión.

Las narrativas de las entrevistadas revelan cómo el “deber ser” femenino se experimenta como un conflicto interno constante, que oscila entre la entrega a los demás y el deseo de priorizarse, entre la autoexigencia y la búsqueda de equilibrio. Al mismo tiempo, emergen espacios de autoconciencia y resignificación que, aunque incipientes, abren la posibilidad de construir nuevas formas de agencia personal y de replantear la vida desde el autocuidado y la congruencia.

## **6.1 Categoría 1. Mujeres, madres y trabajadoras: entre el miedo, la inseguridad y los roles de género**

### **6.1.1 Multiplicidad de roles de género, repetición de roles y autoexigencia y perfeccionismo.**

Con base en la investigación realizada se encontraron los siguientes resultados que evidencian que las mujeres experimentan su vida cotidiana de manera apresurada y acelerada, con la constante sensación de no poder concluir con todas sus tareas, lo que genera agotamiento mental y físico, así como la sensación de nunca terminar.

El testimonio de Sol lo ejemplifica claramente:

*voy llegando como carrereada, acelerada, tuve un día bien pesado, he andado muy cansada, pero también como muy ansiosa, muy acelerada, tuve un curso de la empresa y me estaba durmiendo, dije ¿cómo?, hace mucho que no sentía ese como cansancio.*

Asimismo, ella señala:

*tienes que estar como con seis antenas... de súper, de chamba, de mamá, de despensa, de lo social.*

Lo anterior, refleja la multiplicidad de roles que las mujeres deben atender simultáneamente. Se percibe como obligada a atender al mismo tiempo las demandas del trabajo, la maternidad, la pareja, la vida social y la administración del hogar lo que genera agotamiento mental y físico. Esto, refleja que las mujeres asumen una doble o incluso triple jornada, al combinar el trabajo profesional con la gestión del hogar y el cuidado familiar. Tal realidad refleja lo que Hochschild (1989), denominó la *segunda jornada*, es decir, la combinación entre el empleo remunerado

y las responsabilidades domésticas y de cuidado, lo que genera una sobrecarga que limita el tiempo de descanso y de autocuidado.

Este fenómeno también se articula con lo expuesto por Cobos (2005), quien subraya que las mujeres cargan con una triple jornada que abarca el trabajo remunerado, el doméstico y el comunitario, situación que no solo intensifica el cansancio físico y emocional, sino que impacta directamente en la posibilidad de descanso y disfrute personal. En el testimonio de Estrella se puede identificar la carga excesiva de trabajo cuando menciona:

*me siento cansada porque ayer tuvimos junta en el edificio y como soy la administradora, pues bueno tuve que preparar documentos para presentarle a los inquilinos, más los proyectos que estamos haciendo para que mejore el edificio, y pues ya terminamos un poquito tarde, tuve que calificar exámenes y preparar la cena y la comida de mañana y como te comentaba, hoy que vengo a la escuela, que tengo clases que me tengo que levantar muy temprano es como que me faltaron horas para descansar, y ahorita seguramente como traigo ya el cansancio acumulado, pues si quisiera llegar a mi casa y comer algo y poder descansar un ratito.*

Se observa que en ocasiones no cubren las horas de sueño necesarias para lograr reponerse de la doble o triple jornada pues sus actividades inician desde muy temprano generando un cansancio acumulado. En el caso de Cometa se identifica la sobrecarga de responsabilidades cuando dice:

*Bueno pues me vivo muy presionada a veces, porque, por un lado, tienes que hacer todo porque justo te dije la familia, el trabajo, la casa, obviamente siempre recae más en la mujer y, no sé, a veces las mujeres queremos abarcar demasiado.*

### 6.1.2 Perfeccionismo y autoexigencia y repetición de roles

Así mismo, como se aprecia en el comentario de Sol, la autoexigencia es una constante en su día a día:

*Yo me lo autoimpongo, nadie me está diciendo haz esto, haz lo otro, ten limpio, yo solita... quiero hacer 10 cosas en lugar de 5, necesito hacerlo porque sí, yo solita me lo impongo... viene de mi mamá, que era muy perfeccionista.*

De la misma manera en el comentario de Luna se observa que existe una autoexigencia interiorizada que aumenta la carga; aunque reconoce el patrón, le cuesta poner límites:

*Yo misma me puse la vara alta... no me ha gustado la mediocridad... si yo aprendo más, me preparo mejor, eso me motiva, me permite conservar mi trabajo... no me quise quedar en lo mínimo... voy a dar el 100, voy a dar lo mejor posible.*

Burin (2000), sostiene que las mujeres interiorizan mandatos de excelencia como mecanismo de legitimación en contextos masculinizados. El perfeccionismo en Luna aparece como un motor de crecimiento, pero también como una exigencia que la obliga a sostener un nivel de rendimiento muy alto en todas las áreas de su vida. Este patrón, aunque le ha permitido logros, reproduce un esquema de autoexigencia que puede invisibilizar sus propios límites y necesidades; igualmente en el comentario de Estrella, se observa también esta autoexigencia la cual amplía la carga diaria y reduce los márgenes de autocuidado:

*Me exijo a veces de más... en esa exigencia... es más fácil fallar... me tomo muchas cosas y me agobio.*

Burin (2000) y Rocha & Cruz (2013), señalan que la autoexigencia funciona como estrategia de legitimación y reconocimiento ante mandatos tradicionales.

De acuerdo con los comentarios de las tres entrevistadas, se observa que además de tener que cumplir con los roles, existe también una autoexigencia que refuerza la carga, aunque reconocen el patrón les cuesta poner límites lo que genera una sobre saturación de actividades. Así la autoexigencia que viven muchas mujeres puede comprenderse como una forma de adaptación frente a los mandatos de género, lo que suscita sentimientos de culpa y de no ser suficientes cuando no alcanzan los ideales que se les imponen.

