

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 y la reconfiguración de sus proyectos de vida cuando asumen la jefatura de familia

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

Presenta: **LIA. ALEJANDRA VELÁZQUEZ GUZMÁN**

Tutora **DRA. MARGARITA LORENA CAMACHO SANTOYO**
Co-tutora **MTRA. GABRIELA LÓPEZ GARCÍA**

Tlaquepaque, Jalisco, junio de 2026

Resumen

El presente trabajo de intervención desde el campo del Desarrollo Humano abordó la reconstrucción de los proyectos de vida en mujeres que asumen la jefatura familiar. Ante la pregunta: ¿qué sucede con sus proyectos personales cuando, por circunstancias diversas, se convierten en el sostén económico y emocional del hogar?, se posibilitó la identificación del problema central: el desdibujamiento de sus planes personales. La fundamentación teórica integró cuatro ejes: proyectos de vida, jefatura femenina, emociones y subjetividad femenina desde el cuidado propio. La metodología se sustentó en el paradigma cualitativo, la Investigación-Acción-Participativa y el enfoque fenomenológico; se implementó un círculo de escucha que favoreció el acompañamiento y la recuperación de sus experiencias. Se pudo concluir cómo, al reconocerse y cuestionar imposiciones sociales, estas mujeres buscaron orientar sus decisiones desde las necesidades y deseos propios.

Palabras Clave: proyectos de vida, jefatura familiar femenina, emociones, autocuidado, círculo de escucha

Agradecimientos

Este trabajo representa mucho más que la obtención de un grado académico. Es el resultado de un recorrido que transformó mi manera de comprenderme, relacionarme con los demás y mirar mi propia historia.

En primer lugar, me reconozco a mí misma por el compromiso, la disciplina y la determinación para llegar hasta aquí. Por atreverme a volver a estudiar, por recuperar el amor por el aprendizaje y por sostener este camino aun en los momentos de mayor incertidumbre. La maestría me llevó a cuestionar creencias, reconocer emociones, mirar mis miedos, mis culpas y la necesidad de aprobación externa. Durante mucho tiempo escuché que la Maestría en Desarrollo Humano marcaba un antes y un después en la vida de quienes la cursaban. Hoy puedo decir que también forma parte de mi experiencia.

A mi hija Renata, gracias por ser el amor más grande de mi vida y una de mis mayores maestras. Durante estos años comprendí que la maternidad también implica crecer, revisarme y aprender constantemente. Gracias por tu paciencia frente a mis ausencias, mis horas de estudio y mis múltiples responsabilidades. Tu amor incondicional fue uno de mis mayores apoyos. Gran parte de este logro también es tuyo.

A Néstor, por creer en mí desde el inicio y por acompañarme en cada etapa de este proceso. Gracias por tu apoyo constante, por cuidar de Renata cuando yo necesitaba estudiar, por escucharme, abrazarme y respetar mis tiempos. Recuerdo con especial cariño tu acto académico al concluir tu MBA; ese día despertó nuevamente en mí el deseo de estudiar y me recordó que los sueños también merecen un lugar en la vida. Gracias por impulsar ese sueño y caminar a mi lado mientras lo hacía realidad.

A mi familia, por comprender tantas ausencias y por acompañar los cambios que este proceso produjo en mí. Gracias también por la historia, las enseñanzas y las experiencias que forman parte de quien soy hoy.

A mis compañeras, compañeros y profesores de la Maestría en Desarrollo Humano, gracias por cada conversación, reflexión, desacuerdo y aprendizaje

compartido. En ustedes encontré compañía, escucha y múltiples espejos que ampliaron mi manera de comprender la vida.

A las mujeres que participaron en el círculo de escucha Manos que sostienen, gracias por la confianza, la apertura y la generosidad con la que compartieron sus historias. Sus experiencias dieron vida a este trabajo y dejaron una huella significativa en mi camino personal y profesional.

Finalmente, gracias al Desarrollo Humano por llegar a mi vida y darle un giro de 180 grados. Llegué en busca de una maestría y encontré mucho más que una formación académica. Encontré preguntas, aprendizajes, encuentros y una manera distinta de relacionarme conmigo misma y con los demás. Me llevo la certeza de que acompañar implica escuchar, reconocer la humanidad del otro y confiar en su capacidad para encontrar su propio camino.

Índice

Introducción.....	11
Capítulo I La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano	18
1.1. Justificación.....	18
1.2 Pertinencia para el campo del Desarrollo Humano	21
1.3. Implicación personal.....	23
Capítulo II Problematización.....	26
2.1. La problematización y sus acciones	26
2.2. Contextualización	28
2.3. Primer acercamiento a la población participante	33
2.4. Árbol de problemas	34
2.4.1. Esquema del árbol de problemas	35
2.4.2. Análisis del árbol de problemas	37
2.5. Entrevistas desde el paradigma de la investigación cualitativa	38
2.6. Identificación de categorías preliminares	40
2.6.1. Buscar nuevos caminos en la vida	40
2.6.2. Anclar el hogar como pilares económicos y emocionales	41

2.6.3. Espejos del alma: reflejo de sus vivencias	42
2.6.4. Cadenas invisibles: ataduras de género y desafío al juicio social	43
2.7. Detección de necesidades	44
2.8. Problemática identificada	45
2.9. Objeto de intervención.....	46
2.10. Pregunta de intervención.....	47
2.11. Propósitos.....	47
Propósito general	47
Propósitos particulares	47
Capítulo III Fundamentación teórica.....	48
3.1. Las teorías humanistas-existencialistas	50
3.1.2. El surgimiento del campo del Desarrollo Humano en México	52
3.1.2. El Enfoque Centrado en la Persona	53
3.1.3. La figura del facilitador en el campo del Desarrollo Humano	56
3.2. Los proyectos de vida, una co-creación personal.....	57
3.2.1. El proyecto de vida como construcción existencial.....	58
3.2.2. Reconfiguración del proyecto de vida en contextos de ruptura	59

3.2.3. La dimensión subjetiva y social del proyecto de vida en mujeres con jefatura familiar.....	60
3.2.4. Estrategias de autocuidado en la reconstrucción del proyecto de vida	61
3.3. Transformaciones en la estructura familiar	64
3.3.1. Jefaturas de familia femeninas	65
3.3.2. Factores que conducen a la jefatura femenina.....	66
3.4. Las emociones como mediadoras en la percepción y significado del mundo social	67
3.4.1. Las emociones en la configuración de la experiencia social de las jefaturas femeninas.....	68
3.4.2. Implicaciones emocionales y subjetivas en las mujeres con jefatura familiar	70
3.4.3. La agencia personal y la esperanza como impulsoras en la configuración de las jefaturas femeninas.....	72
Capítulo IV Fundamentación metodológica.....	74
4.1. La investigación cualitativa	74
4.2. La investigación acción participativa (IAP)	76
4.3. El método fenomenológico y el reconocimiento de la experiencia del otro	77
4.4. Qué es intervenir desde el campo del Desarrollo Humano	79
4.5. Consideraciones éticas: confidencialidad, consentimiento informado	81

4.6. Técnica de Intervención	81
4.7. Plan de intervención	84
4.7.1. Título de la intervención.....	84
4.7.2. Descripción de la intervención.....	84
4.7.3. Presentación y justificación de la intervención	84
4.7.4. Problema y categorías identificadas para la intervención.....	85
4.7.5. Necesidades de la intervención.....	86
4.7.6. Fundamentación metodológica de la intervención desde el campo del Desarrollo Humano.....	86
4.7.7. Propósitos de la intervención.....	87
4.7.8. Población participante	89
4.7.9. Escenario de la intervención.....	89
4.7.10. Calendarización de la intervención.....	90
Capítulo V Proceso experiencial de la intervención	90
5.1. Aprendizaje entre lo planeado y la experiencia: lo que funcionó, lo que faltó y lo que aprendí	91
5.2. Entre mi historia y el círculo de escucha: autorreflexiones desde la práctica...	92
5.3. Mujeres que sostienen: una mirada a sus historias y condiciones de vida.....	95

5.4. Voces y trayectorias: evolución emocional de los procesos personales y vivenciales.....	98
5.5. Mi manera de acompañar: presencia, escucha y aprendizajes.....	105
Una facilitación acertada:	109
Una facilitación que no fue tan acertada:	109
5.6. Descubrimientos del círculo de escucha: significados, patrones y sentidos compartidos.....	110
5.7. El papel de la supervisión: espejeo emocional y transformaciones.....	112
Capítulo VI Resultados.....	116
6.1. Categoría 1: Caminos de vida en movimiento hacia una existencia con sentido	119
Subcategoría 1.1. Cuando el rumbo de la vida cambió y mi historia se reescribió	120
Subcategoría 1.2. Sostener a otros y poner mi vida en pausa	122
Subcategoría 1.3. Darme cuenta de quien soy y de lo que puedo lograr.....	125
6.2. Categoría 2: La experiencia de sostener el hogar con una presencia que impulsa y se moviliza desde lo femenino.....	126
Subcategoría 2.1. Asumir el reto de hacerme cargo para que la vida continuará .	127
Subcategoría 2.2. Ser la fuerte, aunque por dentro doliera para continuar el camino	129

Subcategoría 2.3. Resolver todo, incluso llegar al límite del cansancio físico y emocional	132
6.3. Categoría 3: La experiencia emocional como dispositivo de fortaleza y crecimiento	135
Subcategoría 3.1. Levantarse y seguir aun cuando hubo tropiezos.....	135
Subcategoría 3.2. El encuentro colectivo fortaleció la pertenencia y la identidad .	137
Subcategoría 3.3. Reconstruir la identidad afectiva frente a los constructos sociales	140
6.4. Categoría 4: El tránsito ente los mandatos socioculturales y las elecciones propias para redefinir su lugar como mujeres jefas de familia.....	142
Subcategoría 4.1. La mirada social que juzga y señala a las mujeres que rompen el molde.....	143
Subcategoría 4.2. Los patrones normativos internalizados que moldearon el silencio, la autoexigencia y la permanencia en vínculos que generaban malestar.....	145
Subcategoría 4.3. Cuando comenzaron a cuestionar las estructuras patriarcales tradicionales para decidir por ellas mismas.....	147
Conclusiones y aporte al campo del Desarrollo Humano	150
Referencias	156
Apéndices.....	169
Anexos	202

Introducción

Este trabajo de intervención surge del interés personal, profesional y social por comprender cómo las mujeres que asumen la jefatura de familia reconfiguran sus proyectos de vida en un contexto sociocultural que, históricamente, ha delegado en ellas las tareas de cuidado, y donde el hombre es quien asume la responsabilidad económica del hogar. Sin embargo, situaciones como el abandono, la viudez, el divorcio y la maternidad en soltería han influido en las mujeres de manera no siempre voluntaria, el asumir el papel de apoyo fundamental para sus familias tanto en torno a la estabilidad económica como emocional.

Según los datos del Censo de Población y Vivienda (INEGI, 2020), esta condición está cada vez más presente en el contexto mexicano, no solo ha transformado la estructura familiar tradicional, sino que genera implicaciones subjetivas en torno a la necesidad urgente de reconfigurar sus proyectos de vida con decisiones que incluyen la prioridad de velar por el bienestar de la familia, la gestión financiera, el procurar acercarse a redes de apoyo, reorientar su elección profesional y cambios de perspectiva ante las nuevas circunstancias para no ser invadidas por emociones como la frustración, la culpa, aislamiento, agotamiento, miedo e incertidumbre que las pueda conflictuar en su nuevo rol de jefas de familia.

El enfoque teórico metodológico que orientó esta intervención fue desde el paradigma de la investigación cualitativa, que favoreció el comprender la riqueza de los significados y matices que emergieron en la población participante, así como el método fenomenológico que permitió explorar la experiencia de las participantes sin imponer categorías previas, al favorecer la emergencia de significados desde sus propias voces. Según Bethier (2004), este enfoque busca describir y comprender el fenómeno tal como se presenta en la conciencia de la persona, al reconocer su carácter subjetivo, intencional y situado.

Al utilizar la metodología de la Investigación-Acción-Participativa (IAP) se encargó de articular las dimensiones de investigación, acción y participación en un proceso transformador. Esta permitió que las mujeres jefas de familia compartieran sus experiencias, reflexionaran sobre sus trayectorias, reconocieran recursos personales y manejo de estrategias. A través del diálogo colectivo, las participantes

resignificaron sus vivencias con testimonios de fortaleza. Como afirma Ander-Egg (2003), la participación implica que los sujetos sociales se conviertan en protagonistas de su propio desarrollo.

Este trabajo está organizado por capítulos. En el primero, se abordó la justificación del tema desde la transformación estructural que ha experimentado el concepto de familia, al transitar de la familia nuclear tradicional hacia modelos monoparentales, específicamente aquellos encabezados por mujeres (Fernández, 2006, citado en Fernández, 2024). Se planteó también mi implicación personal, es decir, mi propia experiencia en relación con el tema de intervención, así como la pertinencia de este desde el campo del Desarrollo Humano, ya que, al convertirse en jefas de familia, las mujeres suelen desplazar sus propios sueños y aspiraciones, lo que puede resultar en la postergación o el abandono de metas personales o profesionales. Además, esto influye en la manera en que se reconfiguran sus proyectos de vida y las emociones que ello conlleva.

En el segundo capítulo se desarrolló el proceso de la problematización, la cual desempeña un papel crucial. Según Martell (2016), se requiere una selección y estructuración de información, así como plantearse preguntas relevantes para la indagación: ¿qué circunstancias son las que propiciaron tomar este rol?, ¿qué percepción tienen sobre sí mismas?, ¿qué hacen estas mujeres con sus proyectos personales? Problematizar no significa simplemente identificar el problema, sino llevar a cabo una serie de acciones para analizar y cuestionar fenómenos sociales como el abordado en esta intervención, por lo que fue necesario contextualizar el tema, donde fue posible evidenciar que en México más de la mitad de las familias son encabezadas por jefatura femenina desde los últimos 30 años (INEGI, 2023).

Se realizaron entrevistas cualitativas a mujeres con jefatura familiar, con un rango de edad de 32 a 49 años, las cuales favorecieron la construcción del árbol de problemas que permitió identificar el problema central: las mujeres desdibujan sus proyectos de vida cuando se ven en la necesidad de tomar el rol de jefas de familia.

El análisis de esta herramienta visual permitió reconocer que las mujeres que asumen la jefatura familiar afrontan múltiples desafíos que impactan sus proyectos de vida. Entre las causas principales se encuentran mandatos sociales y culturales

que refuerzan los estereotipos de género, así como condiciones estructurales de desigualdad económica y laboral. Esta situación genera desgaste emocional, postergación de metas personales y sentimientos de culpa, especialmente ante la falta de redes de apoyo. Sin embargo, también se observaron formas de resistencia y reorganización personal, donde algunas mujeres lograron reconstruir sus trayectorias vitales mediante estrategias de autocuidado, reafirmación de su agencia y atribuirles significados distintos a sus proyectos en medio de contextos complicados.

También dichas entrevistas permitieron recuperar las experiencias de la población implicada, lo que favoreció la identificación de cuatro categorías preliminares: buscar nuevos caminos de vida, anclar el hogar como pilares económicos y emocionales, espejos del alma; reflejo de sus vivencias y cadenas invisibles; ataduras de género y desafío al juicio social, que se analizaron desde una perspectiva humanista, existencial y sociocultural. Además, también se reconocieron necesidades que aludieron a la resignificación de sus proyectos de vida ante su nueva realidad de asumir la jefatura familiar, la expresión de sus emociones en espacios seguros y sin juicios, por mencionar algunas de ellas.

Fue al finalizar el proceso de la problematización lo que permitió definir el objeto de intervención en relación con la reconfiguración de los proyectos de vida en la población participante, desde el enfoque humanista y social con Frankl (2021) y D'Angelo (2002), quienes plantean que los proyectos de vida representan una vía hacia el sentido existencial, la autodeterminación y la posibilidad de crecer incluso en contextos adversos. Responden a influencias personales y al imaginario social, que define roles, oportunidades y fronteras en el entorno sociocultural.

La pregunta de intervención fue: ¿cómo favorecer en las mujeres, el reconocimiento de sus experiencias como jefas de familia frente a la reconfiguración de sus proyectos de vida? Ante esta pregunta fue posible determinar el propósito general: promover en mujeres jefas de familia un espacio de escucha compresiva en la modalidad de círculo de escucha para resignificar sus proyectos de vida en los diferentes ámbitos en los que participa tanto en lo personal, laboral y social.

En la construcción del tercer capítulo, se abordaron los constructos teóricos fundamentales que dieron sustento al presente trabajo de intervención desde la perspectiva del campo del Desarrollo Humano, sus orígenes y con una mirada interdisciplinar que permitió la construcción de núcleos temáticos, resultado además de la identificación de las categorías preliminares.

En primer lugar, se abordó el proyecto de vida como construcción existencial, donde el proyecto se convierte en una manifestación concreta del sentido personal, orientado a la realización de valores y a la superación de condiciones adversas (Frankl, 2021). En segundo lugar, se abordaron las transformaciones en la estructura familiar que dieron paso a modelos como las jefaturas femeninas, a partir de los aportes de Domínguez (2020), quien señala el tránsito de la familia nuclear hacia nuevas configuraciones. En tercer término, se identificaron los factores que conducen a las mujeres a asumir este rol, ya sea por condiciones estructurales como la precarización laboral y la violencia de género, o por decisiones personales orientadas a la autonomía, tal como la han señalado Cuevas (2010) y Martínez (2008). También se indagó sobre las implicaciones emocionales y subjetivas, al reconocer que las emociones actúan como ejes estructurantes en la experiencia vital.

Se consideró una mirada sociocultural de las emociones como constructos relacionales que configuran la experiencia de las mujeres en este rol. Le Brenton (2003), sostiene que las emociones son modos de estar en el mundo, profundamente arraigados en la historia, el cuerpo y la cultura. Desde una perspectiva humanista Muñoz (2012) afirma que las emociones permiten a las personas conectar con sus necesidades genuinas, aunque frecuentemente se vean distorsionadas por introyectos o mandatos sociales. Esta perspectiva permitió entender que las emociones no solo expresan malestar, sino que también pueden actuar como dispositivos de resistencia, agencia y transformación en la configuración de los proyectos de vida.

El cuarto capítulo, la fundamentación metodológica, representó el sustento teórico y ético que orientó la intervención desde una perspectiva cualitativa-fenomenológica, en coherencia con la visión del campo del Desarrollo Humano planteada por Lafarga (2016) y Rogers (2020), quienes destacan la centralidad de la

persona, su experiencia y su potencial de transformación. Se retomaron los aportes de Merleau-Ponty (2002) sobre la comprensión del fenómeno desde la vivencia subjetiva, así como de Ander-Egg (2003) en relación con la investigación-acción participativa como camino de implicación y cambio social. Este capítulo explicó la pertinencia del círculo de escucha como metodología propuesta para la intervención, descrito por Pranis (2009), como un espacio que favorece la construcción colectiva de sentido y el reconocimiento de las experiencias de las mujeres jefas de familia.

La configuración del círculo de escucha atendió a los criterios éticos fundamentales del campo del Desarrollo Humano, entre ellos la confidencialidad, el respeto de la subjetividad de cada participante y los principios de inclusión, esto aseguró que las voces de las catorce mujeres jefas de familia que participaron tuvieran un espacio seguro y legítimo durante las siete sesiones que duró el encuentro. Este diseño metodológico permitió que la población implicada, compartieran sus vivencias, construyeran sus significados individuales y colectivos en relación con la reconfiguración de sus proyectos de vida, en un marco de referencia horizontal y humanizador.

El quinto capítulo da cuenta del proceso experiencial de la intervención, en el cual se integró de manera reflexiva la experiencia vivida en el círculo de escucha “Manos que sostienen”, a partir de la recuperación en las bitácoras y en las fichas de sistematización en relación con mi rol como facilitadora, como las narrativas de las participantes y las observaciones registradas por la profesora de supervisión a lo largo de las siete sesiones. Así como también los aprendizajes surgidos entre la planeación y la práctica, al reconocer aciertos metodológicos, áreas de mejora y la implicación personal en relación con mí actuar como facilitadora. También, se describió la evolución de las mujeres jefas de familia participantes y los significados construidos en torno a la jefatura femenina, la resignificación de los proyectos de vida y el reconocimiento del cuidado propio. Donde el círculo de escucha como estrategia de intervención favoreció el proceso de comprensión, reinterpretación de las experiencias de vida de las participantes, así como la transformación personal y

colectiva en un contexto interrelacional, desde el campo del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en las Personas.¹

El sexto capítulo expuso los resultados derivados del análisis cualitativo realizado a partir de los relatos compartidos en el círculo de escucha “Manos que sostienen.” La información se organizó en unidades de sentido que dieron forma a las categorías de análisis y subcategorías, la cuales estuvieron vinculadas con las categorías preliminares identificadas en el proceso de la problematización y con el objeto de intervención; los proyectos de vida, así como jefatura familiar femenina, la dimensión emocional y la subjetividad femenina.

La escritura de dichas categorías se desarrolló mediante un tejido que articuló evidencias empíricas, reflexiones desde mi rol como facilitadora y recortes teóricos desde una perspectiva interdisciplinar, con el propósito de comprender los significados construidos en el marco de esta experiencia colectiva. En este sentido, Gibbs (2012) define las categorías como construcciones analíticas que permiten organizar y agrupar los datos según su significado, al favorecer su interpretación dentro del proceso de análisis cualitativo.

La primera categoría se denominó: Caminos de vida en movimiento hacia una existencia con sentido. Aludió a los proyectos de vida como trayectorias dinámicas, que, a partir de rupturas, decisiones y revisiones personales, adquirieron nuevos significados en la identidad de las participantes. La segunda categoría: La experiencia de sostener el hogar con una presencia que impulsa y se moviliza desde lo femenino. Esta se centró en la manera en que asumieron la provisión económica y emocional, así como en la configuración de su identificación como jefas de familia. La tercera categoría: La experiencia emocional como dispositivo de fortaleza y crecimiento. La cual abordó cómo las vivencias emocionales, vinculadas con la culpa, la tristeza y el cansancio, se integraron en su proceso vital como una forma de continuar frente a las exigencias de su contexto. La cuarta categoría: El tránsito de

¹ A lo largo del contenido de este trabajo, el término *Enfoque Centrado en la Persona* tuvo un cambio lingüístico a el *Enfoque Centrado en las Personas*, sustentado en la revisión teórica donde se reconoce la transformación personal está vinculada a la vida en comunidad, la cual constituye un eje fundamental en los proceso de Desarrollo Humano.

los mandatos socioculturales y las elecciones propias para redefinir su lugar como mujeres jefas de familia. Esta dio cuenta del proceso mediante el cual cuestionaron normas y expectativas aprendidas, lo que incidió en la forma en que comenzaron a tomar decisiones sobre su vida y su posicionamiento personal. A su vez, las subcategorías dieron cuenta de los distintos matices de su experiencia, al mostrar decisiones, dudas, aprendizajes y formas concretas en las que afrontaron su realidad cotidiana.

En conclusión, este trabajo evidenció que la jefatura familiar femenina impactó la configuración de los proyectos de vida de las participantes, al modificar sus prioridades, decisiones y posibilidades en sus historias de vida. Las mujeres colocaron en el centro el sostenimiento económico, emocional y organizacional del hogar, lo cual les implicó la postergación de metas personales, estudios, vínculos afectivos y espacios de cuidado.

Los hallazgos mostraron que el reconocimiento de sus experiencias se favoreció en el encuentro con otras mujeres en condiciones similares. En este espacio de vinculación, las participantes dieron voz a una identidad que ya ejercían en la práctica, pero que no todas habían nombrado; jefas de familia, aunque no siempre fueron conscientes de que dicha denominación se hallaba ya instituida y documentada en el contexto mexicano. Fue un proceso en el cual identificaron recursos personales, entre ellos la capacidad de decisión, la resistencia ante las dificultades y la búsqueda de alternativas acordes con sus condiciones de vida. En este sentido, una práctica colectiva desde el campo del Desarrollo Humano impulsa el crecimiento de las personas, al favorecer procesos de reconocimiento, reinterpretación de sus experiencias y fortalecimiento de su agencia.

Capítulo I La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano

Rogers (2020), define a la persona desde una perspectiva humanista, con una tendencia intrínseca hacia el crecimiento, a la actualización y la autorrealización. Desde su enfoque teórico sostiene la premisa que los seres humanos poseen un potencial inherente para alcanzar su pleno desarrollo y autenticidad, siempre que existan las condiciones que promuevan su proceso de crecimiento personal.

Por su parte Fromm (2018), desarrolló una visión de la persona como un ser que busca el progreso de su identidad y autonomía, refiere que el crecimiento humano depende de la capacidad de la persona para superar la dependencia, relacionarse de manera auténtica con los demás y experimentar la libertad sin perder su sentido de identidad, y la realización personal ocurre cuando se encuentran relaciones de amor auténtico y se vive de acuerdo con valores profundos enraizados desde el ámbito familiar, social y cultural.

1.1. Justificación

Hablar de mujeres jefas de familia implica reconocer la noción de familia tradicional, la cual se define como un sistema conformado exclusivamente por un padre, una madre y sus hijos, de acuerdo con Fernández (2006, citado por Fernández 2024). Aunque se suele pensar que este tipo de estructura ha sido históricamente dominante, la evidencia actual indica lo contrario. De hecho, la familia nuclear es un fenómeno relativamente reciente que se consolidó como el modelo principal en el pasado siglo XX. Anteriormente, las familias tradicionales tendían a ser multigeneracionales, es decir, con padres y abuelos que convivían con sus hijos y nietos, existían tanto en áreas rurales como urbanas y era común que otros parientes cercanos vivieran en las proximidades. Esta estructura familiar procuraba una mayor

interdependencia entre generaciones, que facilitaba el apoyo mutuo en las tareas cotidianas y la transmisión de valores culturales.

Para Fernández (2024), la transición hacia la familia nuclear ha sido producto de diversos factores socioculturales entre los que se incluyen la mejora en las condiciones de salud, el aumento en la esperanza de vida, el desarrollo económico, la industrialización y la urbanización. Estos cambios, sumados a la movilidad geográfica y la migración hacia áreas suburbanas y urbanas, han propiciado la separación física de los miembros de la familia extendida, lo que ha resultado en una fragmentación gradual del núcleo familiar tradicional.

En la actualidad, más de la mitad de las familias ya no se ajustan al modelo tradicional biparental, configurado históricamente bajo la división sexual del trabajo y la jerarquía de género (Domínguez, 2020). Existe una diversidad en la que se incluyen las familias monoparentales, donde un solo progenitor se encarga de la crianza, y las conformadas por parejas no casadas, ya sean de distinto o del mismo sexo. Además, se encuentran hogares multigeneracionales, así como las familias adoptivas, familias sustitutas y aquellas en las que los abuelos u otros parientes asumen el cuidado de los niños.

Cada una de estas formas de organización familiar tiene características únicas, con ventajas y desventajas que dependen de las dinámicas internas, las interacciones entre sus miembros y los desafíos sociales que afrontan. El análisis de estas estructuras pone de manifiesto la complejidad de las relaciones familiares en la sociedad actual y subraya la importancia de adoptar enfoques que reconozcan y valoren esta diversidad. Así el crecimiento de hogares monoparentales, en particular los encabezados por mujeres, ha sido notable en los últimos 30 años, los cuales se caracterizan por la ausencia de un varón proveedor, lo que coloca a las mujeres en el rol central de responsabilidad sobre la manutención, educación, cuidado y socialización de los hijos (Cuevas, 2010).

Este cambio estructural ha permitido que las mujeres, a través de su percepción y experiencia en estos nuevos roles, ocupen espacios y posiciones que históricamente les estuvieron restringidas. Esta transformación les otorga una mayor autonomía tanto en el ámbito familiar como en el social. Sin embargo, Enríquez

(2009), menciona que este proceso de transición no ha sido fácil, ya que implica enfrentarse a la crítica e incluso el rechazo social, al romper con el modelo tradicional familiar. Las jefas de familia se ven sujetas a menudo a la exclusión que las posiciona en un plano de desigualdad social, condición que incrementa su vulnerabilidad emocional y social a su proceso de desarrollo personal ya que afrontan situaciones desafiantes debido a la carga adicional del trabajo doméstico no remunerado.

Para González (1994, citado en Enríquez 2009), refiere que para estas mujeres el rol de madres es el eje central y fundamental en sus vidas. Representa uno de sus principales proyectos de vida, el cual es una guía personal, estructurada que orienta las decisiones y acciones en función de sus metas, valores y aspiraciones que no sólo les otorga un sentido de propósito y dirección en su quehacer cotidiano, sino que también las sitúa de manera activa dentro de su entorno familiar. Este rol, aunque cargado de responsabilidades, les da un significado personal y social, representa un desafío hacia las estructuras sociales ya que rompe con la dependencia económica y jerarquía familiar con respecto a la presencia masculina.

En este contexto, cuando las mujeres asumen el rol de jefas de familia, se ven obligadas a reconfigurar sus proyectos de vida personales y profesionales debido a las nuevas responsabilidades que asumen como proveedoras principales del hogar. Esta reformulación responde a la necesidad de equilibrar múltiples demandas; entre las que se encuentran el trabajo remunerado, la gestión del hogar y el cuidado de los miembros de la familia, que se traducen en forma de dobles o triples jornadas. La jefatura femenina implica una reorganización de prioridades, ya que las mujeres deben atender tanto las dimensiones económicas como las emocionales y reproductivas de la vida familiar (Mejía-Arauz, 2020). Donde las condiciones estructurales y sociales, así como la falta de políticas públicas efectivas de conciliación entre vida laboral y familiar, agravan su situación al limitar las oportunidades de la mujer para desplegar plenamente sus capacidades en los diferentes espacios donde participa.

Por lo tanto, en este escenario de jefaturas familiares femeninas resulta importante promover desde la perspectiva del campo del Desarrollo Humano un espacio de escucha con la intención de reconocer y validar sus experiencias en la

reconfiguración de sus proyectos de vida, desde la propia subjetividad de ser mujeres al asumir estos roles y cómo los afrontan cotidianamente. Lo cual les implica un esfuerzo sostenido en la búsqueda de su realización personal en la idea de una vida auténtica y congruente donde sus necesidades emocionales, físicas e intelectuales las puedan atender de manera equilibrada y alcanzar el logro de sus potencialidades personales (Rogers, 2020).

1.2 Pertinencia para el campo del Desarrollo Humano

Desde el campo del Desarrollo Humano Lafarga (2010), destaca la importancia de promover el bienestar integral del individuo, enfatiza la necesidad de crear condiciones que permitan a las personas alcanzar su potencial. Esto implica no solo mejorar las condiciones de vida y acceso a recursos, sino también fomentar el desarrollo de capacidades y habilidades personales, la participación en la sociedad y la construcción de relaciones saludables.

El presente trabajo de intervención ofrece una perspectiva rica y matizada en la experiencia de algunas mujeres que tomaron la elección de ser madres y al mismo tiempo son jefas de familia, abarca los desafíos que afectan su calidad y proyectos de vida, el manejo de sus emociones y cómo dan significado a sus vivencias en torno a la influencia que las estructuras sociales, que les demandan como madres modelo, en el cual tienen que dedicar la mayor parte de su tiempo a la crianza de los hijos, donde se precisa propiciar un entorno amoroso, seguro, y promover principios y valores como la honestidad, respeto y solidaridad. Son ellas las que se viven y conflictúan frente a sus proyectos personales de vida, que tienen un impacto en las dinámicas familiares y socioculturales. Este fenómeno social de la jefatura familiar femenina se manifiesta no solo a través de diversas características sociodemográficas, que incluyen factores como la edad, la situación conyugal y el nivel educativo, también influye significativamente el contexto socioeconómico y cultural (Enríquez, 2009).

Mercado (2019), expone que las mujeres con jefaturas familiares afrontan una gama diversa de emociones y pensamientos debido a las múltiples responsabilidades

que asumen. La ansiedad se hace presente ante los compromisos económicos de sacar adelante a sus familias, se viven en un continuo desgaste emocional que afecta su bienestar personal y laboral. También llegan a sentirse solas, incluso se aíslan sobre todo si no cuentan con una red de apoyo que las acompañe, entonces el desaliento prevalece y las invaden sentimientos de insuficiencia.

Suelen cuestionarse su capacidad para equilibrar el trabajo y la vida familiar, así como su enfoque en la crianza de sus hijos. Pareciera que cargan a sus espaldas con juicios y estigmas en torno al incumplimiento de un modelo tradicional de familia, y como si esto no fuera suficiente, a menudo experimentan limitaciones en las oportunidades laborales en comparación con sus contrapartes masculinas. Realizan trabajos no remunerados en actividades que son esenciales para el funcionamiento del hogar, las cuales incluye tareas como: el cuidado de los hijos, el mantenimiento de la casa, en ocasiones la atención a personas mayores o enfermas que forman parte de sus familias (Enríquez, 2009).

Al convertirse en jefas de familia, muchas mujeres se ven forzadas a tomar decisiones difíciles respecto a sus proyectos de vida. Las responsabilidades familiares y económicas frecuentemente desplazan sus propios sueños y aspiraciones, lo que puede resultar en la postergación o abandono de metas personales como: el realizar o continuar con sus estudios académicos, la maternidad, reevaluar sus deseos de matrimonio o de establecerse con una pareja.

Así, la reinención personal representa un esfuerzo incesante en la búsqueda de formas para reconstruirse y desarrollar sus proyectos de vida que se ajusten a su situación y aun mundo cambiante y complejo que les hace afrontar cada día nuevos desafíos. Son las experiencias de vida de estas mujeres que resultan importantes abordar desde la perspectiva del campo del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en las Personas, al buscar promover la escucha y el acompañamiento que favorezca el desarrollo de su potencial humano, y el reconocimiento de su tendencia actualizante (Rogers, 2020). Lo que implica desde una mirada fenomenológica reconocer cómo se viven y cómo es posible reconstruir nuevas narrativas sobre sus vidas y logros en torno a sus proyectos personales de esta población de mujeres con jefatura familiar.

1.3. Implicación personal

Hablar de implicación personal es relevante en la comprensión de cómo las personas se comprometen y son afectadas por diferentes situaciones. Casillas (2015), menciona que puede ser de manera consciente o no, refiriéndose a la manera en que se está inmerso en una situación.

Por su parte, Taracena (2002, citado en Carretero 2015), argumenta que el tema que se elige en una investigación va de la mano con la experiencia personal y se convierte en un cómplice en el desarrollo de esta. A este respecto, Rogers (2020), explora la implicación personal como un componente crucial del crecimiento y la autorrealización. Significa estar completamente involucrado en las propias emociones y experiencias, aceptar y explorar los sentimientos auténticos sin la interferencia de condicionamientos sociales. En el contexto del presente trabajo abordar los proyectos de vida, entre ellos el de la maternidad que derivó en el asumir el rol de jefa de familia representó una implicación personal que estuvo latente a lo largo del mismo.

Desde un punto de vista personal, la maternidad fue un momento definitorio como mujer. La llegada de mi hija no solo cambió la dinámica de mi vida cotidiana, sino que también influyó profundamente en el proyecto de vida que tenía considerado. Experimenté una reevaluación de mis prioridades, metas y deseos. El rol de madre se convirtió en un componente central en mi identidad, dejé de ser Alejandra para convertirme en la mamá de mi hija, y de esta manera desplacé o reconfiguré otros aspectos, tales como; el regreso a las actividades laborales posterior a la cuarentena, la relación marital, las interacciones sociales y el tiempo personal.

Culturalmente aprendí que al elegir ser madre cumpliría con mis propias expectativas y las de los otros. La mayor parte del tiempo creía ir en contra de la corriente por no seguir con lo que se esperaba que cumpliera como madre primeriza.

Durante el embarazo el médico recomendó solo tres ecosonogramas ya que eran invasivos para la bebé, lo que me pareció pertinente esta sugerencia, pero dentro del círculo familiar esto causaba ansiedad por el miedo a que algo pudiera salir mal al no tener un estudio mensual, posterior a eso, decidí tener un parto humanizado en agua, sin ningún método quirúrgico previo al nacimiento, nuevamente sentí el desconcierto no solo familiar sino también de mis amigos, les parecía que me tomaba muy a la ligera la llegada del ser más importante en mi vida. Estas experiencias hicieron que apareciera la culpa por primera vez ante estas elecciones durante el embarazo.

Creí que, por el hecho de ser mujer, ya traía incluido el manual de ser mamá y que todo ocurriría de forma natural, sin complicaciones. Sin embargo, poco tiempo después de convertirme en madre me sentí rebasada. Aparecieron el cansancio, la frustración, el miedo, el enojo, el mal humor, la preocupación, y con ellos llegaron preguntas que no esperaba: ¿en qué momento me quedé sin tiempo personal, incluso para dormir y comer?, ¿por qué nadie me habló de esto?, ¿por qué resultaba mal visto expresar lo que sentía?, ¿por qué se cuestionaba mi decisión de ser madre? Entonces surgieron otras interrogaciones: ¿cómo equilibrar responsabilidades?, ¿cómo retomar mi vida como mujer? Todo esto me hizo sentir que no cumplía con lo que se esperaba de mí. Además, en el intento de convertirme en el modelo ideal de mamá, empecé a desconocerme y, por momentos, el amor y el esfuerzo parecían perder sentido.

Aún recuerdo ese sentimiento de frustración al darme cuenta de que no producía la leche necesaria para alimentar a mi hija, y recurrir a la leche en polvo y evitar una desnutrición en la bebé, entonces; ¿dónde quedaba mi sueño de la lactancia a libre demanda?, ¿qué hacía mal? ¿por qué no era como el resto de las mamás? Y la culpa nuevamente surgió.

Así, con la llegada de mi hija, me olvidé de ser pareja y esposa, esto provocó un gran distanciamiento con mi marido. En ese momento me alejé de mi compañero de vida, sentía que los cambios en la distribución de responsabilidades no eran equitativos y que la mayoría recaían en mi parte de la balanza. Este sentimiento de injusticia se incrementó con el paso del tiempo, no podíamos comunicarnos sin que uno o el otro se sintiera ofendido o desvalorizado, por tanto, tomé la decisión de

finalizar la relación y proponer el divorcio. Así que, no solo me vivía como mamá primeriza, ahora se le sumaba el hecho de romper con mi plan de vida y verme ahora como madre soltera, como mujer divorciada, como proveedora económica.

Socialmente fui muy criticada por la decisión de la separación, me decían que iba a perder el valor como mujer, que yo había elegido a mi pareja y que no era correcto abandonar, que nadie me iba a aceptar con una hija, que la iba a dejar sin familia, que el soporte económico era mi marido, tampoco era bien visto que llorara y que perdiera el control de mis emociones. El proceso de divorcio fue muy complejo, sentía que recibía un castigo moral por no cumplir la promesa de estar en las buenas y en las malas y sobre todo hasta que la muerte nos separara, y la peor parte es que yo compraba esa culpa y realmente fui condescendiente y prolongué el proceso por muchos años, al no seguir el consejo legal de no permitir que el papá viera a nuestra hija, ya que eso nunca estuvo en mis planes.

Siempre tuve muy claro que, al terminar el matrimonio, no terminaba la relación padre e hija y que nada tenía que ver con términos de pensión alimenticia. Al principio el papá solo la veía los fines de semana en casa de mis padres, después acordamos que se la podía llevar a su domicilio y pasar con él los fines de semana, durante la pandemia negociamos una patria potestad compartida, mi hija vive con él 6 días y 8 conmigo. Así que nuevamente me veo acechada por todo tipo de comentarios por citar algunos ejemplos: “no es normal que la niña no este tanto tiempo contigo”, “no tienes miedo de que le pasé algo el tiempo que está con su papá”, “no sientes culpa”.

Todo este experimentar me trajo una gama de emociones, desde la alegría, el amor incondicional hasta la ansiedad, la fatiga y la sensación de sobrecarga, que afectó mi bienestar emocional, mis proyectos de vida, así como la percepción de no pertenencia dentro de mi familia y el resto social.

Durante estos diez años de experiencia como mamá, viví una de las depresiones más fuertes, con ataques de ansiedad nocturnos llenos de comezón por todo el cuerpo, trastorno de sueño, dormía alrededor de 4 horas por estar pendiente del cuidado de la bebé y esto a su vez me hacía vivir todo el tiempo irritable y en un estado de alerta continuo, que alteró mis niveles de cortisol, conocido como la hormona del estrés, además de trastornos de alimentación (TCA) al tomar la comida

como la forma de salida en el manejo de mis emociones. En este proceso sabía que tenía una red de apoyo en mi familia y pareja solo que no había forma de agarrarme de ellos.

Con el paso de los años aprendí la importancia del autocuidado y que es muy complicado vivir sin ponerme atención y buscar ayuda. En este camino de reconstruirme las veces que fueran necesarias, acudí con expertos en salud, como psicólogos, psiquiatras, nutricionistas, así como la utilización de métodos alternativos, tales como la acupuntura, masajes relajantes, homeopatía, además de participar en actividades físicas, las cuales fueron cruciales para mantener mi bienestar físico y emocional. Aprendí a dejar de postergarme, a estar conmigo nuevamente, a ser una mamá que trabaja en sí misma, que la culpa no me ayudada solo me estorbaba, entendí que todas las emociones vividas están bien, que puedo ser diferente a los estándares sociales, a dejar la capa de la mujer maravilla a un lado, a regalarme compasión, paciencia y aceptar que no siempre se tiene el control de las experiencias y que a partir de ellas y las decisiones tomadas los proyectos de vida se pueden reconfigurar.

Capítulo II Problematicación

Para Martell (2016), la problematicación constituye un aspecto fundamental en el proceso de investigación, ya que se origina a partir del planteamiento de un problema. Este proceso implica la selección y organización de información mediante el uso de preguntas formuladas de manera objetiva, así como no emitir juicios de valor por parte del investigador.

2.1. La problematicación y sus acciones

El saber hacer de las acciones en la problematicación permite identificar el objeto de investigación o intervención, posiciona al investigador como un estratega en la conducción del proceso empírico, es decir, en el reconocimiento de la población; necesidades y problemáticas, así como su contexto. Precisa de un plan detallado que

guiará la indagación, donde el problema se define como una situación, necesidad, carencia y/o dificultad que busca tener una explicación o resolución (Sánchez, 1993). Problematizar no se trata del problema en sí, se refiere a la suma de pasos definidos para lograr un propósito, al identificar, analizar y cuestionar una situación social que impacta en el desarrollo de las personas, instituciones y los grupos.

La problematización es un proceso de corte cualitativo que de acuerdo con Zemelman (1992, citado en Martell, 2016), favorece el establecimiento de categorías como ejes futuros para definir la producción teórica y áreas de intervención que le otorguen un significado como atributo de lo que es importante o pertinente, en este trabajo sería desde el campo del Desarrollo Humano.

En los contextos actuales abordar la problematización implica reconocer realidades complejas cuando se va al encuentro con los otros, donde el que investiga o interviene su tarea no es interpretar la realidad sobre lo que piensan, sienten o cómo resuelven porque ya es una realidad preinterpretada, es decir, conocida desde su muy particular forma de ver y entender el mundo. Desde esta perspectiva es necesario reconocer a las personas involucradas, los escenarios, plantear procesos de planeación y seguimiento que haga posible el tránsito de la investigación a la acción participativa (Gómez y Alatorre, 2024).

Así, un primer acercamiento a la población implicada para el presente trabajo fueron las jefaturas femeninas, en las cuales se identifican aquellas mujeres que asumen responsabilidades tradicionalmente asociadas a los hombres, tales como la provisión económica del hogar. Esta situación puede ser resultado de diversas circunstancias, como el abandono de la pareja, la falta de solvencia económica o problemas de salud y/o emocionales del compañero o esposo, como señala Coy (2007). También el Instituto Nacional de las Mujeres (2010), subraya que la jefatura puede también depende de cómo la familia identifica al jefe del hogar, es decir, a la persona que se reconoce como tal dentro de la dinámica familiar.

Estas mujeres tienen el acceso limitado a oportunidades laborales lo que hace necesario dar cuenta de las condiciones de vida, de su desarrollo personal y la propia dignidad en estos contextos. Garavito (2019), menciona que es crucial considerar las condiciones esenciales, como el acceso a una vida saludable física y emocional y la

libertad para decidir sobre el propio cuerpo. El trabajo les consume una parte significativa de su tiempo que afectan otros aspectos complementarios como la vida social, la convivencia familiar, la participación comunitaria y la recreación. En el día a día, las mujeres jefas de familia adoptan diversas estrategias para sortear retos como: delegar el cuidado de los hijos en familiares o a través de la contratación de terceros, reducir sus horas de trabajo y, por ende, sus ingresos, dejar a los hijos sin supervisión o incluso poner en riesgo su salud al duplicar turnos para cubrir necesidades básicas (Jiménez, Luna, & Wiesner, 2020).