En el siguiente testimonio de Cometa, se refleja con claridad el peso de la autoexigencia relacionado con una manera de adaptarse a los mandatos de género de la mujer perfecta que tiene que cumplir con todo: ser madres presentes, trabajadoras eficientes, cuidadoras incansables y esposas responsables, lo que se traduce en una presión constante que se convierte en sentimientos de frustración , insuficiencia y culpa cuando las tareas no se realizan bajo los ideales de perfección esperados (Cobo,2021)

*...creo que me tocó una generación en que queremos hacer todo, queremos tener la casa perfecta, la vida perfecta, el trabajo perfecto, entonces pues no alcanzan las horas del día, si no aprendes a ser tolerante, y a decir, bueno esto no se pudo hacer, ya mañana vemos y no pasa nada....*

En el siguiente testimonio de ella misma, se puede observar un punto de inflexión: el aprendizaje de delegar responsabilidades y de poner límites a las demandas externas mostrando un proceso de reapropiación de su agencia. Este cambio implica no solo una estrategia práctica para disminuir la carga, sino también un acto de afirmación personal frente a los estereotipos que naturalizan la idea de que las mujeres deben de estar disponibles para todos en todo momento (Lagarde,2015). De acuerdo con lo anterior, Cometa se permite priorizar su autocuidado y reconfigurar la relación con los demás desde una posición más equitativa y consciente. Este movimiento hacia la autorregulación y el equilibrio entre el ser y el deber ser puede leerse como un signo de crecimiento humano, ya que posibilita que

la mujer transite de la autoexigencia a una vivencia más congruente con sus deseos y necesidades (Rogers, 1998).

*Antes yo quería hacer todo sola, pero ahora me doy cuenta de que necesito delegar y poner límites. Eso me ayuda a no sentir tanta culpa, es decir que se vale decir que no, que se vale no querer hacer las cosas y que este bien para los demás. Y de hecho creo que funciona mejor no puede alguien estar sometido a las expectativas de los demás y así tener más tiempo para mí.*

En suma, la experiencia de Cometa muestra que el reconocimiento de los propios límites no implica debilidad, sino una forma de fortaleza y autonomía. Aprender a delegar se convierte en una práctica de resistencia frente a los mandatos culturales que asocian el valor femenino con la abnegación ilimitada, y abre la posibilidad de construir un sentido de vida menos cargado de culpa y más centrado en el bienestar personal.

Así mismo, los relatos de las entrevistadas evidencian cómo los mandatos culturales y familiares muestran cómo la vida cotidiana se organiza bajo la repetición de roles de género tradicionales, reproduciendo patrones de género que delimitan las formas de ser mujer, madre y esposa.

Sol reconoce que, a pesar de cuestionar las prácticas de su madre, termina reproduciéndolas de manera inconsciente:

*Muchas veces críticas o juzgas a tu mamá y te das cuenta de que está mal y ahí vas, inconsciente vas y lo repites (...) mi mamá también era muy perfeccionista, muy de su casa, muy de atenderlos, con lo que crecí.*

Este testimonio confirma la persistencia de lo que Lagarde (2015), denomina “mandatos de género naturalizados”, que funcionan como guías invisibles que organizan la vida cotidiana y que, a través de la socialización familiar. Se interiorizan y reproducen generacionalmente.

De manera similar, Cometa subraya la herencia cultural que la colocó en un esquema de distribución desigual del trabajo doméstico:

*la cultura que me tocó (...) estaba como el rol, del papá se iba a trabajar, la mujer tenía todo en casa, todo lindo, lista la comida rica, arreglada.*

Este modelo reproduce la división sexual del trabajo descrita por Cobo (2019), donde la mujer asume la responsabilidad exclusiva de los cuidados y la gestión emocional de la familia, mientras que el hombre se sitúa como proveedor.

Asimismo, Cometa recuerda la influencia de sus abuelos en la transmisión de estereotipos femeninos rígidos:

*tenían esta idea de la mujer buena, obediente, que dice que sí a todo, sonriente, guapa. Y como que yo crecí con la idea de que enojarse también está mal.*

Este aprendizaje temprano coincide con la reflexión de Burin (1991), quien señala que los mandatos de género no solo definen tareas, sino también emociones permitidas o prohibidas: la mujer debe mostrarse disponible, complaciente y evitar expresiones de enojo, bajo el riesgo de ser considerada “mala mujer” o “mala esposa”.

La presión emocional aparece también cuando Cometa expresa la culpa por no cumplir con todo lo esperado:

*hay veces que no tienes ganas de no hacer nada, que no tienes ganas de tener todo listo y te sientes culpable si no cumples con todo.*

Aquí se visibiliza lo que Burin (2002) denomina autoexigencia femenina, una respuesta adaptativa a los mandatos de género que coloca a las mujeres en un estado constante de deuda con los demás.

Finalmente, desde la perspectiva del Desarrollo Humano, Rogers (1997) ayuda a comprender el malestar emocional que emerge en las participantes. La

incongruencia aparece cuando las experiencias y deseos personales entran en conflicto con los roles impuestos culturalmente. Así, al interiorizar que “enojarse está mal” o que “deben estar siempre disponibles”, las entrevistadas viven tensiones entre sus necesidades auténticas y los mandatos heredados, lo que repercute en inseguridad, cansancio y dificultad para construir un sentido propio de vida.

En suma, estas evidencias muestran cómo la repetición de roles de género opera como un eje estructural de la vida cotidiana de las entrevistadas, reproduciendo dinámicas de subordinación, autoexigencia y renuncia personal. Este hallazgo se enlaza con los planteamientos feministas y humanistas que señalan la urgencia de reconocer y transformar los patrones socioculturales que sostienen la desigualdad y el malestar subjetivo en las mujeres de mediana edad.

De acuerdo con lo anterior, se observa que las mujeres construyen su identidad en base a los roles y los estereotipos de género teniendo que cumplir con dichos mandatos de los cuidados limitándolas para elegir su vida.

## **6.2 Categoría 2. La soledad, frustración e injusticia: heridas invisibles y prohibidas.**

### **6.2.1 Las emociones y el impacto en el cuerpo**

Los relatos de las entrevistadas revelan que las emociones no se experimentan únicamente en el plano psicológico, sino que se manifiestan en el cuerpo a través de diversas somatizaciones. Dolencias como contracturas musculares, dolor de columna, malestar estomacal, garganta inflamada, insomnio o cansancio mental aparecen como indicadores de la sobrecarga cotidiana, convirtiéndose en señales que advierten los límites de las exigencias autoimpuestas y externas.

Sol, por ejemplo, describe cómo la tensión emocional se refleja en su cuerpo mediante contracturas y problemas gastrointestinales:

*He andado con una contractura como aquí todo tenso cuando llego a mi límite me inflamo, me enfermo del estómago y todo es emocional.*

Esta vivencia confirma lo planteado por Cobos (2010), quien señala que las emociones reprimidas encuentran salida en síntomas físicos, y coincide con Rogers (1961), al advertir que la incongruencia entre lo deseado y lo vivido genera malestar somático.

En el caso de Luna, el cuerpo funciona como un “sensor” que marca los excesos:

*La columna es como un sensor mío que me dice ‘ya te pasaste’ (...) he sobrecargado mi propio cuerpo con el esfuerzo físico y las horas de trabajo.*

Este testimonio refleja cómo la exigencia constante se traduce en dolor físico recurrente, reforzando la idea de que la corporalidad actúa como límite ante la sobrecarga.