Enríquez (2009) destaca que estas mujeres no solo son proveedoras económicas, sino que también asumen el cuidado y la educación de los hijos, lo que las coloca en el centro de la dinámica de su familia. Las madres jefas de familia son parte de un cambio importante en las estructuras familiares contemporáneas, y su surgimiento está vinculado a procesos de transformaciones culturales, sociales y económicas. Para fines de este trabajo el término de madres jefas de hogar es aquellas que asumen la responsabilidad de sostener económica, emocional y organizacionalmente a su hogar principalmente por la ausencia o no de una figura masculina.

Estas realidades invitan a plantear preguntas como parte del proceso de la problematización en torno a estas mujeres: ¿Qué circunstancias son las que propician tomar el rol como jefa de familia? ¿Qué percepción tienen sobre sí mismas las mujeres con rol de jefatura familiar? ¿Qué hacen las mujeres con sus proyectos personales al tomar el rol de jefas de familia? En el caso de que los proyectos personales fueron pospuestos o eliminados ¿qué repercusión tiene en su identidad?

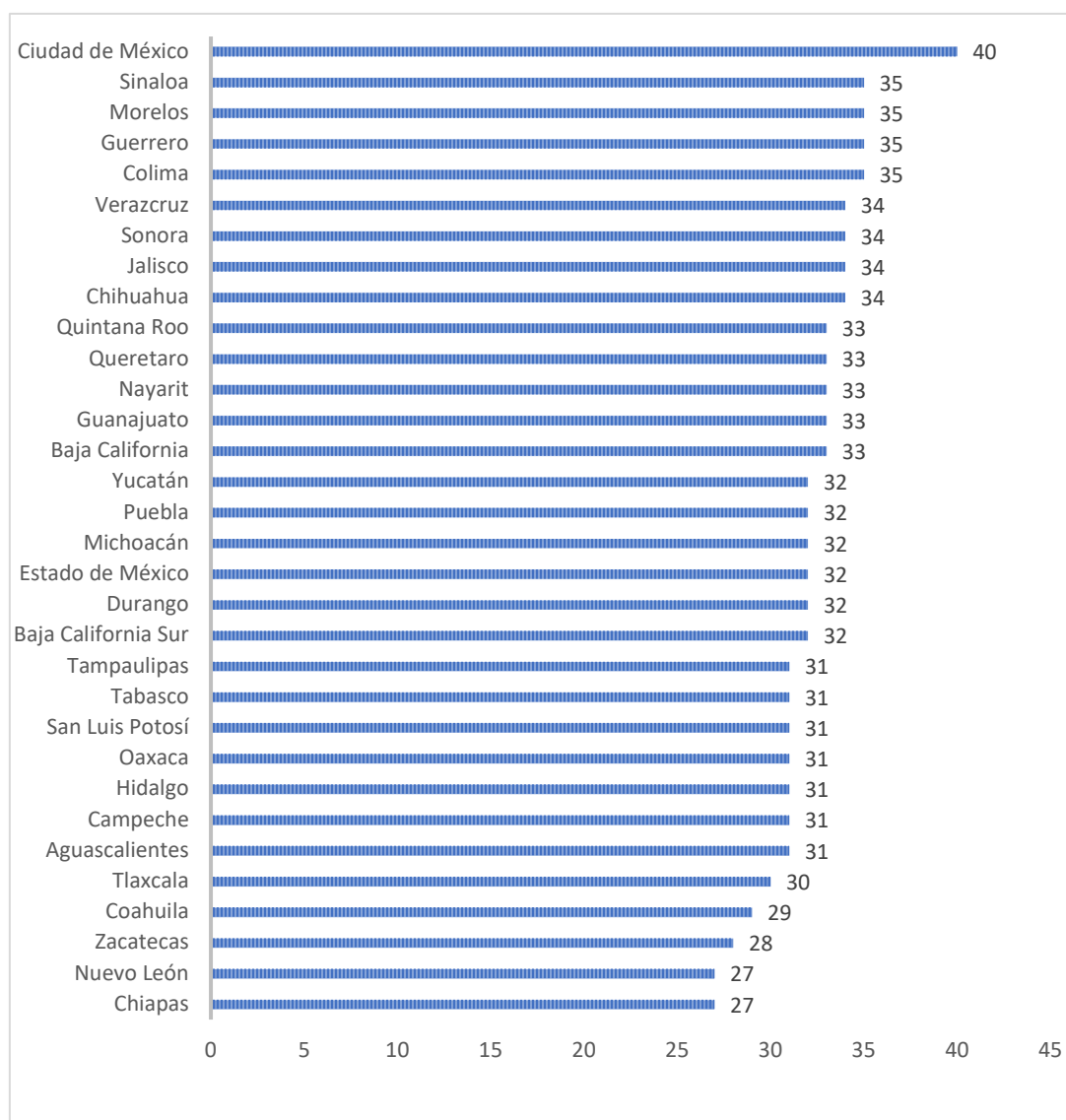
Para continuar con el proceso de la problematización fue necesario dar cuenta del contexto o escenario.

2.2. Contextualización

A nivel mundial gran parte de los hogares monoparentales están encabezados por madres solas en un 84.3%, comparado con las figuras masculinas que representan el 15.7%, lo que refleja que en la mayoría de las sociedades se considera que las mujeres son las cuidadoras naturales de sus hijos. Este análisis abarca 88 países y

territorios que representan un 61.3% de la población en el mundo. Incluidos América Latina y el Caribe como región geopolítica que comprende más de 40 países y territorios desde México hasta Cabo Hornos en el hemisferio sur del planeta, cuyas regiones son México, América Central, América del Sur, y el Caribe, es común que existan hogares con jefas de familia y con una tendencia al alza en la actualidad (ONU MUJERES 2007-2019).

En el ámbito nacional de México, la proporción de hogares con jefatura femenina registró un incremento de 4 puntos porcentuales entre 2010 y 2015, de acuerdo con Encuesta Intercensal del 2015 realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). En términos absolutos, el número de hogares encabezados por mujeres pasó de 6,916,206 en 2010, lo que representaba el 24.6% del total, a 9,266,211 en 2015, equivalente al 29%. La tabla siguiente presenta el porcentaje de hogares con jefatura femenina desglosado por entidad federativa.

Figura 1: Porcentajes de jefaturas familiares femeninas en México

Fuente: INEGI. Censo de Población y Vivienda 2020.

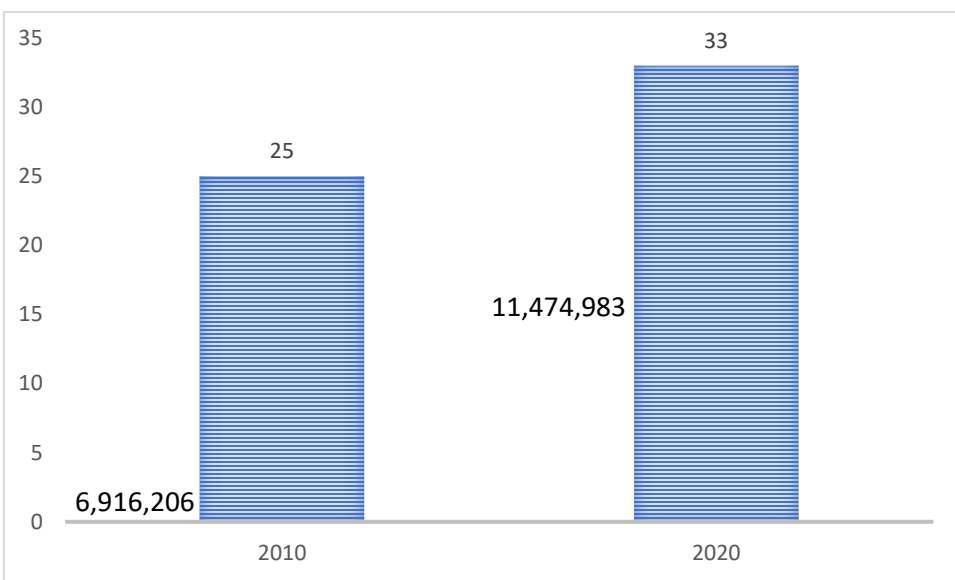
Dentro de las actividades que realiza una madre como jefa de familia se encuentra el trabajo no remunerado, dichas acciones abarcan un porcentaje considerado en su distribución del tiempo, tales como cuidado a personas sanas, con discapacidad, enfermas o adultos mayores. Así como preparar y servir los alimentos para su familia, deberes del hogar como limpiar, lavar, planchar, la realización de compras para las necesidades del hogar, situación que llega afectar su bienestar y también sus oportunidades laborales con un salario remunerado.

También los hogares encabezados por mujeres suelen encontrarse en una posición de vulnerabilidad, afrontan presiones económicas significativas para

satisfacer sus necesidades, especialmente cuando tienen a su cargo población dependiente. Las jornadas laborales de estas mujeres, que combinan trabajo remunerado y no remunerado en el hogar, reflejan esta carga. De acuerdo con datos del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), entre 2016 y 2022, aproximadamente el 65% del total de horas trabajadas por mujeres se destinó a labores domésticas no remuneradas, mientras que solo el 35% correspondió a empleo formal. Esta distribución del tiempo, conocida como trabajo de cuidados, incrementa la sobrecarga que resuelven estas mujeres, esto contribuye a ampliar la brecha de empleo entre hombres y mujeres, también las responsabilidades de crianza se concentran principalmente en ellas.

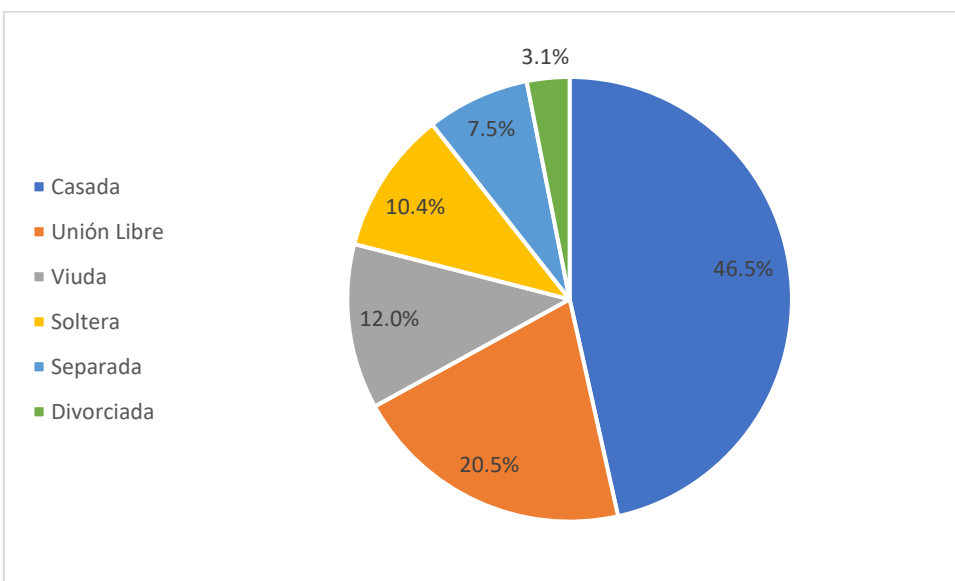
Además, se ven sujetas a limitaciones en el ámbito laboral lo que restringe su participación en el espacio económico. En el mercado laboral en la actualidad persisten prácticas y actitudes discriminatorias que las excluyen. Las expectativas socioculturales asociadas a ser hombre o mujer impactan directamente en las oportunidades de trabajo y en el trato que reciben en estos espacios. En consecuencia, las mujeres presentan una menor participación económica en comparación con los hombres, y sus ingresos son, por lo general, inferiores. De acuerdo con el INEGI en el año 2022 según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) el ingreso promedio trimestral por persona fue de 24,414 pesos, desglosándose en 29,285 pesos para hombres y 19,081 pesos para mujeres, lo que evidencia una brecha de 10,204 pesos trimestrales entre ambos sexos.

Según los datos del Censo de Población y Vivienda (INEGI, 2020), a nivel nacional, 33 de cada 100 hogares en México son encabezados por mujeres, lo que refleja un incremento con los datos de 2010. Para el 2020 ascendió a 11,474,983, lo que representó un aumento de 8 puntos porcentuales. En la siguiente gráfica se ilustra este incremento en la proporción de hogares con jefatura femenina.

Figura 2: Hogares con jefatura femenina

Fuente: INEGI 2020. Censo de Población y Vivienda 2010 y 2020.

Del total de mujeres censadas, el 46.5% se encontraba en situación conyugal de casadas, seguidas por aquellas en unión libre, que representaban el 20%. El 12% de las mujeres eran viudas, mientras que el 10.4% eran solteras. En menor proporción, el 7.5% de las mujeres estaban separadas y el 3.1% divorciadas (INEGI, 2023), como se observa en la siguiente gráfica.

Figura 3: Distribución porcentual de jefaturas femeninas según la situación conyugal

Fuente: INEGI. ENOE, cuarto trimestre 2023. SNIEG. IIN.

A nivel nacional, Jalisco ocupa el séptimo lugar en cuanto a la proporción de hogares con jefatura femenina, ya que el 34% de los 794,181 hogares registrados en el último censo están sostenidos económicamente por una mujer, lo que equivale a aproximadamente tres de cada diez hogares. En cuanto a la distribución municipal, los porcentajes más altos de hogares con jefatura femenina se observan en San Cristóbal de la Barranca, con un 41.3%, seguido de Tizapán el Alto, con un 39% y la capital estatal, Guadalajara, con un 38.9% de acuerdo con las estadísticas de INEGI (2023).

Una vez identificado el contexto actual de las jefaturas familiares se continuó con la descripción de cómo fue el acercamiento inicial con la población implicada.

2.3. Primer acercamiento a la población participante

En un primer momento para ampliar la perspectiva sobre el tema a abordar fue necesario ir en la búsqueda de una investigadora especialista en el tema de mujeres con jefaturas familiares en México, que labora en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). El contacto fue a través del correo electrónico para acordar una fecha y hora de entrevista, la cual se realizó en modalidad virtual. Dicho encuentro favoreció identificar la pertinencia social del tema, así como reconocer la importancia de recuperar la experiencia de estas mujeres desde una perspectiva del campo del Desarrollo Humano. También dio oportunidad de obtener sugerencias bibliográficas para desarrollar el tema, recomendaciones al momento de las entrevistas, así como procurar al momento de la intervención que esta población tuviera algunos años en el rol de jefas de familia (Enríquez, comunicación personal, 09 de octubre del 2024)

Un segundo momento consistió en indagar que personas conocidas implicadas en la temática de jefatura femenina y estuvieran dispuestas a compartir sus experiencias desde este rol. Este acercamiento se realizó a través de mujeres próximas a mi entorno personal, fueron amigas y familia que habían reorientado sus proyectos de vida al asumir la jefatura familiar.

Se obtuvo información de 5 de ellas, las cuales viven en diferentes ciudades de la República Mexicana; como Tijuana, Mérida y el resto en varios municipios del estado de Jalisco. Todas las entrevistas fueron semiestructuradas de corte cualitativo y realizadas de manera virtual, con el propósito de recuperar su experiencia de vida como madres jefas de familia.

Lo anterior formó parte de las acciones en el proceso de la problematización, y para continuar con el mismo, fue necesario identificar el problema central a partir de una estrategia como lo fue el árbol de problemas.

2.4. Árbol de problemas

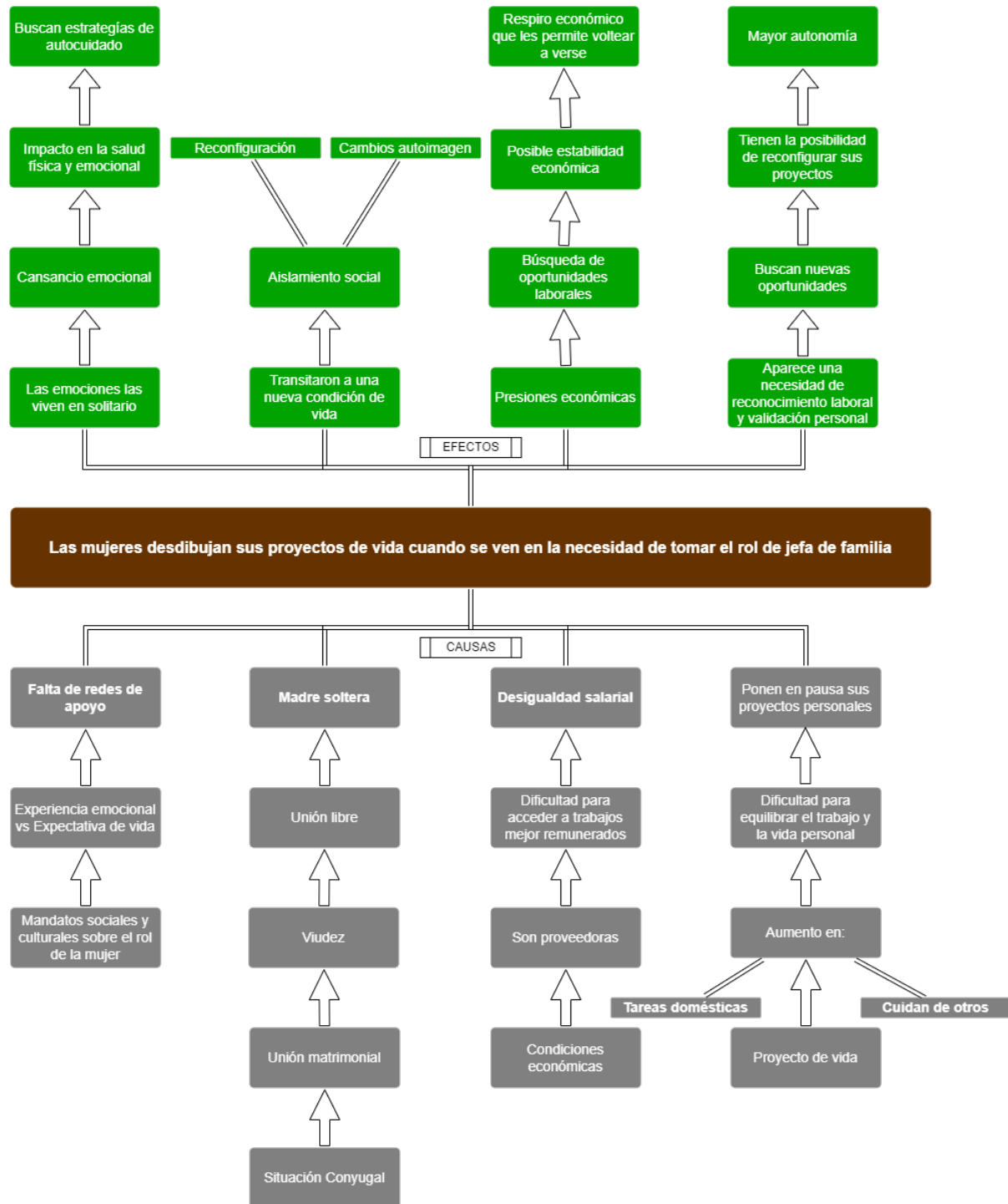
Con el propósito de definir el árbol de problemas Martínez y Fernández (2008), lo describen como una herramienta visual utilizada en la planificación y análisis de proyectos para identificar y analizar las causas y efectos de un problema específico. En el centro del árbol se coloca el problema central o principal, mientras que las causas directas e indirectas del problema se muestran en las raíces del árbol, y los efectos o consecuencias se representan en las ramas o copa de este.

Al examinar a fondo cada causa, fue posible encontrar relaciones causales que enriquecieron la comprensión del problema principal encontrado: las mujeres desdibujan sus proyectos de vida cuando se ven en la necesidad de tomar el rol de jefas de familia. De acuerdo con Santamarina (2024), esta información tiene el potencial de conducir a la posible formulación de soluciones específicas. Así como también, comprender de manera más profunda las interrelaciones entre las causas y efectos del problema central, lo cual favoreció el identificar la pertinencia de una intervención desde el campo del Desarrollo Humano en el ámbito de las mujeres con jefatura familiar y cómo reconfiguran sus proyectos de vida.

Una vez identificado el problema central, se procedió a indagar las causas mediante la pregunta: ¿Por qué ocurre este problema? Esta etapa permitió identificar los factores subyacentes que contribuyen a la aparición de este. Asimismo, fue necesario considerar los efectos, para lo cual se planteó la pregunta: ¿Qué sucede como resultado de esta dificultad? Esto facilitó la identificación de las consecuencias

que se derivaron del mismo, al enriquecer la comprensión de su impacto y las posibles áreas de intervención desde el campo del Desarrollo Humano.

2.4.1. Esquema del árbol de problemas



2.4.2. Análisis del árbol de problemas

El presente análisis del árbol de problemas recuperó los elementos complejos que afrontan las mujeres al asumir el rol de jefas de familia, se observó cómo esta circunstancia impacta directamente en sus proyectos de vida. El problema central identificado fue: las mujeres desdibujan sus proyectos de vida cuando se ven en la necesidad de tomar el rol de jefatura familiar. Esta condición está profundamente influenciada por factores de orden social, económico y cultural.

Las raíces del árbol dieron cuenta de un conjunto de causas estructurales y circunstanciales donde los mandatos sociales y culturales perpetúan estereotipos de género, que asignan a las mujeres la responsabilidad de las tareas de cuidado de los otros y el trabajo doméstico. Estas imposiciones generan una ruptura entre sus expectativas de vida y lo que se espera de ellas. Por ejemplo, una mujer que visualizó su vida dentro de un matrimonio vive desafíos significativos al asumir la jefatura del hogar tras la disolución de su relación y ante la ausencia de redes de apoyo incrementa su desgaste emocional y físico, y exacerba su vulnerabilidad.

También, la viudez, el divorcio, la unión libre o la maternidad en soltería obligaron a las mujeres a asumir el papel de proveedoras principales. Sin embargo, un hallazgo a considerar fue que, no necesariamente es indispensable la ausencia de una figura masculina para que las mujeres asuman este rol. De hecho, algunas de la población participante se encontraban en un contexto de unión matrimonial.

Así, las condiciones económicas y laborales que estas mujeres desafían son barreras significativas para acceder a empleos mejor remunerados, lo que limita su autonomía económica que se ve reflejada en forma de desigualdad salarial y social. A esto se suma la necesidad de equilibrar las responsabilidades laborales con las demandas familiares, lo que las obliga a posponer o abandonar sus proyectos personales.

Con respecto a las consecuencias, se manifiestan en diversas dimensiones como se expuso en el esquema del árbol de problemas. En cuanto a su experiencia emocional estas mujeres se viven con agotamiento, se guardan sus emociones porque hay necesidades que urgen cubrir como jefas de familia. Estas

responsabilidades generan cambios en la percepción de su autoimagen que no les resultaron agradables y algunas buscaron como atender su propio cuidado.

En relación con lo económico y lo laboral, les representó transitar hacia una nueva condición de vida, ante la búsqueda de oportunidades de crecimiento en el trabajo que les permitiera garantizar la estabilidad económica de su hogar. En este contexto, se hizo presente también la necesidad de reconocimiento en el ámbito laboral y validación personal como resultado del esfuerzo por mantener a sus familias y sentirse capaces de afrontar solas los retos que se les presenta día a día.

Como parte también de las consecuencias y con respecto a sus proyectos de vida, se pudo observar que, el rol de jefa de familia puede traer consigo mayores niveles de autonomía y posibilidades para reconfigurar sus proyectos, cuando están frente al desafío de equilibrar sus metas personales con las responsabilidades adquiridas. Pero a pesar de las adversidades, estas mujeres desarrollaron estrategias para gestionar sus emociones y acciones. Necesitaron hacer un alto para voltearse a ver, reconocerse de pie ante las adversidades y subrayaron su esfuerzo por superar las limitaciones impuestas por sus dinámicas familiares y lo aprendido culturalmente.

Como resultado de este análisis del árbol de problemas fue posible identificar cómo las historias personales, los mandatos familiares, sociales y culturales plantean desafíos a las mujeres que se asumen el rol de jefas de familia, condición que se hace cada vez más presente en la sociedad mexicana, y que las compromete a postergar o abandonar sus sueños, motivaciones y proyectos de vida.

Una vez realizado este análisis, se continuó con el primer acercamiento a la población implicada a través de entrevistas de corte cualitativo para conocer la experiencia de un grupo de mujeres con jefatura familiar.

2.5. Entrevistas desde el paradigma de la investigación cualitativa

Según Álvarez-Gayou (2014), la entrevista cualitativa tiene como objetivo explorar y comprender el universo de los entrevistados al recuperar su experiencia personal desde su perspectiva. Para el presente trabajo se utilizaron con un enfoque semiestructurado, donde se organizaron las preguntas mediante una secuencia

definida de temas previamente establecidos. Se procuró mantener la suficiente flexibilidad para adaptarse al contexto y a las respuestas de las entrevistadas. Además, resultó fundamental contextualizar a las participantes antes de iniciar la entrevista, al proporcionar una explicación clara sobre el propósito de la investigación, así como sobre el uso de dispositivos de grabación, también se les dio a conocer y firmar el consentimiento informado (Anexo 1).

De acuerdo con Hernández, Ramírez y Baptista (2000), durante la entrevista la escucha activa constituye un elemento central para su éxito, lo que implica respetar los silencios y asegurarse de que el entrevistado haya concluido sus respuestas para poder continuar. Antes de finalizar es importante preguntar si la persona desea añadir algún comentario adicional, y finalmente expresar agradecimiento por su participación y confianza. Las entrevistas realizadas tuvieron el objetivo de recuperar la experiencia de mujeres madres al asumir el rol de jefas de familia, con el propósito de explorar y comprender a profundidad la vivencia subjetiva de esta población (Apéndice A).

Las entrevistas se realizaron por videollamada, se hizo saber a las participantes que la información recopilada sería utilizada exclusivamente para fines de investigación y que, en cumplimiento con los principios éticos y de confidencialidad, se emplearían seudónimos para proteger su identidad.

Los tópicos en las entrevistas, en consonancia con el problema central y el objeto de intervención desde el campo del Desarrollo Humano, incluyeron:

- Las jefaturas de familia.
- El reconocimiento y reconfiguración del proyecto de vida.
- Las emociones asociadas a las experiencias como jefas de familia y sus proyectos de vida.

En la siguiente tabla se muestran los datos generales en las personas entrevistadas.

Tabla 1: Población participante

Nombre	Edad	Situación conyugal	Tiempo de ser jefa de familia	Ocupación	Dependientes económicos directos
Tierra	49 años	Separada	12 años	Cirujano dentista y emprendedora	2 hijos
Fuego	32 años	Separada	1 año y medio	Estilismo y cajera en una empresa maderera	2 hijos
Agua	45 años	Viuda	17 años	Empresaria	2 hijos
Aire	46 años	Casada	22 años	Química farmacobióloga en empresa forense	2 hijos
Éter	40 años	Madre soltera	9 años	Área de Recursos Humanos en dependencia gubernamental	1 hijo

2.6. Identificación de categorías preliminares

A partir del análisis de la información de las entrevistas realizadas a la población participante fue posible reconocer constantes en sus respuestas, identificadas como unidades de sentido, las cuales favorecieron la construcción de las categorías preliminares, que fueron: buscar nuevos caminos en la vida, anclar el hogar como pilares económicos y emocionales, espejos el alma: reflejos de sus vivencias.

2.6.1. Buscar nuevos caminos en la vida

Al asumir el rol de jefas de familia en las narrativas de estas mujeres se destacó cómo las experiencias ante la separación, viudez o abandono de sus parejas redefinieron sus expectativas y prioridades en sus vidas, situaciones que influyeron en su forma de reconstruir sus metas personales y familiares.

La mayoría de ellas asociaron sus proyectos de vida iniciales con la construcción de una familia desde la óptica de un modelo tradicional; compuesto por madre, padre e hijos. Sin embargo, ante la ruptura de estas expectativas, una de las entrevistadas expresó: “mi idea era tener una familia y casarme, y ahora veo que no todos nacimos para lograrlo” (“Fuego”). Esta evidencia refleja la ruptura entre los

ideales tradicionales y su realidad, que muy probablemente la condujo a replantear sus metas personales y familiares al asumir la jefatura familiar.

Ante la ausencia definitiva de una pareja les representó un impacto significativo en las dinámicas de sus familias y en la percepción de los proyectos de vida de estas mujeres. Una entrevistada mencionó: “el concepto de la familia, ya no hay oportunidad de recuperarla por ser viuda, es decir, mis hijos jamás tendrán a su papá” (“Agua”). Esta renuncia de la figura paterna resignifica su maternidad como un proyecto independiente, donde el cuidado de los hijos y la estabilidad emocional y económica recaen exclusivamente en ellas.

Desde la perspectiva de Sartre (2004), el proyecto de vida no constituye un destino predeterminado ni una esencia inmutable, sino un proceso dinámico de autoconstrucción fundamentado en las elecciones y acciones de la persona. En este sentido, la existencia humana se define a partir de la libertad radical, la cual conlleva la responsabilidad de configurarse a sí misma a través de sus decisiones.

Desde el punto de vista del humanismo Frankl (2021), identifica tres vías principales para encontrar sentido en la vida y construir un proyecto de vida significativo: la primera a través del trabajo, cuando se realizan tareas con propósito, la segunda a través del amor y las relaciones interpersonales que son los vínculos afectivos que dan sentido a la existencia y la tercera, a través de la actitud frente al sufrimiento, al encontrar sentido incluso en situaciones más complejas y lograr transformar el dolor en un impulso hacia el crecimiento personal.

2.6.2. Anclar el hogar como pilares económicos y emocionales

Las experiencias relatadas por las mujeres entrevistadas manifestaron la complejidad de asumir el rol de jefas de familia, caracterizado por la falta de apoyo económico, el cansancio emocional, el agotamiento físico y la constante autoevaluación. A pesar de ello, también evidenciaron sus fortalezas, su crecimiento personal que desarrollaron al afrontar los desafíos en su vida cotidiana.

En varias narrativas se identificó la transformación del rol económico, particularmente en mujeres que inicialmente no trabajaban fuera del hogar. Una participante señaló: “yo me dedicaba solo al hogar, no trabajaba, me duele y me pesa

mucho el tener que dejar a mi hija tanto tiempo sola por estar trabajando” (“Éter”). Así, al enfrentar la ausencia o irresponsabilidad de sus parejas, se vieron obligadas a convertirse en el sustento principal de sus familias:

Porque la persona que elegí para casarme no se hizo responsable de los gastos de la casa, y como yo sí tenía estudios, me pareció bien que yo me hiciera cargo de todos los gastos, incluidos los de él. (“Aire”)

Estos cambios no solo implicaron una mayor carga económica, sino también la necesidad de desarrollar habilidades y estrategias para equilibrar el trabajo remunerado con las responsabilidades familiares. Chant y Moreno (2005), afirman que el matrimonio ha experimentado un declive, mientras que las tasas de divorcio y separación han ido en aumento. Asimismo, ha crecido el número de nacimientos fuera del matrimonio y cada vez más hogares están encabezados por mujeres en el rol de jefas de familia. Estas tendencias han sido interpretadas como posibles signos de desintegración familiar, lo que ha generado debates sobre los cambios actuales en la estructura y dinámica de las familias.

2.6.3. Espejos del alma: reflejo de sus vivencias

Esta categoría preliminar evidencia cómo las emociones atraviesan su experiencia cotidiana, y muestran un complejo espectro de sentimientos que incluyen; culpa, tristeza, miedo y agotamiento, pero también su adaptación y fortaleza.

Las mujeres expresaron un constante conflicto emocional al intentar equilibrar sus responsabilidades laborales y familiares, lo que frecuentemente les generó sentimientos de culpa por no poder asumir plenamente ambos roles como lo habían imaginado. Una participante comentó: “bueno ahí si hubo cambios, mi hija antes cuando yo estaba de mamá tiempo completo, ella casi no se enfermaba y ahora cada ratito” (“Fuego”), esto refleja la confrontación emocional de no poder dedicar el tiempo deseado a su hija debido a las demandas laborales al ser el sustento de su familia.

Además, este conflicto interno se traduce en una dualidad emocional, donde las mujeres oscilan entre la autopercepción positiva y la autocrítica: “a veces muy fregona, otras veces mala madre” (“Tierra”). Esta evidencia ilustra como las mujeres

evalúan constantemente su desempeño, tanto en el ámbito profesional como en el familiar, cuestionándose su capacidad de cumplir con las expectativas impuestas por los roles sociales y personales.

También la ausencia de una pareja y de la figura paterna para los hijos representó una renuencia significativa, esto representó un profundo impacto tanto en la estructura familiar como en las emociones de las mujeres, quienes no solo deben lidiar con su propio dolor, sino también con el bienestar emocional de sus hijos. Una entrevistada expresó:

Yo me casé porque yo dije, puedo hacer mi familia, y voy a vivir con mi esposo y mis hijos, y ese escenario. Pues ya no hay forma de que vuelva a existir. O sea, puedo tener a lo mejor una pareja, pero ya no es el papá de mis hijos. (“Agua”)

El rol de jefa de familia está asociado a una carga emocional y física considerable, que lleva a muchas mujeres a experimentar agotamiento emocional e incluso síntomas de tristeza o depresión. Una participante describió su experiencia como: “Compleja, cansada de asumir este rol, hasta deprimente” (“Agua”). Este tipo de declaraciones reflejan cómo las múltiples responsabilidades y la falta de apoyo pueden afectar su salud emocional, lo que genera un estado de vulnerabilidad que a menudo lo viven en soledad.

Para Muñoz (2012), las emociones dejan de concebirse como experiencias meramente individuales para entenderse como procesos relacionales, moldeados por la interacción con el entorno y las dinámicas interpersonales. Se basan en la corresponsabilidad emocional en donde la persona no es la única responsable de sus emociones, sino que es resultado de las circunstancias, estímulos externos y la relación con lo demás.

2.6.4. Cadenas invisibles: ataduras de género y desafío al juicio social

La subjetividad femenina en esta población atraviesa por una compleja interacción de emociones, responsabilidades y procesos de autoconstrucción. Donde se hacen presentes los desafíos emocionales, económicos y el crecimiento personal. Sus narrativas reflejaron la importancia de resignificar su identidad y sus roles.

Las mujeres entrevistadas expresaron sentimientos de culpa y temor ante al juicio de los demás, una participante afirmó: “no tengo tiempo para socializar, me encuentro en un modo de comunicación no compartida, casi a mis 50 años aprendí a no compartir tanto, no platicar, me he vuelto muy cerrada en muchas cosas” (“Tierra”). El juicio social también se extiende al ámbito familiar: “socialmente, principalmente con mi mamá, que me dejó de hablar un buen tiempo porque le quité el papá a sus nietos” (“Agua”). Estas experiencias refuerzan el conflicto interno entre sus decisiones y las expectativas externas, al respecto una de ellas mencionó:

Siento temor de verme expuesta socialmente con mis hijos. La demanda de atender no solo a mi familia, sino también a mis padres, y dijeras tú, es para hija vente a tomar un cafecito, ¡noooo!, me quieren para que vaya a hacer sus mandados, para cocinar, son papás tóxicos, además no necesito un hombre que me mantenga, lo que quiero es un príncipe azul, que me ame y me respete, ¡unnn! mensa, jamás lo vuelvo a tolerar. (“Fuego”)

Por su parte Castañeda (2003), señala que tanto los procesos de modernización y de industrialización, así como los cambios en las costumbres han generado transformaciones importantes en la subjetividad individual y colectiva, donde la persistencia de patrones socioculturales de género pone de manifiesto profundas desigualdades entre hombres y mujeres. Estas diferencias no solo se reflejan en la distribución de responsabilidades dentro del hogar, sino también en los modos de ser, actuar, sentir y vivir de cada persona. Dichas estructuras generan un impacto significativo en la configuración de la identidad y las relaciones interpersonales dentro de la familia y la sociedad.

Una vez identificadas las categorías preliminares se continuó con la detección de necesidades e identificación de problemáticas de la población participante.

2.7. Detección de necesidades

A partir del análisis de las entrevistas cualitativas, se identificó que las mujeres afrontan de manera apremiante dar un giro a sus proyectos de vida al encontrarse ante una nueva realidad, como lo es el asumir la jefatura de familia. Este proceso les implicó hacer uso de recursos personales que les permitieron de manera inicial

generar ingresos suficientes para garantizar la estabilidad económica de sus hogares y fortalecer su autonomía financiera. Sin embargo, esta transición también las expuso al juicio social, marcado por la estigmatización de los mandatos de género y la presión por preservar la imagen de la familia tradicional.

Además de enfrentar algunas de ellas el rechazo social, también se vivieron con sentimientos de culpa por no dedicar todo el tiempo deseado a sus hijos. Esto reveló una necesidad urgente de equilibrar sus responsabilidades, que ahora incluyen las nuevas tareas asociadas al rol de proveedora, junto con las ya existentes en el hogar. Ante la falta de apoyo familiar incrementó significativamente la carga emocional y física, al punto de que mujeres entrevistadas no encontraron espacios para expresar sus emociones de manera abierta, y recurrieron a momentos en solitario, como lo son durante la ducha o antes de dormir. Al adoptar el rol de ser el sostén de sus familias que tradicionalmente se asocia con características masculinas, sienten que su expresión emocional no está permitida, lo que refuerza su aislamiento y falta de desahogo.

Las demandas físicas y emocionales derivadas de la jefatura de familia generaron altos niveles de desgaste emocional y agotamiento crónico. En este contexto, se identificó que estas mujeres tienen la necesidad de confiar en sus capacidades para liderar y sostener a sus familias, al tiempo que fortalecen su valoración personal. También reconocieron la importancia de atender al cuidado propio con el fin de preservar su salud física y emocional, con el propósito de visualizar y establecer nuevos proyectos de vida que se ajusten a su nueva realidad.

2.8. Problemática identificada

Asimismo, en este primer acercamiento a la población implicada y como parte del proceso de la problematización, se identificaron las siguientes problemáticas que afrontan las mujeres jefas de familia en el proceso de asumir a esta nueva situación de vida.

- La postergación de sus proyectos personales; como la idea de una familia tradicional, la maternidad, la realización de estudios profesionales como resultado de tener que cumplir con las demandas de su nuevo rol.

- También la falta de tiempo para su autocuidado fue un problema recurrente, ya que ante los requerimientos del hogar y el trabajo suelen dejar de lado su bienestar físico y emocional.
- La presión para cumplir con las demandas sociales asociados al rol femenino ya sea como esposas, madres o hijas cuidadoras, así como conservar la imagen de la familia tradicional. Esto añade un elemento adicional de cansancio y dificulta que sean aceptadas en ciertos entornos.
- La percepción de este rol como una obligación y carga emocional se ve acentuada por la falta de redes de apoyo. Además, la ausencia de reconocimiento social de su rol como jefas de familia reduce la validación de sus esfuerzos y contribuciones, lo que afecta sus motivaciones y la percepción de su valía personal.
- La tendencia a guardar silencio para evitar ser juzgadas incrementa la acumulación de tensión emocional y la sensación de soledad, lo que les dificulta asumir estrategias de afrontamiento para sobrellevar la situación y aumenta la vulnerabilidad ante los desafíos cotidianos.
- La dificultad para pedir apoyo las lleva a tener sentimientos de incertidumbre y ansiedad respecto a su futuro y de los que dependen de ellas, particularmente al enfrentarse a brechas salariales que limitan su estabilidad económica, que las lleva a tener una carga laboral excesiva.
- Estas mujeres se viven con sentimientos de culpa por no tener una presencia constante con sus hijos, lo que afecta su autoestima y bienestar emocional de manera significativa.

Para finalizar el proceso de la problematización y sus acciones a continuación se da cuenta del objeto de intervención, la pregunta de intervención y los propósitos de esta.

2.9. Objeto de intervención

El presente trabajo analizó como parte de un primer momento investigativo, cómo las mujeres que asumen la jefatura de familia experimentan un proceso de reconfiguración de sus proyectos de vida, debido a las múltiples situaciones que

afrontan tanto en lo emocional como en lo económico y social. Este fenómeno está influenciado por factores estructurales como los mandatos de género, la ausencia o ineficacia de redes de apoyo, la presencia o no de una figura masculina y la afectación ante la falta de oportunidades laborales.

D'Angelo (2022), plantea que la relación entre sentido de vida y proyecto de vida, dentro de un contexto sociocultural, adquiere un carácter de interdependencia sistémica, en la cual ambos conceptos no pueden analizarse de manera aislada. Desde esta perspectiva, el sentido de vida proporciona el marco referencial que orienta la construcción del proyecto de vida, mientras que este último constituye la manifestación concreta de los valores, metas y aspiraciones que configuran la identidad y trayectoria de la persona en un entorno determinado. En este sentido, la construcción del proyecto de vida es un proceso dinámico que responde tanto a factores subjetivos como a la influencia de los imaginarios colectivos, los cuales establecen expectativas, oportunidades y limitaciones dentro de una determinada sociedad.

2.10. Pregunta de intervención

¿Cómo favorecer en las mujeres jefas de familia el reconocimiento de sus experiencias frente a la reconfiguración de sus proyectos de vida?

Para atender a la problemática, a las necesidades identificadas y dar respuesta a la pregunta de intervención se plantearon los siguientes propósitos.

2.11. Propósitos

Propósito general

Promover en mujeres jefas de familia un espacio de acompañamiento en la modalidad de círculo de escucha para resignificar sus proyectos de vida en los diferentes ámbitos en los que participa; personal, laboral y social.

Propósitos particulares

- Facilitar en la población implicada un espacio de acompañamiento sin juicios, con la escucha como herramienta fundamental en el reconocimiento y

expresión de sus emociones para darles un sentido y significado desde su rol como jefas de familia.

- Favorecer el acompañamiento entre las mujeres con jefatura familiar en el reconocimiento de la influencia sociocultural con respecto a su género, que les posibilite voltearse a ver e identificar cómo han transitado en la reconfiguración de sus proyectos de vida y en su crecimiento personal.

Es importante mencionar que, al concluir el proceso de la problematización y sus acciones; como la identificación del problema central, el planteamiento de la pregunta de intervención junto con las categorías preliminares, se estableció una dirección clara para la construcción del marco teórico, estas últimas fueron los andamiajes para el desarrollo analítico y conceptual de este trabajo de intervención desde la perspectiva del campo del Desarrollo Humano.

Capítulo III Fundamentación teórica

La construcción del conocimiento científico no puede entenderse sin la presencia de un marco teórico que oriente, delimite y fundamente una investigación o intervención. Desde el campo del Desarrollo Humano en el ámbito de la intervención social, el uso adecuado de la teoría no solo facilita la comprensión de los fenómenos a abordar, sino que también proporciona las herramientas necesarias para diseñar acciones efectivas y sostenibles.

El marco teórico referencial es una estructura fundamental dentro de cualquier investigación o intervención, ya que proporciona los conceptos, teorías y antecedentes que sustentan y contextualizan el problema de estudio. De acuerdo con Daros (2002), el marco teórico es el conjunto de ideas que permiten que el problema identificado desde el proceso de la problematización adquiera sentido, lo que hace posible que se vincule con la metodología utilizada para su análisis.

El marco teórico no se limita a una recopilación de antecedentes, sino que implica una selección crítica y reflexiva de teorías y conceptos que permitan delimitar y comprender el objeto de estudio, es decir, los proyectos de vida en mujeres con jefatura familiar. Desde una perspectiva interdisciplinar. Como señala Londoño,

Maldonado y Calderón (2016), también favorece la identificación de actores relevantes y establece comparaciones con otros trabajos previos, que facilite así una comprensión más amplia del problema a intervenir

En la construcción del marco teórico referencial es importante teorizar, que es un proceso mediante el cual se construyen explicaciones sistemáticas y fundamentadas sobre la realidad social situada. Sautu (2005), define la teoría como la estructura argumentativa que sostiene la investigación o intervención, donde se verán vinculados los objetivos, la futura metodología y la interpretación de los resultados. Teorizar implica no solo la aplicación de modelos preexistentes, sino también la capacidad de generar nuevas preguntas y perspectivas que enriquezcan la comprensión del fenómeno estudiado. Berthier (2004), subraya que el lenguaje teórico permite hacer visibles aspectos de la realidad que no se manifiestan de forma explícita en el lenguaje cotidiano, y que facilita así una comprensión más profunda y rigurosa de los fenómenos sociales, como lo son las jefaturas femeninas.

También la teoría desempeña un papel crucial en la intervención social. Según Fernández (2017), sin una base teórica sólida, la intervención corre el riesgo de convertirse en una práctica humanitaria, carente de un impacto sostenible y transformador para el tejido social. Sautu (2005), complementa al mencionar que es una herramienta indispensable para conectar la investigación con la práctica, para garantizar que las acciones estén fundamentadas en el conocimiento científico y no en suposiciones o intuiciones.

El marco teórico referencial y el proceso de teorizar, son componentes fundamentales en la producción de conocimientos científicos y representan un ejercicio sostenido que contribuye a la formación de los profesionales de la intervención social desde la perspectiva del campo del Desarrollo Humano al proporcionar las herramientas necesarias para analizar la realidad, reflexionar sobre su práctica y desarrollar estrategias innovadoras para una intervención social efectiva y transformadora (Bethier 2004).

Es por lo que, en la construcción del presente marco teórico fue necesario de manera inicial recuperar el surgimiento de las teorías humanistas-existenciales, el

origen del campo del Desarrollo Humano, teorizar los temas centrales y el objeto de intervención desde una mirada interdisciplinar del presente trabajo.

3.1. Las teorías humanistas-existencialistas

El surgimiento de las teorías humanistas-existencialistas fue en los años 60 como una respuesta crítica a las limitaciones del psicoanálisis y el conductismo, ante un contexto social sacudido y caracterizado por movimientos de protesta, con el auge de los derechos civiles y la búsqueda de sentido de vida del ser humano. Se consolidó entonces un nuevo paradigma que priorizó la dimensión espiritual y existencial de las personas.

Fue Kierkegaard (1813-1855), quien sienta las bases del existencialismo. Esta corriente valora la experiencia subjetiva, la libertad de elección e invita a la introspección como forma legítima del conocimiento y comprensión del ser humano. Por su parte E. Husserl (1859-1938), desarrolla la Fenomenología en 1929. Se convierte en un método clave para acceder a las vivencias de las personas desde su mundo interno, al priorizar la comprensión sobre la explicación y captar el sentido de las experiencias más que establecer causas objetivas (Tobías y García-Valdecasas 2009).

Lozano (2006), refiere que Husserl se apoya en el florecimiento del Existencialismo, y funda el método fenomenológico; el cual se refiere a la posibilidad de describir las experiencias, la realidad tal como es, independientemente de sus relaciones casuales a través de tres reglas: la epojé que consiste en poner entre paréntesis la realidad externa, otra regla es enfocarse en la experiencia subjetiva de la persona que es quien percibe el fenómeno u objeto determinado. Y la tercera, alude a que, una vez aplicada esta suspensión, se busca separarse de todos los condicionamientos previos ya sean de orden social, cultural, histórico, psicológico o biológico.

Es aquí donde por primera vez se cruzan la Fenomenología y la Filosofía Existencial con Heidegger (1889-1976) discípulo de Husserl, él se cuestiona acerca del ser y la importancia del contexto de la persona y lo llamo “dasein” que en alemán significa el ser ahí, es decir, hace referencia al ser humano en su existencia concreta que reconoce quién es y su lugar en el mundo. Al respecto Merleau-Ponty (2002),

refiere que, “el mundo de la percepción, es decir aquel que no revela nuestros sentidos y la vida que hacemos, a primera vista parece el mejor que conocemos” (p,13). Es Buber (1878-1965), quien habla de la importancia de la relación entre las personas y propone dos tipos con base en el método fenomenológico: la primera, yo-ello, se caracteriza por la necesidad de obtener algo del otro y es impersonal, sin embargo, cumple una función orientadora ya que ayuda a ubicar quien soy y donde estoy en el mundo. La segunda, la yo-tú, son relaciones de encuentro de diálogo cercanas cuya función es realizadora, está vinculada a la manera en cómo la persona se actualiza y crece en un encuentro auténtico con el otro.

Conviene especificar que estas ideas representaron los cimientos filosóficos que acompañan el contexto europeo, transcurrido desde la primera Guerra Mundial (1914-1918), la Guerra Civil de España (1936-1939) hasta la segunda Guerra Mundial (1939-1945), después de tanta destrucción y sufrimiento en estos acontecimientos, se da el comienzo de la filosofía existencial donde su objetivo es ver de cerca al ser humano, con interés de lo que vive y cómo lo vive, desde su experiencia subjetiva como puerta de entrada (Tobías y García-Valdecasas 2009).

También en 1926 surge la logoterapia desarrollada por V. Frankl (1905-1997), cuyo énfasis lo coloca en la voluntad del sentido, como fuerza motivadora fundamental frente al vacío existencial. La logoterapia busca restablecer el sentido de la vida, incluso en el sufrimiento mismo. Además, en 1949 surge un movimiento encabezado por A. Maslow (1908-1970), cuyas temáticas eran la creatividad, el crecimiento y la autonomía, en la búsqueda de un individuo sano, más allá de cubrir las necesidades básicas. También dirigió la American Psychological Association (APA).

Así mismo, se da el posicionamiento de diversos autores y enfoques como Rogers, Perls, May, Allport, Gendlin entre otros, en cuyas propuestas teóricas se identifican características compartidas con el enfoque humanista-existencial, es decir; una concepción integral del ser humano que considera la mente, el cuerpo y el espíritu, con capacidad de autonomía, responsabilidad y autodeterminación, cuyas acciones son intencionales y orientadas hacia el sentido de la existencia. Caracterizado también por un rechazo a las etiquetas diagnósticas, enfocándose en

la experiencia actual, donde la relación terapéutica es vista como elemento central de crecimiento, así como considerar el presente en la percepción subjetiva de la persona. En conjunto, estos principios representan una forma de comprender al ser humano desde su dimensión existencial, subjetiva y relacional (Tobías y García-Valdecasas 2009). Estos antecedentes orientaron el surgimiento del campo del desarrollo en nuestro país.

3.1.2. El surgimiento del campo del Desarrollo Humano en México

Aguilera (2006), describe el campo del Desarrollo Humano como un espacio académico en proceso de estructuración e institucionalización en México, particularmente en el ITESO, información documentada entre los años 1975 y 2005. El autor lo describe desde una perspectiva sociocultural y fundamentado teóricamente en la noción de campo en Bourdieu y desde lo que Giddens considera como estructura (Bourdieu, 2000 y Giddens, 2003 citados en Aguilera, 2006), concibe este campo no solo como una disciplina, sino como un entramado de relaciones entre agentes, instituciones, saberes y prácticas que se consolidan mediante subcampos interrelacionados: científico, educativo y profesional, en los cuales prevalecen “tres modalidades de práctica social; la investigación académica, la formación profesional y la aplicación profesional, cada una dirigida a un objetivo epistemológico” (Aguilera, 2006, p.2).

El campo del Desarrollo Humano no solo se basa en una concepción psicológica o evolutiva del crecimiento personal, sino que se configura como una orientación teórico-metodológica interdisciplinaria, con aportes de la psicología humanista-existencial, la sociología, la educación y la antropología. En este sentido, se articula a través de prácticas de producción, reproducción y aplicación del conocimiento, vinculadas a una matriz disciplinaria que orienta su legitimidad científica y su pertinencia social (Aguilera 2006).

Desde su origen, el campo del Desarrollo Humano en México ha estado profundamente vinculado al Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Rogers, impulsado inicialmente por figuras claves como Lafarga, quien introdujo esta perspectiva en la Universidad Iberoamericana (UIA) a través de programas de

posgrado orientados a la facilitación del crecimiento personal, el acompañamiento terapéutico y el trabajo educativo y comunitario. Lafarga (2010), concibe el Desarrollo Humano en México como un campo de conocimiento amplio y complejo, que articula dimensiones interdisciplinarias, filosóficas, científicas y prácticas, orientado fundamentalmente a favorecer el proceso de evolución personal. Esta propuesta considera tanto el desarrollo individual como el colectivo, bajo una perspectiva que integra saberes diversos y promueve procesos de transformación orientados al bienestar de las personas.

También considera que el campo del Desarrollo Humano, parte de la convicción de que toda persona posee un potencial innato de crecimiento que puede desplegarse en condiciones interpersonales adecuadas, caracterizadas por la comprensión empática, la congruencia y la aceptación incondicional positiva. Además, subraya que la promoción de este campo implica una responsabilidad compartida entre profesionales y actores sociales, cuyo propósito no sólo es de competencia del ámbito exclusivamente psicológico o educativo.

Desde este enfoque, el campo del Desarrollo Humano no se limita únicamente a una disciplina de carácter científico sustentada en la experiencia y la investigación empírica, sino que se configura también como una filosofía de vida y una práctica profesional, con el propósito de promover la autodeterminación, el autoconocimiento, la salud emocional y la autorrealización. Su aplicación traspasa el ámbito terapéutico, y abarca áreas como la educación, la intervención comunitaria, la formación de facilitadores y la promoción de relaciones sociales más justas y empáticas (Lafarga, 2010). Desde esta mirada cobra relevancia en el Enfoque Centrado en la Persona (EPC).

3.1.2. El Enfoque Centrado en la Persona

Este enfoque propuesto por Rogers constituye uno de los pilares fundamentales del campo del Desarrollo Humano, tanto en su dimensión teórica como práctica. Parte desde una perspectiva humanista donde la persona posee una inclinación innata hacia la actualización, es decir, hacia el desarrollo pleno de sus potencialidades, siempre y cuando se le brinde un entorno que favorezca su evolución.

A diferencia de enfoques tradicionales centrados en la corrección o diagnóstico de patologías, el ECP de acuerdo con Rogers (2020), se fundamenta en una concepción positiva del ser humano, reconociéndolo como un sujeto autónomo, creativo y en constante transformación. El crecimiento personal no se impone desde el exterior, sino que emerge desde la experiencia subjetiva, cuando la persona se encuentra en un contexto interrelacional basado en la comprensión empática, autenticidad y aceptación incondicional.

Rogers (2020), identifica que son necesarias tres condiciones cuando se establece un encuentro terapéutico cuyo propósito es promover el desarrollo personal del cliente o paciente; una de ellas es que se establezca una relación interpersonal entre dos personas, otra; que una de ellas tiene el rol de cliente, se encuentre en un estado de incongruencia o angustia y una tercera; tiene que ver con la congruencia que deberá asumir la presencia de la figura del terapeuta o facilitador. También propone tres actitudes; la comprensión empática, que favorece el entendimiento profundo al mundo interno del otro, la congruencia, la cual implica la presencia genuina del facilitador o terapeuta, sin caretas ni interpretaciones y la aceptación incondicional positiva se refiere a una valoración total hacia el otro, sin juicios ni condiciones, lo que posibilita que la persona se sienta segura para explorar su experiencia interna. Con la atención es dirigida en el aquí y el ahora, es decir, a la experiencia inmediata de la persona, ya que en ese momento es cuando surgen los eventos susceptibles de transformación. Este proceso lo concibe en tres etapas dinámicas que se complementan: la catarsis, como expresión emocional liberadora, el “insight”, como introspección profunda de la experiencia y la acción, como consecuencia organizadora, coherente de dicho proceso integrador.

En cuanto a este enfoque se ha consolidado como un referente ético y metodológico más allá del ámbito clínico, con usos significativos en la educación, la intervención social, el trabajo comunitario y organizacional. El ECP se sustenta en una visión profundamente humanista, la cual reconoce la seguridad interna en cada persona, es decir, la autoconfianza, la cual orienta hacia su bienestar y desarrollo. Este modelo resalta la presencia auténtica de la figura del facilitador como un elemento esencial para crear un clima seguro y de transformación (Rogers, 2020).

Por su parte, Segre (2014), se refiere a los Enfoques Centrados en las Personas (ECPs), al ampliar y actualizar la perspectiva original de Rogers, con la finalidad de responder a una intención conceptual, ética más inclusiva y relacional a través de documentar su evolución particularmente en la región de Iberoamérica. Plantea que el Enfoque Centrado en la Persona ha evolucionado en diversas líneas teóricas que enriquecen su aplicación, abarca desde lo clásico y experiencial hasta lo fenomenológico, transpersonal y sistémico. Para este autor, el ECPs no se reduce a una técnica terapéutica, sino que constituye una propuesta ética relacional, que sitúa al ser humano como una persona en vínculo, en proceso y en búsqueda de sentido dentro de un entramado social y cultural más amplio. A este respecto el campo del Desarrollo Humano centrado en las personas abarca cuatro ámbitos fundamentales en la vida cotidiana; tales como la intimidad personal, la educación, el entorno organizacional y la vida en sociedad.

El ámbito de la vida cotidiana e intimidad personal abarca espacios de transformación profunda a través de talleres y actividades grupales, busca desarrollar vínculos frecuentes bilaterales como los que se dan entre amigos, entre miembros de una misma familia y parejas, esto se puede notar en el reconocimiento mutuo como personas que se co-construyen. Algo semejante ocurre en el ámbito de la educación, el cual abarca tanto procesos formales como informales en la relación de enseñanza y aprendizaje. Incluye la capacitación cuyo objetivo es fomentar experiencias significativas y relaciones entre docentes y los estudiantes. Tales como la afectividad y la efectividad, la libertad personal y la disciplina formativa.

Del mismo modo, el ámbito de la organización impulsa acciones en la relación a la creatividad productiva, para fortalecer las relaciones de liderazgo y así generar transformaciones positivas dentro de las instituciones y empresas. Además, contempla a las redes humanas vinculadas a la satisfacción de necesidades tanto individuales como colectivas. Por su parte, el relacionado con la espiritualidad o la trascendencia es el que promueve el sentido de la existencia humana, y el ámbito de la sociedad propone asesorías y acciones con comunidades y grupos sociales las cuales permitan ejercer el poder colectivo con la autodeterminación individual donde el desarrollo comunitario se entrecruza con el crecimiento personal. Reconoce como

imperante dar atención a las comunidades menos favorecidas en las complejas realidades sociales.

Para Segrera (2014), habla también de que, el campo del Desarrollo Humano Centrado en las Personas implica reconocer que la promoción de este campo no ocurre de manera aislada, la persona se constituye en relación, en diálogo, en la grupalidad. Enfatiza que la intervención y acompañamiento no solo está dirigida a la persona en su experiencia interna, sino que también considera los contextos grupales, sociales, culturales y estructurales en los que las personas viven, sienten y se desarrollan, donde también es importante identificar el rol de quien se forma como promotor o facilitador del campo del Desarrollo Humano con una práctica más incluyente ante realidades sociales situadas.

3.1.3. La figura del facilitador en el campo del Desarrollo Humano

Un facilitador o promotor del campo del Desarrollo Humano es una figura profesional y ética que acompaña a las personas, grupos u organizaciones en sus procesos de crecimiento personal, relacional y comunitario, a través de prácticas centradas en la escucha, la comprensión empática, el respeto a la subjetividad y la promoción de la autorrealización. Esta figura no impone un camino, sino que crea las condiciones adecuadas para que las personas desbloqueen su tendencia actualizante, es decir, gestionen sus propios recursos internos, al tomar conciencia de sus pensamientos, emociones y actúen en libertad para transformar su vida con sentido (Lafarga, 2010).

Desde el Enfoque Centrado en las Personas, el facilitador se distingue por su presencia auténtica, su capacidad de establecer relaciones interpersonales horizontales y por mantener una actitud ética que reconozca la dignidad y el valor inherente de todo ser humano. Así, el facilitador actúa como un agente de vinculación, no solo en el plano terapéutico o educativo, sino también en procesos sociales y comunitarios, donde contribuye a la construcción de vínculos más humanos, igualitarios y de cuidado colectivo (Aguilera, 2006).

Los promotores del campo del Desarrollo Humano centrado en las personas se asumen como agentes de cambio que impulsan el crecimiento y desarrollo de las personas, los grupos, y las organizaciones, con acciones intencionadas a lograr

situaciones mejores a las iniciales al promover en la diversidad de sus integrantes la integración, la inclusión, la equidad y el bien común (Segrera, 2014).

Desde esta óptica, resulta importante teorizar una realidad social como son las jefaturas familiares femeninas y la reconstrucción de sus proyectos de vida.

3.2. Los proyectos de vida, una co-creación personal

Al teorizar los proyectos de vida como objeto de estudio, es importante de manera inicial reconocerlos desde una perspectiva amplia que articula el sentido de existencia, la toma de decisiones y la construcción de un horizonte personal en diálogo con el contexto social. Desde una visión existencial y humanista, Frankl (2021), plantea que el ser humano está motivado por la búsqueda de sentido, el cual se expresa en acciones, metas y propósitos que configuran su vida. Así, el proyecto de vida se convierte en una manifestación concreta del sentido personal, orientado a la realización de valores y a la superación de condiciones adversas.

Desde una línea convergente, D'Angelo (2002), define el proyecto de vida como una estructura compleja y dinámica, que integra aspiraciones, decisiones vitales y procesos de autorregulación, todo ello en constante interacción con factores sociales, culturales y económicos. Su carácter sistémico y relacional evidencia que no se trata de un plan rígido, sino de una construcción situada, que se va reformulando a partir de la experiencia frente a la realidad de las personas.

Por su parte Lafarga (2010), plantea que existen elementos centrales en la configuración de los proyectos vitales tanto individuales como colectivos, enmarcados como procesos que requieren de condiciones facilitadoras, como la congruencia, la libertad y la autodeterminación. Desde esta perspectiva, el campo del Desarrollo Humano se constituye como un espacio formativo y ético que promueve el diseño consciente de trayectorias personales.

Desde una visión situada en la experiencia femenina, Muñoz (2012), destaca que la construcción del proyecto de vida se ve influida por introyectos sociales, los cuales se entienden como ideas, normas, mandatos y creencias que las mujeres asimilan sin cuestionamiento desde sus primeras etapas de vida, provenientes del entorno familiar, cultural y social.

También los mandatos de género como construcciones sociales imprimen en las mujeres determinados roles, comportamientos y expectativas diferenciadas en relación con los hombres, en función de lo que culturalmente se espera de cada uno. Estas normas no son neutras ni involuntarias, sino que están profundamente enraizadas en estructuras patriarcales alusivas a la familia y la educación. Para la población implicada en este trabajo, suelen traducirse en exigencias relacionadas con la entrega, el sacrificio, la maternidad idealizada, la obediencia, la disponibilidad emocional y el cuidado de los otros.

Además, estas prescripciones sociales configuran el estado emocional de las mujeres cuando tratan de responder a dichos mandatos, y es aquí donde se producen en ellas sentimientos de culpa, de insuficiencia, frustración o privación de sus propias necesidades, especialmente en aquellas que han asumido roles como el de jefatura de familia. En estas situaciones, sus proyectos de vida no solo se reconfiguran, sino que representan un gran reto en sus vidas para darles un significado distinto a su identidad, a lo que esperaban realizar y a su propio cuidado (Enríquez, 2009). Lo que las lleva a postergar sus metas personales en función de las nuevas realidades en las que se ven inmersas. A partir de la definición del proyecto de vida en mujeres que asumen el rol de jefas de familia, se incorporan diversos escenarios que configuran su experiencia e influyen en la forma en que construyen sus metas personales y familiares.

3.2.1. El proyecto de vida como construcción existencial

Desde una perspectiva humanista-existencial, el proyecto de vida constituye a una estructura que organiza las aspiraciones, decisiones y valores de una persona a lo largo del tiempo. Para Frankl (2021), el ser humano se distingue por su necesidad de constante de búsqueda de sentido, aunque este se de en medio del dolor o la ignominia, donde el proyecto de vida se caracteriza por ser un plan en continuo cambio.

Hay que mencionar, además, la importancia de “tener una orientación positiva y firme desde una perspectiva de tiempo futuro, representa un factor protector de salud en los individuos que muestran problemas o adversidades en cuanto a su

tiempo relacionado con sus metas” (Correa, 2017, p.5). Esto es, se necesita una planeación lógica del futuro, que permita a la persona reconocerse como un ser en continua transformación, con capacidad de elegir, cambiar su historia y modificar su horizonte aún en entornos desfavorables. Así, el proyecto de vida se convierte en un factor que disminuye la probabilidad de que ocurran resultados desagradables ante situaciones riesgosas, sobre todo permite a la persona reconocer sus potencialidades, asumir su libertad y generar un sentido profundo a su existencia.

En este mismo sentido, Rogers (2020), destaca la existencia de una tendencia actualizante de forma auténtica, hace referencia a la disposición que tiene cada persona de manera natural de procurar su desarrollo pleno. Desde esta perspectiva, el proyecto de vida puede entenderse como el resultado activo de un proceso continuo de autoexploración, en donde la persona se reconoce como un agente responsable de su propia existencia y transformación.

Por su parte, Suárez-Barrientos, Alarcón y Reyes (2018), refieren que el proyecto de vida es un sistema completo y a la vez complejo, dado que es un proceso continuo que incluye metas, recursos y contextos por alcanzar. Este dinamismo contiene factores individuales tales como; la motivación, la identidad, los valores y al mismo tiempo factores en colectivo como; las circunstancias de clase económica, estructurales y culturales en la vida cotidiana. Cuando el proyecto surge permite imaginar y construir nuevas posibilidades no sólo individuales sino también de desarrollo colectivo.

3.2.2. Reconfiguración del proyecto de vida en contextos de ruptura

En entornos de fractura significativa, como el divorcio, la viudez o el abandono, el proyecto de vida se ve profundamente alterado, da lugar a procesos de reconfiguración y resignificación. Lafarga (2010), refiere que en los momentos de transición es donde la persona reconfigura su identidad, sus vínculos y sus metas. Esto es precisamente lo que les acontece a las mujeres que asumen la jefatura de familia, se ven en la necesidad de afrontar una metamorfosis de manera compleja, ya que deben sostener simultáneamente la estructura familiar, afrontar el cúmulo

emociones como la desesperanza, el enojo, la tristeza y redefinir sus propios deseos y horizontes ante su nueva condición de vida, que no buscó ni deseaba.

Asumir el rol de jefa de familia representa una transformación profunda en la identidad y en la cotidianidad de muchas mujeres. Esta experiencia está atravesada por cargas emocionales, mandatos de género, desigualdad económica y estigmatización social. De acuerdo con Cuevas (2022), las mujeres jefas de familia suelen ser percibidas como responsables únicas del bienestar familiar, lo que las coloca en situaciones de alta exigencia emocional y económica.

Desde el análisis sociocultural de las emociones Le Breton (2003), establece que el sufrimiento, la culpa o la capacidad de adaptación no son solo individuales, sino que están configurados culturalmente. Por ello, la jefatura femenina involucra no solo la reorganización de responsabilidades, sino también una resignificación afectiva del rol materno y de pareja, así como una constante negociación entre las necesidades propias y las demandas del entorno familiar.

Cuevas (2022), señala que muchas mujeres viven esta experiencia como un desgarramiento de su proyecto de vida original, especialmente cuando la maternidad o la vida en pareja representaban su eje central. Sin embargo, en este proceso emergen también nuevas formas de autonomía, liderazgo y fortaleza emocional, lo que da paso a una forma diferente de asumirse en ámbito personal al reorientar sus proyectos de vida. Entre los principales aspectos que reconfiguran los proyectos de vida en la población participante se identificaron la disolución del matrimonio, la pérdida de la pareja, el abandono por parte del varón, la inestabilidad económica masculina, así como la transición de un rol centrado exclusivamente en la maternidad y el hogar hacia uno que implica convertirse en la principal proveedora del núcleo familiar, donde se reconocen capaces ante este nuevo reto en sus vidas.

3.2.3. La dimensión subjetiva y social del proyecto de vida en mujeres con jefatura familiar

La construcción del proyecto de vida se configura de la mano con el entorno social, cultural y relacional. D'Angelo (2002), subraya que la estructura del proyecto de vida está influida por las condiciones de vida de las personas, las expectativas sociales,

que son el conjunto de principios y reglas que orientan las acciones y decisiones de las personas, también paralelamente se basa en las oportunidades concretas con que cuenta cada persona. Desde esta mirada, el proyecto de vida adquiere una naturaleza sistémica, donde se entretajan lo personal y lo social.

De manera complementaria Sautu (2005), sostiene que los proyectos de vida están mediados por imaginarios sociales que orientan, limitan o potencian las decisiones que las personas consideran posibles o deseables. Esta visión permite entender que la elaboración de un proyecto de vida implica no solo introspección, sino también reflexión crítica sobre el entorno, sobre los constructos que se internalizan y sobre las condiciones estructurales que influyen en la subjetividad de cada persona.

En la construcción del proyecto de vida en mujeres jefas de familia no puede desvincularse de los acuerdos latentes que establecen el comportamiento de las mujeres que históricamente ha constreñido la sociedad. Plantea Muñoz (2012), que muchas mujeres sostienen en hombros ideas y/o creencias que las conducen a priorizar el cuidado de otros antes que sus propios deseos o metas personales. Esta situación genera presión entre el deber ser y el anhelo que refleja lo que se quiere en realidad, lo cual influye en la manera en que se resignifica su rol como madres o profesionales en algún ámbito laboral.

Beauvoir (2017), ya advertía que las mujeres no nacen, sino que se hacen, en función de un sistema que las educa para depender de otros emocional y económicamente. En este sentido, las mujeres que asumen la jefatura femenina rompen parcialmente con este molde, pero viven culpas, juicios sociales y dificultades estructurales que afectan su toma de decisiones. Por ello, reinterpretar la identidad femenina es clave para que el proyecto de vida pueda ser una expresión auténtica y libre.

3.2.4. Estrategias de autocuidado en la reconstrucción del proyecto de vida

A pesar de los desafíos de las complejas realidades actuales, muchas mujeres en condición de jefatura familiar construyen planes de acción que les permiten sostenerse emocionalmente, atender a sus familias y reconectar consigo mismas.

Para de D'Angelo (2002), estos planes pueden clasificarse en dos tipos: internos referidos a las estrategias y objetivos desarrollados en el ámbito del hogar, y externos, vinculados a la interacción con la comunidad, las instituciones o servicios sociales. En este proceso de reorganización vital, la dimensión emocional adquiere una relevancia fundamental.

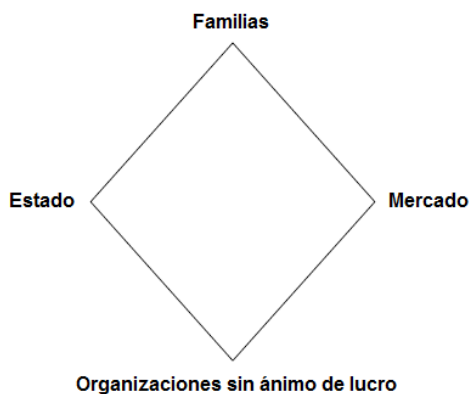
Desde la visión humanista, Macías y Larios (2010), proponen que la emoción se transforma en sentimiento, cuando se le dota de un nombre, significado y dirección a las vivencias afectivas. Esta introspección de la experiencia emocional es clave en mujeres con el rol de jefas de familia que afrontan agotamiento, cansancio emocional, ansiedad o culpa y que, sin embargo, algunas logran integrar prácticas de autocuidado, con una escucha interior y gestionar sus emociones. De manera complementaria Hilman (1999), aporta que las emociones no solo tienen una función adaptativa, sino que también pueden ser fuentes de transformación, creatividad y conciencia. De este modo, esta capacidad de reinversión de la población implicada, no se limita a resistir la adversidad, sino a convertir la experiencia en aprendizaje vital, desde el cual reconstruir un proyecto de vida propio, sostenido y con sentido que les da satisfacción y deseos de seguir adelante con sus vidas.

A partir del análisis de las entrevistas realizadas a la población implicada; mujeres que ejercen la jefatura de familia, fue posible identificar varios patrones en torno a las prácticas de autocuidado que han desarrollado en respuesta a las exigencias de su rol. Un aspecto común es la toma de conciencia sobre la necesidad de preservar la salud física y emocional para sostener a sus familias. Entre las acciones más recurrentes destacan: establecer rutinas de descanso, dedicar tiempo para sí mismas como hacer ejercicio, leer, meditar o caminar, establecer límites con su familia de origen, y priorizar la calidad de tiempo con sus hijos. Estas prácticas les posibilitan recuperar su agenciación personal, es la capacidad de poner en acción sus recursos personales ante la toma de elecciones y decisiones, así como fortalecer su autoestima, ya que reconocen que su bienestar es fundamental para el funcionamiento de su hogar (Cervantes, 2017). Reconocieron que el autocuidado se construye desde la experiencia y reflexión personal, como respuesta a un proceso de desgaste físico y emocional acumulado. También se observó como algunas de estas

mujeres comienzan a dar un nuevo significado a su identidad más allá del mandato tradicional, al reconocer su derecho al descanso, al goce y al desarrollo personal desde su rol de jefas de familia

En el análisis de las prácticas de autocuidado de las mujeres jefas de familia resultó necesario incorporar una comprensión más amplia del cuidado como fenómeno social, tal como lo plantea Razavi (2007). Desde su propuesta del diamante del cuidado, el trabajo de cuidado no se reduce al ámbito privado ni a la responsabilidad exclusiva de las mujeres, sino que se distribuye entre cuatro instancias interdependientes: la familia, el Estado, el mercado y las organizaciones comunitarias o sin fines de lucro.

Figura 4: El diamante del cuidado



Fuente: Adaptado de Razavi (2007).

Sin embargo, en contextos donde las políticas públicas son insuficientes y los apoyos institucionales son limitados, como ocurre con frecuencia en América Latina, la mayor parte de esta carga continúa recayendo sobre los hogares y, de manera particular, sobre las mujeres que sostienen una jefatura familiar, lo que evidencia la feminización del cuidado y que las coloca en un plano de desigualdad social. Esta concentración del cuidado en lo doméstico profundiza su desgaste emocional y físico, pero al mismo tiempo explica por qué las estrategias de autocuidado se vuelven esenciales para equilibrar las múltiples exigencias que afrontan este sector de la población. Integrar la perspectiva del diamante del cuidado permite reconocer que el autocuidado no depende únicamente de decisiones individuales, sino también de las

condiciones estructurales que rodean a estas mujeres, quienes, pese a ello, despliegan recursos internos y comunitarios para sostenerse, reorganizar su vida cotidiana y dar continuidad a sus proyectos de vida.

3.3. Transformaciones en la estructura familiar

Para abordar este tema, conviene iniciar con mencionar que las transformaciones sociales, económicas y culturales han reconfigurado la estructura familiar tradicional, dando lugar a un aumento significativo de hogares encabezados por mujeres, fenómeno conocido como jefatura femenina.

Durante gran parte del pasado siglo XX, la familia nuclear biparental constituida por padre proveedor y madre cuidadora de hijos, se consolidó como el modelo hegemónico y normativo de organización familiar. Este ideal de familia respondía a una concepción tradicional basada en la división sexual del trabajo y en jerarquía de género que asignaban al hombre el rol de autoridad y a la mujer el de subordinación afectiva y doméstica (Domínguez, 2020). Sin embargo, los profundos cambios socioculturales, económicos y demográficos acontecidos en las últimas tres décadas han desestabilizado este patrón, que han dado lugar a nuevas configuraciones familiares.

La creciente participación de las mujeres en el mercado laboral, el aumento de las tasas de divorcio, el reconocimiento de los derechos de las mujeres y la diversificación de los proyectos de vida han provocado una ampliación de las formas familiares. Emergen las familias monoparentales, reconfiguradas, extensas, homoparentales, entre otras. Esto se refleja en las trayectorias vitales actuales, es decir, el recorrido de estas familias a lo largo del tiempo con sus diferentes roles y dominios en los que se desenvuelven; desde el trabajo, la educación, la familia y más. De manera especial, las familias encabezadas por mujeres se han vuelto cada vez más visibles, no solo como una respuesta a la ausencia masculina, sino como una manifestación de las transformaciones estructurales en las relaciones de género (Uribe, 2007).

Además, la categoría de monomarentalidad, propuesta por Domínguez (2020), permite profundizar en esta realidad al resaltar que la jefatura de hogar femenina no

debe entenderse únicamente en términos de carencia por la falta del padre, sino como un fenómeno propio que implica la centralidad de las mujeres en la provisión material y emocional del hogar. Esta forma de organización familiar da lugar a procesos de autonomía, resiliencia y reestructuración afectiva y de sus proyectos de vida que trascienden las explicaciones deficitarias que tradicionalmente se han adjudicado a las familias encabezadas por mujeres, se creía que, al no tener una figura paterna, necesariamente los hijos crecerían en desventaja, el hogar era disfuncional y la mujer viviría en precariedad o fracaso.

Particularmente Navarro (2010), muestra que, en contextos rurales mexicanos, la emergencia de mujeres proveedoras y responsables principales del hogar también está vinculada a fenómenos como la migración masculina, la precarización del empleo y las dinámicas de exclusión estructural. Estos factores, junto con cambios culturales en la percepción de los roles de género, contribuyen a consolidar la jefatura femenina como una realidad social cada vez más común, aunque no está exenta de estigmatizaciones y desafíos.

De esta manera, la transformación de la estructura familiar en México y América Latina pone de relieve la necesidad de comprender las familias no como entidades fijas ni homogéneas, sino como unidades dinámicas, históricamente situadas y culturalmente diversas, en las cuales las mujeres han asumido, en muchas situaciones, el liderazgo y la responsabilidad central en la construcción de los proyectos de vida personales y familiares. Ochoa (2007), identifica que este tránsito de la familia tradicional hacia los hogares encabezados por mujeres no ha sido acompañado de un verdadero cambio cultural en las representaciones de género, en oposición a esta visión familista que sostiene el rol asociado a la maternidad y al hogar, lo que produce estructuras de desigualdad en las mujeres, aun en contextos donde formalmente se promueve la equidad donde se garantice el logro de oportunidades para todas las personas.

3.3.1. Jefaturas de familia femeninas

Este modelo familiar denominado jefatura familiar femenina, lejos de responder únicamente a la ausencia masculina, revela una multiplicidad de factores que

incluyen separaciones, viudez, abandono, y también decisiones voluntarias en torno a la maternidad en soltería o ser mujeres solteras como principal sustento de sus hogares (Domínguez, 2020). Estas mujeres asumen el rol de proveedoras principales en contextos marcados por desigualdades estructurales que dificultan su acceso a oportunidades laborales justas y a redes de apoyo efectivas (Cuevas, 2010).

La jefatura de familia implica una doble carga: económica y emocional. Como señala Gutiérrez (2020), las mujeres en esta condición afrontan no solo la exigencia de generar ingresos, sino también el mandato de orden patriarcal de mantener las tareas de cuidado y crianza no sólo de los hijos, también de los adultos que forman parte de su familia de origen. Esta combinación genera altos niveles de desgaste físico y psicológico, que se ven agravados por el estigma y desvalorización social que aún persisten hacia las madres solteras o separadas, particularmente en los entornos rurales (Ochoa, 2007). Para estas condiciones adversas, las jefas de familia demuestran una notable capacidad de agencia al replantear sus proyectos de vida y buscar la autonomía económica, a menudo desde una lógica de resistencia a los mandatos de género y a la precarización de sus experiencias que se vuelven inestables y vulnerables ante la falta de redes de apoyo y estigmatización cultural (Siqueiros, 2022). Así, la jefatura femenina debe entenderse no como una categoría deficitaria, sino como una expresión de reconfiguración femenina subjetiva y social ante los desafíos complejos del mundo actual.

3.3.2. Factores que conducen a la jefatura femenina

El incremento de hogares encabezados por mujeres no puede atribuirse a una sola causa, sino que responde a un entramado de factores estructurales, demográficos, económicos y culturales que han transformado las dinámicas familiares actuales. De acuerdo con Domínguez (2020) y Siqueiros (2022), fenómenos como la separación, el divorcio y la viudez constituyen causas relevantes que conducen a las mujeres a asumir la conducción de sus hogares. La disolución de vínculos formales o informales de pareja sitúan a las mujeres en una posición donde deben responsabilizarse no solo de los aspectos económicos, sino también de la gestión afectiva y simbólica del núcleo familiar.

Otro factor central es el abandono masculino, entendido como la ausencia afectiva, económica y física del varón, situación que obliga a las mujeres a convertirse en proveedoras principales. A ello se le suma el fenómeno de la migración masculina, particularmente en zonas rurales y marginadas, donde los hombres se desplazan en búsqueda de mejores oportunidades laborales, y dejan a las mujeres a cargo de la familia de manera temporal o permanente, afirma Navarro (2010).

De igual manera, el aumento de la esperanza de vida femenina ha generado que muchas mujeres vivan prolongados periodos de viudez, esto encamina también a la configuración de hogares con jefatura femenina (Domínguez, 2020). La maternidad temprana en mujeres jóvenes se presenta como otro factor que coloca a las mujeres en una posición de liderazgo femenino desde etapas anticipadas de su vida (Siqueiros, 2022).

Por su parte, Uribe (2007), destaca el acceso creciente de las mujeres a la educación y al trabajo remunerado ha propiciado que muchas de ellas, incluso dentro de uniones estables, asuman el rol de proveedoras y líderes familiares. Esta dinámica se vincula directamente con las transformaciones culturales que dan un nuevo significado al rol de las mujeres, ya no como auxiliares del hogar, sino como agentes económicos y afectivos de manera activa. En este mismo sentido Farías, Salazar, Monjardin y Calleja (2014), advierten que la presencia de una pareja masculina no necesariamente implica que la mujer no sea la jefa del hogar. Muchas mujeres, aun al convivir con su pareja, son reconocidas socialmente como cabezas de familia debido a que asumen de hecho, la mayor parte de las responsabilidades económicas y decisionales del hogar, sin dejar de mencionar las implicaciones emocionales que dicho rol conlleva.

3.4. Las emociones como mediadoras en la percepción y significado del mundo social

Para Bericat (2000), las emociones son fenómenos colectivos y no simples impulsos individuales. Sostiene que las emociones constituyen una dimensión esencial del ser humano y son reflejo, condición y naturaleza de la capacidad de reflexionar tanto de la persona como en lo social. Desde su perspectiva sociológica, las emociones no

son solo reacciones biológicas, sino construcciones vinculadas a las relaciones sociales, las normas culturales y los contextos históricos en los que las personas interactúan. Por su parte Le Breton (2003), refiere que las emociones son formas de relación con el mundo que se modelan socialmente, igual que el lenguaje o los gestos. Son estas construcciones sociales y culturales enraizadas en el contexto simbólico en el que vive cada individuo lo que genera la cultura afectiva.

Las emociones son procesos fundamentales y constitutivas del ser humano, entendidas desde una visión humanista que las concibe como experiencias relacionales. Al respecto, Muñoz (2012), afirma que la vivencia emocional es una co-creación que no solo informa sobre lo que se siente, sino también sobre lo que es significativo para la persona y su bienestar. También resalta que el sentimiento es el resultado de una elaboración consciente de la emoción y aparece cuando la persona es capaz de identificar, nombrar y otorgar significado a lo que siente. Transformar la emoción en sentimiento es un acto de conciencia, un proceso que permite darle dirección y sentido a la experiencia emocional.

Estas tres referencias anteriores, coinciden en reconocer que las emociones no pueden reducirse a reacción biológicas individuales, pero sí difieren en el enfoque disciplinar en relación con el acento interpretativo. Bericat (2000), las estudia como estructuras culturales que moldean el tejido social. Le Breton (2003), las concibe como productos simbólicos que median la experiencia corporal y social del mundo y Muñoz (2012), desde una perspectiva humanista, las entiende como parte del proceso de crecimiento personal y relacional. En conjunto, sus posturas permiten una comprensión amplia de las emociones, al integrar las dimensiones sociales, culturales, corporales y existenciales, configurándose como una perspectiva sociocultural.

3.4.1. Las emociones en la configuración de la experiencia social de las jefaturas femeninas

En el caso de las mujeres con jefatura familiar, las emociones configuran no solo su vivencia subjetiva, sino también los modos en que se relacionan con su entorno y dan nuevos significados a sus proyectos de vida ante contextos cada vez más complejos.

Así, las emociones, entendidas desde una mirada sociocultural, constituyen un elemento estructurante de la experiencia social, y son clave en la reconfiguración de los proyectos de vida en las mujeres que asumen la jefatura de familia. Tal como lo plantea Le Breton (2003), las emociones son los modos de estar en el mundo, configuraciones intrínsecas que emergen de la relación entre el cuerpo, historia y cultura. Esta mirada permite comprender que, en contextos de transición personal marcados por la ruptura de la estructura familiar, las mujeres otorgan nuevos significados a sus proyectos de vida a partir de las emociones experimentadas durante los procesos como el duelo, la adaptación, la resistencia y la esperanza. En este sentido, las emociones no se limitan a reflejar una situación específica, sino que estructuran la experiencia subjetiva y orientan las decisiones, por ejemplo: transformar el dolor en fuerza, o el duelo en oportunidad.

Por su parte, Cervantes (2017), dice “que las emociones son procesos relacionales, nodos vinculares, donde sujeto, encuentro y mundo son la misma cosa” (p.32). Es decir, las emociones son dispositivos para comprender y transformar el mundo social, ya que articulan procesos de vincularidad, y generan condiciones para la vida en sociedad. Esta afirmación subraya que las emociones no pueden entenderse como experiencias exclusivamente individuales o internas, sino como fenómenos profundamente intersubjetivos y sociales. De esta manera, las mujeres que asumen la jefatura de familia reorganizan sus vínculos afectivos y sociales dándole sentido y significado a sus proyectos de vida para sostener su cotidianidad y bienestar.

Así, en el ámbito familiar, fortalecen la relación con sus hijas e hijos, no solo como proveedoras, sino como figuras afectivas centrales. En muchos casos, reconfiguran el ejercicio de la maternidad al combinar cuidado emocional con responsabilidad económica, lo que genera lazos basados en la cooperación y el afecto. También en algunos ámbitos comunitarios, estas mujeres tejen redes de apoyo entre vecinas, amigas, madres solteras u otras jefas de hogar, en quienes encuentran espacios de contención emocional, ayuda práctica como el cuidado compartido de los hijos y la validación de sus experiencias.

En contextos marcados por desigualdad o donde se dan cambios estructurales como el que afrontan muchas mujeres con jefatura femenina, las emociones pueden activar procesos de reivindicación, resiliencia y agencia, que las habilitan en nuevas formas de vivir y llevar a cabo la reconfiguración de sus proyectos de vida.

En este sentido, las emociones de las mujeres jefas de familia como la culpa, el miedo, la angustia o la motivación no solo reflejan vivencias internas, sino que también justifican las tensiones e insubordinación frente a los mandatos de género que han condicionado históricamente su lugar en la estructura social. Así, sus proyectos de vida se construyen como una respuesta emocionalmente situada que permite rearticular metas personales, redefinir el sentido de su rol y buscar nuevas formas de equilibrio entre lo individual y lo familiar.

3.4.2. Implicaciones emocionales y subjetivas en las mujeres con jefatura familiar

Desde una perspectiva de género, la experiencia de ser jefa de familia implica afrontar discursos normativos tradicionales que históricamente han asignado a las mujeres funciones de cuidado de otros y subordinación a la figura masculina, esto dificulta la validación social de su papel como proveedoras y líderes familiares (Cuevas, 2010).

Para Muñoz (2012), las emociones constituyen una dimensión esencial de la existencia humana, ya que a través de ellas las personas experimentan el sufrimiento, la alegría, el deseo y la complejidad de su propia condición. Sentir permite habitar la experiencia y reconocerse en el proceso del ser. No obstante, este proceso puede verse obstaculizado por la presencia de introyectos; entendidos como creencias o mensajes internalizados de manera acrítica desde etapas tempranas de la vida, generalmente con el fin de obtener aceptación o afecto del entorno social.

Estas creencias se relacionan estrechamente con los mandatos de género, ya que imponen formas específicas de sentir y comportarse según el rol asignado socialmente a las mujeres y a los hombres, es decir, dictan qué sentir, cómo expresarlo y en qué contexto. En consecuencia, las mujeres pueden experimentar culpa, autoexigencia, silenciamiento o desconexión emocional al sentir algo que

contraviene estas normas internalizadas. Desde este enfoque, la carga afectiva de los modelos tradicionales de feminidad, no solo limitan la expresión emocional auténtica, si no que puede generar sentimientos de deterioro que afectan el bienestar general de las mujeres que asumen el rol de jefatura familiar.

Las mujeres, son culturalmente inducidas a sostener disposiciones afectivas vinculadas con el cuidado, la abnegación y la contención lo cual produce una carga afectiva que se incorporan a su narrativa como deber moral y emocional. Cervantes (2017), aclara que este orden emocional no solo normaliza prácticas de desigualdad, sino que configura subjetividades donde el sufrimiento, el sacrificio o la responsabilidad se silencian como parte del rol femenino. Esta perspectiva resulta fundamental para comprender los proyectos de vida de las mujeres jefas de familia, ya que, al romper con los esquemas tradicionales, experimentan tensiones entre las emociones socialmente prescritas al tomar un rol históricamente asignado a los hombres como la culpa, desaliento, frustración por aquellas que emergen en su camino hacia la autonomía y la reconfiguración de su identidad, tales como el orgullo, el deseo de realización personal o agencia. Esta experiencia llena de contradicciones acompaña el proceso de reconfiguración de su identidad y revelan la complejidad emocional al transitar hacia formas de vida no normativas. En este sentido, las emociones no solo reflejan una vivencia interna, sino que dan cuenta de disputas simbólicas entre el mandato social y la construcción subjetiva en la reconfiguración de sus proyectos de vida.

De la misma manera Muñoz (2012), explica que gran parte de la carga emocional que sufren las mujeres jefas de familia proviene del deber ser social, es decir, de las normas, mandatos y expectativas culturales que han internalizado desde la niñez. Estas pautas, muchas veces obsoletas, presionan a las mujeres para cumplir simultáneamente con los ideales de madre abnegada, cuidadora, trabajadora eficiente y figura moral incuestionable, esto impacta profundamente en la salud emocional y su autopercepción. Muchas mujeres experimentan sentimientos de vacío afectivo, al verse obligadas a gestionar solas las demandas emocionales, económicas y domésticas de la familia. Esta sensación se ve intensificada por el estigma social que aún persiste hacia las mujeres sin pareja, lo que incrementa su

vulnerabilidad emocional y refuerza sentimientos de culpa, especialmente cuando deben equilibrar las exigencias laborales con las necesidades afectivas de todos aquellos a los que cuida (Siqueiros, 2022).