Estrella, por su parte, reconoce que el cansancio mental y los cambios físicos asociados a la menopausia inciden directamente en su bienestar:

*El cansancio lo siento en mi cabeza... es cansancio mental (...) Menopausia: insomnio, bochornos, estado de ánimo cambiante.*

No obstante, también relata un tránsito hacia la liberación tras el divorcio, lo que le ha permitido disminuir la incongruencia emocional y encontrar un mayor sentido de libertad, aunque la fatiga siga presente.

*En la parte emocional digamos que, me siento mucho mejor porque me siento liberada, me siento liberada de ese maltrato que yo digo que me hacía sentir mal y a pesar de que ha sido doloroso, que me hacía sentir enojada (...) ahorita me siento liberada, me siento muy contenta con lo que estoy haciendo.*

Este testimonio muestra cómo la ruptura matrimonial, aunque dolorosa, representó una experiencia de transformación que le permitió disminuir la incongruencia emocional y recuperar un mayor sentido de autonomía. Desde la perspectiva rogeriana, puede entenderse como un proceso de congruencia, en el que Estrella

reconoce y valida sus propias necesidades en lugar de reprimirlas para sostener el *deber ser* marital (Rogers, 1961). Asimismo, en diálogo con Lagarde (2015), su vivencia evidencia un acto de resistencia a los mandatos de género que subordinan el trabajo y la voz de las mujeres, para abrir paso a la posibilidad de vivirse desde la libertad y el autocuidado.

En este sentido, el divorcio no aparece únicamente como pérdida, sino como un parteaguas que resignifica su identidad y le permite experimentar la liberación de cargas emocionales y físicas que antes se manifestaban en cansancio y enojo silenciado.

Por su parte Hochschild (1989), expone cómo las mujeres desarrollan un constante “trabajo emocional” para sostener la armonía en el hogar. Este trabajo implica “acoplar” sus emociones —por ejemplo, evitar expresar el enojo, la frustración o el resentimiento— con el fin de mantener relaciones afectivas estables, aunque ello signifique reprimir su propio malestar. Tal ajuste emocional, según la autora, genera tensiones internas que muchas veces se traducen en sentimientos de soledad, injusticia o insuficiencia, pues las mujeres asumen la responsabilidad afectiva del bienestar familiar.

Este fenómeno se refleja claramente en las narrativas de las participantes. Cometa expresa que, para evitar conflictos, prefería callar y hacer lo que los demás esperaban de ella:

*Prefería callarme para evitar los conflictos... sentía que tenía que cumplir las expectativas de los demás y acababa no sintiéndome bien conmigo misma, porque a veces hacía las cosas solo para agradar a los demás. Me costaba mucho trabajo poner límites.*

En la misma línea, Sol menciona cómo asumía el rol de mediadora emocional en su entorno familiar, responsabilizándose del equilibrio afectivo entre los distintos miembros:

*Pero sí hay una parte de que ser mujer es como mantener un equilibrio, ¿no? A lo mejor como mediadora, entre el marido, los hijos o la bronca. Como que siempre tratas de estar ahí en medio, atendiendo a todos, en todos los aspectos.*

Del mismo modo, Cometa refuerza este patrón de autoexigencia emocional al describir su deseo permanente de agradar y sostener la armonía familiar:

*El querer agradar a todo el mundo, querer que todo el mundo esté contento, que haya armonía, que todo el mundo esté bien... y que no importa, yo lo hago. Está este ideal de que haya una relación armónica y que yo soy la responsable de las emociones de todos.*

Por su parte, Estrella visibiliza cómo, dentro de las dinámicas familiares, la carga emocional y de cuidado recae de manera casi exclusiva sobre las mujeres:

*A veces si pasaba algo con mis hijos, digamos, si se portaban mal en la escuela, no era que el niño se portara mal, sino que ‘el niño se portó mal porque su mamá...’. Sentía que toda la parte emocional recaía en mí y que nadie más tenía esa obligación, igual que la parte de la salud.*

Estos testimonios muestran cómo las mujeres internalizan la responsabilidad del bienestar emocional familiar, asumiendo culpas y exigencias que las conducen a la frustración, la soledad y el agotamiento. La experiencia de la doble jornada —el trabajo remunerado sumado a las labores domésticas y de cuidado— se constituye, como lo señala Hochschild (1989), en una fuente de conflictos emocionales, tensiones relacionales y desgaste físico, especialmente en contextos donde la inequidad de género sigue siendo una realidad cotidiana.

Desde esta perspectiva, el hogar se convierte en un espacio donde se negocian no sólo las tareas materiales, sino también el trabajo emocional (Hochschild, 1983). Las mujeres suelen encargarse de sostener la armonía familiar mediante el manejo de emociones propias y ajenas, lo que supone un “segundo nivel de trabajo invisible”

que recae en su cuerpo a través de cansancio crónico, insomnio, ansiedad o somatizaciones diversas.

En este sentido, la doble jornada no solo implica una sobrecarga de tareas, sino también un conflicto emocional estructural, donde las mujeres internalizan la obligación de sostener el bienestar de los otros, relegando el propio.

Retomar la crítica de Hochschild sobre el trabajo emocional permite comprender que cuerpo y emociones son los principales escenarios de inscripción de esta desigualdad; y, al mismo tiempo, dialoga con la lectura de Burin (2002), acerca de la culpa, la autoexigencia y la desvalorización subjetiva como huellas psíquicas de esos mandatos.

Nombrar y visibilizar estas heridas invisibles —soledad, frustración e injusticia— resulta indispensable para comprender la experiencia de la mediana edad en las mujeres y abrir posibilidades de resignificación: reconocer el propio malestar, disputar la asignación automática del trabajo emocional y reconstruir límites y acuerdos más equitativos en la vida cotidiana.

Con base en lo expuesto, conciliar las tareas tradicionales de cuidado y gestión del hogar con las demandas del trabajo remunerado constituye un desafío persistente. En el contexto mexicano, la inequidad de género es innegable y se traduce en afectaciones al bienestar físico y emocional de las mujeres. Por ello, resulta imprescindible nombrar y visibilizar estas condiciones para comprender con mayor precisión la experiencia de las mujeres en la mediana edad.

### **6.2.2 Malestar de pareja. Falta de reconocimiento a su trabajo profesional y académico y desigualdad en el trabajo.**

Uno de los hallazgos más significativos en el testimonio de Estrella es la falta de reconocimiento de su esposo hacia su trabajo doméstico, académico y profesional, lo que generó en ella sentimientos de tristeza, enojo y cansancio emocional. Esta dinámica de ignorancia y desvalorización constituye una forma de maltrato simbólico, que según Lagarde (2015), se enmarca en los *mandatos de género*

*naturalizados*, en donde se espera que la mujer esté al servicio de los otros sin recibir reconocimiento.