3.4.3. La agencia personal y la esperanza como impulsoras en la configuración de las jefaturas femeninas

La reconstrucción del proyecto de vida en la población que asume la jefatura familiar femenina no solo implica una reorganización de responsabilidades cotidianas, sino también un proceso intenso de dar un nuevo sentido a su existencia. La esperanza y la agencia se convierten en ejes fundamentales en este proceso, al permitirse estas mujeres visualizar nuevas metas y caminos posibles ante la adversidad.

D'Angelo (2002), apunta a que el proyecto de vida y el sentido de vida van de la mano y son inseparables. En este marco, la esperanza opera como una fuerza que moviliza, que orienta a la persona hacia la acción, posibilita la reconstrucción del proyecto personal en relación con su entorno sociocultural. Para las mujeres asumir el rol de jefa de familia, les implica una nueva lectura de su experiencia de vida que les permita integrar las diversas condiciones sin perder de vista los anhelos personales, como los deseos, las metas, aspiraciones y necesidades individuales que cada una conserva a pesar de las transformaciones que viven al asumir la jefatura de familia. Los cuales no deberían quedar anulados por las exigencias del rol asumido, pero la realidad de muchas mujeres es que sí los anulan o los postergan ante las necesidades de los otros.

Sin embargo, Correa (2017), complementa esta visión al destacar que la esperanza es una disposición afectiva que activa la conciencia de la posibilidad: es la capacidad en estas mujeres de comprender y considerar lo que podría ser, en contraste con la realidad existente que les permite reconocerse como agentes de cambio.

Por su parte Suárez-Barros (2013), insiste en la importancia de los relatos autobiográficos y la toma de decisiones conscientes como herramientas que fortalecen la agencia y alimentan la esperanza en las jefaturas familiares femeninas. Es decir, la posibilidad de narrar la propia historia, reflexionar sobre las vivencias y

proyectarse hacia el futuro, contribuye a dotar de coherencia y sentido el nuevo trayecto que se desea emprender. Esto resulta crucial para mujeres que han tenido que replantear sus aspiraciones debido a la ruptura de sus esquemas tradicionales de vida. Por lo que la esperanza y la agencia no solo son recursos psicológicos individuales, también son elementos sociales y culturales que, articulados al contexto de la jefatura femenina, permiten a las mujeres redefinir sus proyectos de vida con base en sus propios valores, capacidades y metas.

También emerge una dimensión de adaptación en estas mujeres. Como señala Siqueiros (2022), las jefas de familia son capaces de desarrollar estrategias de autocuidado para fortalecer su autonomía emocional y replantear sus vínculos afectivos, en un esfuerzo por construir nuevas formas de bienestar personal y familiar. La reconfiguración de su subjetividad implica entonces no sólo la superación de adversidades, sino también la apertura hacia nuevas posibilidades de realización personal y colectiva. Es decir, el desafío subjetivo que afrontan las jefas de familia consiste en reconstruir su identidad personal en un contexto donde el reconocimiento social de su esfuerzo suele ser escaso o ambiguo. En muchas situaciones, las mujeres desdibujan sus proyectos de vida, adaptándolos a su nueva condición de proveedoras y líderes familiares, mientras gestionan emociones de tristeza, rabia, miedo e incertidumbre. Estas emociones también se generan por el peso simbólico de la privación subjetiva que les genera una disonancia en sus emociones, pensamientos y en sus propios proyectos de vida (Ochoa, 2007).

A manera de conclusión, el presente capítulo permitió fundamentar teóricamente la intervención, al ofrecer un marco de comprensión que articula desde los aportes del enfoque humanista-existencial, el campo del Desarrollo Humano y de manera interdisciplinar, los proyectos de vida y la experiencia de las mujeres en condición de jefatura familiar. También se teorizó las tensiones entre los condicionamientos de género y la capacidad de accionar de dichas mujeres. Este recorrido evidenció que, pese a los desafíos emocionales, sociales y estructurales, las jefas de familia desarrollan recursos internos y colectivos que les permiten reconfigurar sus trayectorias vitales al resistir y accionar ante las fuentes de tensión significativas y salir fortalecidas. De este modo, la fundamentación teórica se convirtió

en un puente entre la comprensión crítica de una realidad social y la posibilidad de proyectar una acción transformadora.

Esta base conceptual preparó el camino para el siguiente apartado, en el que se abordó la fundamentación metodológica, con el propósito de vincular la teoría con las herramientas de intervención desde el campo del Desarrollo Humano que permitieron comprender y acompañar, de manera más cercana y situada, las experiencias de las mujeres que ha reconfigurado sus proyectos de vida desde la jefatura familiar.

Capítulo IV Fundamentación metodológica

Ante la presencia de un proceso de investigación o intervención, la fundamentación metodológica es el eje que otorga coherencia y dirección a todo el proceso investigativo, pues no solo define el cómo se investiga, sino también el porqué de cada decisión. Se concibe como una estrategia necesaria y a la vez un recurso flexible que, desde el enfoque cualitativo, permite construir teoría a partir de los datos y dar respuesta a problemáticas específicas (Sánchez, 1993). En esta línea, Hernández, Fernández y Baptista (2014), describen a la fundamentación metodológica como la estrategia que guía de manera lógica y sistemática un estudio. Sandoval (2002), destaca su capacidad para recuperar significados atribuidos por los actores a sus experiencias. Por su parte, Espinoza (2020), refiere que debe integrar principios éticos inseparables, como el respeto la dignidad y el anonimato de los participantes, así como asegurar la pertinencia del enfoque y de las técnicas empleadas con relación al objeto de intervención. Para el presente trabajo la ruta metodológica fue desde el paradigma de la investigación cualitativa.

4.1. La investigación cualitativa

En el campo de las ciencias sociales y humanas, la investigación cualitativa se ha consolidado como una alternativa epistemológica y metodológica capaz de dar cuenta la complejidad de la experiencia humana, se orienta hacia la comprensión profunda de los fenómenos que los sitúa en el centro la subjetividad, la experiencia vivida y los significados que las personas construyen en interacción con su contexto

(Sandoval, 2002). En este sentido, la elección de un enfoque cualitativo para esta investigación no responde únicamente a una decisión técnica, sino a una apuesta coherente con los propósitos por comprender cómo las mujeres en condición de jefatura familiar reconfiguran sus proyectos de vida en contextos diversos que suelen estar acompañados de condiciones complejas.

Sandoval (2002), señala que la investigación cualitativa implica asumir que la realidad social no es un objeto externo e independiente del observador, sino una construcción dinámica que se produce en la interrelación entre las personas y los contextos históricos y culturales que habitan. Bajo esta premisa, el conocimiento no se construye desde la distancia, sino en diálogo con los actores sociales, lo cual confiere a la investigación cualitativa un carácter interactivo, reflexivo e interpretativo. Desde esta óptica, comprender los proyectos de vida de las mujeres jefas de familia representa escuchar sus voces, reconocer sus narrativas y situarlas en relación con los imaginarios sociales, las estructuras de género y las emociones que atraviesan sus vidas

A su vez, Barraza (2023), refiere que la investigación cualitativa desde una perspectiva interpretativa implica un paradigma holístico, inductivo, flexible y émico. Holístico; porque aborda los fenómenos en su totalidad, al considerar la interacción de múltiples factores, tanto emociones, sociales como culturales. Inductivo; porque no parte de inferencias cerradas, sino que construye categorías a partir del contacto con el campo y con las narrativas de los sujetos. Flexible; en la medida en que permite ajustar el diseño de investigación conforme emergen los hallazgos, al reconocer que la realidad no puede encerrarse en esquemas rígidos. Y émico; porque privilegia la mirada de los propios actores, al situar la experiencia como punto de partida y criterio de validez.

Estos rasgos coinciden con lo planteado por Sandoval (2002), cuando afirma que la validez cualitativa no se sostiene en la replicabilidad estadística, sino en el consenso intersubjetivo, es decir, en la coherencia y credibilidad que los hallazgos tienen para quienes participan en la investigación.

La convergencia entre estos autores permite reconocer que la investigación cualitativa se fundamenta en un principio ético y epistemológico común: comprender

la realidad social desde las voces y experiencias de quienes las viven, en lugar de imponer explicaciones externas o universales. Sandoval (2002), enfatiza la importancia de la interacción en la construcción social de la realidad. Fuster (2019), resalta la necesidad de acceder a la experiencia vivida y sus significados a través de la fenomenología y la hermenéutica. Barraza (2023), subraya los rasgos metodológicos que aseguran la riqueza interpretativa del enfoque. Juntos, ofrecen un entramado conceptual que justifica la elección de la investigación cualitativa como pertinente para este trabajo desde el campo del Desarrollo Humano.

Así, aplicado al objeto de intervención de las mujeres con jefatura de familia, este enfoque resultó especialmente relevante. Las experiencias de ruptura y la reconfiguración de sus proyectos vitales no pueden ser comprendidos únicamente a través de indicadores estadísticos, sino que se requiere atender a los relatos, las emociones y los significados que las propias mujeres atribuyeron a sus proyectos de vida. La investigación cualitativa permitió acceder a estas dimensiones subjetivas y sociales, al reconocer que la reconfiguración de los proyectos de vida no es un proceso lineal ni homogéneo, sino una construcción situada que se entrelaza con mandatos de género, estructuras de desigualdad, la adaptación al cambio y su capacidad de respuesta.

4.2. La investigación acción participativa (IAP)

En la intervención social, la investigación acción participativa (IAP), se configura como una metodología que articula de manera inseparable tres dimensiones fundamentales: investigación, acción y participación. En su dimensión de investigación, se reconoce el proceso sistemático, crítico y reflexivo orientado a la generación de conocimiento útil para la comunidad. Como acción, la IAP asume que el hecho mismo de estudiar la realidad implica ya un modo de transformarla, dado a la observación, el análisis y la problematización que abren nuevas posibilidades de comprensión y cambio. Finalmente, como participación, se integra a las personas y colectivos implicados como protagonistas activos en la construcción de conocimiento y en la toma de decisiones, al superar la visión tradicional que los relegaba al papel de simples objetos de estudio (Ander-Egg, 2003).

Su aporte central radica en que las personas involucradas, dejen de ser vistas como destinatarias pasivas para convertirse en sujetos activos de transformación, capaces de analizar sus propios problemas y de construir, desde sus saberes y experiencias, las soluciones más factibles. Este proceso se desarrolla bajo la lógica de un espiral dinámico de acción-reflexión-acción, que permite revisar constantemente los hallazgos, reformular las decisiones y fortalecer la autonomía individual y grupal. Así, la IAP no busca únicamente producir diagnósticos, sino también generar conciencia crítica, potenciar la organización social y promover la apropiación del proceso por parte de las personas o de los grupos involucrados.

En el marco de esta intervención, la IAP resultó pertinente, ya que abrió un espacio en el que las mujeres jefas de familia pudieron no solo compartir sus experiencias en la reconfiguración de sus proyectos de vida, sino que también reflexionaron grupalmente sobre ellas. A través de la narración de sus vivencias, las participantes lograron identificar recursos personales que antes permanecían un tanto invisibles, reconocieron obstáculos comunes y se apropiaron de estrategias de afrontamiento ante la diversidad de situaciones que viven cotidianamente. De esta manera, la IAP favoreció el reconocimiento de su capacidad de resistencia y su potencial para imaginar, crear y redirigir sus proyectos de vida.

Además, este enfoque permitió que las mujeres resignificaran sus experiencias desde un lugar distinto, no únicamente como relatos de la dificultad, sino como testimonios de fortaleza y posibilidad de transformación. En consecuencia, la IAP no solo enriqueció la intervención al aportar información situada, sino que también cumplió con su finalidad ética y social para las participantes desde un marco experiencial que reconoce la historia, la corporalidad y la subjetividad.

4.3. El método fenomenológico y el reconocimiento de la experiencia del otro

La propuesta de Fuster (2019), en torno al método fenomenológico-hermenéutico, retoma la tradición husserliana y gadameriana, enfatiza que la investigación cualitativa no se limita a describir experiencias, sino que busca desentrañar los significados profundos que configuran la vivencia de las personas. La fenomenología

invita a regresar a las cosas mismas, es decir, a las experiencias en su forma inmediata, al suspender prejuicios y explicaciones causales.

La hermenéutica, por su parte, introduce la tarea interpretativa. No basta con recoger relatos o discursos, es necesario establecer un diálogo con ellos, leer entre líneas y reconocer lo implícito en la narración. En este sentido el método fenomenológico-hermenéutico constituye un puente entre la experiencia subjetiva de las participantes y la comprensión crítica de la investigadora, lo que lo convierte en una vía idónea para comprender cómo se reconfiguran los proyectos de vida en contextos de jefatura femenina.

En esta línea, la fenomenología hermenéutica propuesta por Fuster (2019), se convierte en una herramienta conveniente, pues permite comprender las vivencias en su singularidad, a la vez que las interpreta dentro de un horizonte cultural más amplio. Así, escuchar las narrativas de las participantes no solo tuvo un valor descriptivo, sino también transformador. A través del acto de relatar y resignificar, las mujeres mismas pudieron reelaborar su experiencia y proyectar nuevas formas de vida.

Desde la perspectiva de Merleau-Ponty (1975, citado en Peruchoud, 2017), la fenomenología concibe a la experiencia como una realidad vivida que se construye en relación con el cuerpo, el entorno y la historia. La percepción no es un dato secundario, sino un punto de partida del conocimiento, pues es a través del cuerpo y de la interacción con los otros como el ser humano construye sentido. Es decir, aporta así un marco para escuchar y describir las vivencias como se dan, al visibilizar emociones, percepciones y significados que atraviesan la reconfiguración de sus vidas. De esta manera, comprender la experiencia de ser jefa de familia implicó atender a la corporalidad, las relaciones intersubjetivas y la historicidad que conforman sus elecciones y reformulaciones.

Por su parte, para Espinal (2011), el cuerpo no se reduce a un objeto entre otros, sino que constituye un modo de existencia ambiguo que articula interioridad y exterioridad, libertad y limitación, naturaleza y cultura. En esta dirección, la fenomenología entiende el cuerpo como condición fundamental de la subjetividad y de la relación con el mundo. A través de él se configuran la percepción, la

temporalidad y la experiencia del espacio. Donde la persona no se encuentra separada de la realidad, sino implicada con ella de forma encarnada, lo que permite reconocer que todo acto de conocimiento se halla atravesado en la historia, la corporalidad y la intersubjetividad.

Este enfoque resulta particularmente valioso en la investigación cualitativa, ya que posibilita acceder a los significados que las personas atribuyen a sus vivencias sin despojarlas de su carácter único y vivido.

En el ámbito de la psicología humanista-existencial, la fenomenología se ha constituido en fundamento esencial. El Enfoque Centrado en la Persona, la logoterapia y la terapia existencial han encontrado en este método una vía para comprender a la persona en su totalidad. Según Sassenfeld y Moncada (2006), la fenomenología aporta un marco que orienta la práctica hacia la descripción de la experiencia inmediata, el reconocimiento de la intencionalidad de toda vivencia y la construcción de significados en un encuentro intersubjetivo. Así, comprender no equivale a explicar causalmente, sino a atender la manera en que los fenómenos se presentan a la conciencia, al reconocer la singularidad de cada experiencia.

Por lo que el método fenomenológico, resultó particularmente importante para recuperar las voces de las mujeres jefas de familia en torno a la reconfiguración de sus proyectos de vida. Sus historias de vida permitieron acceder a experiencias atravesadas por la corporalidad, las emociones, la temporalidad y las relaciones sociales, todas dimensiones que la fenomenología considera como constitutivas de ser en el mundo. Al situar el análisis en la vivencia subjetiva, este método facilitó comprender cómo estas mujeres resignifican su existencia y construyen nuevos horizontes vitales frente a situaciones de ruptura relacionales.

4.4. Qué es intervenir desde el campo del Desarrollo Humano

Lafarga (2016), sostiene que el campo del Desarrollo Humano está estrechamente ligado a la autonomía y crecimiento personal, lo que implica acompañar a las personas para que recuperen sus propios recursos, fortalezcan su autoestima y se reconozcan como personas capaces de responder conscientemente a sus necesidades, emociones y experiencias.

En este sentido, intervenir significa crear un ambiente de aceptación incondicional, donde el otro pueda encontrarse con lo que realmente es y aprender a valorarse sin condiciones externas, además de propiciar relaciones auténticas que permiten a la persona ampliar su conciencia, integrar su experiencia y asumir la responsabilidad de su vida.

Por su parte, Rogers (1985), propone la creación de una relación que promueva que la persona pueda desplegar su tendencia actualizante, es decir, la fuerza intrínseca que le permitirá transitar hacia la maduración la independencia y la autorregulación. Considera que cada persona posee recursos internos para comprenderse, modificar sus actitudes y orientar su conducta, pero estos recursos solo se desarrollan si se dan las cualidades y actitudes relacionales que involucran a quien facilita y a los otros.

En la teoría de Rogers (1959, citado en Tudor, 2011) son seis las condiciones para promover cambios constructivos en la personalidad de quien solicita la ayuda. Es necesario que dos personas establezcan contacto interrelacional, donde el cliente se encuentre en un estado de vulnerabilidad y el terapeuta asuma una actitud congruente; de aceptación positiva incondicional, con comprensión empática del marco de referencia interno del cliente. La percepción de esa empatía y relación aceptante por parte del cliente. Dichas condiciones refieren el autor, no están exentas de desarrollarse en contexto mediados por desigualdades estructurales que impactan cualquier forma de relación.

Desde esta perspectiva, Okun (2002), refiere que, desde el campo del Desarrollo Humano resulta fundamental comprender la intervención como un proceso relacional y formativo. Ya que no consiste en resolver los problemas de la persona de manera directiva, sino facilitar un espacio de acompañamiento que le permita desarrollar conciencia de sí misma, identificar sus recursos internos y fortalecer su capacidad de tomar decisiones autónomas. Así pues, la intervención se entiende como una relación de ayuda que se estructura a través de fases claras, inicio, exploración, comprensión y cierre, enmarcadas por una ética profesional

En el caso de las mujeres jefas de familia, la intervención adquirió un significado no sólo personal sino social, implicó crear espacios de acompañamiento

donde les fue posible reconocer sus pérdidas y limitaciones, pero también resignificar sus fortalezas y desarrollar estrategias de autocuidado y resiliencia. La intervención resultó ser un proceso que no solo atendió la problemática inmediata, sino que abrió caminos hacia la autonomía, la capacidad de agencia y el reconocimiento de la posibilidad de la reestructuración de sus proyectos de vida.

4.5. Consideraciones éticas: confidencialidad, consentimiento informado

En la investigación cualitativa, la confidencialidad y consentimiento informado constituyen los principios éticos indispensables que aseguran el respeto a la privacidad de los participantes. Espinoza (2020), destaca que la confidencialidad y la privacidad deben garantizarse en todas las fases del proceso de intervención, al crear un ambiente de confianza que favorezca la veracidad de la información compartida por la población participante. Por lo que se les dio a conocer a las participantes que la información compartida sería para uso únicamente académico, así como el resguardo de la información obtenida a través de las bitácoras y fichas de sistematización.

De manera complementaria, González (2002), señala que el consentimiento informado es condición esencial para que la participación sea libre, consciente y acorde con los valores de cada persona, y reconoce además el derecho de retirar su participación en cualquier momento sin consecuencias (Anexo 2).

Vinculados al presente trabajo, estos principios adquirieron especial alcance al participar con mujeres en condición de jefatura familiar, pues implicó no solo resguardar su identidad con el uso de seudónimos, sino también asegurar su colaboración como una forma de elección consciente y autónoma. De este modo, la intervención representó la generación de un espacio ético y seguro donde pudieron compartir sus experiencias con plena confianza y libertad.

4.6. Técnica de Intervención

El círculo de escucha fue elegido como técnica de intervención, es una metodología participativa de diálogo restaurativo en la que un grupo de personas se reúne en

igualdad de condiciones para compartir experiencias, expresar emociones y construir significados colectivos (Pranis, 2009).

El propósito principal del círculo de escucha es favorecer un espacio seguro y respetuoso donde cada persona puede expresarse sin interrupciones ni juicios. Promueve la escucha activa y profunda a través del uso del objeto de palabra, cada participante puede hablar sin apuros, mientras que el resto del grupo asume una escucha atenta. Así como también el reconocimiento mutuo de las experiencias, en el que todas las voces tienen la misma importancia para el fortalecimiento de vínculos entre los participantes.

Los elementos esenciales del círculo de escucha son:

- Disposición en círculo, los participantes como su nombre lo indica se sientan en círculo, sin jerarquías visibles, lo que simboliza la igualdad y la conexión entre todos.
- El objeto de palabra se pasa de persona a persona. Solo comparte quien sostiene el objeto tiene la palabra, lo que garantiza turnos equitativos y fomenta la escucha atenta.
- Los valores compartidos, el grupo acuerda principios básicos que orientan la interacción.
- El rol del facilitador o guardián del círculo no dirige ni impone, sino que cuida el proceso, asegura la participación equitativa y resguarda el clima de confianza.
- La ceremonialidad, inicia y cierra con un gesto simbólico que da sentido y contención al espacio.

En este enfoque de Pranis (2009), los círculos de escucha cuentan con procesos y etapas definidas que garantizan seguridad, igualdad y profundidad en la comunicación. Estas etapas son:

Etapas 1. La preparación, donde el facilitador organiza el encuentro antes de reunir al grupo, incluye la elección del espacio físico, la definición del propósito del círculo y la selección del objeto de palabra. También se consideran los aspectos logísticos como la convocatoria, duración y posibles preguntas generadoras. Esta etapa asegura que el círculo tenga un marco de contención y claridad desde el inicio.

Etapa 2. La apertura ceremonial, se inicia con un acto simbólico como encender una vela, lectura breve, silencio reflexivo o música. Este momento marca la diferencia con una reunión común, y ayuda a que los participantes entren en una actitud de respeto, escucha y presencia plena. Su finalidad es crear un ambiente sagrado y seguro donde cada voz tenga valor.

Etapa 3. El establecimiento de valores y lineamientos compartidos, el grupo acuerda los principios que guiarán a la intervención, respeto, confidencialidad, honestidad, empatía, paciencia. Estos acuerdos no son impuestos, sino construidos entre todos. Este paso genera confianza y compromiso colectivo, al asegurar que cada voz será escuchada sin juicios.

Etapa 4. El diálogo con el objeto de palabra se introduce para regular la conversación, solo quien lo sostiene puede hablar, los demás escuchan sin interrumpir. El facilitador propone algunas preguntas generadoras relacionadas con el propósito del círculo. El objeto circula hasta que todos tengan la oportunidad de hablar, sin obligación de hacerlo. Esta es la etapa central, donde se comparten experiencias, emociones y reflexiones.

Etapa 5. La profundización o rondas sucesivas, se pueden realizar varias rondas con nuevas preguntas, todo depende del círculo. Aquí surgen los relatos más íntimos, aprendizajes compartidos y momentos de conexión profunda. Esta etapa permite que el círculo trascienda lo superficial y se convierta en un espacio de transformación y construcción en conjunto.

Etapa 6. El cierre ceremonial, se finaliza con un gesto simbólico, apagar la vela, compartir una frase de gratitud, aplauso colectivo, un canto. Este acto es un reconocimiento mutuo de cuidado para cerrar el proceso con respeto. Su propósito es honrar lo compartido y marcar un límite emocional claro, al evitar que alguien quede expuesto o sin contención.

De esta manera, los círculos de escucha se convierten en una herramienta de intervención coherente con los principios del campo del Desarrollo Humano, al favorecer los procesos de escucha, reconocimiento mutuo y construcción grupal de sentido en las mujeres jefas de familia. Esta metodología fue una herramienta muy potente ya que permitió que las mujeres compartieran sus historias en un entorno

seguro y, validaran sus experiencias. Intervenir desde esta propuesta no solo aportó bienestar individual de cada mujer, sino que también fortaleció los lazos colectivos en clave de identidad y pertenencia, lo que finalmente contribuye a una transformación social.

4.7. Plan de intervención

Se diseñó un plan de intervención para la población de mujeres jefas de familia, sustentado en los principios del campo del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en las Personas. Esta ruta respondió la necesidad de acompañar y fortalecer los procesos de reconfiguración de sus proyectos de vida, al considerar sus experiencias, recursos internos y contextos sociales.

A continuación, se presentan los elementos que, al integrarse en la propuesta, orientaron a la construcción de un espacio participativo y de transformación.

4.7.1. Título de la intervención

Círculo de escucha con mujeres jefas de familia: Manos que sostienen.

4.7.2. Descripción de la intervención

El círculo de escucha con mujeres jefas de familia: “Manos que sostienen”, simboliza la fuerza y la esperanza con las que las mujeres jefas de familia afrontan su día a día. Sus manos no solo trabajan y proveen, también cuidan, sueñan y construyen. Son manos que tejen proyectos de vida en medio de los retos, que entrelazan hilos de desaliento, amor, y aliento para sacar adelante a sus familias.

Así, este círculo se convirtió en un espacio donde esas manos se unieron metafóricamente para sostenerse unas a otras, al reconocer que cada mujer, desde su experiencia única, aporta un hilo que fortaleció el tejido grupal y el tejido social.

4.7.3. Presentación y justificación de la intervención

El círculo de escucha Manos que Sostienen, se concibió como un espacio seguro y grupal donde las participantes compartieron sus experiencias y encontraron resonancia emocional en las voces de otras mujeres que viven situaciones similares

desde la jefatura familiar. La intervención buscó la cercanía y confianza, al reconocer que cada narrativa personal se entreteje con las demás, para formar parte de un tejido grupal de acompañamiento mutuo y de cambios significativos.

La intervención respondió a la necesidad de visibilizar el rol multifacético de las mujeres jefas de familia: son proveedoras que aseguran el sustento, también cuidan y que protegen a los suyos, además tienen sueños al imaginan nuevos horizontes e igualmente son constructoras que levantan y reconstruyen sus proyectos de vida con una identidad adaptativa a los cambios y a la transformación. Asimismo, la elección de la estrategia de intervención; los círculos de escucha con una metodología propuesta por Pranis (2009), promovió un ambiente de respeto y encuentro aceptante, donde cada participante sostuvo y fue sostenida por el grupo.

Es importante mencionar que el único criterio de inclusión para la participación en el círculo de escucha fue que las mujeres ejercieran la jefatura de familia. No se estableció un rango de edad específico ni se consideró ningún requisito con respecto a su situación conyugal o el tiempo que han desempeñado este rol.

4.7.4. Problema y categorías identificadas para la intervención

Durante el proceso de la problematización y sus acciones, fue posible identificar el problema central a través de la estrategia del árbol de problemas a partir de las experiencias compartidas de la población implicada, lo que permitió también el reconocimiento de cuatro categorías preliminares que, representaron a su vez los ejes conceptuales en la construcción de la fundamentación teórica.

Tabla 2: Problema central y categorías preliminares para la intervención

Problema central	Categorías preliminares
Las mujeres desdibujan sus proyectos de vida cuando se ven en la necesidad de tomar el rol de jefas de familia.	Buscar nuevos caminos en la vida
	Anclar el hogar como pilares económicos y emocionales.
	Espejos del alma: reflejo de sus vivencias.
	Cadenas invisibles: ataduras de género y desafío al juicio social.

4.7.5. Necesidades de la intervención

En el primer encuentro con la población participante, a través de las entrevistas de corte cualitativo también en el proceso de la problematización se identificaron las necesidades de:

- Resignificar sus proyectos de vida ante su nueva realidad de asumir la jefatura familiar.
- Contar con espacios seguros y libres de juicio para expresar y validar sus emociones.
- Equilibrar responsabilidades económicas, domésticas y de cuidado sin descuidar su bienestar personal.
- Fortalecer la autonomía financiera y la confianza en sus propias capacidades para liderar su hogar.
- Disponer de redes de apoyo familiares o comunitarias que reduzcan la sobrecarga.
- Reconocer y atender la importancia del autocuidado físico y emocional.

4.7.6. Fundamentación metodológica de la intervención desde el campo del Desarrollo Humano

La pertinencia de una intervención dirigida a mujeres en condición de jefatura familiar se sustenta en los profundos cambios que este rol implica tanto en la estructura de la familia como en la subjetividad de quienes lo asumen. En la actualidad la familia nuclear a transitado hacia modelos monoparentales que han generado nuevas dinámicas que colocan a las mujeres como responsables principales del sustento económico y del cuidado emocional de sus hogares, lo cual suele derivar que sus proyectos personales queden relegados o desdibujados frente a las exigencias del rol (Fernández, 2006). Esta situación, presente en un número creciente de familias mexicanas, les ha implicado a las mujeres que asumen este rol tensiones emocionales y sociales que se traducen en sentimientos de frustración, culpa, agotamiento o aislamiento por lo que hace apremiante diseñar estrategias de acompañamiento desde el campo del Desarrollo Humano.

Desde esta perspectiva, se buscó abrir un espacio que permitió a las mujeres reconocer, resignificar y fortalecer sus recursos internos. En lugar de tratarlas como receptoras pasivas de apoyo, se les consideró como sujetas activas capaces de reflexionar sobre sus experiencias en la reconstrucción de sus proyectos de vida desde la autonomía y agencia. Para este fin, el círculo de escucha se constituyó como una herramienta idónea, ya que se concibió como un espacio grupal seguro donde las participantes compartieron sus vivencias, encontraron resonancia emocional y tejieron colectivamente estrategias de acompañamiento (Pranis, 2009). Además, la elección del círculo de escucha está en consonancia con los principios del campo del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en las Personas al propiciar un encuentro horizontal y participativo basado en la comprensión empática, la confianza y la construcción conjunta de sentido.

4.7.7. Propósitos de la intervención

Cada una de las sesiones implementadas contó con su respectiva planeación metodológica, diseñada con base en los principios del campo del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en las Personas. Estas planeaciones incluyeron los objetivos, secuencia de actividades, recursos, tiempos y criterios de acompañamiento necesarios para garantizar la coherencia y profundidad del trabajo con las participantes. Todo este material se organizó y se presenta de manera íntegra en el Apéndice D, donde se detalla la ruta operativa que sostuvo el desarrollo de las siete sesiones del círculo de escucha.

Tabla 3. Nombre y propósitos de las sesiones del círculo de escucha

Número y nombre de la sesión	Propósito
Sesión 1: Conocernos y construir acuerdos	Facilitar un espacio de confianza y apertura para que las mujeres participantes se presenten, expresen que le trajo al círculo y acuerden juntas las bases que cuidarán la experiencia de “Manos que sostienen”
Sesión 2: Lo que es significativo para mí y para el grupo	Propiciar que las participantes compartan objetos significativos que representen su vida o sus roles, y construir de manera colectiva una frase identitaria que refleje el sentido de comunidad y pertenencia en “Manos que sostienen”
Sesión 3: Conociéndonos más cercanamente a través de compartir las historias de vida	Generar en las participantes un espacio de apertura y confianza profunda en el que puedan narrar su historia de vida desde su propia voz, al ser escuchada y reconocida, para favorecer vínculos de confianza y cuidado en el grupo
Sesión 4: ¿Quiénes somos?	Favorecer que las participantes se reconozcan a sí mismas y entre ellas como mujeres jefas de familia, y rescatar los múltiples roles que desempeñan como: proveedoras, cuidadoras, soñadoras, constructoras de proyectos de vida y dándoles sentido dentro de su identidad personal y grupal.
Sesión 5: Escuchar lo que siento, para entenderme mejor.	Que las participantes tengan la oportunidad de reconocer, nombrar y compartir las emociones que atraviesan en su vida como jefas de familia, donde el círculo de escucha les brinde pertenencia y la resonancia de dichas emociones.
Sesión 6: Lo que sí tengo	Favorecer que las participantes nombren, reconozcan, y se apropien de aquello que han descubierto, comprendido o transformado en ellas mismas a lo largo de este círculo.
Sesión 7: Honrar el camino	Dar lugar a la voz y a la experiencia de las participantes en el punto de cierre, al visibilizar el trayecto personal y colectivo, y permitir que cada una nombre lo que se lleva del proceso, sostenida por la presencia del círculo.

4.7.8. Población participante

La población participante estuvo conformada por catorce mujeres jefas de familia con edades entre 37 y 66 años, residentes del área metropolitana de Guadalajara. La mayoría cuenta con nivel educativo medio y superior, lo que refleja trayectorias formativas diversas vinculadas con el ámbito laboral y familiar. En cuanto a su situación conyugal, participaron mujeres divorciadas, viudas, casadas y solteras, lo que demuestra la heterogeneidad de experiencias que confluyen en la jefatura femenina.

Varias de ellas asumieron este rol tras procesos de separación o pérdida de pareja, mientras otras lo ejercen de manera electiva o por circunstancias económicas. Las participantes se desempeñan en distintos sectores, tanto formales como informales: docencia, odontología, ventas, servicios y labores administrativas, lo que demuestra su papel activo en la provisión económica del hogar.

Los años de ejercicio en la jefatura familiar oscilan entre los cinco y veinte años, lo cual permitió recuperar perspectivas de vida en diferentes momentos del proceso al asumir dicho rol. Este grupo de mujeres representó una muestra significativa de jefas de familia que, desde contextos diversos, comparten el desafío de sostener material y emocionalmente a sus familias, al tiempo que buscan resignificar sus proyectos personales.

4.7.9. Escenario de la intervención

Se llevó a cabo la intervención en los espacios de una institución educativa de inspiración humanista y jesuita, ubicada en el municipio de Tlaquepaque, Jalisco. Las sesiones se llevaron a cabo en una sala colaborativa ubicada en el edificio M, lugar diseñado para el trabajo dialógico y la reflexión compartida. Es un aula, amplia, iluminada y rodeada de ventanales que permiten la entrada de luz natural, cuenta con mobiliario flexible que se pudo adaptar en círculo de escucha, lo que favoreció la comunicación horizontal, la escucha activa y la construcción colectiva de sentido. En este entorno, las participantes encontraron un ambiente acogedor, cálido y seguro, en el que fue posible compartir sus experiencias personales sin juicios ni jerarquías. La estética del espacio, junto con el acompañamiento respetuoso y la disposición

simbólica del círculo, reforzó el carácter humanista de la intervención, orientado a promover el encuentro, la apertura emocional y el reconocimiento mutuo entre las mujeres jefas de familia.

4.7.10. Calendarización de la intervención

La programación de las sesiones fueron los viernes en un horario de 6:00 a 8:00 pm de forma semanal, con una duración de dos horas cada sesión aproximadamente.

Tabla 4. Programación de las sesiones

Sesión	Fecha
Sesión 1	26 septiembre 2025
Sesión 2	03 octubre 2025
Sesión 3	10 octubre 2025
Sesión 4	17 octubre 2025
Sesión 5	24 octubre 2025
Sesión 6	31 octubre 2025
Sesión 7	07 noviembre 2025

La fundamentación metodológica aquí expuesta estableció los principios que guiaron la aplicación práctica desarrollada en el capítulo siguiente, donde se describe la puesta en marcha de la intervención, las sesiones del círculo y los procesos de transformación observados en las participantes.

Capítulo V Proceso experiencial de la intervención

El propósito de este capítulo es integrar, desde una mirada reflexiva y analítica, la experiencia vivida durante mi intervención “Manos que sostienen, un círculo de escucha dirigido a mujeres jefas de familia”, esto a partir de mis bitácoras (documentos que recogieron mi experiencia como facilitadora) de las siete sesiones, las narrativas de las participantes y las observaciones que surgieron en cada encuentro. Este trabajo sintetiza las Dificultades, Errores, Aciertos y Sugerencias (DEAS), mi implicación personal como facilitadora, la fundamentación teórica que cruzó mi práctica, y el papel que jugó la supervisión en mi formación. Este contenido buscó dar cuenta de la complejidad humana que atraviesa un proceso grupal y, al

mismo tiempo, ofrecer elementos útiles para quienes deseen realizar una intervención similar en el campo del Desarrollo Humano.

5.1. Aprendizaje entre lo planeado y la experiencia: lo que funcionó, lo que faltó y lo que aprendí

A lo largo de las siete sesiones, se presentaron algunas dificultades; por dificultades me refiero a los retos reales que aparecieron en cada encuentro y que influyeron en el proceso del grupo o bien en mi manera de facilitar que no estaba en mis manos evitar, estuvieron principalmente relacionadas con factores contextuales: retrasos por tráfico, ausencias inesperadas de algunas de las participantes, intervenciones extensas derivadas de la intensidad emocional de quien compartía e instantes en los que la duración prevista para ciertos momentos del círculo no fue suficiente, especialmente en las sesiones cinco y siete, cuando la expresión emocional alcanzó mayor profundidad.

Los errores son aquellas acciones o decisiones durante la facilitación que pude haber evitado, que no favorecieron el proceso del grupo o que interrumpieron, aunque fuera de manera sutil el ritmo interno de las participantes. De los más significativos tuvieron que ver con la falta de claridad al momento de dar algunas instrucciones para ciertos ejercicios; anticiparme a la narrativa de las participantes, es decir, aquellos momentos en los que, como facilitadora, intenté completar, interpretar o nombrar antes de tiempo lo que alguna de ellas comenzaba a decir o sentir. Todo esto, especialmente en la sesión seis lo identifiqué claramente al revisar mis transcripciones y comentarios reflexivos.

Los aciertos, se refiere a los aspectos que me funcionaron, ya sea de carácter técnico, relacional o que fueron centrales para sostener el proceso. La creación de un clima de confianza, la claridad de los acuerdos realizados en la primera sesión, por ejemplo: dar 10 minutos de tolerancia antes de iniciar con la sesión, evitar dar consejos, escucharnos sin juzgar, validación de cada una de las historias y no usar el celular. Particularmente, el uso del objeto de palabra estableció desde el inicio una estructura simbólica y emocional que favoreció la seguridad psicológica del grupo en el círculo de escucha. Este recurso permitió que cada participante tuviera un espacio

propio y protegido para hablar, sin interrupciones ni presiones externas. Para muchas mujeres, especialmente aquellas que no suelen ocupar un lugar central en su vida cotidiana, tomar este objeto implicó darse permiso de nombrar su historia y su sentir.

Otro acierto fue mi tono de voz suave y respetuoso, mi actitud cálida y mi presencia para acompañar a las participantes, sin presionarlas ni invadir su proceso. Un tono de voz suave y respetuoso implica hablar con calma, sin juicios, sin interpretaciones apresuradas y sin prisa. Es una manera de dirigirme a la otra persona con comprensión empática, cuidar su ritmo emocional y permitir que se exprese sin sentirse expuesta o corregida. Por otra parte, mi capacidad de contener emociones intensas sin interrumpir el flujo del círculo. Esta capacidad implicó sostener el clima emocional del grupo cuando surgió dolor, llanto, tensión o vulnerabilidad. Varias participantes expresaron explícitamente que en este espacio “hablaron cosas que nunca habían dicho a desconocidas”, esto refleja la atmósfera de seguridad construida.

Finalmente, las sugerencias, fueron aquellos aspectos que consideré pertinente tomar en cuenta para sesiones sucesivas, por mencionar algunos: fortalecer la claridad al dar las instrucciones en los ejercicios, equilibrar el tiempo de participación de cada una de ellas, procurar que cada mujer tuviera espacio justo para hablar, y dar mayor visibilidad a la planeación de la sesión para favorecer la autorregulación del círculo de escucha. También aprendí el valor del silencio como herramienta, fue algo que comenzó a emerger naturalmente en las últimas sesiones.

5.2. Entre mi historia y el círculo de escucha: autorreflexiones desde la práctica

A lo largo de las siete sesiones del círculo de escucha me impliqué de una manera que, al iniciar este proceso, no alcancé a imaginar. Creí que llegaría al círculo únicamente desde mi rol de facilitadora, pero pronto descubrí que también entraba desde mi historia, mis heridas, mis aprendizajes y mis búsquedas personales. Desde la primera sesión sentí un movimiento interno inesperado. Cuando Azurita tomó la palabra y narró su vida como madre soltera, sentí cómo una parte mía se estremecía. Ella es la mamá de mi sobrino, a quien invité con la ilusión de que pudiera encontrar un espacio seguro. Nunca anticipé que su relato también tocaría la intimidad de mi

propia familia y, sin proponérselo, también hablaría de mí. Ese instante abrió una puerta que no pude cerrar, entendí que mi implicación no sería superficial; sería inevitable y profundamente humana.

Cada historia que las mujeres compartieron provocó ecos dentro de mí. En el relato de Granate, cuando habló de su doloroso proceso legal y del desgaste emocional que ha vivido por su hija, sentí una mezcla de tristeza y admiración. Ese momento me llevó a mirar mi propia historia con otra perspectiva. Me di cuenta de que, aunque mi proceso con el papá de mi hija también había sido complejo, no tocó las mismas fibras emocionales ni tuvo las mismas consecuencias. Sus palabras me hicieron valorar mi camino y me mostraron la diversidad de luchas que cada mujer sostiene aun cuando el mundo parece no mirarlas. Cada sesión me recordó que el círculo de escucha no era solo un espacio para ellas; también era un espacio donde yo me transformaba.

Las emociones que surgieron en mí a lo largo del proceso fueron intensas y variadas. Sentí ternura mientras escuchaba historias marcadas por la resiliencia. Sentí indignación frente a las injusticias que tantas mujeres afrontan sin reconocimiento. Sentí tristeza ante pérdidas que no imaginé escuchar con tanta cercanía. Sentí admiración por la fuerza que cada una mostraba incluso en medio del cansancio. También en varias ocasiones, sentí un impulso y casi instintivo por protegerlas. Ahí comprendí que la facilitación exigía de mí un equilibrio delicado entre mi deseo de cuidar y la necesidad de confiar en la capacidad de cada mujer para traspasar su propio proceso.

Uno de los momentos que más me confrontó ocurrió en la sesión dos con una de las participantes, cuando Perla llevó la fotografía de ella misma cuando era niña, habló con una vulnerabilidad que me tocó de una manera insospechada. Nombró su lucha constante con la imagen corporal, con el peso, con la báscula, con esa voz interna que tantas veces le exigió más de lo que podía dar. En ese instante me reconocí en ella. Comprendí que mi propio proceso con la autoimagen no estaba tan resuelto como creía. La escuché hablar de una herida que también vivía en mí. Y la resonancia emocional que sentí me hizo consciente de la intensidad con la que este círculo me recorría, no solo como facilitadora, sino como mujer.

Reconocí que hubo momentos en los que quise intervenir antes de tiempo para aliviar su dolor o rescatar la emoción que temía fuera demasiado intensa. Sin embargo, aprendí a detenerme. Aprendí a sostener el silencio como un espacio digno y no como un vacío. Aprendí a estar presente sin absorber lo que no me correspondía. Y descubrí que mis silencios también acompañaban. Mi contención se convirtió en un acto consciente. Me sostuve para sostenerlas, pero también me sostuve para no desbordarme. Esa pausa interna me permitió comprender que la facilitación no requería que yo resolviera nada; requería que yo estuviera.

- Mientras ellas hablaban de soledad, yo revisaba la mía.
- Mientras nombraban la culpa, reconocía desde dónde yo la cargaba.
- Mientras hablaban de fuerza, volvía a mirar la mía con más respeto.

Cada sesión abrió un diálogo silencioso entre lo que ellas expresaban y lo que yo descubría dentro de mí. Me conmovió ver cómo sus relatos despertaron partes que nunca había reconocido con claridad: mis miedos, mis dudas, mis certezas, mis heridas antiguas y mis formas de sostener. La implicación que viví fue emocional, ética y existencial. Acompañarlas me llevó a descubrir que yo también necesitaba acompañarme con mayor bondad.

Incluso mi cuerpo respondió a este proceso. Vivía la etapa de la perimenopausia y llevaba siete meses sin ciclo menstrual. Al día siguiente de la primera sesión, menstrué. No pude ignorar esa coincidencia. Sentí que mi cuerpo respondió al encuentro con estas mujeres, a la fuerza colectiva que formamos, a la apertura emocional que vivimos juntas. Lo interpreté como una manifestación del poder que tiene un círculo de escucha con mujeres cuando se encuentran desde el alma.

Con el tiempo, entendí que lo que me sucedía emocionalmente no entorpeció mi facilitación; por el contrario, se convirtió en una fuente de comprensión muy íntima. Lo que me dolía a mí me acercó a lo que dolía en ellas. Lo que me movía internamente me permitió acompañarlas con más humanidad. Cada conexión emocional surgió como un puente que me ayudó a comprenderlas y a comprenderme. Ese doble movimiento: ellas hacia sí mismas, y yo hacia mí, hizo que el círculo se convirtiera en un espacio de transformación grupal.

En la sesión seis, cuando compartieron su “caja de herramientas”, escuché a Topacio decir que resignificó su historia. Dijo que antes se sentía desgastada por la sobrecarga de actividades, pero que ahora, al escuchar sobre la jefatura de familia, se veía como la líder de su hogar. Ese cambio de mirada la dignificó totalmente. La escuché con el corazón abierto, con lágrimas internas y con un agradecimiento indescriptible. Comprendí entonces la magnitud de este proceso. Sabía que el círculo de escucha sería valioso para ellas, pero no anticipé cuánto me nutriría a mí. Me devolvió esperanza, me recordaba mi propia fortaleza, me permitió reconciliarme con partes personales que yo también había guardado en silencio y me invitó a ver mi jefatura familiar desde un lugar más amoroso y menos exigente. Ese instante me mostró que el acompañamiento también me transformaba y que, en medio de las historias compartidas, yo recuperaba algo de mí misma.

Al finalizar el círculo de escucha confirmé que este acompañamiento dejó una gran huella en mi manera de estar con los demás y conmigo misma. Me permitió reconocer mi fuerza interna, mis límites, mi sensibilidad, y mi historia con mayor claridad. Descubrí que mi implicación no había sido una dificultad sino un camino para comprenderme y para entender a las mujeres a quienes acompañé. Acompañarlas me devolvió partes mías que no sabía que había perdido. Me recordó que sostener también me sostiene. Y me confirmó que la verdadera transformación ocurre cuando nos miramos con honestidad en el espejo que otros nos ofrecen.

5.3. Mujeres que sostienen: una mirada a sus historias y condiciones de vida

En el círculo de escucha “Manos que sostienen”, estuvo dirigido a una población conformada por 14 mujeres jefas de familia con edades entre los 37 y 66 años; con una escolaridad que va de la secundaria a posgrado. El tiempo que han ejercido la jefatura familiar osciló entre cinco y veintidós años. Las historias personales de cada mujer se unieron en una narrativa colectiva marcada por la fuerza, la responsabilidad silenciosa y la complejidad emocional de la jefatura femenina. Este grupo representó a mujeres que habían sostenido durante años la vida de sus familias tanto económica como emocionalmente sin detenerse a mirar que había ocurrido con la suya. Cada una llegó con un proyecto de vida entre pausado, interrumpido o relegado por las

demandas de ser mujer en un mundo que les exigió más de lo que alguna vez nombraron.

Al iniciar el proceso, cada participante llegó con un recorrido propio, varias entraron con cansancio acumulado de decidirlo todo. Otras con el anhelo de encontrar un espacio donde el peso que cargaban se repartiera, aunque fuera por un momento. Algunas sin saber con claridad qué esperar, pero con mucha curiosidad, pero todas coincidieron en una necesidad compartida: ser escuchadas sin juicio y reconocidas en su esfuerzo cotidiano, quizá sin saberlo un respiro después de tantos años de resolver todo en solitario.

Sus historias aparecieron poco a poco, como capas que se abrían con cuidado. Hablaron de viudez, separaciones, desde una pareja presente solo en nombre, abandono económico, enfermedades, duelos antiguos y decisiones que tomaron con el miedo guardado en el pecho. Unas habían atravesado procesos legales desgastantes, otras habían afrontado enfermedades propias o de sus familiares, y varias de ellas habían reconstruido sus proyectos de vida después de grandes pérdidas. Muchas de las participantes normalizaron esa responsabilidad hasta convertirla en identidad.

Para estas mujeres, la jefatura no había sido una elección, sino una consecuencia de la vida. Sin embargo, con los años transformaron esa experiencia en capacidad, liderazgo y resiliencia. Hablaron también de la fuerza que no sabían que tenían, de la valentía silenciosa que nunca había recibido nombre, y del cansancio crónico que no se parecía a la fatiga física, sino al agotamiento emocional de sostener sin tregua. Algunas llegaron con la creencia de que ese peso en sus hombros era “lo normal”, y el círculo de escucha les permitió nombrarla por primera vez como una responsabilidad a costas que respondió a una desigualdad social, dónde a menudo los roles asignados a las mujeres son perpetuados por estructuras patriarcales.

Conforme avanzaron las sesiones, el ámbito emocional también mostró coincidencias significativas. Varias mujeres experimentaron culpa por no sentirse suficientes, por no llegar a todo, por priorizarse tarde, por fallarse a sí mismas en momentos clave, mientras otras descubrieron que traían a costas culpas que ni

quiera les pertenecían. La autoexigencia apareció como un hilo común: el mandato implícito de poder con todo, de no detenerse, de resolver siempre. Las letras de algunas canciones, las dinámicas y el espacio seguro del círculo ayudaron a que varias reconocieran este patrón por primera vez en voz alta. Muchas descubrieron que la vida les había exigido convertirse en líderes sin haberlo elegido y qué, aun así, habían salido adelante, dándole un significado distinto a sus proyectos de vida, aunque el costo fuese alto.

La maternidad también se presentó como proyecto, como territorio compartido. Algunas mujeres sostuvieron hijos pequeños, otras acompañaron hijos adultos que seguían en la búsqueda de apoyo, y otras enfrentaron duelos, soledad o miedo a “dejar de ser necesarias”. Para todas, el deseo de haber hecho “lo mejor posible” estuvo presente, a veces con culpa, a veces con ternura aun cuando la vida no siempre devolvió gratitud o descanso. El grupo se convirtió en un espacio para observar su maternidad con otros ojos, ya no solo de la exigencia, la perfección, el mandato patriarcal de “poder con todo”, esa idea de ser siempre fuertes, disponibles y resolutivas. Sino desde el reconocimiento de sus límites, la validación de su cansancio, aceptación de sus contradicciones, permitirse errores, sentir ternura por todo lo que sí lograron, aceptar que no siempre pudieron con todo, comprender que su maternidad no tenía que ser sacrificio absoluto. Es decir, pasaron de una mirada exigente y juzgadora a una mirada compasiva, real, honesta y posible.

La soledad también se manifestó como una compañera constante. No se trataba solo de vivir sin pareja, sino de sostener sin red, de no tener con quien compartir decisiones, miedos o cansancios. Al decirlo en voz alta, las mujeres se reconocieron unas en otras. Esa coincidencia abrió un puente emocional que se fortaleció en cada sesión.

A pesar de las dificultades que cada una atravesó, este grupo mostró una enorme capacidad de apertura. Todas expresaron gratitud por el espacio y reconocieron que el círculo de escucha les ofreció algo que no habían encontrado en otros lugares: una fuerza femenina colectiva que las validó las reflejó y les permitió reconstruir su valor personal. Los viernes se transformaron para ellas en un espacio esperado, un refugio de conexión comunitaria donde se sintieron visibles,

acompañadas y menos solas en la experiencia de sostener la vida. Allí no solo fueron jefas de familia: fueron mujeres con sueños, con historia, con heridas y con un futuro y proyectos todavía posibles.

Al finalizar el proceso, el grupo representó mucho más que la suma de sus voces: representó a mujeres que recuperaron la dignidad de sus trayectorias, que resignificaron sus proyectos de vida y que comprendieron que nunca habían estado solas, aunque la vida les hubiera hecho sentir lo contrario. Honraron su recorrido y recuperaron la posibilidad de mirar su vida con menos juicio y más compasión. Aunque sus desafíos continúan fuera del círculo de escucha, se llevaron herramientas internas, claridad, fuerza, sentido y un nuevo lugar desde donde continuar su historia como jefas de familia.

El círculo de escucha les devolvió una certeza sencilla, pero vital: sus vidas importaban, sus sueños también, y sostener no tenía por qué significar olvidarse de sí mismas.

5.4. Voces y trayectorias: evolución emocional de los procesos personales y vivenciales

A lo largo de siete sesiones, el círculo de escucha “Manos que sostienen” se convirtió en un espacio de bienestar, confianza e inclusión donde cada mujer exploró su historia, nombró sus emociones y se reconoció en la experiencia compartida. Cada encuentro siguió una estructura clara: iniciamos con la frase identitaria “Somos mujeres que renacemos del dolor y con amor nos sostenemos”, luego propuse un momento de respiración para centrar la presencia, continué con una ronda inicial usando el objeto de palabra, desarrollé la actividad del día según el tema correspondiente y cerré con un momento de integración para recoger el sentido de lo vivido, además de mencionar nuevamente la frase identitaria. Esta secuencia sostuvo un ritmo que facilitó la expresión emocional, favoreció la escucha atenta y permitió que el grupo construyera un lazo simbólico propio. Dentro de esta misma estructura, cada participante atravesó un recorrido personal distinto, enmarcado por sus duelos, sus fuerzas, sus preguntas y sus descubrimientos. A continuación, describo el proceso de cada mujer tal como se desplegó a lo largo del círculo de escucha. En

conjunto, las siete sesiones revelaron movimientos significativos: apertura, reconocimiento, transformación y una afirmación creciente de sus historias como mujeres jefas de familia.

El seudónimo que asigné a cada participante nació de la intención de mirarlas como piedras preciosas: únicas, valiosas y con una historia propia. Elegí cada nombre a partir de la impresión que me dejó su presencia, su manera de expresarse y la fuerza: emocional, interna y simbólica que transmitieron en el círculo de escucha, así como por el significado figurado de la piedra misma. Cada seudónimo buscó honrar su esencia y ofrecer un reflejo amoroso de lo que vi en ellas desde el primer encuentro:

Cuarzo Rosa: Llegó al círculo con apertura y el deseo de aprender de otras mujeres, al reconocer su soledad y de tener que decidirlo todo en su familia. A lo largo de las sesiones habitó el espacio con ligereza, pasó de la emoción contenida a la alegría serena, descubrió que también el bienestar forma parte de su historia. Al escucharse en las demás comenzó a elegirse a ella misma, al reconocer su valor mirándose con ternura. Su proceso la llevó a comprender que su experiencia forma parte de un patrón compartido entre mujeres que sostienen, y al cierre se nombró desde la calma y el merecimiento, al afirmar que sí es digna de que le sucedan cosas buenas.

Turmalina: Llegó al círculo con vergüenza por llegar tarde a la primera sesión, pero rápidamente encontró en el grupo un espacio de contención donde su fe y su espiritualidad se volvieron su sostén para nombrar su duelo. A lo largo de las sesiones transitó del cansancio extremo de hacer todo por sus cuatro hijos, a reconocer la fuerza que hay en lo que sostiene cada día. Se dio cuenta de que, aunque creía priorizarse, se había abandonado al tratar de complacer a los demás y comenzó a reconectar con esa parte olvidada de sí misma. Sus relatos, intensos y honestos, la llevaron a reconocer la necesidad de autocuidado y a abrazarse con ternura, al descubrir que también merece atención afectiva. Al mirar su historia materna con claridad y dolor, entendió que nombrar lo que faltó le permitió decidir qué quiere vivir distinto y romper ciclos generacionales. Su proceso fue un camino de conciencia emocional, fortaleza y reencuentro consigo misma.

Granate: Llegó al círculo con la necesidad de sentirse acompañada y fue la primera en compartir su historia de vida con claridad y realismo, nombró el desgaste físico y emocional que traía en los hombros. A lo largo de las sesiones encontró en el grupo un espacio de confianza que le permitió sentirse valorada, agradecida y bendecida, descubrió que no estaba sola en lo que vive. Su energía fue transformándose en una actitud más alegre, espiritual y conectada, al reconocer que la unión con otras mujeres renueva su ánimo. Con serenidad resignificó su proyecto de vida, al comprender que lo valioso no es lo que no ocurrió, sino lo que ha sido capaz de sostener y construir. Al identificarse con los relatos de las demás, comenzó a abrazar su identidad como jefa de familia desde el orgullo y no desde la carga. Su proceso llevó a reconocer que merece lo bueno que llega a su vida y que su historia está tejida de fortaleza, dignidad y sentido.

Azurita: Llegó sin expectativas y con cierta resistencia a tener un espacio para ella, pero muy pronto descubrió que el círculo era un lugar valioso que merecía priorizar, incluso al punto de reorganizar su día para asistir. A lo largo de las sesiones transitó de la “flojera” inicial al entusiasmo genuino, reconociéndose como jefa de familia y sorprendida por la fuerza que ha desarrollado en un camino agri dulce lleno de decisiones no planeadas. Su proceso estuvo marcado por la vulnerabilidad y el orgullo al nombrar lo que ha sostenido, al comprender que su validación no puede depender de otros, sino nacer desde sí misma. También comenzó a liberarse de la culpa acumulada, al observar con honestidad las decisiones que tomó desde su juventud y reconoció que muchas de ellas surgieron del miedo, la urgencia y la necesidad de sobrevivir. Comprendió que durante años actuó desde la responsabilidad hacia su hijo, pero dejó de verse a sí misma, ahora se permite disfrutar sin justificarse y al reconocer que la libertad emocional empieza por dejar de culparse de todo. Finalmente, tomó conciencia del miedo a la soledad y lo transformó en un deseo de autosuficiencia emocional, al descubrir que puede prepararse para sostenerse a sí misma con tranquilidad y valentía. Su recorrido fue un movimiento hacia el reconocimiento interno la estabilidad emocional y la dignidad de su propia historia.

Perla: Llegó al círculo como una mujer observadora y cautelosa, al reconocer que se había descuidado por años mientras sostenía trabajo, hogar e hijas, y que ahora deseaba recuperarse a sí misma. Poco a poco fue abriéndose desde la vulnerabilidad, al descubrir que su valor no se mide en el cuerpo, sino en la historia que ha construido con esfuerzo silencioso. Al escucharse en otras mujeres comenzó a mirarse con más compasión, al comprender que lo que hace cada día para sostener su hogar no es “lo normal”, sino un ejercicio constante de jefatura. También tomó conciencia de su necesidad de validación externa y del miedo a no ser vista, al reconocer que quizás ya es suficiente con lo que hay dentro de ella. Hacia el cierre, al hablar de sus hijas, encontró alivio y paz al darse cuenta de que ellas también tienen recursos para sostenerse, se percató de que su amor permanece más allá de su presencia física.

Ágata: Llegó como una mujer reservada, invitada por su hermana, buscaba un espacio donde ser escuchada y sentirse acompañada, pues trabajar desde casa la había llevado a extrañar la conversación con otras mujeres. A lo largo de las sesiones descubrió que no estaba sola y que el compartir le devolvía fuerza y esperanza. Reconoció el peso del rol de cuidadora que ha sostenido por muchos años sin cuestionarlo, y al verlo reflejado en el grupo comprendió que esta condición no es individual, sino colectiva, sólo por ser mujer. El círculo la ayudó a comenzar a hablarse con ternura, a confiar en sí misma y a darse permisos afectivos que antes no se concedía. Desde la serenidad y la reflexión aprendió a respetar los procesos de otras mujeres sin juzgar, y a acoger también el suyo con mayor compasión. Hacia el cierre se reconoció constante, presente y valiente porque permaneció en el círculo aun cuando el cansancio, la timidez o las dudas aparecieron. Siguió asistiendo a cada sesión, se mantuvo abierta a escuchar y participó desde su ritmo, sin abandonar el proceso, aunque la exigencia de su vida cotidiana la presionara. Comprendió que quedarse en el círculo, sostener su presencia y no retirarse de este espacio, hizo que reconociera su propia fortaleza.

Topacio: Llegó activa y con ganas de aprender, aunque habló con voz tenue que revelaba lo difícil que le resultaba participar en un grupo ya que prefería la terapia individual. A lo largo de las sesiones se reconoció con la enorme responsabilidad que

tiene como jefa de familia y la multiplicidad de roles que ejecuta sin tregua, al descubrir que aquello que consideraba “normal” es en realidad una exigencia estructural que ha afrontado con fortaleza. Nombró cansancio, tristeza y desesperación, pero también la fuerza adquirida al atravesar duelos económicos y emocionales. Su proceso la llevó a reconocerse como una mujer resiliente que ha avanzado más de lo que imaginaba; encontró alivio al comprender que la ausencia de apoyo ya no la afecta igual. Hacia el cierre, logró ver la dignidad de su rol, recibió con sorpresa y gratitud el reconocimiento del grupo, y nombró con orgullo que saberse jefa de familia le otorga un sentido de identidad y valor que antes no había asumido plenamente.

Lapislázuli: Llegó cálida y vulnerable, al buscar un espacio donde pudiera ser escuchada sin cargar el rol de liderazgo que habitualmente asume y que a veces siente que le queda grande. Nombró que este espacio era un regalo para sí misma, al descubrir que su fragilidad también merece cuidado. A lo largo de las sesiones transitó entre la vivencia intensa de sus emociones y la lucidez crítica, al visibilizar con humor e ironía la desigualdad que enfrentan las mujeres en la viudez, la maternidad y las exigencias cotidianas. El círculo la llevó a dejar de compararse y a reconocer su propio camino desde la gratitud, comprendió que sus logros son fruto de su esfuerzo y no necesitaban de validación externa. Hacia el cierre, reconoció que llegó sintiéndose perdida, pero que al verse reflejada en la fortaleza de otras mujeres descubrió que esa misma fuerza ya estaba presente en ella.

Hematita: Llegó al círculo con pocas palabras y una vulnerabilidad visible, aunque expresó su deseo de contar con un espacio para hablar de lo que viven las mujeres. Desde el inicio reconoció que disfrutaba la soledad, pero también que esa misma soledad a veces le pesaba. A lo largo de las sesiones se mantuvo presente con serenidad y claridad. Comprendió que, aun cuando sus hijas ya eran adultas, siguió ocupándose de ellas como si todavía necesitara sostenerlas, y reconoció que esa continuidad del cuidado nació más del hábito que de una necesidad real. Con el proceso descubrió que podía soltar el control, descansar y permitirse disfrutar más de su vida. Al cierre miró con orgullo el camino recorrido con sus hijas y encontró alivio en saber que ya contaban con los recursos para sostenerse sin depender

completamente de ella. A partir de esa comprensión abrió espacio para pensar en sí misma, en su propio cuidado y en lo que deseaba para su propia vida.

Aventurina: Llegó muy abierta al diálogo, participativa y agradecida, encontró en el círculo un espacio para reconectar con su parte femenina después de años de vivir rodeada de hijos varones y sostenerlo todo sola. A lo largo de las sesiones nombró con honestidad el cansancio profundo que arrastra, comprendió que su agotamiento no es pasajero, sino fruto de haber cuidado sin acompañamiento. También emergió el temor a repetir patrones familiares y a perderse nuevamente en sus vínculos, reconoció la necesidad de confrontar miedos para afirmarse en esta nueva etapa de su vida, desde su propia subjetividad y no de la impuesta por los otros. Su proceso la llevó a mirarse con mayor claridad y ternura, al descubrir que puede renovarse y verse desde otra perspectiva. Hacia el cierre habló con calma y certeza, reconoció que darse una nueva oportunidad para mirar su historia, incluidos sus padres, es también una forma de fortalecerse y comenzar de nuevo, de reorientar sus propios proyectos de vida.

Ónix: Llegó al círculo con postura erguida y voz firme, y transmitió una seguridad que dio forma a su presencia desde el inicio. Expresó su intención de mejorar como persona y tomó el espacio con claridad y determinación. A lo largo de las sesiones permitió que la fuerza del grupo la acompañara; descubrió que la escucha entre mujeres tuvo un efecto sanador que fue más allá de las palabras. Su narrativa, siempre precisa y serena, la llevó a reconocer que su jefatura no solo incluyó la responsabilidad de proveer, sino también la de sostener el clima emocional y operativo de su hogar, algo que hasta entonces no había considerado parte de su carga cotidiana. En una de las sesiones se sorprendió al sentirse identificada con la canción “Querida Yo” de Yami Safio y Camilo, que trabajamos como parte del proceso de reconocimiento personal. La letra “le habló directamente” y le recordó los logros que había alcanzado. Ese momento le permitió validar su recorrido y le devolvió la motivación para continuar su propio proceso de crecimiento. Con el paso de los encuentros, el grupo se convirtió para ella en un espacio de contención y comunidad. Compartir su historia alivió parte del peso que cargaba y fortaleció los vínculos que se formaron entre las participantes. Hacia el cierre habló con ternura y nostalgia;

reconoció que su orden, su mirada y su presencia impactaron a las demás mujeres. Descubrió que aquello que admiraba en las otras también formaba parte de ella.

Amatista: Llegó con voz pausada y emoción contenida, atravesada por la enfermedad de su esposo y las exigencias laborales que la han desgastado intensamente. A lo largo de las sesiones descubrió que necesitaba tiempo para sí misma y que cuidarse no es un lujo, sino una urgencia emocional. Al escucharse en otras mujeres reconoció que la multiplicidad de roles que da por “normal” es en realidad una carga que comparten muchas jefas de familia. Su proceso estuvo marcado por lágrimas, sensibilidad y también por una alegría inesperada al verse con cariño en el espejo grupal. Poco a poco aprendió a valorarse y a hablarse con amor, imaginándose frente al espejo diciéndose “confío en nosotras”. Hacia el cierre se mostró sorprendida y agradecida por sentir afinidad y ternura, descubrió que sí puede recibir palabras bonitas sin bloquearse, y que el reconocimiento de otras mujeres la fortalece interiormente.

Obsidiana: Llegó clara y segura, identificándose rápidamente con las historias del grupo y al nombrar que está en una etapa de su vida donde puede decidir qué la define y qué no. A lo largo de las sesiones reconoció la doble exigencia que sostiene tanto en el trabajo como en el hogar, comprendió que esa lista de responsabilidades forma parte de una jefatura extendida que nunca había visto como un mismo fenómeno. Su participación, directa y clara, la llevó a mirarse con más aceptación y ternura, permitiéndose recibir el reconocimiento que antes le costaba integrar. En el círculo encontró un espacio que abrió algo interno que tenía cerrado, al descubrir que sí merece lo bueno que llega a su vida. Hacia el cierre habló con gratitud y alivio, reconoció que desde el primer día este proceso en el círculo fue una catarsis que la fortaleció y la ayudó a reconectar con su propia valía.

Jadeíta: Llegó segura y abierta al encuentro, con curiosidad por aprender y con la sorpresa reciente de reconocer el papel tan central que había asumido en su familia a raíz de los problemas de salud y las pérdidas que había vivido. Primero acompañó la enfermedad de sus padres y su fallecimiento, después afrontó sus propios temas de salud y, en la actualidad, sostiene el proceso de salud de su esposo. Nombró que su mayor sostén emocional había sido su mamá y que, desde la muerte

de ella hace tres años, no había encontrado en ningún lugar la fuerza femenina que antes la guiaba. En el círculo reconoció esa fuerza nuevamente y la vivió como una presencia que la sostuvo de otra manera. A lo largo de las sesiones comprendió que el dolor que marcó su camino también podía transformarse en sabiduría, y que sus hijas se habían convertido en su mayor fuente de sentido. Al verse reflejada en las historias de las demás, descubrió que la carga del cuidado que asumió durante años no nació solo de sus circunstancias personales, sino de un patrón compartido por muchas mujeres que sostuvieron a sus familias en silencio, con la sobrecarga constante, la autoexigencia aprendida y la expectativa sociocultural de que ellas como mujeres debían poder con todo sin pedir ayuda. Entendió que lo que consideraba “su obligación” formaba parte de una responsabilidad colectiva que recae sobre las jefas de familia. Esa toma de conciencia le permitió verse con más claridad y menos juicio. También emergió su autoexigencia. Reconoció que la sensación persistente de “no ser suficiente” la acompañó por años y que parte de sus barreras surgieron desde ella misma. Al escucharse a sí misma y a las demás encontró alivio al darse cuenta de que pedir ayuda no representa debilidad ni egoísmo. En el círculo descubrió un equilibrio más sano entre cuidar y cuidarse, y creó un espacio de reconciliación con ella misma al soltar el peso que no le correspondía. Al cierre vivió una inmensa afinidad emocional con otra participante que compartió su experiencia de duelo. En ese encuentro sintió compañía, entendió que no caminó sola y que las historias de otras mujeres le ofrecieron un espejo capaz de resignificar su propio proceso con más ternura y comprensión. Su tránsito en el círculo la llevó del cansancio acumulado a una nueva mirada sobre su fuerza, su historia y el lugar que ahora desea ocupar en su propia vida.

El círculo funcionó como un organismo vivo: cada palabra resonaba en alguien más, generó espejos que potenciaron la conciencia emocional. La fuerza colectiva fue tan importante como los movimientos individuales.

5.5. Mi manera de acompañar: presencia, escucha y aprendizajes

Mi manera de facilitar en el círculo “Manos que sostienen” se basó en una presencia intencional: me mantuve disponible, sensible y atenta al proceso grupal sin imponer

una dirección. Desde el inicio tomé como guía las actitudes descritas por Rogers (1970), la comprensión empática, autenticidad y aceptación incondicional, porque comprendí que desde ahí se sostenía un espacio donde cada mujer podía escucharse y mostrarse sin miedo. Las lecturas de Mearns y Thorne (2003) reforzaron en mí la certeza de que facilitar no consistía en aplicar técnicas, sino en vivir la relación con apertura y sororidad emocional, permití que el vínculo fuese el principal instrumento de cambio.

En cada sesión trabajé la escucha desde una perspectiva fenomenológica. Me acerqué al mundo interno de cada participante desde su propio marco de referencia, sostuve silencios que dieron contención, legitimé emociones que necesitaban nombre, devolví matices que escuché en sus relatos y formulé preguntas desde una curiosidad auténtica. Descubrí que cuando me enfoqué en “estar” y no en “hacer”, el círculo alcanzó un clima de autenticidad donde cada mujer encontró permiso para hablar sin máscaras. También confirmé lo que Lietaer (1997) denomina transparencia suficientemente profunda: me mostré presente y genuina sin colocar mis contenidos personales por encima de lo que sucedía en el grupo.

Otra habilidad que desarrollé se relacionó con la empatía dinamizadora de Vanaershot (1997). Comprendí que la empatía no solo refleja, sino que también impulsa el proceso interno de la otra persona cuando se ofrece una presencia con atención, con apertura y sin invasión. La apliqué al devolver frases y emociones que escuché en un tono respetuoso, no para interpretarlas, sino para que cada mujer avanzara en la comprensión de su propia experiencia. Entendí que la empatía requiere acercamiento y límite, resonancia y claridad, presencia y distancia justa.

Mi trabajo también se apoyó en la autenticidad descrita por Lietaer (1997), que me permitió mostrarme sin máscaras; en la consideración positiva incondicional de Haudiquet (2012), que me ayudó a recibir cada relato sin juicio; y en el reconocimiento del otro propuesto por Schmid (s.f), que me recordó que cada participante era una persona completa, digna de ser vista y escuchada. De Mearns y Thorne (2003) retomé la presencia profunda: confié en que mi manera de estar se convertía en el sostén que el grupo necesitaba para abrirse con seguridad.

El marco ritual del círculo, un espacio simbólico inspirado en la metodología de Pranis (2009), dio forma a cada encuentro: inicié con la frase identitaria, confirmé acuerdos, cuidé el uso del objeto de palabra y di espacio al silencio como parte integral de la contención emocional. Esos elementos ordenaron el proceso y permitieron que la experiencia emergiera sin dispersión. También retomé con palabras sencillas aquello que escuché en el tono corporal de su voz, su expresión y la emoción de cada participante para ayudar a nombrar sentimientos que aparecieron de forma difusa. Es decir, no interpreté ni expliqué su experiencia; simplemente devolví lo que percibí. Lo que facilitó que las mujeres escucharan su propia voz desde otra perspectiva. Intervine de manera breve y respetuosa cuando la emoción alcanzó intensidad o cuando alguna participante quedó sin palabras. Presté atención al cuerpo, al tono y a la postura, no solo al contenido verbal.

Cuando alguna narrativa se extendió más de lo necesario, establecí límites suaves que protegieron la participación equitativa del grupo. También incorporé música, objetos y dinámicas que favorecieron la conexión emocional, no como técnicas, sino como recursos simbólicos que apoyaron el proceso interno de cada mujer. También, cuidé el clima de no juicio durante cada intercambio entre participantes y cerré cada sesión con un momento simbólico que permitió integrar lo vivido sin convertirlo en una explicación racional.

Todo este proceso me permitió comprender que facilitar no se trataba de dirigir ni de resolver, sino de sostener y acompañar. Las actitudes y condiciones humanistas que puse en juego dieron forma a un espacio donde las mujeres pudieron reconocerse, y al mismo tiempo, me permitieron reconocer partes internas de mí misma que no siempre había mirado con honestidad.

En el transcurso de estas siete sesiones pude observar tres constantes en mi manera de acompañar:

- Mi sensibilidad, me permitió conectar con las mujeres desde un lugar profundo y auténtico. Esa sensibilidad abrió dentro de mí un canal para comprender matices, tonos y emociones que ellas no siempre nombraron de inmediato. Sin embargo, también me retó a sostener los silencios sin apresurarme a llenarlos. Hubo momentos en los que mi impulso inicial apuntó a protegerlas del malestar

emocional o a facilitarles la palabra para evitarles el peso del silencio. Después comprendí que esos silencios formaron parte del proceso y que respetarlos fortaleció su propio ritmo interno. Mi sensibilidad favoreció la conexión, pero también me exigió confiar más en el tiempo del grupo y en la capacidad de cada mujer para atravesar lo que sentía sin que yo interviniera antes de tiempo.

- Mi capacidad de resonancia me permitió sentir con claridad lo que se movía dentro de mí cuando escuché historias tan parecidas y distintas a la mía. Cada relato tocó zonas internas que no siempre había explorado: a veces despertó recuerdos propios, otras veces abrió emociones que yo misma había pospuesto. Esa resonancia funcionó como un puente entre mi experiencia y la de las participantes; me mostró que acompañarlas también significó observar cómo mis propias vivencias respondían a lo que ellas nombraban. Comprendí que esa capacidad enriqueció mi escucha, pero también me invitó a diferenciar lo que pertenecía a ellas y lo que se activaba en mí, para no mezclar los procesos. A través de esa distinción aprendí a acompañarlas con mayor claridad y presencia.
- Mi búsqueda de equilibrio constante entre acercarme a las mujeres y mantener una distancia que protegiera tanto su proceso como el mío. Me esforcé por no entrar demasiado en sus historias para evitar una identificación que me colocara dentro de su experiencia, pero tampoco me alejé al punto de crear una distancia defensiva que bloqueara la conexión. Observé que este equilibrio nació de un movimiento interno muy fino: cuando sentí que mi emoción avanzaba más de lo necesario, tomé un paso hacia atrás para recuperar claridad; cuando advertí que me alejaba por miedo a tocar algo propio, regresé a la presencia. Ese ir y venir consciente me permitió acompañarlas desde un lugar de cercanía respetuosa, sin invadir y sin retirarme, y confirmé que ese equilibrio fortaleció la calidad del vínculo que construimos en el círculo.

Como dice Haudiquet (2012), la consideración positiva incondicional es una postura ética que se aprende en relación con otros; implica vincularse con otra persona sin condiciones, sin exigencias y sin expectativas que limiten su expresión.

Esa fue la brújula que mantuve durante todo el proceso. Al terminar, entendí que facilitar no es guiar, ni solucionar, ni contener “desde arriba”. Facilitar es estar, sostener una atmósfera de verdad, presencia y cuidado para que las mujeres puedan escucharse a sí mismas y reconocerse en otras. Es un acto auténticamente humano y ético.

A partir de estas reflexiones sobre mi manera de acompañar y las actitudes que sostuvieron mi presencia en el círculo, resultó necesario revisar con mayor detalle los momentos concretos en los que mis intervenciones fortalecieron el proceso y aquellos en los que pude actuar de otra manera. A continuación, presento un ejemplo de una facilitación acertada y otro de una intervención que no resultó tan adecuada, con el fin de mostrar cómo estas experiencias aportaron claridad a mi práctica y ampliaron mi comprensión sobre el rol de la facilitadora en un espacio grupal.

Una facilitación acertada:

Un momento significativo fue en la sesión donde Turmalina habló del abandono económico y emocional que vivió. Su voz temblaba, pero quería seguir con su relato. En lugar de intervenir para “calmarla” o apresurarla, acompañé su ritmo, asentí con suavidad y devolví una frase central que emergió: “Parece que ha sido mucho para ti sostener sola todo esto”.

Esa devolución abrió la puerta para que ella respirara, hiciera una pausa y dijera: “Sí... y nunca lo había dicho en voz alta”.

El grupo la sostuvo. Ella lloró, pero no se rompió, se escuchó.

Este fue un ejemplo de empatía activa que potencia el proceso, tal como describe Vanaershot (1997).

Una facilitación que no fue tan acertada:

En la sesión tres, cuando Topacio, tardaba en encontrar palabras, intervine demasiado rápido para “ayudarla” a nombrar lo que sentía. Después comprendí que mi intervención interrumpió su propio ritmo interno. Me di cuenta de que, como dice

Mearns y Thorne (2003), hay un riesgo cuando el facilitador intenta “hacer avanzar” al cliente: la prisa cancela el proceso.

Aprendí que la lentitud también es sabiduría y que el silencio no es vacío, sino territorio sagrado.

5.6. Descubrimientos del círculo de escucha: significados, patrones y sentidos compartidos

A lo largo del círculo de escucha aparecieron hallazgos que no provenían de la teoría revisada previamente, sino de la experiencia viva de las participantes. Lo primero que se reveló fue la jefatura femenina como experiencia emocional, no solo como una categoría sociológica. Las mujeres no hablaron únicamente de economía, crianza o decisiones domésticas; mostraron lo que la jefatura produjo dentro de ellas: culpa por no llegar a donde inicialmente proyectaron, orgullo por lo logrado, cansancio acumulado por sostener sin descanso, dignidad por haber salido adelante y un sentido hondo de responsabilidad que pesó y sostuvo al mismo tiempo. Esta vivencia permitió comprender la jefatura como un fenómeno social que atravesó el cuerpo, la historia interna, su subjetividad femenina con los significados más íntimos, más allá de cualquier definición estructural.

Además, apareció la relación entre jefatura y proyectos de vida. Muchas mujeres descubrieron que, al asumir la jefatura, sus proyectos personales quedaron suspendidos, aplazados o reconfigurados por completo. Algunas habían renunciado a sus estudios, trabajos o sueños propios, otras habían construido proyectos nuevos desde la aceptación e impulso de sostener a sus hijos. En el círculo de escucha se permitió mirar estos proyectos como algo vigente y no como un asunto del pasado. Varias participantes comenzaron a nombrar lo que deseaban para sí mismas, aun cuando no lo habían hecho durante años.

Otro hallazgo significativo, fue la condición de ser mujer en una cultura centrada en el poder masculino. Las participantes reconocieron que gran parte de su peso no provenía solo de las circunstancias familiares, sino de mandatos de género que las habían colocado históricamente en roles de cuidado, entrega y sacrificio. La crianza como un deber ineludible, la expectativa de resolver sin fallar, la culpa por

priorizarse, la normalización del cansancio y la invisibilidad emocional emergieron como experiencias comunes. El círculo de escucha permitió nombrar que no se trataba de fallas personales, sino de estructuras socioculturales que moldearon su manera de vivir y decidir.

Asimismo, la experiencia colectiva abrió un espacio para reconstruir el cuidado propio. Muchas participantes descubrieron que durante años habían atendido a todos menos a ellas mismas. El autocuidado apareció como un proyecto pendiente, como una deuda consigo mismas. A lo largo de las sesiones pudieron ver que el cuidado propio no era sinónimo de egoísmo, sino como un acto de amor y derecho propio. Varias expresaron que nunca habían tenido un espacio donde detenerse para escucharse, mirarse o descansar sin sentirse culpables.

Igualmente emergió el espejo entre mujeres como una herramienta natural de sanación. En la práctica, cada relato provocó resonancias inmediatas en quienes participaron y abrió comprensiones que ninguna había alcanzado en soledad. El grupo funcionó como un espacio donde cada mujer pudo verse en la historia de otra, reconocer aspectos propios que antes permanecían invisibles y descubrir que la identificación no restaba autenticidad, sino que amplificaba la comprensión de sí mismas.

Otro hallazgo central fue la resignificación del dolor cuando ocurrió en comunidad. El sufrimiento que cada mujer había guardado durante años tomó otro sentido al ser compartido y escuchado sin juicio. Lo que antes se vivió como una carga individual adquirió un valor simbólico diferente dentro del círculo: el dolor dejó de sentirse como una falla personal y comenzó a verse como parte de un camino compartido. El simple acto de nombrar lo que lastimaba abrió un espacio de alivio y de legitimación.

De manera constante apareció la dimensión del cansancio, entendida no como una fatiga física aislada, sino como la consecuencia emocional de sostenerlo todo durante años. Las participantes describieron cansancios que no encontraron descanso en el sueño ni en la rutina; hablaron de un agotamiento que nació del esfuerzo continuo por mantener a flote a sus familias, por cumplir múltiples roles y por mantenerse fuertes incluso cuando nadie las acompañaba. El círculo de escucha

permitió visibilizar ese cansancio como un fenómeno emocional legítimo y compartido.

Finalmente, se hizo evidente la capacidad de las mujeres para producir sentido al escucharse entre ellas. Cada sesión mostró que el proceso de comprender su propia historia no surgió únicamente de las actividades propuestas, sino de la escucha activa entre participantes. Los alcances más potentes aparecieron cuando una mujer encontró en las palabras de otra una clave para entender su propio recorrido. Esa capacidad de generar sentido colectivo se convirtió en uno de los aportes más valiosos del círculo.

Estos hallazgos, representaron contribuciones originales que nacieron del encuentro, de las narrativas compartidas y del proceso emocional que se abrió entre mujeres que sostuvieron y se dejaron sostener. En conjunto, constituyeron parte esencial del valor de esta intervención.

5.7. El papel de la supervisión: espejeo emocional y transformaciones

En el campo del Desarrollo Humano, la supervisión se concibe como un proceso colaborativo donde la relación entre supervisor y facilitador adquiere un lugar central, y donde la experiencia se revisa sin juicio para favorecer el crecimiento personal y profesional (Mearns y Thorne, 2003). Bajo este marco, cada sesión funcionó como un espejo que me mostró con claridad mis tendencias, mis aciertos y mis puntos ciegos.

La supervisión se convirtió en un espacio distinto al círculo de escucha: mientras el círculo me mostraba a las mujeres, la supervisión me mostraba a mí. Desde el inicio reconocí que necesitaba un lugar donde revisar lo que hacía y lo que me ocurría, no para justificarlo, sino para entenderlo. La mirada de la supervisora abrió perspectivas que yo no lograba ver sola; funcionó como un segundo espejo donde aparecieron mis movimientos internos con mayor nitidez.

En ese espacio comprendí que mis intervenciones no se explicaban únicamente por lo que sucedía afuera, sino también por lo que se activaba dentro de mí. Por ejemplo, en una de las revisiones caí en cuenta que mi impulso a “ordenar” el ambiente cuando alguien se quebraba venía de mi propia necesidad de sentir

control frente al dolor ajeno, es decir, no me gusta ver a la gente sufrir. No lo había visto así antes. Creí que actuaba para protegerlas, pero descubrí que, a veces, también buscaba protegerme a mí.

La supervisión me ayudó a notar que mis silencios tenían sentidos diferentes según mi estado interno. En ocasiones funcionaron como espacios de respeto; pero en otras revelaron mi temor a decir algo que pudiera lastimar. Al revisarlo, comprendí que la seguridad del círculo no dependía de acertar en todo, sino de sostenerme en coherencia, incluso cuando sentía incertidumbre.

Otro aspecto que emergió con fuerza fue mi tendencia a involucrarme emocionalmente con ciertas historias más que con otras. En la supervisión pude nombrar, por ejemplo, que el relato de Perla sobre su lucha con la imagen corporal tocó zonas personales que yo llevé en proceso durante años. Reconocí que esa identificación influía en mi cercanía con ella, y que necesitaría equilibrar la distancia profesional sin desconectarme afectivamente.

También descubrí que mi necesidad de “aliviar” aparecía con las mujeres que hablaban de abandono o soledad. La supervisión me permitió ver que este patrón tenía raíces antiguas y que no era necesario borrarlo, sino hacerlo consciente para que no interfiriera en el proceso del grupo. Con esa claridad pude acompañarlas sin intentar resolver por ellas lo que les correspondía vivir.

La supervisión también iluminó mis aciertos. Identifiqué momentos en los que sostuve el espacio con calma mientras la emoción grupal aumentaba, algo que no siempre había logrado en procesos anteriores. Valoré mi capacidad para escuchar más allá del contenido, reconocer movimientos sutiles en el cuerpo o la voz y devolverlos con suavidad. La supervisora me señaló que esa sensibilidad operaba como un recurso de acompañamiento profundo, una manera de estar que favoreció la seguridad emocional del grupo sin invadir los procesos personales. Comprendí que mi forma de escuchar no solo expresaba empatía, sino una presencia atenta que permitía a cada mujer sentirse vista y comprendida en su propio ritmo.

Al finalizar el proceso, la supervisión me dejó con una comprensión más sólida de mi estilo de facilitar: una forma de acompañar que integró sensibilidad, claridad ética y una presencia donde aprendí a confiar más en mí misma. La mirada externa

no solo fortaleció mi práctica; también me ayudó a reconocer que yo misma atravesé un crecimiento tan significativo como el de las mujeres del círculo.

Así, la supervisión funcionó como un espacio de claridad, honestidad y crecimiento. Me ofreció la oportunidad de afinar mi presencia, revisar mis decisiones y transformarme a medida que acompañaba. Al finalizar, comprendí que la supervisión no se limita a mejorar la técnica; transforma la manera en que me relaciono conmigo misma y con quienes acompaño.

Realizar esta intervención me permitió integrar mis vivencias, la teoría revisada y mi propio proceso interno como facilitadora. Comprendí que la facilitación no se reduce a una técnica ni a un conjunto de herramientas; es, ante todo, una forma de estar con el otro. La intervención me confirmó que el campo del Desarrollo Humano se produce cuando la persona identifica un lugar de encuentro con otros, es escuchada su palabra, cuando la experiencia se valida sin juicio y cuando el dolor, al ser escuchado por otro, adquiere un sentido nuevo y transformador. Cada sesión me mostró que la relación de ayuda se sostiene en la autenticidad y en la confianza, cuando aparece la mirada que reconoce, lo humano florece.

A través de las voces de las mujeres comprendí que la jefatura femenina constituyó un territorio emocional amplio y complejo. Escuché historias llenas de cansancio, fuerza, amor y responsabilidad, pero también de valentía, reconstrucción y esperanza. Ser jefa de familia no se limitó a sostener económicamente un hogar; implicó sostener emocionalmente, decidir, administrar, renunciar, reconstruirse y avanzar incluso cuando no existió red de apoyo. Observar este fenómeno desde dentro del círculo de escucha amplió mi comprensión teórica y reveló matices que ningún texto había capturado: la lucha silenciosa, el orgullo íntimo, la culpa aprendida, la constancia cotidiana, y la manera en que estas mujeres se convirtieron en su propio pilar.

Comprendí que “sacar a los hijos adelante” no fue una frase decorativa, sino una realidad llena de acciones concretas y también de renunciadas. Varias mujeres asumieron dobles jornadas para cubrir gastos escolares, médicos, alimentarios o de vivienda; algunas aceptaron empleos que no deseaban porque necesitaban ingresos inmediatos. Otras dejaron estudios, pausaron proyectos profesionales, renunciaron a

ascensos, cambiaron horarios laborales o abandonaron actividades que disfrutaban porque no contaron con una red de apoyo.

El acompañamiento emocional también formó parte de este “sacar adelante”: estuvieron presentes en tareas, desvelos, enfermedades, crisis de adolescencia, duelos y decisiones escolares. Varias se ocuparon de sostener la autoestima de sus hijos, de enseñarles límites, de protegerlos de situaciones familiares complicadas o de compensar la ausencia de un padre. En muchos casos, mantuvieron múltiples roles: proveedoras, cuidadoras y de contención emocional.

Estas acciones tuvieron un costo en sus propios proyectos de vida. Varias dejaron sueños en pausa como estudiar una carrera, cambiar de empleo, emprender un negocio, viajar, mudarse de ciudad o inclusive rehacer su vida afectiva. El círculo de escucha mostró que estas renunciadas no fueron pequeñas; algunas participantes dejaron de dormir bien por años, otras descuidaron su salud, otras nunca tuvieron tiempo libre. Algunas abandonaron sus pasatiempos que amaban, cerraron su vida social, dejaron de celebrar cumpleaños propios para evitar gastos. Todo esto lo nombraron como “lo que tocaba”, sin darse cuenta de que esas decisiones fueron a expensas de sus propios intereses y elecciones.

Asimismo, confirmé que la relación de ayuda se construye desde lo humano y que, cuando el espacio es seguro, el grupo se transforma en un espejo amoroso donde cada mujer puede mirarse con más claridad. El círculo permitió que la vulnerabilidad se viviera como fortaleza, que el reconocimiento se volviera motor interno y que la narrativa de cada una encontrara sentido al enlazarse con la de las demás. El proceso grupal reveló que la sanación no ocurre en soledad, sino en compañía: la resonancia entre mujeres creó un clima de comprensión mutua que permitió que lo innombrable comenzara a tomar forma.

A nivel personal, esta intervención me llevó a confiar más en mi presencia, a sostener con firmeza y suavidad el ritmo del círculo, a escuchar sin prisa y a abrirme a la experiencia sin anticiparme. Aprendí que facilitar también me transforma y que no salgo igual de cada encuentro. Comprendí mis propios temores, mis impulsos, mis silencios y mis deseos de acompañar. Descubrí que mi manera de estar en el círculo refleja mi propia historia de jefatura, mis fuerzas y mis fragilidades. Acompañar a

estas mujeres despertó resonancias profundas y me permitió reconocermé en ellas de formas inesperadas.