*...siempre me sentí como que él no le daba el valor que tenía mi trabajo, ni en la casa, ni el trabajo profesional, me decía, me exasperaba que me dijera que llegaba del trabajo y me decía ‘¿Ay si se hizo el aseo, si lavaron los baños?’ (...) Y luego de mi trabajo me decía ‘qué vas a trabajar ahorita, o sea ya, mejor salte de trabajar, para qué trabajas.*

Este fragmento muestra la desvalorización sistemática de su esfuerzo: por un lado, se le exigía cumplir con los roles de cuidado y mantenimiento doméstico, y por otro, se deslegitimaba su trabajo profesional, bajo la lógica de que su aportación era secundaria frente a la de su esposo.

*...sí, claro, o sea, lo que pasa es que él era como ‘lo que yo hago sí es importante, porque de aquí comemos, o sea lo tuyo qué, no es importante? Él me decía”*

Las diferencias con su esposo se centraron en un patrón de invisibilización y desvalorización: él colocaba su trabajo y decisiones como prioritarias, mientras que lo de Estrella era minimizado o ignorado. Esto la llevó a sentirse triste, enojada y finalmente liberada tras el divorcio, cuando pudo validar sus logros, expresar sus deseos y reconocerse a sí misma.

En el relato de Estrella se manifiesta una profunda sensación de desvalorización respecto a su labor profesional y a sus logros intelectuales. La entrevistada comparte que su esposo no reconocía el esfuerzo ni el mérito de su trabajo docente ni de sus producciones académicas. Este menosprecio se evidencia en un episodio particularmente significativo para ella:

*La gota que derramó el vaso fue que, en la universidad, en el auditorio, hice la presentación de mi cuarto libro (...) invité a mi esposo en ese momento y*

*fue así como ‘a felicidades’, y yo le dije bueno es que no es que prenda la computadora y solito se escribió un libro.*

El testimonio refleja cómo la falta de reconocimiento por parte de la pareja impacta no solo en la autoestima profesional, sino también en el sentido de valía personal.

Desde la mirada de género, esta desvalorización puede comprenderse como una expresión de los mandatos culturales que subordinan el trabajo femenino incluso el intelectual— al espacio privado o al reconocimiento masculino (Lagarde, 1996; Burin, 2002). Así, el logro académico pierde legitimidad cuando no encaja en los parámetros tradicionales del “deber ser” femenino, reafirmando la desigual distribución del valor simbólico entre hombres y mujeres en el ámbito laboral y académico.

En contraste, el testimonio de Sol ofrece una mirada más ambivalente sobre la desigualdad de género. Ella expresa que no se ha sentido directamente afectada por la injusticia entre hombres y mujeres; sin embargo, reconoce la presencia de prácticas machistas naturalizadas en la vida cotidiana:

*Pues para mí ha sido positivo ser mujer, realmente a lo mejor nunca he sufrido esa parte de lo que es ser ahorita mujer, que luego es como injusto, o ser justo entre hombre y mujer, hasta eso que no lo he vivido, sé que existe, pero no lo he vivido. Pero sí, por ejemplo, todas vivimos a cierto nivel un machismo, o sea bien o mal, típico que dices ‘ah pues tú te encargas de la comida’, o sea claro que sí, obviamente en mi caso, mi marido es el sostén 100%, yo también trabajo y gano, pero él es el sostén, entonces digo, está bien, o sea está bien, porque pues él es el sostén de la casa.*

Aunque Sol no identifica explícitamente la desigualdad, su discurso reproduce el mandato de género que coloca al varón como proveedor y a la mujer como responsable del ámbito doméstico. Este posicionamiento evidencia la interiorización de roles tradicionales, donde el reconocimiento del trabajo femenino sigue

dependiendo de la figura masculina y se valida en función de su contribución al bienestar familiar.

Tanto en Estrella como en Sol, se visibilizan distintos grados de naturalización de la desigualdad: mientras Estrella la confronta y la cuestiona, Sol la acepta como parte del orden establecido. En ambos casos, se observa cómo los mandatos de género moldean las relaciones de pareja y los procesos de reconocimiento personal y profesional, configurando tensiones entre el “deber ser” y el deseo de autonomía.

De acuerdo con lo anterior, la desigualdad opera como rutina cotidiana: tareas y decisiones recaen en ella y se naturalizan. Visibilizar estas prácticas permite discutir corresponsabilidad y políticas de conciliación.

De manera transversal, los relatos coinciden en mostrar que el cuerpo se convierte en el espacio donde se expresan las tensiones derivadas de la multiplicidad de roles y de los mandatos de género. Los hallazgos evidencian que el dolor físico y la fatiga no solo son síntomas de desgaste, sino también formas de resistencia y mensajes que obligan a detenerse y repensar el modo en que se están sosteniendo las múltiples exigencias.

En síntesis, la categoría refleja cómo las emociones y la corporalidad están estrechamente entrelazadas en la experiencia de las mujeres en la mediana edad. El malestar somático aparece como consecuencia de la incongruencia entre las necesidades personales y las demandas externas, pero también como oportunidad para resignificar los límites y abrir paso a prácticas de autocuidado.

### **6.3 Categoría 3 Las emociones de madre. El torbellino entre el deber ser y el amor**

#### **6.3.1 Entre el ser y el deber ser de las mujeres**

Las emociones de las madres no surgen en el vacío, sino que se configuran dentro de un entramado social, cultural e histórico que les otorga significado. Como señala Le Breton (1998), las emociones no poseen un sentido universal ni natural;

más bien, son construcciones sociales que expresan las normas, valores y expectativas de una cultura determinada. Desde esta mirada, las emociones maternas están atravesadas por mandatos culturales que orientan a las mujeres hacia la entrega, el sacrificio y la abnegación, configurando un modelo idealizado de maternidad que produce profundas tensiones emocionales.

De acuerdo con lo anterior, las emociones que emergen en la experiencia de ser madre no son únicamente manifestaciones personales; son productos de un aprendizaje cultural. Le Breton (1998), explica que *cada sociedad enseña a sus miembros a sentir*, delimitando qué emociones son legítimas, cuáles deben reprimirse y bajo qué circunstancias pueden expresarse. Desde temprana edad, las mujeres aprenden que deben ser amables, comprensivas y pacientes, y que la ira o el hartazgo son emociones impropias de la feminidad. Así, el sentir femenino se configura como un territorio regulado por normas culturales que prescriben cómo deben vivirse el amor, la culpa o el miedo.