Al finalizar este proceso, confirmo que el campo del Desarrollo Humano no solo se enseña, se vive. Se vive en la escucha, en la presencia, en la palabra que encuentra eco, en la historia que se resignifica y en el vínculo que sostiene. Esta intervención no solo dejó frutos en las participantes, también amplió mi manera de ver, sentir y comprender mi propia vida, y me recordó que el acompañamiento humano es, en sí mismo, un acto de transformación compartida.

El proceso de intervención descrito permitió recuperar diversas evidencias empíricas a partir de los relatos y reflexiones compartidos por las participantes. En el siguiente capítulo se presentan los resultados de esta experiencia, expuesta a través de categoría de análisis y subcategorías que facilitaron la comprensión de la experiencia de estas en la reformulación de sus proyectos de vida la asumir la jefatura familiar.

Capítulo VI Resultados

El análisis cualitativo de los datos constituyó una fase central en el proceso del presente Trabajo de Obtención de Grado, en tanto permitió comprender los significados que las mujeres jefas de familia atribuyeron a sus experiencias de vida, a la reconfiguración de sus proyectos personales y a los procesos vividos en el círculo de escucha “Manos que Sostienen”. Desde esta perspectiva, el análisis se orientó a comprender la experiencia tal y como fue vivida, narrada y resignificada por las propias participantes.

De acuerdo con Gibbs (2012), un análisis cualitativo implica un proceso de transformación progresiva de los datos, el cual parte de los materiales narrativos amplios obtenidos a través de registros de campo como las bitácoras y fichas de sistematización generados a partir de la implementación del círculo de escucha. Dicho proceso permitió organizar y profundizar los discursos de cada una de las participantes sin fragmentar la experiencia, al respetar su complejidad y su carácter situado. Esto favoreció reconocer fragmentos de la historia personal de cada mujer,

así como las reflexiones producidas dentro de un espacio colectivo cuidado y sostenido por acuerdos que fueron condiciones que influyeron tanto en los contenidos expresados como en las formas en que estos se compartieron. Este proceso de análisis no descontextualizó la realidad concreta de las mujeres jefas de familia, sino que se orientó en comprenderla desde sus propias narrativas. De esta manera, el análisis se concibió como una vía para dar sentido a los relatos emergentes en torno a la jefatura femenina, el cansancio emocional, el cuidado propio y la reconstrucción del proyecto de vida.

También, desde el enfoque fenomenológico, el análisis cualitativo de los datos priorizó la comprensión del mundo vivido por las participantes. Marí, Bo y Climent (2010), señalan que el análisis busca describir el significado de la experiencia tal como fue vivida por las mujeres jefas de familia, al colocar al centro su percepción, su lenguaje y su forma de otorgar sentido a lo vivido. En el contexto de esta intervención, este enfoque resultó pertinente ya que favoreció el acercamiento a las experiencias de cada una de las integrantes del círculo de escucha, al reconocer que su realidad no pudo comprenderse al margen de su historia, sus vínculos y las condiciones sociales en las que ejercen hasta hoy en día la jefatura del hogar.

Asimismo, Mejía (2011) plantea que el análisis de datos cualitativos se desarrolla mediante un proceso flexible y dinámico, caracterizado por un movimiento en espiral que articula de manera inicial la reducción de datos: la cual consiste en la organización y selección del material recolectado en el círculo de escucha, para hacerlo manejable y focalizar los elementos relevantes de la intervención. También el análisis descriptivo: permite identificar y describir los contenidos y temas expresados en las narrativas de las participantes, al respetar su lenguaje y experiencia y por último la interpretación: se orienta a comprender el significado de las experiencias a partir del contexto desde la jefatura de familia y la reorientación de sus proyectos de vida. Este recorrido permitió transitar de las narrativas individuales a la identificación de sentidos compartidos y posteriormente, regresar a los discursos con una comprensión más reflexiva de los relatos desde los significados construidos a lo largo del proceso.

Esto dio paso a la construcción de categorías de análisis, se entiende por categoría a la construcción analítica que permitió agrupar y organizar las unidades de significado presentes en el material del trabajo de campo. De acuerdo con Gibbs (2012), las categorías facilitaron ordenar los datos y establecer relaciones entre los discursos, sin perder el vínculo con la experiencia original de las participantes.

Por su parte, Gómez (2002), subraya la importancia de sostener un equilibrio entre el rigor metodológico y el reconocimiento de la subjetividad. En esta intervención, el análisis se asumió como un proceso interpretativo que trascendió la descripción para adentrarse en los significados, simbolismos y procesos de intersubjetividad contruidos a partir de la experiencia compartida por las participantes. Dicha experiencia se expresó en las vivencias concretas narradas por las mujeres durante el círculo de escucha y se constituyó como el punto de partida para la comprensión de datos. La teoría acompañó de manera constante la observación, dialogó con estas experiencias lo que permitió comprender los datos sin imponer categorías externas ajenas a la vivencia de estas jefas de familia.

Siguiendo la propuesta metodológica de Gómez (2002), el investigador organiza el material empírico en categorías y subcategorías, a partir de una lectura cuidadosa de las evidencias para identificar recurrencias, relaciones y significados presentes en los discursos. Este proceso implica realizar una especie de tejido entre las evidencias, las reflexiones y la teoría para asegurar la vinculación entre estos elementos, así como resguardar una estructura metodológica sin limitar la creatividad del investigador ni la búsqueda de significados.

Fue así como se identificaron cuatro categorías de análisis con sus respectivas subcategorías que permitieron organizar los hallazgos y comprender los significados que las participantes otorgaron a su experiencia en la redefinición de sus proyectos de vida ante la jefatura de familia. Se presentan a continuación dichas categorías de análisis, junto con sus subcategorías que emergieron a partir del análisis cualitativo de los relatos compartidos de estas mujeres durante las siete sesiones del círculo de escucha.

Tabla 5. Categorías de análisis y subcategorías

Categorías	Subcategorías
1. Caminos de vida en movimiento hacia una existencia con sentido	1.1. Cuando el rumbo de la vida cambió y mi historia se reescribió 1.2. Sostener a otros y poner mi vida en pausa 1.3. Darme cuenta de quien soy y de lo que puedo lograr
2. La experiencia de sostener el hogar con una presencia que impulsa y se moviliza desde lo femenino.	2.1. Asumir el reto de hacerme cargo para que la vida continuara 2.2. Ser la fuerte, aunque por dentro doliera para continuar el camino 2.3. Resolver todo, incluso llegar al límite del cansancio físico y emocional
3. La experiencia emocional como dispositivo de fortaleza y crecimiento	3.1. De levantarse y seguir aun cuando hubo tropiezos 3.2. El encuentro colectivo que fortaleció la pertenencia e identidad 3.3. Reconstruir su identidad afectiva frente a los constructos sociales
4. El tránsito de los mandatos socioculturales y las elecciones propias para redefinir su lugar como mujeres jefas de familia	4.1. La mirada social que juzga y señala a las mujeres que rompen el molde 4.2. Los patrones normativos internalizados que moldearon el silencio, la autoexigencia y la permanencia en vínculos que generaban malestar 4.3. Cuando comenzaron a cuestionar las estructuras patriarcales tradicionales para decidir por sí mismas

6.1. Categoría 1: Caminos de vida en movimiento hacia una existencia con sentido

Esta categoría dio cuenta de cómo los proyectos de vida fueron expresiones de aquello que otorgó dirección y significado a la vida de las mujeres con jefatura familiar. Estas mujeres integraron aspiraciones, decisiones y formas de organizar su vida cotidiana frente a las exigencias del cuidado y de la provisión económica de otros. Reconocieron dichos proyectos como construcciones situadas, influidas por

mandatos de género e introyectos sociales, atravesadas por momentos de ruptura que las han llevado a postergar sus planes personales y el reconocimiento su valía.

Más que un plan fijo, estas trayectorias representaron un proceso de transformación constante que les implicó otorgar un nuevo sentido a su identidad, a sus expectativas y a su propio cuidado.

Subcategoría 1.1. Cuando el rumbo de la vida cambió y mi historia se reescribió

Esta subcategoría da a conocer cómo, en distintos momentos de sus vidas, la población implicada vivió experiencias que alteraron el curso previsto de su existencia. Afrontaron cambios externos, tales como: rupturas y pérdidas, que definieron un antes y un después en sus trayectorias vitales. Las decisiones no estuvieron en sus manos, sino que se vieron forzadas a asumirlas ante las circunstancias que se les presentaron. Estos momentos cruciales les demandaron congruencia, libertad y una reorganización consciente de sus prioridades frente a las nuevas situaciones personales y familiares.

Estas experiencias redefinieron momentos decisivos en sus proyectos de vida, en los cuales el rumbo de sus vidas se modificó y las llevó a reorganizar sus prioridades frente a los nuevos escenarios. Estas situaciones se relacionaron principalmente con rupturas de pareja, el fallecimiento de seres cercanos, y con la toma de conciencia de responsabilidades familiares que no habían sido previstas. Dichos acontecimientos representaron un punto de quiebre en sus historias personales ante la necesidad hacer frente a la reorganización de sus vidas cotidianas.

Una de las participantes relató cómo la separación de su pareja constituyó un momento de desestabilización que transformó completamente su realidad familiar:

Y duré muy poquito tiempo casada y cuando ya se fue de la casa él, pues ahora sí, ya era sola con mis hijos, entonces era irme al súper, subir a los dos niños al carrito, cuidarlos, hacer la despensa, fue así como un mega colapso en algo tan cotidiano. (“Topacio”, S3)

Este testimonio reflejó el impacto que tuvo su ruptura matrimonial al afrontar la vida diaria sola con sus hijos. También las participantes narraron cómo la muerte

de personas cercanas a ellas modificó las expectativas que habían construido sobre su futuro. Una de ellas así lo expresó:

Todo mi plan pues se vino abajo, mi plan era ser esposa de mi marido hasta que me muriera, y quedé viuda, la jefatura me cayó, nunca lo planeé. Más que vivir el duelo, a mí lo que me interesaba era rehacer el proyecto de vida. Siento que fue como el acelerón a pensar en mí y de escogerme primero. (“Cuarzo Rosa”, S5)

Desde una perspectiva existencial, Frankl (2021) plantea que la existencia humana se caracteriza por su orientación hacia el futuro. Sostiene que la vida de cada persona se configura a partir de elecciones, metas y decisiones que dan dirección a su proyecto de vida. En este sentido, la persona no queda determinada únicamente por la circunstancia que vive, ya que incluso ante situaciones inesperadas conserva la posibilidad de decidir la postura que asume frente a ellas. Esta capacidad de elección implica responsabilidad frente a la propia existencia, porque cada decisión contribuye a delinear el rumbo que la persona otorga a su vida y a las metas hacia las cuales orienta su futuro.

También surgieron relatos vinculados con la pérdida de familiares cercanos. Una participante explicó: “Mi plan cambió totalmente con la muerte de mis padres y creo que la vida me dice a cada minuto que la vida cambia en un abrir y cerrar de ojos” (“Jadefita”, S5). Esta experiencia mostró cómo determinados acontecimientos modificaron sus expectativas previas y las llevaron a reconsiderar el rumbo de sus vidas. Sucesos como la muerte de figuras significativas, el proceso de duelo modificaron la manera en que las participantes se pensaron dentro de la familia y las decisiones que asumieron a partir de esos eventos. En sus relatos se hizo visible que estas situaciones colocaron a las mujeres ante la necesidad de reorganizar sus prioridades y replantear la dirección que habían previsto para sus vidas.

En otros testimonios, el reconocimiento de la reorientación del rumbo de sus proyectos no se relacionó con un evento puntual, sino con la toma de conciencia sobre el rol que ya desempeñaban dentro de su familia. Una participante lo expresó de la siguiente manera: “Me cayó un veintecillo que desde que me casé fui jefa de familia, y no me había dado cuenta” (“Amatista”, S3). Esta narrativa dio cuenta de

procesos de reconocimiento retrospectivo sobre decisiones, responsabilidades y dinámicas familiares que habían estado presentes durante años, pero que no habían sido nombradas de esa manera por las propias participantes.

En este sentido, D'Angelo (2002) plantea que el proyecto de vida se configura en interacción con las condiciones sociales y las experiencias personales. Así, las historias compartidas mostraron que el rumbo de sus vidas se definió a partir de los planes previamente trazados y la reinterpretaron de sus experiencias. Comprendieron, con el paso del tiempo, el lugar que asumieron dentro de su familia y en su propia trayectoria.

Estos relatos evidenciaron que sus proyectos de vida no permanecieron estáticos. Por el contrario, se reconfiguraron a partir de sucesos que modificaron las circunstancias personales y familiares de las participantes, lo que dio lugar a nuevas decisiones sobre la manera de conducir sus vidas y la reconfiguración de sus proyectos.

Subcategoría 1.2. Sostener a otros y poner mi vida en pausa

Esta subcategoría dio cuenta de cómo las mujeres relegaron sus propias necesidades y proyectos personales a partir de la internalización de roles de cuidado y del sostén económico hacia los demás. No solo asumieron responsabilidades, sino que respondieron a mandatos sociales y expectativas de género incorporadas desde etapas tempranas de sus vidas, los cuales orientaron sus decisiones y procrastinaron la posibilidad de priorizarse a sí mismas.

Para las mujeres con jefatura familiar, sostener a otros y poner la vida en pausa significó dedicar gran parte de su tiempo al cuidado, al trabajo y a las responsabilidades familiares. Sus decisiones estuvieron orientadas a responder a las necesidades de sus hijos y de su entorno cercano, mientras sus propios intereses, deseos y proyectos personales quedaron en segundo plano en distintos momentos de su trayectoria vital. Una de las participantes lo expresó al reflexionar sobre el lugar que había ocupado durante años al cuidado de sus hijas, de su rol laboral y en relación con su propio cuidado:

Al igual que ustedes, pues también me la he pasado trabajando, atendiendo a mis hijas y sí un poco descuidándome a mí en muchos sentidos y estoy en la etapa en que quiero como recuperarme a mí, como mujer, como persona, porque estoy a punto de jubilarme y quiero vivir otra etapa. (“Perla”, S1)

El cuidado de otros y las responsabilidades familiares ocuparon el centro de su vida durante largos periodos de tiempo, lo que la llevó a que su propio bienestar quedara relegado. Solo al acercarse a una nueva etapa; su próxima jubilación, comenzó a preguntarse por la posibilidad de recuperar espacios para sí misma.

También dejaron su vida en pausa ante la exigencia de atender de manera simultánea el cuidado de los hijos, el trabajo y la organización del hogar. Una participante compartió: “Mi expectativa es ¿qué se puede hacer con el tema de los hijos? que de pronto me siento demasiado cargada” (“Topacio”, S1). Esta expresión mostró el peso emocional y el desgaste físico que le implicó sostener múltiples responsabilidades al mismo tiempo. En sus palabras apareció la interrogante de tener que responder de manera constante a las demandas del entorno familiar, lo que se tradujo en una experiencia de cansancio sostenido; falta de tiempo personal y una sensación de rebasar sus propios límites. Esta situación reflejó cómo las exigencias cotidianas desafiaron su proyecto de vida, es decir, la forma en que cada persona organizó sus metas y aspiraciones, pero dieron un giro ante las demandas de los otros que ocuparon el centro de su tiempo y su energía, sus propios intereses quedaron desplazados, lo que modificó la manera en que pensaron su futuro.

El proyecto de vida se construye a partir de la articulación entre la historia personal, las relaciones familiares y las condiciones sociales en las que se desarrolla la persona. Desde esta perspectiva, la proyección hacia el futuro surge de un proceso que integra las experiencias previas, las decisiones tomadas y las posibilidades que ofrece el contexto. Implica reconocer a la persona como un sujeto situado que conecta su pasado, su presente y sus expectativas, al organizar metas en diferentes ámbitos de la vida, tanto personal, familiar, así como laboral o profesional, dentro de un ejercicio consciente de orientación de su trayectoria (Ruiz, 2011).

En otras participantes la pausa en la propia vida se relacionó con la asunción temprana de responsabilidades económicas hacia los hijos. alguna de ellas relató:

“Mi camino ha sido como agridulce, no sabía ni siquiera lavar ropa cuando tuve a mi hijo, yo ya trabajaba para mí, para mis gustos y ahora tenía que trabajar porque tenía una boca que mantener.” (Azurita”, S4). Esta declaración mostró cómo la maternidad transformó la forma en cómo organizó su vida. Las decisiones que antes estaban orientadas hacia sus propios intereses comenzaron a dirigirse hacia la responsabilidad de sostener económicamente a su hijo.

En algunas narrativas apareció la tensión entre el reconocimiento de la fortaleza personal y el desgaste acumulado por años de sostener una gran variedad de obligaciones: “Por una parte yo me veo a mí y digo soy una persona chin**** porque nadie haría lo que yo hago, pero también aquí estoy al tope, ya no puedo más” (“Turmalina”, S4). Sus palabras mostraron una mezcla de orgullo por la capacidad de sostener a otros y cansancio por el peso que esto le implicó a lo largo del tiempo. Estos relatos evidenciaron cómo el hecho de sostener a los demás influyó en su bienestar y en la manera en que organizaron sus vidas. A partir de ello, el replantarse sus proyectos de vida les ayudó comprender la influencia de estas experiencias en sus decisiones y en la forma en proyectaron su porvenir.

El proyecto de vida expresa la forma en que cada persona articula su historia, sus posibilidades y las decisiones que orientan el rumbo de su existencia. Correa (2017), señala que el ser humano desarrolla conciencia de sí mismo en el mundo y, a partir de esta comprensión, participa activamente en la configuración de su vida. Por lo tanto, el proyecto de vida aparece como una organización de metas, expectativas y decisiones que otorgan dirección a la experiencia personal. Toda esta construcción se encuentra en el recorrido de la historia individual, las condiciones familiares y los marcos socioculturales que la persona desarrolla.

Estas experiencias mostraron que en distintos momentos de sus trayectorias las participantes colocaron su propia vida en pausa para responder a las necesidades de quienes dependían de ellas. Sus relatos evidenciaron que el cuidado, el trabajo y la responsabilidad familiar ocuparon el centro de sus decisiones durante varios períodos de sus vidas.

Subcategoría 1.3. Darme cuenta de quien soy y de lo que puedo lograr

Esta subcategoría dio cuenta del proceso mediante el cual, en medio del dolor, la ruptura o la sobrecarga de tareas, las mujeres reconocieron sus fortalezas y capacidades. No se trató únicamente de valorarse, sino de encontrar un nuevo sentido a sus experiencias. Asumieron el rol de jefas de familia con libertad frente a la adversidad y se reconocieron como personas capaces de sostener y reorientar sus planes de vida.

Darse cuenta de quiénes son y de lo que pueden lograr significó reconocer que, a pesar del desaliento, las pérdidas familiares y las exigencias del rol de jefas de familia, existía en ellas una fortaleza que no aparecía con claridad desde su propia mirada. Sin embargo, al mirar su historia con mayor detenimiento, las llevó a valorar aquello que sostuvieron y a reconocer sus aptitudes. Al mirar lo vivido día tras día, comenzaron a identificar decisiones tomadas ante situaciones complejas resueltas y les dieron continuidad a sus vidas, lo que fortaleció la confianza en sí mismas y en lo que podían construir.

Las narrativas de estas mujeres mostraron que este cambio se centró en sentirse mejor y en una manera distinta de percibirse. Aquello que formaba parte de la exigencia cotidiana o de lo que les tocaba hacer empezó a colocarse como evidencia de su capacidad para sostener, decidir y mantenerse presentes en sus vidas y en la de sus familias. Esta mirada se amplió en el encuentro con las otras participantes; al escuchar historias similares donde lo vivido dejó de percibirse como algo individual o aislado y comenzó a situarse dentro de una experiencia compartida. En ese reconocimiento, sus vivencias adquirieron otro lugar al verse reflejadas en otras mujeres integrantes del círculo de escucha cuando nombraron aquello que antes no tenía visibilidad; la reorientación de sus proyectos de vida ante la jefatura familiar asumida y sus implicaciones.

Estos son algunos de los testimonios de las participantes: “Me perdí muchísimo, me desvaloricé, terminé de la relación como una cucaracha, sin valor, pero paso a paso me di cuenta de que sí podía, que tenía mucho valor” (Granate, S1). “Hoy volteo hacia atrás y digo: guau, no creía que pudiera hacer esto. Estoy muy contenta conmigo, reafirmo cada día que tomé la decisión correcta” (Azurita, S1).

“Esta foto me gusta porque me veo bonita, y yo durante mucho tiempo no me sentía bonita, he tenido que trabajar mucho en eso, porque sí me olvidé de mí” (“Perla”, S2).

A partir del recuento de sus propias historias, reconocieron sus habilidades y capacidades que antes no habían visto con claridad y dieron pasos progresivamente para iniciar a confiar en lo que podían construir para su futuro cercano.

Yo me quedo con la parte de que escucho todas las historias, pero a ninguna la escucho decir y yo no pude. Todas encontraron una solución y se me hace importantísimo. Impresionante porque digo todos los casos tan diferentes y todas tan fuertes. (“Ónix”, S3)

Es Soto (2013), quien sostiene que proyectar la vida implica un ejercicio de intencionalidad y reflexión sobre el futuro, el cual se configura dentro de contextos culturales, históricos y estructurales específicos que pueden ampliar o restringir las posibilidades de elección. En este marco, las personas definen su proyecto de vida dentro de una red de significados sociales, expectativas culturales y posiciones ocupadas en la estructura social que influyen en sus decisiones y trayectorias incluidas las inscritas en una lógica patriarcal. Así, el proyecto de vida se constituye como una coyuntura entre aspiraciones personales, experiencias vividas y condiciones socioculturales que orienta las formas en que cada persona imagina, reorganiza y dirige su futuro.

6.2. Categoría 2: La experiencia de sostener el hogar con una presencia que impulsa y se moviliza desde lo femenino

Esta categoría alude a cómo las mujeres vivieron el proceso de asumir la responsabilidad principal del hogar en distintos momentos de su vida. La población implicada evidenció que sostener el hogar involucró hacerse cargo de los gastos de la familia, asegurar la vivienda, el trabajo para proveer la estabilidad cotidiana que les aseguró que la vida de sus hijos e hijas podía continuar lo mejor posible, aun cuando ellas atravesaron rupturas, pérdidas o ausencia de apoyo. También se colocaron como figuras de contención emocional, lo cual les implicó mantenerse fuertes frente a la adversidad y postergar el propio dolor para proteger a los suyos.

Sostener el hogar fue una experiencia que reconfiguró de su identidad al asumirse como jefas de familia.

Subcategoría 2.1. Asumir el reto de hacerme cargo para que la vida continuará

Esta subcategoría tiene que ver cómo las mujeres jefas de familia asumieron la responsabilidad de sostener el hogar en lo económico y emocional, es decir, afrontaron situaciones como disputas por la pensión alimenticia, cubrir deudas, pagar renta o servicios, comprar comida y asegurar que sus hijos e hijas continuarán con sus estudios. No contaron con el apoyo económico por parte de su pareja, tuvieron que trabajar y, al mismo tiempo, hacerse cargo del cuidado y la organización de la casa y los hijos.

Asumir la responsabilidad de hacerse cargo de la casa e hijos, implicó colocarse al frente de la vida cotidiana sin que existiera margen para delegar lo esencial. En las experiencias compartidas en el círculo de escucha, se mostró con claridad cómo las participantes reorganizaron sus días a partir de las necesidades de sus hijos y del funcionamiento del hogar, al atender al mismo tiempo lo económico, lo doméstico y lo emocional. Esta forma de sostener la vida familiar les representó sostener una presencia constante, toma de decisiones y capacidad de respuesta ante situaciones imprevistas que no podían aplazarse.

La expresión de “hacerme cargo”, les significó administrar el dinero para que alcanzara, distribuir gastos, buscar ingresos, asumir tareas domésticas y resolver cualquier imprevisto que surgiera. Estas acciones se mantuvieron en el tiempo, y en algunos casos, tuvo efectos en su salud; en su nivel de agotamiento físico y emocional. En sus relatos se evidenció que las tareas continuas, en la que cada aspecto del hogar dependía en gran medida de ellas, de su intervención directa, influyeron en el reconocimiento de sus experiencias como mujeres jefas de familia.

El cuerpo apareció como un lugar donde se expresó el desgaste, a través del cansancio acumulado por atender distintos frentes sin pausa. A pesar de ello, las participantes continuaron dando respuesta a las demandas del entorno y mantuvieron de acuerdo con sus posibilidades el funcionamiento de la vida familiar. Estas experiencias dieron cuenta de una forma activa de ejercer la jefatura, en las que

asumieron la organización, la toma de decisiones y la responsabilidad cotidiana de cuidar el hogar.

Algunas de las participantes así lo expresaron: “El papá nunca ha pagado una cuota de mis cuatro hijos, era lidiar con la injusticia, con las deudas, con todo, pero creo que, como dices tú, estoy aquí y ellos son excelentes muchachos” (“Aventurina”, S2). “Soy proveedora, psicóloga, cuidadora, jefa de área laboral, trabajadora, amiga” (“Obsidiana”, S4). “Marido, casa, hija y la casa de mi mamá, llegó el punto que no podía más, hasta que mi cuerpo enfermó” (“Jadeíta”, S5).

Desde esta perspectiva, Muñoz (2012) plantea que las experiencias humanas no pueden comprenderse de una manera aislada, ya que se configuran con el entramado social y en los vínculos donde las personas se encuentran. Las emociones, las decisiones y las formas de actuar se articulan con las condiciones del entorno, lo que implica que las respuestas de las personas están constituidas por las exigencias, responsabilidades y significados construidos en su contexto.

El hacerse cargo además implicó asumir responsabilidades en contextos influidos por la exigencia, la incertidumbre y la falta de apoyo. En las experiencias de las participantes apareció con recurrencia cómo la provisión económica se convirtió en una preocupación latente, especialmente cuando los recursos no estaban garantizados o dependían de procesos legales. Así lo expresó una participante:

Nos peleamos la pensión alimenticia, fue muy desgastante, demasiado, porque una de mis hijas decidió demandarme al vivir con él, pero yo tenía que sacar adelante a mis niños y estar ahí para ellos, sin importar que yo me estuviera derrumbando por dentro. (“Granate”, S1)

Este relato posibilitó visibilizar no solo la carga económica, sino también el desgaste emocional que acompañó la disputa por recursos básicos para la subsistencia familiar. La responsabilidad de proveer se vivió entre tensiones legales, conflictos familiares y una sensación constante de inestabilidad, en la que las participantes se mantuvieron en pie aun cuando internamente se sentían abrumadas.

En otros casos, la experiencia de hacerse cargo se expresó en la necesidad de resolver de manera cotidiana, sin margen de error, las múltiples demandas del hogar. No se trató únicamente de generar ingresos, sino de administrar, priorizar y

distribuir lo disponible para cubrir necesidades básicas. Una participante lo expresó de la siguiente manera:

Había días en que no sabía cómo iba a completar para la comida, pero de alguna forma salía, hacía cuentas, movía de aquí para allá, y mis hijas nunca se quedaron sin comer, aunque yo sí me quedara con menos. (“Hematita”, S2)

La provisión se configuró como una práctica constante de organización e incluso sacrificio personal. La toma de decisiones se centró en asegurar el bienestar de los hijos, aun cuando ello les implicó relegar las propias necesidades.

De manera complementaria, Ariza y de Oliveira (2008), sostienen que, en contextos caracterizados por la desigualdad en la asunción de sus roles y la precariedad, las familias reestructuran su funcionamiento mediante estrategias orientadas a sustentar la vida cotidiana. Dichas estrategias implican una participación más amplia de sus integrantes en la generación de recursos y en la organización doméstica. En este marco, la jefatura femenina se configura en estrecha relación con las condiciones sociales y económicas, en la cual las mujeres asumen la conducción del hogar a partir de las demandas concretas que atravesaron en su vida familiar.

Subcategoría 2.2. Ser la fuerte, aunque por dentro doliera para continuar el camino

Las mujeres participantes se posicionaron como figuras de contención, fortaleza y equilibrio afectivo para sus hijos e hijas, incluso en medio del duelo, la enfermedad o la sobrecarga cotidiana. La toma de decisiones en soledad, la imposibilidad de detenerse para sanar y la necesidad de mostrarse fuertes evidenciaron la exigencia constante que impactó en su bienestar físico y emocional.

Ser la fuerte significó no mostrar fragilidad, resolver conflictos familiares, contener el miedo o la tristeza de otros y continuar sin detenerse. La fortaleza apareció como una exigencia constante que asumieron estas mujeres al colocarse en el lugar donde alguien debía de sostener. En sus experiencias, esta posición les implicó estar disponibles para los demás, aun cuando internamente vivían con incertidumbre, desaliento o cansancio. Así lo expresó una participante al reconocer que: “Siempre como que he tomado ese papel de líder, que luego me queda grandote

y a veces ya no puedo con él” (“Lapislázuli”, S1). Se reconoció en un lugar, aunque asumido, también rebasó en ciertos momentos sus propios límites.

En las narraciones se evidenció que, esta forma de sostener también incluyó suspender lo que sentían. Mostrar abatimiento, detenerse o reconocer el propio malestar emocional no siempre tuvieron lugar ya que su atención se dirigió hacia lo que sus hijos y su entorno les requerían en esos momentos. De esta manera, la fortaleza se configuró como una forma de estar, donde respondieron a las demandas familiares mientras procesaban en lo personal aquello por lo que transitaban emocionalmente. Esta exigencia sostenida tuvo efectos en su bienestar físico con la presencia del desgaste acumulado y manifestación de algunas enfermedades, como lo compartió otra de las participantes:

Nunca había tiempo para mí, nunca me lo daba, todo giraba en torno a mis responsabilidades; ahora soy diabética, tengo problemas de salud y me doy cuenta de que me descuidé durante mucho tiempo por priorizar a los demás.
 (“Granate”, S1)

Asimismo, esta posición de jefas de familia les implicó sostener no solo a sus hijos, sino también a otros miembros de la familia al mismo tiempo que transitaban por situaciones poco favorables o adversas tanto físicas como emocionales. Una participante expresó al respecto: “Me queda a mí no solo una familia, sino dos, siendo la hija menor me queda hacerme cargo de todo, mis hermanos, esos robles que yo veía superfuertes, los vi más destrozados que yo” (“Jadeíta”, S3). Lo anterior denotó cómo optaron por el deber ser en el acompañamiento de los otros.

Al respecto, Domínguez (2020), señala que las mujeres que encabezan familias monomarentales asumen de manera simultánea la provisión económica, el cuidado y la organización del hogar, lo que provoca una lucha constante entre las demandas externas y el bienestar personal, el cual suele quedar en segundo plano frente a las responsabilidades familiares.

La exigencia de “ser la fuerte” se configuró como un mandato que operó de manera no tan silenciosa pero constante en la vida de las participantes, colocándolas en una posición donde sostener a otros implicó, en múltiples momentos, dejarse a sí mismas en postergación, junto con la ausencia de redes de apoyo, la urgencia de

tomar decisiones y la responsabilidad de mantener la estabilidad del hogar, y no precisamente por elección propia. Ante estas circunstancias, la soledad adquirió un peso particular, la vivencia de sobrellevarlo todo: decidir, resolver y continuar, aun cuando internamente el cansancio y el dolor estuvieron presentes. Así, la fortaleza se vivió como una experiencia marcada por el contraste entre lo que se sentía internamente y lo que era necesario mostrar al exterior. Mientras por dentro aparecían el cansancio, la tristeza o la duda, hacia afuera se sostenía una imagen de firmeza con la finalidad de responder las obligaciones demandadas en el día a día.

Estas vivencias implicaron un esfuerzo continuo por mantenerse en pie, aunque por dentro sintieron desmoronarse, así lo describieron la mayoría de las participantes: “Mi vida era eso: salir con las niñas, llevarlas con mi mamá, regresar, trabajar, llegar con la tarea. Todo estaba resuelto en casa, aunque yo me sintiera sola” (“Coral Rojo”, S1). “Por ser la mamá fuerte para mis hijos no me tomé el tiempo para sanar y llorar a mis muertitos, para sacarlo tengo que trabajar en eso porque me duele” (“Turmalina” S3).

Y estoy aquí porque creo que puedo aprender un montón de cosas de ustedes también. A veces me siento sola, siento que la peor parte de estar sola es tener que tomar todas las decisiones y nada, pues las quiero escuchar. (“Cuarzo Rosa”, S1)

Desde el punto de vista de Uribe (2007), refiere que, aunque hacia afuera estas mujeres aparecen como pilares indestructibles, hacia adentro experimentan dolores silenciosos asociados a la fragmentación del soporte afectivo, la soledad en la toma de decisiones y la presión constante por cumplir simultáneamente roles que antes estaban repartidos entre varias figuras familiares. Sin embargo, es precisamente en esta vivencia entre el dolor interno y la fortaleza externa donde se configura un nuevo tipo de subjetividad femenina: autónoma, resistente y capaz de reconstruir sus trayectorias en medio de contextos cambiantes.

Subcategoría 2.3. Resolver todo, incluso llegar al límite del cansancio físico y emocional

Esta subcategoría evidenció que estas mujeres no ocuparon un lugar pasivo dentro del hogar, sino que asumieron y ejercieron de manera consciente el apropiarse del rol de jefas de familia en la organización de su casa. Lo cual les implicó tomar decisiones, distribuir responsabilidades, resolver situaciones que se presentaron en el día a día y fueron el sostén de la dinámica del núcleo familiar. Ante lo cual, dieron cuenta de su agentividad en contextos complejos, con determinación, capacidad organizativa porque a final de cuentas la responsabilidad recaía solo en ellas.

El “yo resolvía todo”, también incluyó momentos de cansancio, equivocaciones y caídas. Las participantes llegaron a un límite físico y emocional; se enfermaron o se sintieron rebasadas por sus responsabilidades y emociones no atendidas. Aun así, continuaron con la jefatura familiar; al sostener, levantarse y seguir. En sus relatos apareció la manera en que asumieron la responsabilidad sin esperar a que alguien más la tomará.

Esta forma de asumir la jefatura familiar se volvió parte de su manera de habitar la vida. Las tareas, las decisiones y obligaciones se integraron en su cotidianidad sin detenerse a analizarlas, como un tipo de mecanismo automático que provocaba mantener el hogar con un buen funcionamiento. Al mismo tiempo, esta dinámica se acompañó de la idea de que debían de resolverlo todo con eficacia, lo que les dificultó pedir apoyo o reconocer sus límites personales. Algunas participantes identificaron que no solicitar ayuda no siempre respondió a la falta de redes de apoyo, más bien fue por la exigencia interna que las llevó a sostenerlo todo por sí mismas.

Con el paso del tiempo, esta exigencia influyó en la forma en que se percibieron. Varias de ellas mencionaron que, en el intento de responder a todas las demandas, se dejaron de lado hasta encontrarse en un punto en el que ya no se reconocieron así mismas, comenzaron a dejarse en segundo plano. Es decir, sus decisiones, rutinas y prioridades dejaron de estar vinculadas con sus propios deseos, intereses o proyectos personales, y se centraron por completo en las necesidades de otros. También surgió la falta de valoración hacia lo que realizaban a diario, pues

consideraron sus acciones como parte de lo esperado, sin dimensionar el esfuerzo que les implicó las diferentes acciones que realizaron para sostener el hogar, la crianza y la organización familiar.

Estas son algunas de las experiencias que mostraron lo que les representó hacerse cargo de todo, como una carga constante que se extendió más allá de lo visible. Algunas de ellas así lo compartieron: “Me tocó, pero yo solita agarré la camiseta y dije, me toca, después del fallecimiento de mi padre y la enfermedad de mi esposo” (“Jadeíta”, S5). “Siempre había creído que mi lema es primero estoy yo y luego los demás y entonces aquí aterrizo y me doy cuenta de que me perdí, todos los viernes (día del círculo de escucha) aterrizo” (“Turmalina”, S5). “Pues descubrí eso de los roles. Estuvo muy padre entonces porque dices, sí hago muchas cosas, todos los días, que a veces las haces ya sin pensarlo” (“Ónix”, S6).

Desde la perspectiva de Cuevas (2010), las jefas de familia afrontan un entorno social que las ha colocado frente a la familia nuclear como el modelo legítimo. Las mujeres asumen múltiples responsabilidades en un ambiente que minimiza el trabajo cotidiano y que, además les exige demostrar capacidad recurrente para evitar juicios sobre su vida personal. Esta valoración reducida de su labor genera que muchas no reconozcan el esfuerzo que implica organizar, decidir y mantener en funcionamiento la vida doméstica.

Algunas evidencias dejaron comprender que, además de las condiciones externas, existieron procesos internos que sostuvieron y reprodujeron la sobrecarga en las participantes, es decir, desde la propia subjetividad femenina. Por un lado, se hizo visible cómo la dificultad para pedir apoyo no siempre estuvo determinada por la ausencia real de redes, sino por creencias arraigadas en torno a la autosuficiencia, donde asumirse como quien “todo lo puede” limitó sus posibilidades de compartir las tareas de la casa. Por otro lado, se reconoció en los relatos de la vivencia de la maternidad como práctica sociocultural se desarrolló en un contexto donde su valor tendió a minimizarse o naturalizarse, lo que contribuyó a que las propias participantes no dimensionaran la magnitud de lo que realizaban cotidianamente. Estas experiencias mostraron que la sobrecarga no solo se sostuvo en las pretensiones del entorno, sino también en significados interiorizados que llevaron a asumir como

propias todas las tareas de cuidado, al mismo tiempo que estas tareas se asumieron como algo natural, sin detenerse a mirar el esfuerzo, la dedicación y la responsabilidad que realmente les implicaron:

Mi primera confrontación fue al socializar con mi esposo que quería tomar el taller, y él dijo sí, yo cuido a las niñas, entonces me doy cuenta de que no pido ayuda y que las barreras es muy probable que no se encuentren fuera sino dentro de mí, porque yo todo lo puedo. (“Jadeíta”, S6)

Porque creo que sí es como decir que vivimos siendo mamás, pero no con el valor que es, porque como ¡Ah! es mamá, o sea, ya es como es, mamá, todos somos mamá, pero no somos conscientes de todo el valor, que se hace en casa, ¿no?, en la crianza de los niños, en tanto bueno y malo que nosotros creemos. (“Granate”, S6).

Las mujeres han sido históricamente construidas como ser para otros, responsables del cuidado, la vida y el bienestar ajeno, lo que genera una condición de supervivencia, donde sienten que, si no cuidan, no existen, se quedan sin vida, esto limita su capacidad de decidir sobre sí mismas. Esta subordinación se sostiene mediante normas, valores y prácticas culturales que colocan a los otros; familia, pareja e instituciones en el centro de la vida femenina, y se expropián de su propio cuerpo, tiempo y trabajo (Lagarde, 2005).

También, la autopercepción de las mujeres está influida por expectativas internalizadas desde la infancia y reforzadas durante la vida en pareja. Esto lleva a que interpreten cualquier límite como una falla propia, lo que dificulta pedir apoyo o reservar espacios para el descanso personal. La combinación entre estas exigencias y la falta de reconocimiento social provoca desgaste emocional e impacto en su identidad (Cuevas, 2010).

Desde estas nociones, las mujeres jefas de hogar han personificado un espacio donde se evidenciaron con claridad las contradicciones entre subordinación y emancipación, desempeñaron responsabilidades al mismo tiempo que buscaron recursos y reconocimiento para mantenerse a sí mismas y sus familias, lo que hizo de la autonomía una necesidad concreta y cotidiana en estas mujeres.

6.3. Categoría 3: La experiencia emocional como dispositivo de fortaleza y crecimiento

Esta categoría se centró en las experiencias emocionales que acompañaron la jefatura de familia. En las mujeres participantes se hizo evidente la culpa por la separación, tristeza ante la ruptura del proyecto familiar imaginado, agotamiento por la acumulación de responsabilidades y dudas constantes sobre su desempeño en su rol de madres y como mujeres. En distintos momentos, estas situaciones se intensificaron hasta generar sensación de cansancio y desgaste, sin embargo, estas mujeres no dieron marcha atrás.

Subcategoría 3.1. Levantarse y seguir aun cuando hubo tropiezos

Esta subcategoría da cuenta de los momentos en que las participantes se sintieron rebasadas por la culpa, el agotamiento y la percepción de no cumplir como lo esperaban tras la separación de su pareja o ante las responsabilidades acumuladas. Aparecieron relatos de tristeza, angustia e incluso depresión, así como la no visibilización del trabajo cotidiano que sostenían.

Levantarse y seguir aun cuando hubo tropiezo implicó transitar momentos en los que las participantes se sintieron abrumadas por la culpa, el agotamiento y con pensamientos de no cumplir con lo que esperaban de sí mismas. La separación de la pareja y la acumulación de responsabilidades repercutieron en su estado emocional y en su capacidad de equilibrar la vida cotidiana. Así lo expresó una participante: “Un día llegó mi hija y me dijo mami tenemos hambre yo dormía en la sala porque no podía con mi vida después de la separación” (Topacio”, S3). El desgaste emocional alcanzó niveles que interfirió incluso con su propia sobrevivencia. Mostró también el peso emocional que acompañó a estas vivencias que se mantuvieron presentes mientras continuaban dando respuesta a las demandas familiares.

En sus narrativas apareció repetidamente la culpa asociada a las decisiones tomadas, especialmente en relación con sus hijos. Una de las participantes relató:

Después de la separación, mis hijos me dijeron: ‘¿para qué, mamá, si no eras feliz casada?’ y en ese momento me di cuenta de que yo cargaba con una

culpa muy grande, como si hubiera hecho algo malo por haber tomado esa decisión. (“Amatista”, S3).

Al mismo tiempo, se hizo visible el desgaste derivado de asumir diversas responsabilidades de manera sincrónica. Una participante sintetizó al decir: “estoy cansada y agobiada por ser proveedora, psicóloga, cuidadora, jefa de área laboral, trabajadora, amiga y pareja” (Obsidiana”, S4). La acumulación de roles presentes en su vida diaria permaneció sin reconocimiento de los otros, incluso sin valoración propia.

Desde la sociología de las emociones, Callejo (2014), plantea que las emociones no son solo experiencias individuales, sino que atraviesan y configuran la vida social, al influir en cómo las personas actúan, interpretan y se relacionan con el mundo. Desde esta perspectiva, el estado emocional de una sociedad no es la suma de emociones individuales, sino una dimensión colectiva que orienta prácticas y puede incluso detonar acciones sociales. Además, señala que la sociología ha tendido a centrarse en lo racional (discursos, opiniones), y deja de lado lo emocional, por lo que propone integrarlo como un elemento central para comprender los procesos sociales el posicionamiento de las jefaturas femeninas.

En las narrativas de las participantes apareció una continua autoexigencia, levantarse temprano todos los días como respuesta inmediata a las demandas del entorno aun cuando sintieron algún malestar que consideraron inoportuno para todo lo que tenían que hacer. En este sentido, el encuentro con otras mujeres abrió la posibilidad de verse reflejadas, de mirarse desde un lugar diferente, como lo enunciaron algunas participantes: “Ustedes me hacen ver a mi misma, reconocirme que he hecho muchas cosas, aunque no me lo parecía” (“Azurita”, S5). De igual forma, otra de ellas refirió: “Yo también me identifiqué con ustedes, y decir pues no sé cómo lo hice, aquí estoy y lo sigo haciendo y ha valido la pena” (“Ónix”, S5). Cuando hicieron un recuento de sus historias, comenzaron poco a poco a ubicar su propia capacidad dentro de lo vivido, donde levantarse y seguir estuvo vinculado a procesos emocionales largos y complejos por los que transitaban. Una de ellas reflexionó al respecto: “Sentíamos como que éramos las únicas que nos habían pasado las cosas

más horribles del mundo, y después de escucharlas, eso digo: ¡no!, no me fue tan mal, debo estar en paz conmigo” (“Ágata”, S6).

Las emociones se consideran procesos unidos a las relaciones sociales y a la manera en que las personas interpretan lo que les ocurre, de acuerdo con Bericat (2012), se configuran dentro de dinámicas sociales en las que intervienen factores como la identidad, las expectativas y la interacción con otros. Dichas emociones dejan huellas en las experiencias de las personas y contribuyen en sus decisiones futuras y en la forma en que actúan cada día.

Desde esta perspectiva sociocultural, las emociones están influenciadas por la cultura, ya que cada sociedad define un “orden emocional” que orienta qué emociones son válidas, cuáles deben reprimirse y cómo deben manifestarse. Así, las personas aprenden a sentir en función de las normas, valores y significados compartidos en su contexto social. Además, las emociones se encuentran estrechamente ligadas a las posiciones que las personas ocupan dentro de la estructura social, por lo que no se experimentan de la misma manera según el género, el rol o las relaciones de poder en las que se participa (Bericat, 2012).

Así, la experiencia emocional puede comprenderse de manera complementaria con lo que plantea Ahmed (2015), quien señala que las emociones se originan en el interior de las personas y además se configuran en relación con las normas, los vínculos y las expectativas sociales que les dan peso a sus vivencias.

En este sentido, emociones como la culpa, el cansancio o la sensación de desbordamiento se configuraron en interacción con los roles que sumieron estas mujeres y las exigencias que estos implican, es decir, el malestar emocional que experimentaron estuvo vinculado con las responsabilidades asociadas a la jefatura femenina y los mandatos sobre el cuidado de los otros, donde las peticiones del entorno influyeron en la manera en que vivieron y nombraron sus emociones.

Subcategoría 3.2. El encuentro colectivo fortaleció la pertenencia y la identidad

Esta subcategoría destacó el camino compartido y la vincularidad entre la población participante. Este lazo generó un sentido de abrigo que fortaleció la pertenencia y la identidad colectiva ante la expresión de las emociones. El círculo de escucha mostró

su bondad al ofrecer un espacio donde la experiencia emocional fue acogida sin juicio. En la colectividad se produjo un crecimiento en la manera de comprenderse a sí mismas, al pasar poco a poco de la culpa y el aislamiento al reconocimiento y la valoración personal. La escucha se constituyó como una herramienta central para transformar las narrativas individuales en una vivencia emocional compartida que les dio sostén y sentido.

El encuentro interrelacional fortaleció los vínculos de confianza y cuidado. Posibilitó que las participantes se reconocieran en la experiencia de las otras, lo que ayudó a darle un sentido distinto a la percepción de su propia historia. En este proceso, escucharse les facilitó pasar de una vivencia aislada como el desaliento a una comprensión compartida, donde lo individual comenzó a adquirir significado en lo colectivo. Así lo expresó una participante: “Es muy gratificante no saberse sola, escucharnos y darnos cuenta de que vivimos procesos diferentes pero similares cargados de emociones” (“Lapislázuli”, S1). En este mismo sentido, otra participante compartió cómo la escucha modificó la manera en que valoraba su propia vivencia: “Al escucharlas a ustedes tres me quedé pensando que yo creía que mi tragedia era la peor, y ahora me doy cuenta de que varias hemos vivido lo mismo” (“Turmalina”, S1).

A partir de estos encuentros desde el círculo de escucha, se generó un movimiento interno en estas mujeres donde sus narrativas personales comenzaron a reconfigurarse, desde el reconocimiento compartido. La identificación con otras mujeres también abrió momentos de conexión emocional como lo muestra la siguiente expresión: “Al escuchar a Amatista, me identifiqué contigo, lo que dices me mueve porque yo también soy jubilada” (“Ónix”, S2).

Estas experiencias dieron cuenta de la resonancia emocional en el círculo de escucha, lo que facilitó el reconocimiento de sí mismas en las historias de otras, el sentido de pertenencia y ofreció un sostén emocional que acompañó a las participantes en la elaboración de sus vivencias.

Hochschild (2008), plantea que las emociones forman parte de la vida social y pueden ser organizadas, gestionadas e incluso trasladadas dentro de contextos económicos y culturales. Desde esta mirada, los sentimientos como el amor y el

cuidado se construyen en relación con condiciones sociales como el trabajo, la migración y las desigualdades globales. En este sentido, las emociones pueden desplazarse, reorganizarse o dirigirse hacia otros, especialmente en contextos donde las personas deben responder a exigencias externas, lo que muestra que lo emocional también se construye en el marco de dinámicas de poder, género y economía.

El espacio del círculo como encuentro colectivo favoreció la expresión de las emociones y el reconocimiento mutuo entre las participantes, comenzaron a mirarse desde un lugar más compasivo. Al escucharse, dejaron de situar sus experiencias en la soledad y se reconocieron en las historias de sus compañeras, lo que reorientó la forma en como significaron su historia y su lugar en el mundo. En este proceso emergió una identidad colectiva en la que cada una reconoció su valor y el de las demás, lo que configuró un sentido de abrigo que sostuvo su experiencia emocional.

Estos son algunos de sus testimonios: “Entonces todo lo que estoy aprendiendo, aquí con ustedes, y me ha gustado y pues ha sido liberador, desde la sesión número uno. ¡Me voy como más ligera!, también súper padre haberlas conocido a todas y con sus historias” (“Azurita”, S6). “Me doy cuenta de que no soy la única que trae el costalito cargado. Necesitaba ser escuchada y darme cuenta de que no siempre me toca resolver” (“Turmalina”, S6).

Para mí, ustedes se han vuelto mis mentoras, escucho sus historias y ¡ninguna ha dicho que no pude con el paquete!, entonces cada viernes salgo con otra energía, con otra actitud, aunque mis problemas siguen siendo los mismos, este espacio y ustedes me enseñan la importancia de parar y reconocermé. (“Jadeíta”, S5).

Por su parte, Ariza (2020), refiere que las emociones forman parte constitutiva de la vida social y resultan indispensables para comprender los procesos sociales. Se originan en los vínculos entre las personas y adquieren sentido en relación con las estructuras, las desigualdades y los contextos históricos. Influyen en la acción, sostienen la cohesión social y participan en la generación de conflicto, ya que orientan la manera en que las personas interpretan su realidad y actúan en ella. Además, se distribuyen de forma desigual en la sociedad, en correspondencia con las posiciones

que ocupan los sujetos, lo que evidencia que lo emocional forma parte de las dinámicas sociales más amplias.

Subcategoría 3.3. Reconstruir la identidad afectiva frente a los constructos sociales

Esta subcategoría da cuenta de cómo estas participantes identificaron que muchas de sus vivencias estuvieron moldeadas por ideas aprendidas por ser mujeres y en relación sobre lo que significa asumirse como madres, esposas o ahora su rol de jefas de familia. Sus emociones las reconocieron como expresiones configuradas por normas y expectativas sociales que ubicaron a estas mujeres en un lugar de renunciadas, pero también de fortalezas permanentes ante la responsabilidad absoluta del hogar y la familia.

La apertura emocional se configuró como un proceso en el que las participantes comenzaron a acercarse a sus sentimientos desde un lugar distinto al que habían habitado previamente. En sus relatos apareció con claridad que, en momentos anteriores, el contacto con lo emocional se evitaba por el temor a desbordarse o quedarse atrapadas en el dolor. Así lo expresó una participante: “Antes no tocaba mis sentimientos porque creía que me iba a quedar ahí, ahora puedo llorar y me siento súper bien” (“Cuarzo Rosa”, S1). Este cambio dio cuenta de un tránsito hacia una relación más cercana con sus propias emociones, donde el llanto y la expresión emocional dejaron de percibirse como una amenaza.

En este mismo sentido, otra participante nombró el significado de este proceso dentro del espacio colectivo: “Estar aquí para mí ya ha sido un regalo, contactar con nuestros sentimientos, eso que culturalmente no se nos permitía, y ver que no pasa nada si lloramos” (“Perla”, S1).

A partir de estas experiencias, se reconoció que la vivencia emocional se relacionó con aprendizajes culturales que influyeron en la forma de expresar los sentimientos, los cuales comenzaron a cuestionarse dentro del círculo. Este proceso se profundizó al momento de resignificar experiencias difíciles desde un lugar distinto, como lo muestra la siguiente evidencia: “Antes no quería sentir las porque sentía que me dejaba ir con la tristeza, ahora me siento más fuerte, puedo hablar, llorar, sentirme

mal, porque se vale. No soy perfecta y está bien.” (“Cuarzo Rosa”, S3). Estas experiencias mostraron un proceso en el que el contacto con las emociones dejó de asociarse con debilidad y comenzó a vincularse con una forma de reconocerse y habitarse con mayor comprensión.

De acuerdo con Bericat (2000), las emociones constituyen una dimensión esencial de la vida social, en tanto forman parte del sustrato que sostiene la acción, la interacción y la reflexividad humana. Lejos de ocupar un lugar secundario, se integran de manera activa en la construcción de la realidad social, ya que intervienen en la forma en que las personas interpretan lo que viven, se posicionan frente a otros y toman decisiones en su cotidianidad. En este sentido, la persona no puede entenderse únicamente como un actor racional, sino como un ser que siente, y cuya experiencia emocional da sentido a sus prácticas y relaciones. Las emociones no solo reflejan lo que ocurre en el entorno social, también participan en su configuración, al influir en los vínculos, en los procesos de identificación y en las dinámicas de interacción.

Las evidencias mostraron que el acercamiento a las emociones les implicó una forma distinta de comprenderse y habitarse a sí mismas; las participantes comenzaron a reconocer lo que sentían al darse espacio para nombrarlo, expresarlo y considerarlo en su vida cotidiana. El contacto con sus sentimientos dejó de asociarse con el rechazo o la evitación y comenzó a vivirse como una experiencia válida, en la que reconocer lo que sentían adquirió un nuevo lugar dentro de su vida cotidiana. Este cambio favoreció una mayor aceptación de su propia historia, así como un reconocimiento más claro de aquello que experimentaban sin necesidad de ocultarlo o minimizarlo. Esta apertura también se reflejó en la manera en que establecieron vínculos, al incorporar mayor aceptación hacia su propia experiencia emocional y hacia la de otras, lo que se tradujo en decisiones más conscientes sobre cómo relacionarse, a quiénes acercarse y qué aspectos priorizar en su vida cotidiana, como se muestra a continuación:

“Esta foto tiene mucha trascendencia porque renacimos. Dios nos dio otra oportunidad de vida después de un grave accidente en auto” (“Granate”, S2). “No juzgar a otras mujeres, que es de lo que nos quejamos y a veces lo hacemos ahora

he aprendido a respetar esa parte” (“Ágata”, S6). “Voy a priorizar lo que quiero y también elegir con quién compartirlo” (“Obsidiana”, S6).

Los procesos de reconstrucción de la identidad afectiva pueden comprenderse a partir de lo que plantea Cuevas (2010), quien señala que la autopercepción de las mujeres jefas de familia se encuentra influida por los imaginarios sociales en torno a la familia y el rol femenino. Estas representaciones simbólicas sociales construidas históricamente, privilegian el modelo de la familia nuclear como ideal, lo que influye en la manera que las mujeres han interpretado su propia experiencia tras la ruptura del vínculo conyugal que las ha conducido hacia una reinterpretación de su experiencia y reorganización de su vida afectiva. Este proceso implica reelaborar el significado de la familia, del vínculo con los otros y de sí mismas, a partir de nuevas referencias que emergen de sus propias trayectorias y de las condiciones que viven.

Al transitar hacia formas de organización familiar distintas al modelo tradicional, estas mujeres además han experimentado estigmatización y cuestionamiento social que ha influido directamente en la manera que se perciben a sí mismas y en cómo toman su lugar dentro de la familia y la sociedad como jefas de familia.

6.4. Categoría 4: El tránsito ente los mandatos socioculturales y las elecciones propias para redefinir su lugar como mujeres jefas de familia

Esta categoría aborda la manera en que las participantes describieron ideas, normas y expectativas que aprendieron sobre lo que significa ser mujer, madre y esposa. Las reglas estuvieron implícitas sobre cómo debían comportarse y cómo cumplir con las exigencias a lo largo de sus vidas. Esta normatividad social no surgió como un concepto abstracto, sino como situaciones concretas aprendidas en el entorno social: la familia, la escuela, la religión, pareja. Sin embargo, se alejaron de estas directrices para ser lo que ahora son: jefas de familia.

Subcategoría 4.1. La mirada social que juzga y señala a las mujeres que rompen el molde

Esta subcategoría aborda cómo las mujeres participantes percibieron una vigilancia constante sobre su condición de solteras, divorciadas o viudas. En sus relatos aparecieron experiencias de desconfianza y estigmatización, particularmente cuando otras mujeres las miraban como amenaza o cuando se les atribuía una fortaleza que las volvía aparentemente incansables. También se hizo presente en ellas la presión de amistades y familiares que legitimaron la dependencia económica masculina como un privilegio que debía agradecerse. Estas mujeres narraron los cuestionamientos que recibieron acerca de su preparación académica, de sus decisiones personales y su capacidad para sostenerse sin pareja. Estas experiencias les mostraron que la mirada externa operó como un mecanismo de regulación social que las evaluó y delimitó lo que se consideraba aceptable en una mujer.

La mirada social se reflejó en los relatos como una forma persistente de evaluación hacia las participantes, especialmente en relación con su condición de mujeres sin pareja. En sus experiencias se identificó la percepción de ser observadas y señaladas desde supuestos que cuestionaban su lugar dentro de lo socialmente esperado. Una de las participantes expresó: “A veces la soltería pesa, me ha tocado que las esposas me voltean a ver como diciendo ‘me va a robar el marido’. Eso me dolió mucho porque no somos así” (“Granate”, S1). Este tipo de experiencias evidenció cómo la condición de soltería fue asociada con la desconfianza, colocándolas en una posición de sospecha frente a otras mujeres.

A ello se sumó una lectura ambivalente sobre su fortaleza, que lejos de abrir posibilidades, generó distancia en sus vínculos: “Cuando te ven sola y vulnerable, te ven como fuerte pero inaccesible, pareciera que los hombres no se acercan porque creen que eres demasiado empoderada” (“Ónix”, S1). Estas percepciones dieron cuenta de cómo ciertos atributos, como la autonomía o la fortaleza, se reinterpretaron desde marcos sociales que limitaron la posibilidad de establecer relaciones cercanas.

Al mismo tiempo, las propias participantes reconocieron que estos juicios también se reproducen entre mujeres, como resultado de procesos de socialización que ha influido en la subjetividad femenina.

“Socialmente, creo que nosotras mismas somos las que nos juzgamos, así se nos educó, con estructuras machistas que cuesta mucho romper” (“Cuarzo Rosa”, S1).

De acuerdo con Segato (2014), la subjetividad femenina se construye en el marco de relaciones de poder donde el cuerpo de las mujeres adquiere un significado que trasciende lo individual y se inscribe en lo social como territorio de control, disputa y mensaje. En este sentido, la violencia, el señalamiento y el juicio hacia las mujeres no responden únicamente a acciones individuales, sino que forman parte de una lógica social que busca disciplinar y regular aquello que se aparta de los mandatos establecidos. Las mujeres que se desplazan de los modelos tradicionales son leídas, evaluadas y, en muchos casos, sancionadas simbólicamente, ya que su autonomía cuestiona el orden social vigente. Así, el cuerpo y la experiencia femenina se convierten en espacios donde se inscriben las normas, las expectativas y las tensiones de la vida social, y deja en evidencia que el control sobre las mujeres opera también a través de miradas, discursos y prácticas que buscan delimitar su lugar dentro de lo aceptable

Las experiencias relatadas revelaron que la mirada social actuó como un dispositivo de regulación que evaluó, cuestionó y delimitó las formas en que las participantes construyeron su vida fuera de los modelos tradicionales. A través de juicios, comentarios y expectativas, se configuró un entorno en el que sus decisiones fueron puestas en duda de manera recurrente, especialmente cuando implicaron autonomía económica, formación académica o la ausencia de pareja. Esta vigilancia se expresó tanto en relaciones cercanas como en interacciones cotidianas, lo que colocó a las participantes en una situación de confrontación entre lo que deseaban para su vida y lo que socialmente se esperaba de ellas. En este contexto, sostener su proyecto de vida implicó confrontar condiciones materiales y también discursos que buscaron invalidar su capacidad, sus elecciones y su forma de habitar el mundo, como se expresa en las siguientes voces:

“Mis amigas me decían que debería besarle los pies a mi ex, porque paga todo aún separados, pero yo les digo que es su obligación” (“Ágata”, S2). “Y te empiezan a castigar y a decir que no vas a poder cuando les empiezas a demostrar que sí

puedes, entonces se frustran y menos dinero te dan” (“Hematita”, S4). Mi suegra me dice, yo no sé por qué tus papás te permitieron estudiar tanto” (“Jadeíta”, S5).

Lagarde (2012) desarrolla que la subjetividad femenina se construye en un entramado histórico y cultural donde las mujeres han sido formadas bajo condiciones de opresión que definen su identidad, sus posibilidades y la manera en que se perciben a sí mismas. En este contexto, la mirada social funciona como un mecanismo que clasifica, evalúa y jerarquiza a las mujeres según su cercanía o distancia respecto a los mandatos de género. Aquellas que se apartan de estos modelos son desacreditadas, invisibilizadas o señaladas, ya que el orden patriarcal sostiene su estabilidad a partir de la reproducción de estos esquemas. Así, las mujeres no solo enfrentan una regulación externa, sino que también incorporan estos juicios en su propia subjetividad, lo que influye en su forma de pensarse, valorarse y actuar en el mundo. De esta manera, la identidad femenina no es un hecho natural, sino una construcción social atravesada por relaciones de poder que delimitan lo que se considera aceptable para las mujeres.

Subcategoría 4.2. Los patrones normativos internalizados que moldearon el silencio, la autoexigencia y la permanencia en vínculos que generaban malestar

Esta subcategoría muestra cómo la población participante identificó aprendizajes tempranos asociados a la obediencia, el sacrificio y la contención emocional. Desde no hablar hasta de quedarse en una relación por lo hijos aun cuando la incomodidad y la infelicidad ya estuvo presente. Minimizaron situaciones de violencia tanto física como emocional, postergaron duelos y todo para mostrarse fuertes y no afectar a sus hijos. También se evidenció una autoevaluación constante influida por la sensación de no ser suficientes, y de sostener responsabilidades que no siempre les correspondían. El cuidado hacia los otros se colocó por encima del cuidado propio, incluso hasta llegar al desgaste físico y cansancio emocional. Todos estos elementos reflejaron cómo los imperativos de género interiorizados influyeron en sus decisiones y posibilidades de acción.

En los relatos se hizo presente cómo el silencio se configuró como una forma aprendida de actuar dentro de las relaciones. Una participante expresó que “nos

enseñaron que en casa no se contesta, calladita, usted obedezca” (“Aventurina”, S5), lo que reflejó la interiorización de normas que limitaron la expresión y la posibilidad de cuestionar lo que ocurría. Este aprendizaje se extendió a su vida adulta, donde callar se convirtió en una forma de sostener el vínculo aun cuando este generaba malestar.

Asimismo, la permanencia en relaciones que afectaban su bienestar se vinculó con la responsabilidad hacia los hijos. Una participante compartió: “Me quedé por los hijos, yo me quería separar, pero no me quería quedar sola con la bronca de los hijos.” (“Amatista”, S3), lo que mostró cómo la decisión de continuar se orientó hacia el cuidado de los otros, y dejar en segundo plano su propia experiencia. De esta manera, también apareció la minimización de situaciones de violencia, como lo platicó otra participante al reconocer que “a mí me costó mucho trabajo justificar que los golpes no debieron de haberse dado” (“Aventurina”, S4), lo que evidenció la dificultad para nombrar y cuestionar aquello que vulneraba su integridad.

En este sentido, las decisiones, emociones y formas de vinculación dependen tanto de la voluntad individual, los aprendizajes, los imaginarios y las expectativas sociales que se han incorporado a lo largo de la vida, como lo plantean Suárez-Barros et al. (2018), en la configuración del proyecto de vida es la interrelación de los procesos internos de las personas y las condiciones sociales en las que se encuentran inmersos. Dicho proyecto de vida constituye un proceso dinámico que se construye, ajusta y reorganiza a partir de las experiencias vividas, al integrar las dimensiones afectivas, sociales y culturales.

En esta mirada, la permanencia en vínculos que generaban malestar, el silencio frente a situaciones que afectaban su integridad y la autoexigencia constante se vincularon con estos marcos aprendidos, que formaron parte de su manera de entender la relación de pareja, la familia y su propio lugar dentro de ella.

Al mismo tiempo, la exigencia de mostrarse fuertes orientó sus decisiones y limitó el reconocimiento de su propio malestar. La atención se dirigió hacia cumplir lo esperado, atender a las demandas familiares y mantener una imagen de estabilidad, lo que dejó en pausa sus procesos personales importantes incluidos sus proyectos de vida, la elaboración de pérdidas o el reconocimiento de sus propias emociones.

En conjunto, estas experiencias dieron cuenta de una dinámica en la que el cuidado de los otros, la necesidad de cumplir con las expectativas sociales y la dificultad para priorizarse configuraron en ellas una forma de estar en la vida, caracterizada por la exigencia recurrente y el desgaste sostenido, aquí algunos ejemplos de ello: “Nunca había tiempo para mí, nunca me lo daba, ahora que tengo problemas de salud me doy cuenta de cuánto me descuidé” (“Granate”, S1). “Mis padres siempre me han hecho sentir que nada es suficiente, ¡me anulan como mujer, como madre, como hija!” (“Aventurina”, S2). “Todo mundo me decía ¡es que tienes a tus hijos!, y para mí no era suficiente, en este afán de estar fuerte, de que no pasa nada, no viví mi duelo.” (“Cuarzo Rosa”, S3).

Para Siqueiros (2022) las acciones de las personas no son completamente libres ni totalmente determinadas, ya que se encuentran mediadas por estructuras culturales que delimitan lo que se considera posible, válido o esperable. Estas configuraciones culturales disponen las formas en que las personas comprenden su realidad, lo que incluye sus decisiones, sus vínculos, proyectos vitales y la manera en que afrontan situaciones de conflicto o malestar. De la misma manera, las creencias, valores y aprendizajes previos influyen en la manera en cómo les dan sentido a sus experiencias y orientan sus acciones.

Subcategoría 4.3. Cuando comenzaron a cuestionar las estructuras patriarcales tradicionales para decidir por ellas mismas

Esta subcategoría alude momentos concretos en los que las mujeres comenzaron a cuestionarse aquello que habían aceptado durante años como incuestionable. Comenzaron a establecer límites, distribuir las responsabilidades, revisar la autocrítica y plantearse un modelo de accionar distinto al que fueron educadas. Estas decisiones surgieron como respuestas a un proceso reflexivo donde las imposiciones sociales ya no estuvieron dispuestas a sostenerlas más.

En las narrativas se hizo evidente un proceso en el que las participantes comenzaron a cuestionar las estructuras tradicionales que habían orientado sus decisiones, particularmente aquellas vinculadas con el rol de pareja, familia y la maternidad. Estos cuestionamientos no surgieron de manera inmediata, estuvieron

llenos de dudas, presiones internas y la confrontación con creencias muy arraigadas sobre lo que significaba “mantener” una familia. Una participante relató: “Me cuestioné muchas veces si quedarme ahí para que mis hijas tuvieran una familia era lo adecuado, hasta que tomé la decisión del divorcio” (“Hematita”, S2), lo que dio cuenta de un proceso reflexivo en el que comenzó a priorizar su bienestar y el de sus hijas desde otro lugar.

Este movimiento también implicó revisar las formas en que se distribuían las responsabilidades dentro de la familia. En algunos casos, las participantes identificaron la ausencia o limitada participación de la figura masculina en aspectos fundamentales de la crianza, lo que las llevó a replantear su papel dentro de la relación. Otra participante señaló: “Y aunque sigue habiendo algo de apoyo económico, pues yo hubiera preferido hacerme cargo yo económicamente, pero que hubiera ese apoyo en la educación yo no podía hablarle y decirle, oye, está pasando esto ¿qué hacemos?, y a él le valía.” (Topacio”, S3), lo que evidenció una ruptura con la expectativa de corresponsabilidad tradicional y la necesidad de tomar decisiones ante la falta de implicación del otro.

Igualmente, este cuestionamiento se expresó en la vida cotidiana a través de acciones concretas que marcaron una diferencia en la forma de relacionarse consigo mismas y con su entorno. Una participante más compartió: “Cuando le dije a mi hija que no me sentía bien, y le pedí que lavara los trastes, le estoy enseñando que también puedo cuidarme y poner límites” (“Ágata”, S5), lo que mostró cómo el cuidado personal comenzó a ocupar un lugar legítimo dentro de su dinámica familiar. Este tipo de decisiones reflejaron un cambio en la manera de posicionarse, donde reconocieron su derecho a atender sus propias necesidades y a establecer límites.

Desde la psicología humanista existencial, estas experiencias pueden comprenderse a partir de lo que plantea Correa (2017), quien señala que el ser humano es un ente activo frente a su historia capaz de tomar decisiones y orientar su existencia a partir de su propia consciencia y experiencia. Aunque la persona se encuentre inmersa en contextos sociales, familiares y culturales que influyen en su desarrollo, conserva la capacidad de elegir y asumir una postura frente a dichas condiciones. Esta capacidad implica reconocer las propias necesidades, cuestionar

los modelos aprendidos y decidir el rumbo que se desea seguir, aun cuando exista incertidumbre y miedo al actuar. Este proceso se relaciona con la libertad, la responsabilidad y la posibilidad de proyectarse hacia el futuro desde una mayor claridad de sí mismas.

Las experiencias de algunas de las participantes dieron cuenta del proceso de toma de conciencia respecto a las formas en que habían construido su relación consigo mismas y con los otros, particularmente en torno al control, la autoexigencia y la culpa. A lo largo de sus vidas, asumieron múltiples responsabilidades y mantuvieron una alta implicación ante la resolución de las demandas diarias, lo que se ligó con la dificultad para delegar y con la necesidad de sostener el mando como una forma de garantizar el funcionamiento de su entorno. Sin embargo, esta posición comenzó a ser cuestionada al reconocer el impacto que tenía en su bienestar.

A estas mujeres les implicó revisar la manera en que se atribuían la responsabilidad de lo que ocurría a su alrededor. La tendencia de evaluarse con dureza y a asumir la culpa de diversas situaciones formó parte de una lógica interna que limitó la posibilidad de reconocerse desde un lugar más comprensivo. A partir de esta toma de conciencia, emergió la necesidad de modificar esta relación consigo mismas, al buscar una forma de vivir con menor carga emocional y mayor apertura al disfrute, así lo compartió la mayoría de ellas: “He empezado a delegar algunas cosas, porque a veces uno hace mucho, pero porque no quiere delegar, no quiere soltar porque quiere tener uno el control.” (“Azurita”, S6). “No culparme de todo. Sí, a veces yo soy muy autocrítica conmigo, quiero dejarme de sentir culpable. Esa sería la herramienta: no culparme de todo para al final disfrutar mi vida libre de culpas” (“Azurita”, S6). “Mi mamá desde que nació tuvo dificultades con la escucha, era una limitante para ella, la hacía sentirse menos, no tenía poder, se apoyaba mucho en mi papá. Me hubiera gustado mucho tener una mamá con determinación” (Turmalina”. S7).

Desde una perspectiva de género, estas experiencias pueden comprenderse a partir de lo que refiere Ochoa (2007) quien plantea que las mujeres, especialmente aquellas que encabezan un hogar, afrontan condiciones en escenarios por la desigualdad social, la sobrecarga de responsabilidades y la limitada distribución de

recursos. En este contexto, las tareas de cuidado, la organización del hogar y la atención de los hijos recaen de manera central en ellas, lo que configura una dinámica donde el tiempo, la energía y la atención se orientan prioritariamente a otros. Estas situaciones se relacionan con la forma en que se distribuye el trabajo no remunerado y con las desigualdades estructurales que colocan a las mujeres en una posición de mayor exigencia dentro del ámbito familiar.

En este capítulo se hizo visible cómo, a partir de sus propias experiencias, las participantes configuraron formas de comprender y orientar su vida en contextos de exigencia, pérdida y cambio. Cada categoría accedió a momentos específicos de este proceso; los giros en sus trayectorias, la responsabilidad de sacar adelante el hogar, la vivencia de su mundo emocional y la revisión de las imposiciones sociales que habían guiado sus decisiones. A su vez, las subcategorías dieron cuenta de la complejidad de las experiencias, al revelar dinámicas de decisión, momentos de duda, instancias de aprendizaje y modalidades concretas de su interacción con la cotidianidad.

El análisis mostró cómo estos procesos se entrelazaron en la experiencia de cada participante, y configuraron la forma en que se relacionaron consigo mismas, con sus vínculos y con su futuro. A partir de estos hallazgos se introduce el siguiente apartado, dedicado a dar cuenta de las conclusiones con respecto a la manera y los porqués las mujeres participantes con jefatura femenina han reformulado sus proyectos de vida,

Conclusiones y aporte al campo del Desarrollo Humano

En este trabajo, el objeto de intervención son los proyectos de vida en mujeres que asumen la jefatura familiar por diversas circunstancias y que están en estrecha relación con las condiciones que atraviesan su cotidianidad. El proyecto de vida se entiende como una construcción dinámica que articula sentido, decisiones y posibilidades en contextos específicos (D'Angelo, 2002). En la situación particular de las mujeres participantes cuando asumen la jefatura familiar, se transforman dichas construcciones, al situar en el centro la responsabilidad de sostener el hogar en los ámbitos económico, emocional y organizacional.

Ante la pregunta de intervención: ¿cómo favorecer en las mujeres jefas de familia el reconocimiento de sus experiencias frente a la reconfiguración de sus proyectos de vida?, se parte de un proceso de intervención desde el campo del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en las Personas, cuyos hallazgos evidencian una transformación en la manera en la que las participantes narran su experiencia. En un inicio, sus relatos se orientan hacia la exigencia, la responsabilidad y el cumplimiento de sus múltiples roles por el hecho de ser mujeres cuya subjetividad se ha configurado en la intersección de lo laboral, lo doméstico y lo comunitario, lo que amplifica la exigencia de asumir diversas funciones. Sin embargo, logran transitar al reconocer su lugar dentro de su propia historia, donde las decisiones que han tomado frente a las demandas de su entorno, les ha posibilitado visibilizar el impacto que la jefatura familiar ejerce en la organización de sus vidas. Esta forma de mirarse incorpora una lectura que resalta su capacidad de acción más allá de las circunstancias que afrontan en lo cotidiano.

En este proceso, al estar vinculado con la estrategia participativa del círculo de escucha, se promueven las condiciones para el reconocimiento de sus experiencias, que se presentan como un recorrido gradual en el que las participantes se nombran así mismas, es decir, desde lo que sienten, deciden y afrontan en sus trayectorias de vida. Así, el encuentro con otras mujeres que comparten condiciones similares amplía la comprensión de sus relatos y fortalece la apropiación de sus propias historias. Desde una aproximación fenomenológica, donde se privilegia la vivencia y los significados que ellas atribuyen a su cotidianidad, lo cual atiende a los matices con los que reorganizan sus proyectos de vida, consolidando un proceso de crecimiento personal y grupal con un significado distinto que la encamina a reconocerse como protagonistas en la jefatura familiar.

Es precisamente en el encuentro interrelacional donde surge el reconocimiento de sus experiencias. La jefatura familiar femenina que en un inicio se vive como una obligación individual, adquiere una dimensión social, donde las participantes identifican la presencia de mandatos de género en una cultural patriarcal con expectativas familiares y condiciones estructurales que han influido en sus vidas. Este abordaje redefine la manera en que interpretan su vivencia y su historia de vida,

al situarla en un contexto más amplio que les posibilita cuestionar ideas previamente asumidas, tales como la naturalización de la responsabilidad exclusiva en el sostenimiento del hogar, la subordinación de sus proyectos personales frente a las demandas familiares y la creencia de que su papel se limita a cumplir funciones de cuidado sin capacidad de decisión propia.

En relación con los propósitos de esta intervención desde el campo del Desarrollo Humano, están orientados a promover un espacio de escucha comprensiva para otorgar un nuevo sentido a sus proyectos de vida, ante lo cual se observa que las mujeres identifican aspectos que han postergado, como la continuidad de sus estudios, el cuidado de su salud física y emocional, así como la expresión abierta de lo que piensan y sienten. Del mismo modo, cuestionan creencias arraigadas, entre ellas la necesidad de contar con una pareja para realizarse como mujeres o la idea de que la maternidad en solitario limita sus posibilidades de desarrollo. A partir de este posicionamiento, reconocen alternativas dentro de su realidad social actual y ubican su experiencia como parte de un fenómeno colectivo más amplio, al reconocerse como mujeres con jefatura familiar. En el México contemporáneo, esta condición constituye una dimensión social ya instituida y estadísticamente documentada: 33% de los hogares tiene jefatura femenina, es decir, alrededor un tercio del total de la población. (INEGI, 2020).

La comprensión de esta categoría social se manifiesta en una forma distinta de mirarse las mujeres, cuando reconocen tanto las responsabilidades que asumen como los recursos contruidos a lo largo de su trayectoria. Entre estos recursos destacan la capacidad de sostener a sus familias, la resistencia frente a las dificultades, la agencia para tomar decisiones y la determinación de avanzar a pesar de las condiciones adversas. Sus proyectos de vida dejan de interpretarse únicamente desde lo que quedó en pausa y se sitúan en una perspectiva que organiza decisiones, prioridades y posibilidades de crecimiento en su día a día.

Así, en el encuentro interrelacional con otras mujeres, abre un desplazamiento en la forma en que las participantes se comprenden así mismas; la mirada centrada en la sobrecarga cede lugar a una comprensión más amplia, en la que se asumen como personas activas en la toma de decisiones, responden a las demandas de su

vida cotidiana y los marcos sociales que las rodean, y que continúan en la construcción de sus proyectos de vida desde su propia centralidad y realidad en el horizonte social.

Al ampliar la comprensión de los proyectos de vida se clarifica cómo estos se reorganizan en función de exigencias concretas que atraviesan la vida de las mujeres participantes. Sus trayectorias describen un reacomodo en el que aspiraciones, decisiones y prioridades se reordenan ante condiciones que plantean, de manera simultánea, retos económicos, emocionales y familiares. Desde esta perspectiva, el proyecto de vida se presenta como una construcción dinámica que integra desafíos, ajustes y redefiniciones en el curso de su experiencia.

Los hallazgos permiten reconocer que los proyectos de vida en estas mujeres se configuran desde una construcción situada. Las decisiones se articulan con necesidades del entorno familiar, condiciones laborales, la propia subjetividad y las posibilidades disponibles en el contexto inmediato. Esta configuración otorga relevancia a la capacidad de respuesta ante lo urgente y lo cotidiano, y se refleja en la organización de las metas personales. En consecuencia, la agencia de las participantes se expresa tanto en la formulación de escenarios deseables como en la priorización de acciones que sostienen la vida diaria.

La reformulación de los proyectos de vida, algunas de estas mujeres se expresan en un nuevo acomodo de metas asociadas al vínculo conyugal, la maternidad, el trabajo y la organización del cuidado. Cuando el proyecto de matrimonio se interrumpe por viudez o separación de su cónyuge, reconocen cambios en el proyecto familiar al asumir que la figura paterna no retorna, incluso en escenarios de nueva relación de pareja. Otras, describen el tránsito de un rol centrado en el hogar hacia la inserción laboral como respuesta a las necesidades económica, con una renuncia parcial o temporal a expectativas vinculadas con la presencia cotidiana en la crianza. También se identifican transformaciones asociadas a la maternidad en mujeres que viven en soltería, como una forma de autonomía económica, y que ahora redistribuyen recursos, tiempo y responsabilidades domésticas en torno al cuidado de hijas e hijos.

Así, en la reconfiguración de los proyectos de las mujeres que asumen la jefatura familiar, prevalecen diversos matices; muestran tensiones en acuerdos previos de pareja y en expectativas de reciprocidad, lo cual se asocia con la revisión crítica que ellas realizan en torno a sus elecciones pasadas. También, en cuanto a la permanencia en el matrimonio, que se vincula con la búsqueda de compañía y apoyo en la crianza; sin embargo, esa decisión resulta una sobrecarga cuando se le suma la enfermedad del cónyuge y la administración íntegra del hogar. Además, aparecen trayectorias en las que la escolaridad de las mujeres y su inserción laboral las coloca como sostén económico de la familia, aunque surge en ello escenarios inesperados de conflictos cuando la pareja se siente con menoscabo de su integridad masculina. Asimismo, se observan reconfiguraciones en los proyectos derivadas de crisis colectivas y pérdidas significativas, como la muerte de los progenitores en pandemia, que conducen a algunas mujeres el asumir responsabilidades patrimoniales y de cuidado intergeneracional, e incluso a ocupar un lugar de sostén económico y organizativo de todo el sistema familiar.

El aporte de este trabajo al campo del Desarrollo Humano consiste en sostener que los proyectos de vida se comprenden mejor como procesos de reorganización influidos por tramas concretas de vida, van más allá de planes lineales o exclusivamente individuales. Esta precisión responde a que, en las mujeres con jefatura familiar, la construcción de su proyecto integra metas personales y responsabilidades relacionales bajo exigencias de cuidado y sostenimiento cotidiano, lo cual redefine prioridades y criterios de decisión.

De manera central, el trabajo aporta una lectura relacional: el desplazamiento interpretativo no se explica por la intervención en abstracto, sino por el encuentro intersubjetivo que la estrategia del círculo habilita, como un espacio de escucha comprensiva, de horizontalidad y acuerdos, donde la experiencia se nombra, se legítima y se sitúa como parte del fenómeno colectivo. En este marco, las emociones dejan de funcionar como efectos privados de la sobrecarga de la jefatura familiar y adquieren estatuto de conocimiento, orientan significados que revelan cuestionamientos entre las imposiciones sociales y las elecciones personales que abren posibilidades de acción en la vida cotidiana de estas mujeres. Así, la

humanización del espacio de la intervención entendida como el cuidado del vínculo, la dignidad de la palabra y la validación de la vivencia, le suma a la agencia de las participantes al reconocer sus recursos, límites, apoyos y alternativas dentro de su realidad social. Así una intervención desde el campo del Desarrollo Humano contribuye a pensar en los proyectos de vida como una práctica de acción en contexto, que se reinicia ante eventos críticos, cambios de rol y exigencias de cuidado, sin reducir la experiencia a una trayectoria única ni a desenlaces predeterminados. En este movimiento las mujeres se reinventan al transformar las situaciones adversas en oportunidades de crecimiento y donde ellas son las protagonistas que rescriben sus propias historias.

No se trata de decirles qué hacer a estas mujeres, ellas ya han resuelto mucho en condiciones adversas. Se trata de ofrecer un espacio donde pueden mirarse con honestidad y reconocerse en la historia de otra. Desde ahí, nombran una identidad que cobra fuerza: mujeres con jefatura familiar, que reformulan sus proyectos de vida y con una posición distinta ante la sociedad. La escucha abre un lugar seguro para que dejen de sentirse solas o con culpas para reconocer su valor por todo lo que sostienen. Es acompañar con respeto para que cada persona se reencuentre con su propia voz e identidad.

Referencias

- Aguilera, G. (2006). *Proceso de estructuración e institucionalización del campo académico del desarrollo humano en el ITESO (1975-2005)*. [Tesis Doctorado en Estudios Científico-Sociales]. <http://hdl.handle.net/11117/1219>
- Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones* México: UNAM. https://www.puees.unam.mx/curso2021/materiales/Sesion14/Ahmed2015_LaPoliticaCulturalDeLasEmociones.pdf
- Álvarez-Gayou, J. (2014). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. Paidós Educador.
- Ander-Egg, E. (2003). *Repensando la Investigación-Acción Participativa*. Buenos Aires: Lumen-Hvmanitas.
- Ariza, M. (2020). Las emociones en la vida social: Miradas sociológicas. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Sociales. *Revista Mexicana de Sociología*, 84(2), 512-517. <https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2022.2.60287>
- Ariza, M. y de Oliveira, O. (2008). Familias, pobreza y desigualdad social en Latinoamérica: una mirada comparativa. *Revista Latinoamericana de Población*, 1(2), 73-98. <https://www.redalyc.org/pdf/3238/323827302004.pdf>
- Barraza, A. (2023). *Metodología de la investigación cualitativa. Una perspectiva interpretativa*. Benessere.
- Beauvoir, S. (2017). *El segundo sexo*. Cátedra.

- Bericat, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers* 62, (145-176). <https://papers.uab.cat/article/view/v62-bericat>
- Bericat, E. (2012). *Emociones*. Sociopedia.isa
https://www.researchgate.net/publication/289533967_Emociones
- Bethier, A. (2004). *Como construir un marco teórico*. Material para el taller de elaboración de proyectos. Módulo II. Universidad Abierta y a Distancia de México. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2222>
- Callejo, J. (2014). Bosquejo para la observación de la emoción en los procesos sociales. *Revista Internacional de Comunicación y Desarrollo*, (0), 91-102. https://www.academia.edu/88692865/Bosquejo_para_la_observaci%C3%B3n_de_la_emoci%C3%B3n_en_los_procesos_sociales
- Carretero, M. (2015). *Implicación personal del profesor como constitutivo de la práctica docente*. [Tesis de doctorado, Universidad Santander].
- Casillas, E. (2015). *La implicación del docente en la formación de psicoterapeutas. Un estudio de caso*. [Tesis de doctorado, Universidad Santander].
- Castañeda, Y. (2003). *Subjetividad femenina y la significación familiar a través del discurso grupal en mujeres jefas de familia*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco]. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/590/1/78347.pdf>
- Cervantes, S. (2017). La esperanza: potencial de convocatoria social. En Enríquez-Rosas, R. y López-Sánchez, O. (coords.). *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social*. (pp. 29-40). ITESO.

Chant, S., & Moreno, W. (2005). "Desintegración familiar" o "transición familiar"? Perspectivas sobre cambio familiar en Guanacaste, Costa Rica. *Diálogos Revista Electrónica de Historia*, 5. (1-2, abril-agosto), 1-45.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=43926968021>

ChatGPT (OpenAI, 2026) para sugerir mejoras en la redacción, sin modificar el contenido sustantivo de la autora.

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2024) *Sistema de Indicadores sobre pobreza y género en México, 2016-2022*.
[https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Documents/Pobreza%20y%20G%C3%A9nero/2016-2022/Sistema Indicadores Pobreza Genero Mexico 2016 2022.pdf](https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Documents/Pobreza%20y%20G%C3%A9nero/2016-2022/Sistema%20Indicadores%20Pobreza%20Genero%20Mexico%202016%202022.pdf)

Correa, A. (2017). *Aportes de la psicología humanista existencial a la comprensión de la configuración del proyecto de vida en adolescentes* [Tesis de maestría Universidad de San Buenaventura, Medellín].
<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/entities/publication/3cd00ccf-29a2-4004-9d97-ec6433b08ab8>

Coy, A. (2007). *Planeación Participativa con Perspectiva de Género. Una reconstrucción del significado de jefatura femenina para las mujeres jefas de hogar del Municipio de Tenjo*. [Trabajo de pregrado Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/51491>

Cuevas, A. (2010). Jefas de familia sin pareja: estigma social y autopercepción. *Estudios Sociológicos*, XXVIII (84), 753-789.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59820671004>

- D'Angelo, O. (2002). *Sentido de vida, sociedad y proyectos de vida*.
<https://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D054.pdf>
- Daros, W (2002). ¿Qué es un marco teórico? *Enfoques*, XIV (1), 73-112.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25914108>
- Domínguez, M. (2020). *La “Monomarentalidad” y sus retos*. [Memoria del Trabajo] Universitat de les Illes Balears.
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/153954/Dominguez_Estela_Maria.153954.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Enríquez, R. (2009). *El crisol de la pobreza: mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales*. ITESO.
<https://rei.iteso.mx/server/api/core/bitstreams/1ce6c324-2f7c-4ae3-b438-f8ff0313d6e6/content>
- Espinal, C. (2011). El cuerpo: un modo de existencia ambiguo. *Revista Co-herencia*, 8(15), 187-217.
<https://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/co-herencia/article/view/610>.
- Espinoza, E. (2020). *La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico*. Revista Conrado, 16(75), 103-110.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400103&lang=es
- Farías, S., Salazar, M., Monjardín, F. y Calleja, N. (2014). Jefas de familia en México: Caracterización y rasgos instrumentales-expresivos. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología* 6(1) 87-96.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=71098>

Fernández, C. (2024). Familia multinuclear, ¿la nueva forma de recomposición familiar?: una estimación a partir de la información proporcionada por los hijos en México. *Notas de Población*. Comisión Económica para América Latina, 11(118) 193-219.

<https://www.cepal.org/es/publicaciones/80560-familia-multinuclear-la-nueva-forma-la-recomposicion-familiar-estimacion-partir>

Fernández, S. (2017). La teoría en la Intervención social. Modelos y enfoques para el Trabajo social del siglo XXI. *Acción social*. 1(1). 9-43.
<https://socialmurcia.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/11/accion-social-1-2-2017.pdf>

Frankl, V. (2021). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

Fromm, E. (2018). *El miedo a la libertad*. Paidós.

Fuster, D. (2019) *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. Propósitos y Representaciones, 7(1), 201–229.
<https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Garavito, L. (2019). *Capacidades humanas en mujeres trabajadoras cabeza de familia en Bucaramanga*. [Trabajo de grado Universidad Autónoma de Bucaramanga]. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/11693>

Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa*. Ediciones Morata.