Las emociones que viven las madres son particularmente complejas, pues reúnen sentimientos de amor, orgullo y alegría, junto con otros de miedo, culpa y frustración. En su vida cotidiana, enfrentan una constante tensión entre el *deber ser* —definido por las expectativas sociales, familiares y culturales— y el *ser*, que responde a sus propios deseos, necesidades e identidad personal. Desde esta mirada, resulta fundamental reconocer que las emociones están profundamente entrelazadas con el contexto histórico y social en el que se producen. En el caso de las mujeres, los estereotipos de género determinan en gran medida la forma en que pueden expresar, interpretar y valorar lo que sienten.

En los relatos de las participantes, se observa que la culpa es una de las emociones más recurrentes. Sol lo expresa con claridad:

*Siento culpa si descanso, si me enojo, si no estoy al cien con mis hijos...  
como si fallara....*

Este testimonio refleja cómo el contexto social enseña a las mujeres a asociar la dedicación y el sacrificio con el amor materno. Burin (2002), señala que la culpa se convierte en una huella psíquica de los mandatos de género, pues la mujer interioriza la idea de que solo será buena madre si entrega todo de sí misma. En esta lógica, descansar, delegar o priorizarse despierta culpa porque desafía el modelo de abnegación que la cultura ha exaltado.

Otra emoción presente es el miedo, vinculado a no cumplir con las expectativas o perder la aprobación social. Sol relata:

*Siempre quise hacer las cosas bien, no equivocarme, que nadie me dijera  
que no era buena madre.*

Su miedo no proviene solo de su historia personal, sino de un entorno que valora la perfección y castiga el error femenino. Lagarde (1996), explica que los mandatos del “deber ser” generan miedo al juicio y a la sanción simbólica, pues las mujeres aprenden a buscar validación externa en lugar de confiar en su propio sentir.

El enojo también aparece en los relatos, aunque teñido de ambivalencia. Cometa reconoce que a veces se enoja, pero inmediatamente intenta reprimirlo:

*A veces me canso, me enojo, pero luego pienso que no debo, que se me va  
a notar, y trato de controlarlo.*

Este control emocional ilustra lo que Cervantes (2017), denomina el *deber ser emocional*: un conjunto de reglas internalizadas que dictan qué emociones son socialmente aceptables. En el caso de las mujeres, la rabia o la frustración son percibidas como peligrosas, mientras que la ternura y la paciencia son premiadas con aprobación. Así, el enojo se transforma en silencio o en tristeza, reforzando una socialización que inhibe la expresión emocional genuina. Así mismo, junto con la

culpa y el miedo, también emergen emociones positivas como el amor y la ternura, aunque estas suelen estar impregnadas de deber. Estrella menciona:

*Yo amo profundamente a mis hijos, pero a veces siento que ese amor me exige demasiado, como si no pudiera descansar.*

Su experiencia refleja que incluso las emociones consideradas “buenas” pueden convertirse en fuentes de desgaste cuando están reguladas por el ideal de entrega total. En consecuencia, amar se vuelve una obligación moral más que un acto libre.

Las entrevistadas también manifiestan frustración ante la imposibilidad de equilibrar sus propios deseos con las expectativas externas. Luna comenta:

*A veces pienso que me perdí en ser mamá, que dejé de ser yo.*

Esta sensación evidencia, como plantea Lagarde (2015), que las mujeres viven entre dos polos emocionales: el deseo de autonomía y el mandato de estar siempre disponibles para los otros. Tal contradicción genera un malestar emocional que muchas veces se somatiza o se transforma en cansancio crónico.

No obstante, entre la culpa y el amor, entre la ternura y el enojo, aparece también una emoción emergente: la conciencia. Las mujeres comienzan a cuestionar lo aprendido sobre cómo deben sentir. Estrella afirma:

*Antes creía que ser buena madre era aguantar todo; ahora entiendo que también puedo enojarme, llorar o descansar, y eso no me hace menos madre.*

Este cambio representa un proceso de resignificación emocional: las participantes empiezan a reconocer que su sentir no está dado por naturaleza, sino que ha sido moldeado por la cultura, y que pueden aprender nuevas formas de vincularse con sus emociones desde la autenticidad y el autocuidado.

En este sentido, las emociones de las madres no pueden entenderse sin el contexto sociocultural que las forma. Como resume Cervantes (2013), las emociones son procesos relacionales que se aprenden, se transmiten y se transforman dentro del vínculo social. Las mujeres aprenden a sentir como se les enseña a vivir: con entrega, prudencia y culpa; pero también, cuando logran nombrar y cuestionar ese aprendizaje, abren la posibilidad de construir un sentir propio, más libre y congruente con su experiencia interna.

### **6.3.2 Culpa, amor y desarrollo humano: hacia la autenticidad y la autoestima**

El amor materno, frecuentemente idealizado como incondicional, suele implicar una entrega total que desdibuja los límites del propio bienestar. El análisis de las experiencias de las participantes permite reconocer que la vivencia del amor materno, lejos de ser únicamente una expresión afectiva, constituye también un espacio de autoconocimiento y transformación. Desde el enfoque del Desarrollo Humano, este proceso implica pasar de un amor condicionado —dictado por los mandatos sociales del “deber ser”— hacia un amor consciente, que integra la aceptación de sí misma y la autenticidad emocional.

En los relatos de las participantes, el amor aparece constantemente vinculado a la responsabilidad y la entrega. Estrella, por ejemplo, expresa su deseo de ser una madre amorosa, pero también reconoce el cansancio que la acompaña:

*Hay días que amo profundamente a mis hijos, pero también quisiera un rato de silencio, de no tener que estar disponible todo el tiempo... y luego me siento culpable por pensar eso.*

Su testimonio refleja el conflicto entre el deseo de cuidar y la necesidad de descanso, un dilema que Cervantes (2017), describe como una tensión entre el “deber ser emocional” —dictado por las normas culturales— y el “ser emocional” que emerge de las propias necesidades.

Carl Rogers (1996), en *El camino del ser*, sostiene que la persona sólo puede desarrollarse plenamente cuando existe congruencia entre su experiencia interna y su expresión externa; es decir, cuando se permite sentir y actuar de acuerdo con su propio centro interno de referencia. En este sentido, las mujeres entrevistadas muestran cómo el contacto con sus emociones —culpa, cansancio, frustración o ternura— abre la posibilidad de reconectarse consigo mismas más allá de los papeles impuestos. Cuando Estrella afirma que también podía amarse a sí misma, que eso no era egoísmo, encarna precisamente el proceso rogeriano de autenticidad, donde el amor deja de ser una entrega ciega hacia los otros para convertirse en una experiencia de crecimiento personal.

Asimismo, desde la perspectiva de Nathaniel Branden (1995), la autoestima se construye sobre la base de la autoaceptación y la responsabilidad personal. Las mujeres que logran reconocer sus límites, su cansancio o su necesidad de descanso, comienzan a recuperar su sentido de valía. Dejan de medirse únicamente por su eficacia en el rol materno o laboral y comienzan a valorar su existencia por el simple hecho de ser. En este tránsito, la culpa —como emoción estructurante derivada de los mandatos de género (Cobo, 1998)— empieza a transformarse en conciencia: la mujer se permite sentir sin juzgarse, y desde ahí reconstruye una relación más compasiva consigo misma.

Estrella, en cambio, muestra un proceso de conciencia y liberación paulatina tras su divorcio su reflexión sugiere un cambio en la vivencia emocional: el amor deja de ser sinónimo de sacrificio para transformarse en una práctica de autocuidado y autonomía. Este movimiento interno —que Rogers (1996) describiría como un proceso de congruencia entre el sentir y el actuar— representa una resignificación del rol materno, más cercano al bienestar y a la autenticidad emocional.

El Desarrollo Humano plantea que el crecimiento no se da a partir de la negación del conflicto, sino del reconocimiento de la experiencia vivida como fuente de sentido. Así, el desgaste emocional que narran las participantes no sólo refleja opresión cultural, sino también la posibilidad de una resignificación vital: del

sacrificio al cuidado, de la autoexigencia al equilibrio, de la culpa a la autoestima y libertad interior.

Como afirma Rogers, el ser humano posee una tendencia natural hacia la actualización, hacia convertirse en lo que realmente es. Las mujeres de este estudio, al cuestionar el modelo de amor abnegado, inician ese movimiento interno hacia su plenitud, buscando amar desde la libertad, no desde el deber. Este proceso constituye, en términos humanistas, un acto profundamente transformador: la reconciliación entre el ser madre y el ser persona.

## Capítulo 7. Conclusiones

A lo largo de la historia, la cultura mexicana ha configurado los roles femeninos bajo un modelo de sacrificio, entrega y cuidado hacia los demás. Como señalan Lagarde (2015) y Cobo (1998), los mandatos de género han impuesto una manera de ser mujer centrada en el “ser para otros”, donde el valor femenino se asocia con la abnegación y la maternidad. Estos patrones se transmiten de generación en generación, modelando las emociones, los cuerpos y la identidad de las mujeres, quienes interiorizan la culpa, la autoexigencia y la necesidad de aprobación como parte de su existencia cotidiana.

Las entrevistas fenomenológicas revelaron que las participantes mujeres profesionistas entre 40 y 60 años viven su mediana edad como una etapa de crisis emocional y búsqueda de sentido. Se enfrentan a la tensión entre el deber ser y el ser, entre el amor impuesto por la cultura y el amor genuino hacia sí mismas. El miedo, la inseguridad y la frustración emergen como emociones centrales, acompañadas de un profundo desgaste físico y psíquico derivado de la doble jornada y de la constante autoexigencia. Sin embargo, en medio de este malestar, se observa también el inicio de un proceso de toma de conciencia: las mujeres comienzan a nombrar su cansancio, su enojo y su tristeza; al hacerlo logran visibilizar lo que antes permanecía en silencio.

Se concluye que los mandatos socioculturales influyen profundamente en la vivencia emocional de las mujeres en la mediana edad, generando tensiones internas entre lo que desean y lo que la cultura espera de ellas. No obstante, el reconocimiento de estas emociones y su resignificación abren la posibilidad de recuperar la agencia personal y construir nuevas formas de bienestar más congruentes y libres. Así mismo, la investigación permitió comprender que las emociones de las mujeres en la mediana edad no son simples manifestaciones individuales, sino expresiones profundas de una historia colectiva marcada por los estereotipos de género, los mandatos culturales y las tensiones entre el “deber ser” y el “ser”. A través de los relatos de las participantes, emergió una constante: la vida de las mujeres ha transcurrido entre el amor hacia los otros y la postergación de sí

mismas, lo que genera un malestar emocional que se experimenta tanto en el cuerpo como en la mente. Las emociones de miedo, culpa, soledad o frustración revelan las huellas invisibles de una cultura que ha enseñado a las mujeres a amar desde la obligación, a cuidar desde la renuncia y a sostener desde el sacrificio.

Desde la mirada del Desarrollo Humano, la mediana edad no representa un declive, sino un momento de inflexión vital. Como plantea Frankl (2015), cada persona tiene la capacidad de dotar de sentido a su existencia incluso en medio de la crisis. De igual forma, Rogers (1985), enfatiza que el ser humano posee una tendencia actualizante que lo impulsa a crecer y transformarse cuando encuentra un ambiente de aceptación y autenticidad.

La mediana edad aparece como una frontera simbólica donde las mujeres comienzan a mirar hacia adentro. En este tránsito, las exigencias de ser madre, esposa y trabajadora entran en conflicto con el deseo de vivir con autenticidad. Esta tensión se traduce en un proceso de búsqueda de sentido que, desde el campo del Desarrollo Humano, constituye una oportunidad de crecimiento y transformación. Como señala Rogers, cuando una persona se atreve a contactar genuinamente con sus emociones y a reconocer su experiencia interna, inicia el camino hacia la congruencia y el autoconocimiento.

Este reconocimiento fue visible en las mujeres entrevistadas, quienes, pese a la sobrecarga y el desgaste emocional, comenzaron a cuestionar los patrones heredados, descubriendo que el bienestar no proviene del cumplimiento de expectativas externas, sino de la conexión consigo mismas.

En el proceso de las entrevistas, las mujeres relataron la dificultad de reconocerse fuera de los roles familiares y laborales. Muchas expresaron sentirse vacías o sin propósito una vez que los hijos crecieron o que los proyectos familiares se transformaron. No obstante, al compartir sus memorias, algunas comenzaron a reconectar con deseos olvidados: retomar estudios, emprender proyectos personales, o simplemente cuidar de sí mismas sin culpa. Este reconocimiento representa el tránsito de una concepción del amor basada en el deber hacia una

vivencia más integral y auténtica. El amor no puede entenderse como un mandato, pues resulta antinatural vivirlo desde el *deber ser*; por el contrario, se vuelve plenamente humano cuando se experimenta desde la congruencia y el cuidado de sí misma.

La mediana edad puede convertirse en una oportunidad para la reconstrucción del sentido de vida, siempre que las mujeres logren escucharse, reconocer sus emociones y cuestionar los estereotipos que las limitan. En este proceso, la facilitación humanista actúa como un espacio de acompañamiento donde la congruencia, la empatía y la aceptación positiva incondicional permiten la transformación personal.

El método fenomenológico permitió observar que las emociones son una puerta hacia la conciencia y la resignificación. Le Breton (1999), sostiene que las emociones no son sólo estados internos, sino expresiones del vínculo entre cuerpo, cultura y sentido. En la vida de las mujeres, estas emociones reflejan el impacto del contexto sociocultural que las moldea desde la infancia.

En los testimonios se observa que el cansancio, la culpa y la frustración pueden transformarse en autoconocimiento cuando las mujeres los escuchan sin juicio. Al poner palabras a lo que sienten, descubren que sus emociones no son debilidades, sino indicadores de desequilibrio entre sus deseos y los mandatos sociales. Así, reconocer el enojo, la tristeza o la soledad se convierte en un acto de resistencia frente a la cultura del silencio emocional. Sin embargo, este mismo malestar se convierte en un punto de inflexión. Cuando las mujeres comienzan a nombrar su cansancio, su enojo o su necesidad de espacio, también empiezan a resignificar el amor y la maternidad desde una mirada más humana y libre de culpa. Así, el amor deja de ser un mandato y se transforma en una elección consciente

Las emociones, lejos de ser un obstáculo, constituyen el medio más profundo de crecimiento. Escuchar el propio sentir permitió a las participantes iniciar un proceso de autoaceptación y autocuidado, dimensiones esenciales del Desarrollo Humano.

La comprensión emocional favorece la congruencia entre el ser y el hacer, abriendo paso a una existencia más libre y plena.

El Desarrollo Humano parte de la confianza en la capacidad de las personas para autocomprenderse y cambiar (Garfias, 2023). Esta investigación demuestra que cuando las mujeres reconocen sus emociones, pueden iniciar procesos de transformación vital que les devuelven el poder personal perdido entre los mandatos de género.

Esta constatación refuerza la necesidad de una educación emocional con perspectiva de género que permita nombrar, validar y liberar los sentimientos negados o castigados culturalmente.

La investigación también evidenció que, cuando las mujeres se permiten reconocer sus emociones y darles un lugar, emerge la posibilidad de reconstruir su sentido de vida. Esta resignificación implica un proceso de autoconciencia y de reapropiación del poder personal: dejar de vivir desde la carencia para vivir desde la plenitud; dejar de amar desde el deber para amar desde la libertad. Como propone Burin, la culpa y la autoexigencia son huellas de la desigualdad internalizada, pero también pueden transformarse en fuerza vital cuando se reconocen como parte de la historia y no como esencia de la identidad femenina.

En coherencia con los principios del Desarrollo Humano, esta investigación no solo describe el sufrimiento, sino que ilumina caminos de posibilidad. Las mujeres, al reconocerse como sujetas activas de su experiencia, abren la puerta a un proceso de transformación que las conduce hacia la congruencia, el autocuidado y la libertad interior. Comprender sus emociones desde esta mirada humanista significa reconocerlas como un medio para crecer y no como un signo de debilidad. El tránsito de la incongruencia a la autenticidad, de la culpa al amor propio, constituye la verdadera revolución silenciosa de las mujeres en la mediana edad.

Finalmente, este trabajo aporta al campo del Desarrollo Humano una comprensión situada y sensible sobre las emociones femeninas, mostrando que el bienestar no

puede alcanzarse sin una revisión profunda de las estructuras culturales que lo obstaculizan. Invita a seguir generando espacios de reflexión y acompañamiento donde las mujeres puedan narrarse desde su verdad, reconocerse como valiosas más allá de los mandatos y reconectar con su deseo más genuino: vivir con sentido, dignidad y libertad emocional. La resignificación de la vida, en este contexto, no es un destino, sino un camino que se construye día a día al recuperar la capacidad de sentir, decidir y ser. Así mismo, este proyecto respondió plenamente a la pregunta de investigación: ¿Cómo influyen los mandatos socioculturales y los estereotipos de género en la experiencia emocional de las mujeres durante la mediana edad, y cómo impactan en su identidad y sentido de vida? también se alcanzaron los objetivos generales y específicos, al identificar los cambios familiares, sociales y emocionales que transforman la vida de las mujeres, reflexionar sobre los roles de género que generan malestar, sensibilizar sobre el desequilibrio emocional y comprender esta etapa como un tiempo de reencuentro personal.

## Referencias bibliográficas

- Abagnano, N., & Visalberghi, A. (2014). Historia de la pedagogía. Fondo de Cultura Económica.
- Addiego Fernández, V. E. (2014). Transformación de la imagen corporal en la modernidad y su relación con el envejecimiento [Tesis de licenciatura, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente]. Repositorio Institucional ITESO. [https://rei.iteso.mx/bitstream/11117/2497/2/tesis\\_addiego\\_vic\\_noviembre2014.pdf](https://rei.iteso.mx/bitstream/11117/2497/2/tesis_addiego_vic_noviembre2014.pdf)
- Amorós, C. (1998). 10 palabras clave sobre la mujer. Verbo Divino.
- Amorós, C. (2000). Feminismo y filosofía. Síntesis.
- Barceló, B. (2012). Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea Comillas*, 70(136), 179–193.
- Bettina Flores Flores, & Verdad Estrada. (s. f.). Intervención en mujeres de mediana edad para integrar una mayor conciencia y aceptación de sí mismas [Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana Ciudad de México].
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. *Paidós*.
- Brazier, D. (1997). Más allá de Carl Rogers. Desclée de Brouwer.
- Burín, M. (1991). El malestar de las mujeres: La tranquilidad recetada. Paidós.
- Burín, M. (2000). Género y psicoanálisis. Paidós.
- Burín, M. (2002). Género y psicoanálisis: Subjetividades femeninas vulneradas. Paidós.
- Burín, M., & Meler, I. (1998). Género y familia: Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad. Paidós.
- Castañeda Rentería, L. I. (2016). La configuración de la identidad de género en mujeres profesionistas no madres en Guadalajara, México [Tesis doctoral, CIESAS]. <http://ciesas.repositorioinstitucional.mx/jspui/handle/1015/619>
- Chartier, R. (2007). La historia o la lectura del tiempo. Gedisa.
- Cervantes, A. (2013). Afectividad y vínculo en el desarrollo humano. Universidad Iberoamericana.
- Cervantes, A. (2017). Emociones y cultura: Una lectura desde los estudios de género. Universidad Iberoamericana.

- Cobos, C. (2010). *Cuerpo y subjetividad en mujeres*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cobos, T. (2005). *Mujeres, trabajo y familia: Los retos de la conciliación*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cobo, R. (1995). *Fundamentos del patriarcado moderno: Jean-Jacques Rousseau*. Cátedra.
- Cobo, R. (2011). *Hacia una nueva política sexual: Las mujeres ante la reacción patriarcal*. Los Libros de la Catarata.
- Enríquez, E. (2009). *El crisol de la pobreza: Mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Enríquez, E., & López, M. (2017). *Las emociones en el entramado social y cultural*. Universidad de Guadalajara.
- Esparza Valencia, L. G. (1976). *El autocuidado emocional para el desarrollo de la capacidad de agencia en personas que transitan la vejez* [Tesis de maestría, ITESO].
- Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frederickson, B. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*, (8), 74–78.
- Galindo, G. (2020). *Guía para elaborar una tesis de investigación*. Ediciones Sapiencia.
- Garibay Arreola, J. E. S. (2024). *Autoconocimiento para la resignificación de la autonomía y el poder en el adulto mayor* [Tesis de maestría, ITESO]. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/11115>
- García, M. (2021). *No nacemos sumisas, devenimos*. Siglo Veintiuno.
- García-Villa, C. M., & Camacho-Santoyo, M. L. (2024). *El autocuidado desde la biofilia frente a la realización profesional en mujeres con cargos de jefatura* [Tesis de maestría, ITESO]. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/11088>
- Garfias, J. (2023). *La crisis frente a la vida adulta: los jóvenes profesionistas y el proyecto de vida* [Tesis de licenciatura, ITESO].
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional*. Vergara.

- González Rangel, M. (2020). Procrastinación, autoconocimiento y búsqueda de la congruencia en mujeres líderes: Una intervención desde el desarrollo humano [Tesis de maestría, ITESO].
- Hernández, R., & Fernández-Collado, C. (2007). Fundamentos de metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2028). Metodología de la investigación: Las rutas cualitativa, cuantitativa y mixta. McGraw-Hill. (Nota: verifica el año; suele citarse 2018 o 2021 según edición).
- Hochschild, A. R. (1989). The second shift: Working parents and the revolution at home. Viking.
- Hochschild, A. R. (2003). The managed heart: Commercialization of human feeling. University of California Press.
- Hochschild, A. R. (2012). The second shift: Working families and the revolution at home (Rev. ed.). Penguin Books. (Trabajo original publicado en 1989)
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2023a). Las mujeres y la autonomía económica. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Boletin1.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Boletin1.pdf)
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2023b). Las mujeres y la inclusión financiera. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Boletin5.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Boletin5.pdf)
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2023c). Las mujeres y los cuidados como derecho humano. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Boletin9.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Boletin9.pdf)
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2023d). Las mujeres y el valor económico del trabajo doméstico no remunerado. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Boletin7.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Boletin7.pdf)
- Kerlinger, F. N. (1979). Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento. Nueva Editorial Interamericana.
- Lafarga, J. (2000). Desarrollo humano hacia el año 2000. *Revista Prometeo*, (0).
- Lagarde, M. (1996). Género y feminismo: Desarrollo humano y democracia. Horas y Horas.
- Lagarde, M. (1996). Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lagarde, M. (2001). Claves feministas para la negociación en el amor. Universidad Nacional Autónoma de México.

- Lagarde, M. (2015). *El feminismo en mi vida: Hitos, claves y utopías*. Instituto Nacional de las Mujeres.
- Lagarde, M. (2023). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Siglo Veintiuno.
- Lamas, M. (2013). *El género: La construcción cultural de la diferencia de género*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Larios, R., & Macías, A. (2010). *Corazón de piedra... ¿Yo?*. Amat Editorial.
- Le Breton, D. (2012). Por una antropología de las emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 71–76. <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273224904006.pdf>
- López, O., & Velasco, F. (2016). Cartografías emocionales: La trama de la teoría y la praxis. UNAM/ITESO.
- Loza Pérez, K. M. (2020). *Prácticas de autocuidado en mujeres de una organización de la sociedad civil* [Tesis de maestría, ITESO].
- May, R. (1990). *El descubrimiento del ser*. Gedisa.
- Mejía, R., & Sandoval, S. (1998). *Tras las vetas de la investigación cualitativa: Perspectivas y acercamientos desde la práctica*. ITESO.
- Merlino, A. (2009). *Investigación cualitativa en ciencias sociales*. Americalee.
- Moreno, S. (2014). La entrevista fenomenológica: Una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. *Revista de Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 20(1), 71–76.
- Ortiz, F. (2011). *Metodología de la investigación*. Limusa.
- Padilla, N., & Cruz del Castillo, C. (2019). *Salud emocional y sexual*. Universidad Iberoamericana.
- Papalia, D., & Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill.
- Rocha, M., & Cruz, S. (2013). Autoexigencia y malestar en mujeres. *La Ventana. Revista de Estudios de Género*, 4(38), 40–65.
- Rocha, T. (2013). *Mujeres en transición*. Universidad Iberoamericana.
- Rocha, T., & Cruz, L. (2013). *Mujeres, madres y trabajadoras: La tríada de roles en la vida de las mujeres*. Fondo de Cultura Económica.

- Rogers, C. R. (1996). *El camino del ser* (M. V. de Castellanos, Trad.). Paidós.
- Rogers, C. R. (1997). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. (Trabajo original publicado en 1961)
- Rogers, C. R. (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales* (5.<sup>a</sup> ed.). Nueva Visión.
- Rogers, C. R. (2020). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rojas, S. (1978). *Guía para elaborar investigaciones sociales*. Plaza y Valdés.
- Ruiz, J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Deusto.
- Salmerón, A. (2013). *¿Cómo formular un proyecto de tesis?* Trillas.
- Sampieri, R., & Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Schmid, P. F. (2008). *La psicoterapia como “el arte de no saber”* [Presentación elaborada por M. L. Carretero; traducción de S. Lombardi]. <https://studylib.es/doc/4470184/la-psicoterapia-como-%E2%80%99Cel-arte-de-no-saber%E2%80%99D>
- Shirey, C. A. (2014). *Relación de identidad de género y empoderamiento de un grupo de mujeres* [Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana Ciudad de México].
- Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Limusa.
- Walby, S. (1990). *La producción de las grandes empresas: Poder y divisiones de género*. Polity Press. (Nota: su obra más citada de 1990 es *Theorizing Patriarchy*\*. Verifica que este título/traducción sea el correcto para tu edición.)\*
- Zohn, T., Gómez, E., & Enríquez, R. (2021). *Emociones y psicoterapia: Caminos e intersecciones*. ITESO Universidad Jesuita de Guadalajara.