Gómez, E., y Alatorre, F. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando de juega en la cancha del otro. *Revista electrónica Sinéctica*, (43), 1-17.
<https://cutt.ly/Veo72KYI>

Gómez, N., (2002). Tendiendo puentes. Una propuesta metodológica desde la investigación educativa de corte interpretativo. *Sinéctica, Revista Electrónica de Educación*, (21), 44-51.
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=99817897007>

González, M. (2002). *Aspectos éticos de la investigación cualitativa*. *Revista Iberoamericana de Educación*, (29), 85-103
<https://doi.org/10.35362/rie290952>

Grupo Banco Mundial (2024). Hogares encabezados por mujeres (% de hogares con jefa de hogar). Encuestas demográficas y de salud realizadas por Macro International. Recuperado el 20 de octubre de 2024.
<https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.HOU.FEMA.ZS>

Gutiérrez, F. (2020). *Calidad de vida en mujeres con doble presencia, una mirada desde el Desarrollo Humano*. [Trabajo de obtención de grado, ITESO].
<https://rei.iteso.mx/items/46028c90-d5ac-42b4-89f4-a6e1e285bcd1>

Haudiquet, X.C. (2012). La consideración positiva incondicional. *Revista Figura-Fondo*, (31), 115-123. *Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt*.

Hernandez, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2000). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.

Hilman, J. (1999). *El código del alma*. Kairós.
<https://archive-org.translate.goog/details/the-souls-code-in-search-of-character-and-calling-james-hillman? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>

Hochschild, A. R. (2008). *La mercantilización de la vida íntima: Apuntes de la casa y el trabajo* (L. Mosconi, Trad.). Katz Editores.

https://books.google.com.mx/books/about/La_mercantilizaci%C3%B3n_de_la_vida_%C3%ADntima.html?id=d1SCZ0X_kLYC&redir_esc=y

Jiménez Moreno, N., Luna Novoa, I., & Wiesner Luna, V. (2020). Sentidos ocupacionales de mujeres que desafían la vida familiar doméstica y la vida laboral. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 11(2), 530-560. <https://doi.org/10.21501/22161201.3152>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020). Censo de Población y Vivienda (Hogares). Cuéntame de México. Recuperado el 20 de octubre de 2024. <https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/jal/poblacion/hogares.aspx>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2023). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. (ENIGH) 2022. Recuperado el 20 de octubre de 2024. <https://www.inegi.org.mx/programas/enigh/nc/2022/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2024, 10 de mayo). *Estadísticas a propósito del día de la madre*. [Comunicado de prensa]. Recuperado el 20 de octubre de 2024. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2024/EAP_10Mayo24

Instituto Jalisciense de las Mujeres (2010). *Jefas de Familia en el Estado de Jalisco*. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Jalisco/jalmeta3_1.pdf

Lafarga, J. (2010). ¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Origen y proyecciones. *Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano (INIDH)*. Cuaderno 3, Proyecto Espiral A. C. <https://cutt.ly/7eo5hXLv>

Lafarga, J. (2016). *Desarrollo Humano. El crecimiento personal*. Trillas

Lagarde, M. (2005). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Horas y Horas.
<https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Marcela%20Lagarde%20-%20Claves%20feministas%20para%20el%20poderio%20y%20la%20autonomia%20de%20las%20mujeres.pdf>

Lagarde, M. (2012). *El feminismo en mi vida: Hitos, claves y utopías*. Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.
<https://repositorio.ciem.ucr.ac.cr/items/523db33d-d113-4168-9992-6cba06ad8fb9>

Le Breton, D. (2003). *Las pasiones ordinarias: antropología de las emociones*. Nueva visión.

Lietaer, G. (1997) Autenticidad, congruencia y transparencia. En Brazier, D. (Ed) *Más allá de Carl Rogers* (pp 25-42). Bilbao: Desclée de Brouwer

Londoño, O., Maldonado, L. y Calderón, L. (2016). *Guía para construir estados del arte*. International Corporation of Netwoer of Knowledge (ICONK).

Lozano V. (2006). *Hermenéutica y Fenomenología. Husserl, Heidegger y Gadamer*. EDICEP.
<https://archive.org/details/lozano-v.-hermeneutica-y-fenomenologia.-husserl-heidegger-y-gadamer-ocr-2006/mode/2up?view=theater&ui=embed&wrapper=false>

Macias, A. y Larios, R. (2013). *Guía para manejo de sentimientos*. Editorial Trillas.

- Marí, R., Bo, R., & Climent, C. (2010). Propuesta de análisis fenomenológico de los datos obtenidos en la entrevista. *UT. Revista de Ciències de l'Educació*, (junio), 113–133.
<https://www.researchgate.net/.../Propuesta-de-Analisis-Fenomenologico-de-los-Datos-Obtenidos-en-la-Entrevista.pdf>
- Martell, F. (2016). Importancia del proceso de problematización en todo proyecto de investigación. *Boletín virtual*, octubre. 5(10), 56-60. <https://cutt.ly/ieoVxrQb>
- Martínez, R., y Fernández, A. (2008). *Árbol de problemas y áreas de intervención*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. 2, 1-13.
https://www.efaidnbmnnnibpcajpcgqlclefindmkaj/https://semadet.jalisco.gob.mx/sites/semadet.jalisco.gob.mx/files/20140928_cepala_arbol_de_problemas_-_metodologia.pdf
- Mearns, D. y Thorne, B. (2003). Supervisión en la terapia centrada en la persona: facilitación de la congruencia En E. Lamber (Ed) *La terapia centrada en la persona hoy* (pp. 309-330). Desclée de Brouwer.
- Mejía, J. (2011). Problemas centrales del análisis de datos cualitativos. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 1(1), 47–60.
<https://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/43/46>
- Mejía-Arauz, R. (Coord.) (2020). *Organización familiar en la vida Urbana: Un análisis de su impacto en el desarrollo en la infancia media*. ITESO.
<https://doi.org/10.2307/j.ctv1tcf2sx>
- Mercado, S. (2019). Desafíos de las mujeres jefas de familia monoparental: ¿convicción o duda de sus propias capacidades? *TraHs*, 6.
<https://doi.org/10.25965/trahs.1950>

- Merleau-Ponty, M. (2002). *El mundo de la percepción*. Fondo de cultura económica.
- Muñoz, M. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano (INIDH). Cuaderno 6, Proyecto Espiral A. C. https://www.grupodeo.org/Menu_25_Encuentro/rc_images/rc_images/myriam_mu_oz_hipotesis_humanista.pdf
- Navarro, A (2010). ¿Mujeres proveedoras y jefas de familia? Nuevas realidades rurales en localidades de la región zamorana. *La venta. Revista de estudios de género*, Volumen 4(31). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362010000100007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Ochoa, M. (2007). Pobreza y jefatura femenina. *Revista de Estudios de Género. La ventana* (25), 168-198 <https://www.redalyc.org/pdf/884/88402507.pdf>
- Okun, B. (2002). *Ayudar de forma efectiva: counseling, técnicas de terapia y entrevista* (6ª ed.). Barcelona: Paidós.
- Pranis, K. (2009). *Manual para facilitadores de círculos*. San José, Costa Rica: Comisión Nacional para el Mejoramiento de la Administración de Justicia (CONAMAJ).
- Razavi, S. (2007). *The political and social economy of care in a development context: Conceptual issues, research questions and policy options*. United Nations Research Institute for Social Development.
- Rogers, C. (1970). ¿Puedo actuar como facilitador de un grupo? En Grupos de encuentro (pp. 51-77). Amorrortu.

Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva visión.

Rogers, C. (2020). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Paidós.

Ruiz, R. (2011). Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones. *Teoría y Praxis Investigativa*, 6(1), 27-35. Centro de Investigación y Desarrollo (CID), Fundación Universitaria del Área Andina. <file:///C:/Users/alevg/Downloads/Dialnet.ProyectoDeVidaRelatosAutobiograficosYTomaDeDecisio-3725825.pdf>

Sánchez, R. (1993). Didáctica de la problematización en el campo científico de la educación. *Perfiles educativos* (61), 1-61. <https://cutt.ly/BeoVcz7J>

Sandoval, C. (2002). *Investigación cualitativa*. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior, ICFES.

Santamarina, V. (2024). *Análisis de problemas y objetivos en trabajos finales de grado, máster y tesis doctorales utilizando el enfoque del marco lógico*. Universitat Politècnica de València. <http://hdl.handle.net/10251/205426>

Sartre, J. (2004). *El ser y la nada*. Losada.

Sassenfeld, A., y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*, 15(1), 91-106. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26415105>

Sautu, R. (2005). *Todo es teoría: objetivos y métodos de investigación*. Lumiere.

Schmid, P. F. (s.f.). ¿Conocimiento o reconocimiento? La psicoterapia como “el arte de no saber” (pp 1-11). Instituto para Estudios Centrados en la Persona, Viena & Universidad de Graz

Segato, R. (2014). Las nuevas formas de la guerra y el cuerpo de las mujeres. *Sociedade e Estado*, 29(2), 341-371.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339932122003>

Segrera, A. (2014). La riqueza de la diversidad del Enfoque Centrado en las Personas: Una perspectiva Iberoamericana. En A. Segrera, J. Cornelius-White, M. Behr, y S. Lombardi (Eds.), *Consultorías y psicoterapias centradas en las personas y experienciales. Fundamentos, perspectivas y aplicaciones* (pp. 83-104). Gran Aldea Editores

Siqueiros, C. (2022). *Mecanismos de apoyo para las madres jefas de familia en el Municipio de Guadalajara en el Período 2019 a 2021*. (Trabajo de obtención de grado, Maestría en Política y Gestión Pública). ITESO.
<https://hdl.handle.net/11117/8065>

Soto, D. (2013). *Mujer y trabajo: Una mirada desde los proyectos de vida*. (Memoria para optar al título de Antropóloga Social). Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Antropología.
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/116380>

Suárez-Barros, M. Urrego-Sandoval, C. y Peñaranda-Rincón, M. (2018). *Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?* *Psicogente*, 21(39), 402–420.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55963207012/html/>

Tobías, C. y García-Valdecasas, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XXIX, (104), 148.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352009000200010

Tudor, K. (2011). Condiciones terapéuticas de Rogers: una conceptualización relacional. *Psicoterapias centradas en la persona y experienciales*, 10(3), 165-180.

<https://doi.org/10.1080/14779757.2011.599513>

ONU Mujeres. (2019). *El progreso de las mujeres en el mundo 2019-2020. Familias en un mundo cambiante*.

<https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2019/Progress-of-the-worlds-women-2019-2020-es.pdf>

Uribe, P. (2007). Familias monoparentales con jefatura femenina: una de las expresiones de las familias contemporáneas. *Revista Tendencia & Retos*. 12 (81-90). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4929305>

Vanaershot, G. (1997) Capítulo 2: La empatía como proceso dinamizador de los diversos microprocesos dentro del cliente. En Brazier, D. (1997) Más allá de Carl Rogers. (pp 47-66). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Apéndices

Apéndice A. Preguntas de primer acercamiento a la población implicada

Contexto de la entrevista	Propósito
De forma virtual: Teams o Zoom	Recuperar la experiencia de vida de mujeres madres de familia con jefatura femenina.
Guía de preguntas	
1. Información sociodemográfica: Nombre, edad, situación conyugal, ocupación, número de hijos y/o personas dependientes. 2. ¿Hace cuánto tiempo desempeñas el rol de jefa de familia? 3. ¿Cuál fue la razón o causa por la que asumiste este rol? 4. ¿Cómo describirías tu situación actual como jefa de familia? 5. ¿Tenías planes o proyectos de vida antes de asumir este rol? ¿Cuáles eran; la maternidad, la pareja, como mujer, ¿cómo profesionalista? ¿Qué tuviste que cambiar cuando asumiste este rol? ¿Esto cómo te hizo sentir? ¿Qué pensabas al respecto? 6. ¿Recibes algún tipo de apoyo? ¿Por parte de quién(es)? 7. ¿Qué estrategias utilizas para equilibrar tus responsabilidades laborales y familiares? 8. ¿Qué percepción tienes de ti misma con este rol de jefa de familia? 9. En caso de que los proyectos personales hayan sido pospuestos o eliminados ¿qué repercusión tiene en tu identidad de mujer? 10. Si pudieras cambiar algo de tu vida en este momento, ¿qué sería? 11. ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre tu experiencia?	

Apéndice B. Flyer para la difusión del círculo de escucha “Manos que sostienen”

“Manos que sostienen”

Círculo de escucha para mujeres jefas de familia

¿Cómo entrelazas tus roles?

¿De qué maneras estás para los demás?

¿Cómo te ves a ti misma?



Un espacio seguro y respetuoso para compartir tu experiencia, ser escuchada y el reconocimiento de tus proyectos de vida junto a otras mujeres.



Fecha: Viernes de 6 a 8 p.m.

7 sesiones del 26 de septiembre al 07 de noviembre 2025



Lugar: ITESO, Edificio M, salón 301



3310265345



alevg@iteso.mx

Tu voz tiene fuerza. Tu historia importa. Ven y comparte.

Cupo Limitado

Apéndice C. Formato para el registro de participantes en el círculo de escucha “Manos que sostienen”

Nombre	Edad	Situación conyugal	Celular	Correo

Apéndice D. Planeación de las sesiones para el círculo de escucha “Manos que sostienen”

Número y nombre de la sesión	Sesión 1: Conocernos y construir acuerdos
Propósito Fecha: 26 septiembre 2025	Facilitar un espacio de confianza y apertura para que las mujeres participantes se presenten, expresen que les trajo al círculo y acuerden juntas las bases que cuidarán la experiencia de “Manos que sostienen”

Actividad o Momento	Descripción Actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Introducción Presentación de las participantes e inicio de la construcción de acuerdos	Agradecerles su asistencia y mencionar brevemente el propósito del círculo como estrategia de intervención e iniciar entre todas los acuerdos (Horarios, fechas, uso del celular, hablar en primera persona, evitar el	Se promovió la identidad personal dentro del grupo, el sentido de presencia “Soy reconocida por quién soy” y da su primer paso hacia la confianza	15 min.

6:00 a 6:15 pm.	debo y tengo, salidas al baño)		
Introducción	Cada participante tendrá una etiqueta con su nombre visible, lo que facilitará llamarse por su nombre y genera un ambiente de cercanía y reconocimiento personal. Se promueve la identidad personal dentro del grupo, el sentido de presencia “Soy reconocida por quién soy” y da su primer paso hacia la confianza Materiales: Etiquetas Plumones		
Introducción Relajación consciente	Relajación guiada con música suave y colocar gota de aceite de aroma relajante en las participantes que así lo desean Materiales: Bocinas para la música, aceite aromático de lavanda.	Las participantes entraron en un estado de calma, centradas en el presente, con disposición emocional y corporal para participar. Se generó la sensación de cuidado y bienvenida. El gesto de ofrecer la gota de aceite (a quien lo desee) refuerza la libertad personal y el autocuidado, y propició una atmósfera de confianza, serenidad y apertura.	
Creando confianza Círculo de escucha	Explicar que es un círculo de escucha y la función del objeto palabra y el significado de los elementos que se colocan al centro y que este círculo se realiza como parte la formación en	Esta actividad fortaleció la transparencia y ética en el proceso. Explicar que es un círculo de escucha y la función del objeto de palabra ayudó a que las participantes comprendan que se trata de un espacio seguro,	

	la MDH y con fines académicos, entregar hoja del consentimiento informado, hacer énfasis en que son sesiones grabadas, para mi evaluación como facilitadora. Materiales: Hojas impresas del consentimiento informado Plumas Objeto de la palabra Velas	equitativo y respetuoso. No es terapia, sino un espacio de escucha y diálogo. El consentimiento informado garantizó la legitimidad y aval académico. Reconocimiento explícito de que el espacio será grabado, generó confianza y consentimiento pleno. Es decir, lo que se habla en el círculo, se queda en el círculo	
Creando Confianza Presentación de cada una de las participantes 6:30 a 7:30 pm	Presentación individual con el objeto de palabra y la pregunta generadora sería ¿Quién soy y qué me trajo aquí? Esta dinámica inicial permite que cada participante se nombre y situé en el grupo desde su propia voz, favorece el reconocimiento personal y colectivo. El uso del objeto de palabra asegura que todas sean escuchadas sin interrupción, se transmite igualdad y respeto. Cada participante se presenta con autenticidad y explica la motivación para estar en el círculo. Materiales:	El círculo tuvo un primer acercamiento a las historias y expectativas comunes y diversas. Inicio de construcción de vínculos entre las mujeres.	60 min.

	Objeto de la palabra que será un corazón tejido		
Cierre 7:30 a 7:50 pm	Pregunta de salida: ¿Cómo me voy hoy después de esta primera sesión? Esta actividad ofrece un espacio de expresiones auténticas del estado emocional de cada participante al terminar la sesión.	Cierre simbólico de la jornada, que marcó un antes y un después en la experiencia personal. Con una retroalimentación inmediata para la facilitadora sobre el impacto de la sesión.	20 min.
Acuerdos para la siguiente sesión 7:50 a 8:00 pm	Solicitar traer objeto significativo para la siguiente sesión y recordarles la siguiente fecha del círculo. Esta acción invita a las participantes a vincular su vida personal con el círculo, ya que el objeto a elegir tiene un valor simbólico para cada una. Genera expectativa y continuidad, pues el círculo no se agota en la reunión, sino que se prolonga en la vida cotidiana de cada mujer. Fomenta el compromiso con la próxima sesión. Inicio de tejido identitario del grupo, que se consolidará con los objetos reunidos en el círculo.	Fortalecimiento del sentido de pertenencia, al escuchar que todas se llevan algo del círculo.	

Número y nombre de la sesión	Sesión 2: Lo que es significativo para mí y para el grupo
Propósito Fecha: 03 octubre 2025	Propiciar que las participantes compartan objetos significativos que representen su vida o sus roles, y construir de manera colectiva una frase identitaria que refleje el sentido de comunidad y pertenencia en “Manos que sostienen”

Actividad o Momento	Descripción Actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Introducción Relajación consciente 6:00 a 6:05 pm	Relajación guiada con música suave y colocar gota de aceite de aroma relajante en las participantes que así lo desean Materiales: Celular para la música, aceite aromático de lavanda.	Las participantes entraron en un estado de calma, centradas en el presente, con disposición emocional y corporal para participar. Se generó la sensación de cuidado y bienvenida. El gesto de ofrecer la gota de aceite (a quien lo desee) refuerza la libertad personal y el autocuidado, y propicia una atmósfera de confianza, serenidad y apertura.	5 min.
Acuerdos 6:05 a 6:10	Retomar los acuerdos de la sesión 1. Al retomar los acuerdos contruidos colectivamente recuerda que el círculo se sostiene sobre la confianza, el respeto y la responsabilidad compartida. Reafirma que las participantes son autoras de ese marco ético y que su cumplimiento garantiza la seguridad del grupo.	Reafirmó la confianza, el respeto y la responsabilidad compartida; continuidad y coherencia entre las integrantes del círculo.	5 min.

	Sensación de continuidad y coherencia entre la primera y la segunda sesión.		
Creando Confianza Pregunta inicial 6:10 a 6:30 pm	¿Cómo llego hoy? ¿Qué paso en mí desde la sesión anterior? Esta actividad permite que cada participante tome conciencia de su estado actual y lo comparta con el grupo, al reconocer emociones, aprendizajes o cambios ocurridos desde la última sesión. Favorece la continuidad narrativa del proceso y refuerza el sentido del acompañamiento, ya que el grupo acoge no solo ocurre dentro del círculo, sino también lo que las mujeres viven en su día a día. Abre la puerta a la autenticidad y a la expresión libre, fortaleciendo la confianza. Materiales: Objeto de palabra.	Permitió estar atentas a su sentir a través de la semana y darse cuenta de que estaban emocionadas y contentas porque se llegará el viernes.	20 min.
Tema o asunto Objetos significativos 6:30 a 7:15 pm	Presentación de objetos significativos. Cada participante comparte su objeto, explica su historia y lo coloca al centro. Cada mujer comparte un objeto cargado de significado personal y la historia que lo acompaña.	Sin duda alguna las participantes se sintieron acogidas, fue un oasis de confianza compartida a través de la identidad personal a través de los símbolos.	45 min.

	Objetos reunidos en el centro del círculo, configura un mosaico simbólico del grupo. Mayor conexión emocional entre las participantes. Materiales: Objeto significativo de cada una de las participantes del círculo.		
Apreciación objetos significativos 7:15 a 7:20 pm	Apreciación colectiva de los objetos reunidos: ¿Qué me dice verlos juntos? Esta actividad invita a las participantes a ir más allá de lo individual y construir una mirada colectiva. Expresiones colectivas sobre lo que transmiten los objetos al estar juntos. Mayor conciencia de comunidad y pertenencia, al reconocerse en las experiencias de las demás. Base para la construcción de la frase identitaria del grupo.	Se generó un sentido simbólico grupal donde los objetos dejan de ser individuales para convertirse en un elemento grupal del círculo.	
Frase identitaria 7:20 a 7:45	Construcción de la frase identitaria del grupo. Que quedará escrito en papel y visible durante todas las sesiones del círculo Esta actividad permite que el grupo exprese su identidad colectiva en palabras. Materiales:	Después de haber compartido y apreciado los objetos significativos, se genera un momento creativo donde las voces se entrelazan para formular una frase que represente lo que son y lo que desean ser como comunidad, tiene que ser breve, clara y con sentido de pertenencia. Reforzó la cohesión grupal, al verse reflejadas en la misma declaración.	

	Hoja de rotafolio, cinta masking tape, plumones.	Un símbolo compartido que servirá como referencia en las siguientes sesiones. Frase identitaria: “Somos mujeres que del dolor renacemos y con amor nos sostenemos”	
Cierre 7:45 a 8:00 pm	Pregunta de salida: ¿Qué fue lo más significativo para mí hoy? ¿Cómo me sentí en la sesión? Esta actividad favorece la reflexión personal inmediata con expresiones verbales de lo que cada participante identifica como lo más valioso de la sesión. Reconocimiento explícito de las emociones vividas en el encuentro. Retroalimentación inmediata para la facilitadora sobre el impacto de las dinámicas. Sensación de cierre consciente y colectivo, al dejar al grupo preparado para la siguiente sesión.	Las respuestas en una sola palabra fueron: • Motivada • Alegre • Entusiasmada • Contenta • Con ganas de regresar • Satisfecha de haber decidió seguir • Integrada • Inspirada • Afortunada • Feliz	15 min.

Número y nombre de la sesión		Sesión 3: Conociéndonos más cercanamente a través de compartir las historias de vida
Propósito	Generar en las participantes un espacio de apertura y confianza profunda en el que puedan narrar su historia de vida desde su propia voz, al ser escuchada y reconocida, para favorecer vínculos de confianza y cuidado en el grupo	
Fecha: 10 octubre 2025		

Actividad o Momento	Descripción Actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Introducción 6:00 a 6:15 pm.	Dinámica breve de respiración y silencio para generar un clima de serenidad y de disposición grupal. Materiales: Difusor con aceite aromático Música relajante por medio de una bocina	La dinámica de respiración y silencio favoreció un clima de serenidad y conexión grupal. Desde los primeros momentos, el ambiente se percibió cálido y contenido: el difusor con aceite aromático generó una sensación de calma que ayudó a las participantes a centrarse en el presente, mientras que la música suave acompañó el proceso de interiorización. El silencio compartido permitió una breve desconexión del exterior y un reencuentro consigo mismas.	15 min.
Creando confianza 6:15 a 6:35 pm	Recordar acuerdos y aplicar algún ajuste de ser necesario. Mencionar la frase identitaria creada la sesión anterior.	El momento de recordar los acuerdos y ajustar lo necesario permitió reafirmar el compromiso colectivo y fortalecer el sentido de pertenencia dentro del grupo Al mencionar la frase identitaria creada en la sesión anterior, se generó un ambiente de continuidad y cohesión; las participantes	20 min.

	reconocieron que esa frase representaba lo que habían construido juntas. Ronda inicial con objeto de palabra: Menciona una palabra que describa cómo me siento hoy. Materiales: Hojas de rotafolio generadas en la sesión anterior. Objeto de palabra	Durante la ronda inicial, el uso del objeto de la palabra facilitó la participación equitativa y el respeto por los turnos. Cada mujer expresó una palabra o frase que describía cómo se sentía ese día, lo que permitió visibilizar el estado emocional del grupo. Se percibió un tono de confianza, apertura y serenidad, resultado del clima de contención que se ha consolidado a lo largo del proceso. En conjunto, esta dinámica fortaleció la conexión grupal y reafirmó el sentido compartido de cuidado y escucha.	
Tema o asunto 6:35 a 7:20 pm	Compartir historias de vida con el objeto de palabra. Pregunta guía: ¿Qué momentos han marcado mi vida como mujer jefa de familia? ¿Cómo los afronte? ¿Cómo lo resolví? Materiales: Objeto de la palabra.	Se dio espacio a las participantes que no habían compartido previamente su objeto significativo, lo que permitió completar el sentido colectivo de la actividad y fortalecer la participación equitativa. Este momento fue valioso para integrar las voces pendientes y reconocer la importancia de cada historia dentro del círculo. El ambiente se mantuvo en calma y con disposición a la escucha. Las mujeres compartieron desde la emoción y el simbolismo personal de sus objetos, y generar resonancia emocional en el grupo.	70 min

	Se observó una actitud de respeto, empatía y conexión emocional. En conjunto, esta parte de la sesión permitió cerrar el ciclo iniciado anteriormente, y se reafirmó la idea de que cada experiencia aporta al tejido común de “Manos que sostienen”. El momento de compartir las historias de vida con el objeto de la palabra fue profundamente significativo. A través de las preguntas guía ¿Qué momentos han marcado mi vida como mujer jefa de familia?, ¿cómo los afronté?, ¿cómo los resolví? las participantes se abrieron desde la experiencia personal, tejiendo relatos cargados de emoción, fortaleza y aprendizaje. El objeto de la palabra funcionó como mediador simbólico que contuvo y legitimó cada voz. Se percibió un ambiente de respeto, silencio activo y escucha genuina, donde cada relato fue recibido con empatía. Las mujeres narraron desde distintos lugares: algunas desde el dolor, otras desde la resiliencia y el agradecimiento, pero todas desde la verdad de su vivencia. El ejercicio permitió reconocer los puntos en común entre las historias y visibilizar los procesos de transformación que cada una ha	
--	---	--

		transitado. Al finalizar, se observó un clima de conexión profunda, alivio emocional y sentido de reconocimiento mutuo. Esta actividad fortaleció el vínculo grupal y reafirmó el propósito del círculo como un espacio de sostén, palabra y crecimiento compartido.	
Receso 7:20 a 7:30 pm		No fue necesario	10 min
Cierre 7:30 a 7:50 pm	Pregunta de salida: ¿Cómo me sentí al compartir o escuchar las historias de hoy? Materiales: Objeto de la palabra.	La pregunta de salida permitió cerrar la sesión desde la emoción y la reflexión personal. Al responder cómo se sintieron al compartir o escuchar las historias, las participantes expresaron gratitud, alivio y conexión con el grupo. Varias mencionaron sentirse acompañadas al descubrir que sus vivencias resonaban con las de otras mujeres, lo que generó un clima de reconocimiento mutuo y empatía. El cierre funcionó como un momento de integración emocional: las palabras finales evidenciaron la confianza y el sentido de comunidad que se ha ido consolidando. Se percibió un ambiente sereno, con gestos de ternura, miradas cómplices y una sensación colectiva de fortaleza compartida. La dinámica favoreció la cohesión grupal y la conciencia de pertenencia, reafirmando el valor del	

		círculo como espacio de escucha y transformación.	
Acuerdos para la siguiente sesión 7:50 a 8:00 pm	Recordar la siguiente fecha de la sesión.		5 min

Número y nombre de la sesión	Sesión 4: ¿Quiénes somos?
Propósito Fecha: 17 octubre 2025	Favorecer que las participantes se reconozcan a sí mismas y entre ellas como mujeres jefas de familia, y rescatar los múltiples roles que desempeñan como: proveedoras, cuidadoras, soñadoras, constructoras de proyectos de vida y dándoles sentido dentro de su identidad personal y grupal.

Actividad o Momento	Descripción Actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Introducción 6:00 a 6:10 pm.	Abrir la sesión con la frase identitaria Quienes somos: Mujeres que “Del dolor renacemos, con amor nos sostenemos” Invitarlas a escuchar de la canción “María la curandera” de Natalia Lafourcade en silencio. Considero que es una canción representativa y tiene mucha fuerza simbólica, es buena opción, por la conexión con lo femenino y lo ancestral, tiene metáfora del sostén de cómo las mujeres cargan con la vida y	Al utilizar la canción, no se generó el nivel de resonancia emocional que espera. No la conocían, tampoco la habían escuchado antes.	10 min.

	sostienes tanto lo propio como lo demás, además que esta canción se percibe como un canto colectivo, lo que refuerza la unión del círculo. Una respiración larga y tranquila para dar entrada a la ronda inicial. Materiales: Aceite aromático Bocina		
Creando confianza 6:10 a 6:30 pm	Ronda inicial con objeto de palabra: ¿Qué significa para mí ser jefa de familia? Materiales: Objeto de la palabra	Las participantes pudieron expresar con una sola palabra lo que significaba para cada una de ellas la experiencia de ser jefas de familia. El producto final fue una comprensión compartida y validada en el grupo: ser jefa de familia implica hacerse cargo sin pausa y sin permiso, y las participantes se reconocieron en ese lugar al escucharse entre ellas.	20 min.
Tema o asunto 6:30 a 7:40 pm	Seguir compartiendo las historias de vida con el objeto de la palabra de las participantes que hagan falta. Mapa colectivo de roles con post-its Cada participante identifica los diferentes roles que desempeña en su vida como mujer jefa de familia, los comparte con el grupo y juntas construyan un mural colectivo que refleje la diversidad y complejidad de sostener múltiples responsabilidades.	Al finalizar el ejercicio, el mural dejó en evidencia la magnitud y la diversidad de los roles que sostienen las mujeres jefas de familia. El producto final no fue solo una lista de papeles, sino una representación visual del peso distribuido en sus vidas: la mayoría de los post-its se concentraron	70 min

	Se entregan a cada mujer 6–8 post-its de colores y una pluma. Indicación: “Escribe en cada post-it un rol que desempeñes en tu vida. Uno por cada papel. Puede ser madre, amiga, proveedora, cuidadora, soñadora... o cualquier otro que sea importante para ti”. Cada una va pegando sus post-its en un mural grande (pintarrón) se pueden ir agrupando los que sean similares. ¿Qué me dice ver estos roles juntos? ¿cómo han impactado en mis planes de vida? Materiales: Post-its de colores Plumas Plumones Objeto de la palabra.	en tareas de cuidado, organización del hogar y acompañamiento emocional, mientras que los roles ligados al desarrollo personal o al disfrute aparecieron en menor proporción o no fueron anotados.	
Cierre 7:40 a 8:00 pm	Preguntas de salida: ¿Qué aprendí hoy sobre quién soy y cómo me veo en mis múltiples roles? Cierre colectivo con la frase identitaria Materiales: Objeto de la palabra.	Las respuestas fueron generadas a través de los descubrimientos personales detonados por el mapa de los roles. Y pudieron confirmar, validar y comparar su sentir respecto a la jefatura de familia	

Número y nombre de la sesión	Sesión 5: Escuchar lo que siento, para entenderme mejor.
Propósito Fecha: 24 octubre 2025	Que las participantes tengan la oportunidad de reconocer, nombrar y compartir las emociones que atraviesan en su vida como jefas de familia, donde el círculo de escucha les brinde pertenencia y la resonancia de dichas emociones.

Actividad o Momento	Descripción Actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Introducción 6:00 a 6:15 pm.	Abrir la sesión con la frase identitaria Quienes somos: “Mujeres que del dolor renacemos y con amor nos sostenemos” Invitarlas a escuchar y cantar la canción “Querida Yo” de Yami Safdie y Camilo	La generalidad es que la mayoría de las asistentes son puntuales y podemos iniciar el círculo a las 6:07 pm con los minutos de tolerancia establecidos en los acuerdos.	15 min.
Disponernos para el círculo	Escucharemos esta canción no para pensarla, sino para dejar que nos toque donde tenga que tocar. No hay que entenderla, solo recibir lo que despierte. Materiales: Aceite aromático Proyecto para el vídeo Canción impresa	En esta ocasión poder ver el vídeo que además trae la letra de la canción, más la canción impresa favoreció el contacto de las participantes al tener un grato impacto en ellas y como se vieron identificadas en la canción.	
Creando confianza 6:15 a 6:55 pm	Dinámica de contacto emocional Tomar un momento para notar qué pasa en nuestro cuerpo después de escuchar la canción: pecho, garganta, estómago, hombros, respiración... sin buscar explicación.	Algunas con mayor facilidad que otras, pudieron identificar físicamente como se sentía su cuerpo o bien en que parte de su cuerpo se sentía la canción.	25 min.

	Ronda de una sola frase: ¿Después de la canción mi cuerpo se siente? recuerda solo es el cuerpo, no hay historia, contacta. (Las respuestas pueden ser caliente / apretado / ligero / tenso / nudo / expandido / vacío). Materiales: Objeto de la palabra	Algunas de las reacciones fueron tenso, tranquilo, en el corazón, en los hombros, movido, apapachado. Se les pidió que fuera en una sola palabra para evitar fueran a la mente.	
Tema o asunto 6:55 a 7:40 pm	Ahora, en esta segunda ronda, te invito a que dejes pasar esa sensación por dentro, ¿Qué emoción parece estar debajo de eso? Y vas a decirlo en una frase “La emoción que alcanzo a reconocer ahora es.... (miedo / tristeza / alivio / enojo / vergüenza / esperanza / cansancio) ¿Qué parte de la canción resonó en ti, en tu vida, en tu experiencia?	Al igual que en la primera ronda, solo tenían que decir una palabra, que emoción las embargaba, para unas fue fácil, otras les costó trabajo discernir que es lo que realmente sentían. Algunas de las emociones nombradas fueron: tristeza, vulnerabilidad, validación, alegría, sorpresa. Cada una de las participantes tuvo la oportunidad de nombrar los párrafos y/o estrofa de la canción en la cual se sintieron identificadas. Las frases más nombradas fueron: • Querida yo, lo estás haciendo bien.	45 min

		• Pero quería mostrarte lo lejos que llegaste. • Te contaría, pero no me creerías • Te espero del otro lado, acá hay tanto para ver.	
Cierre 7:40 a 8:00 pm	Antes de cerrar, hagamos una respiración profunda juntas... Es importante que piensen en una sola palabra, sin explicación: Pregunta final: ¿Qué me gustaría decirle hoy a esa “querida yo” de la canción? Cerrar con la frase identitaria: Quienes somos: “Mujeres que del dolor renacemos y con amor nos sostenemos” Materiales: Objeto de la palabra.	La pregunta final sirvió para que al hablarle a su “Querida yo” fuera con una palabra de ánimo, admiración, valoración o reconocimiento.	20 min

Número y nombre de la sesión

Sesión 6: Lo que sí tengo

Propósito

Fecha: 31 octubre 2025

Favorecer que las participantes nombren, reconozcan, y se apropien de aquello que han descubierto, comprendido o transformado en ellas mismas a lo largo de este taller.

Actividad o Momento	Descripción Actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Introducción 6:00 a 6:15 pm.	Abrir la sesión con la frase identitaria Quienes somos: “Mujeres que del dolor renacemos y con amor nos sostenemos” Breve recordatorio de los acuerdos del círculo. Pausa de respiración Verbalizar el propósito de esta penúltima sesión. Hoy no vamos a buscar respuestas nuevas, sino vamos a mirar lo que ya sucedió dentro de cada una y reconocerlo. Materiales: Aceite aromático	La introducción cumplió su función de manera profunda y significativa. La frase identitaria permitió que las participantes se reencontraran con el sentido del proceso y se reconocieran como parte de una comunidad que las sostiene. El recordatorio de los acuerdos reforzó la seguridad emocional del grupo, elemento central para su participación abierta. La pausa de respiración generó un clima de calma y presencia; se observó en las participantes un cambio visible en el tono corporal y en la disposición anímica, lo cual facilitó el tránsito hacia un espacio reflexivo. La explicitación del propósito logró que las mujeres orientaran su atención hacia el reconocimiento de sus propios procesos internos más que hacia nuevas narrativas de dolor, permitiendo concentrarse en lo aprendido y descubierto.	15 min.

		En conjunto, la introducción creó un ambiente de serenidad, cohesión y apertura, que preparó emocionalmente al grupo para las siguientes actividades de la sesión. Las participantes mostraron receptividad, miradas más suaves y una actitud de gratitud, lo que refleja que el objetivo de esta primera parte se alcanzó de manera efectiva.	
Creando confianza 6:15 a 7:30 pm	Dinámica Objeto-Herramienta en tres fases En una primera ronda solo se nombra el descubrimiento ¿qué he aprendido y/o descubierto y/o reconocido sobre tí misma en estas sesiones? En una segunda ronda: Traducirlo a una herramienta. Si este aprendizaje lo convirtiera en una herramienta para mi vida, ¿esta herramienta se llamaría? Ejemplos: ponerme límites, pedir ayuda a tiempo, descansar sin culpa, agendarme primero, etc. Fase 3: Anclaje colectivo Escribe grande en la hoja el nombre de tu herramienta recuerda no su	En la primera ronda cada una tomó el objeto de palabra y habló desde la experiencia interior. Las respuestas fueron diversas pero convergentes: se reconocieron valiosas, capaces, fuertes y dignas de descanso. Expresaron haber aprendido a soltar, a priorizarse, a pedir ayuda, a disfrutar lo vivido y a confiar en su propio criterio. La atmósfera del grupo fue cálida y profundamente humana; el tono de sus voces mostraba serenidad y orgullo. Este momento reveló que el proceso	1: 15 min.

	explicación y ve colocando tu hoja en el centro del pintarrón cuando estes lista. Materiales: • Hojas blancas • Plumones • Objeto de la palabra	había trascendido lo conceptual: el aprendizaje se había encarnado en la manera de sentirse y de mirarse. En la segunda ronda las frases surgieron con fuerza y sencillez: “cuidarme sin culpa,” “ponerme como prioridad,” “soltar el control,” “reconocerme,” “pedir ayuda a tiempo,” “disfrutar lo que tengo.” Al escucharlas, comprendí que cada nombre era más que una respuesta: era una declaración de autonomía y amor propio. Las mujeres tomaron conciencia de que el poder de transformar su historia reside en ellas mismas. Este ejercicio tradujo el contenido emocional del taller en compromisos vitales y prácticos, tal como propone el campo del Desarrollo Humano: integrar el aprendizaje al proyecto de vida.	
Tema o asunto 7:30 a 7:40 pm	Leer en voz alta cada una de las hojas. Hacer un cierre simbólico: “Esto no es lo que falta, sino lo que ya tenemos”	En la tercera fase, el anclaje colectivo, cada participante escribió en grande el nombre de su herramienta en una hoja y	10 min

		la colocó en el centro del pintarrón. Poco a poco, el pintarrón se llenó de palabras luminosas que representaban la esencia del proceso vivido. Ese gesto simbolizó la unión de sus experiencias en una sola red: un círculo de recursos compartidos. Las hojas, dispuestas una al lado de otra, parecían construir un mapa colectivo de fuerza y esperanza.	
Cierre 7:40 a 8:00 pm	Pregunta final: ¿Con qué sensación me voy hoy al ver lo que ya está construido aquí? Cerrar con la frase identitaria: Quienes somos: “Mujeres que del dolor renacemos y con amor nos sostenemos” Materiales: Objeto de la palabra.	El grupo se despidió con un clima emocional de plenitud, serenidad y alegría compartida. Las palabras elegidas reflejan integración y bienestar: nadie se fue con sentimientos de vacío o tristeza, sino con una sensación de cierre amable y gratitud por lo vivido. Predominan emociones vinculadas al reconocimiento y la paz interior —“tranquila”, “satisfecha”, “plena”, “contenta”, “feliz”—, lo que evidencia que la experiencia del círculo permitió elaborar los	20 min

		temas trabajados y convertirlos en recursos personales. La diversidad de respuestas también refleja distintos matices del proceso: Topacio se despide aliviada, simbolizando la liberación del peso que cargaba. Turmalina y Aventurina manifiestan plenitud y felicidad, señal de integración. Cuarzo Rosa y Ágata expresan satisfacción, reconociendo lo alcanzado. Jadeíta, Perla y Hematita se van tranquilas, en equilibrio con lo vivido. Azurita, Granate y Ónix se van contentas, celebrando el encuentro. Lapislázuli culmina feliz, enfatizando gratitud y pertenencia.	
--	--	---	--

		En conjunto, la sesión cerró con energía luminosa y armónica, propia de un proceso que cumplió su propósito: crear un espacio de reconocimiento, comunidad y sentido para mujeres que, al mirarse entre sí, pudieron mirarse también a sí mismas.	
--	--	---	--

Número y nombre de la sesión		Sesión 7: Honrar el camino
Propósito	Dar lugar a la voz y a la experiencia de las participantes en el punto de cierre, al visibilizar el trayecto personal y colectivo, y permitir que cada una nombre lo que se lleva del proceso, sostenida por la presencia del círculo.	
Fecha: 07 noviembre 2025		

Actividad o Momento	Descripción Actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Introducción 6:00 a 6:15 pm.	Abrir la sesión con la frase identitaria Quienes somos: “Mujeres que del dolor renacemos y con amor nos sostenemos” Breve recordatorio de los acuerdos del círculo. Verbalizar el propósito de esta última sesión. Compartir lo recorrido durante estas 7 sesiones. Materiales: Aceite aromático	La introducción cumplió su función de enmarcar el sentido profundo de la sesión. La frase identitaria abrió un clima de presencia y pertenencia inmediata; el grupo la recibió con un silencio concentrado y con gestos que mostraron reconocimiento hacia las palabras que ellas mismas habían construido semanas atrás. El recordatorio de acuerdos	15 min.

	reafirmó el tono de respeto y de escucha que caracterizó todo el proceso, y permitió que las participantes entraran al espacio con la disposición afectiva necesaria para un cierre significativo. El propósito de la sesión se comprendió con claridad. Al nombrar que este encuentro buscaba honrar el camino recorrido, el grupo pareció conectar de inmediato con su historia y con lo vivido. Varias mujeres adoptaron una postura corporal más abierta: miradas sostenidas, respiraciones profundas y una actitud que mostraba que entendían la importancia de este último tramo. El uso del aceite aromático contribuyó a generar un ambiente de contención y calma. Su presencia sutil favoreció que el espacio se sintiera íntimo y protegido, y permitió que las participantes se centraran sin prisa en el aquí y ahora. En conjunto, este primer momento logró	
--	---	--

		un encuadre claro, cálido y suficientemente profundo para abrir el resto de la sesión con cohesión y sentido compartido.	
Creando confianza 6:15 a 7:45 pm	Ronda lo que me llevó de cada una de mis compañeras, puede ser una frase, si vi alguna transformación. Esta actividad se les pedirá estar en silencio y se dediquen solo a recibir, todavía no es momento de hacerlo recíproco. Materiales: • Objeto de la palabra	La ronda permitió abrir un espacio de reconocimiento íntimo y profundo. Al pedirles permanecer en silencio y únicamente recibir, el grupo adoptó una postura de apertura y vulnerabilidad contenida. Las mujeres escucharon con atención, sostuvieron la mirada y permitieron que cada palabra llegara sin prisa. Este encuadre favoreció que cada una pudiera integrar lo que sus compañeras veían en ella, sin la necesidad inmediata de responder ni de justificar, algo que resultó especialmente significativo para quienes no acostumbran a recibir con facilidad. El objeto de la palabra funcionó como un eje simbólico que sostuvo el ritmo de la actividad. Su presencia marcó los turnos, ordenó la secuencia y dio al momento un carácter ritual	90 min.

que elevó la experiencia emocional del grupo. Las frases compartidas por ellas mismas y por la facilitadora acerca de lo que se llevaba de cada mujer resonaron de manera visible: algunas participantes mostraron sorpresa al sentirse vistas; otras expresaron, a través de gestos suaves, la emoción de escuchar aspectos de sí mismas que nunca habían sido nombrados por otra persona.

En este momento también se observaron señales de transformación. Varias mujeres recibieron las palabras con una expresión de reconocimiento interno, como si pudieran integrar una parte de su camino que antes había permanecido en silencio. Las miradas humedecidas, las sonrisas contenidas y los cuerpos ligeramente inclinados hacia el centro del círculo dieron cuenta de que el mensaje no solo se escuchó, sino que también se sintió.

		En conjunto, la actividad logró su propósito: abrir la sesión desde la gratitud, la presencia y el reconocimiento mutuo, preparando al grupo para los siguientes momentos con un clima de conexión profunda.	
Cierre 7:45 a 8:00 pm	Cierre simbólico: Dejar y llevar Cada participante escribe en un post-it aquello que ya no quiere seguir cargando: una idea, una emoción, una exigencia, un símbolo. No tienen que explicarlo. Es algo que reconocen, agradecen y sueltan Cuando estuvieron listas lo pueden pasar a dejar al centro, sobre la tela. Cada papel representa algo que el círculo recibe y resguarda con cuidado. Tomar un corazón tejido que están sobre la tela. Este corazón no es un regalo, es un símbolo de todo lo que construimos juntas. Así como dejaron algo aquí, ahora se llevan algo afuera. Se les invitó a encarnar esto que aprendieron en el círculo de escucha a su vida cotidiana, en sus gestos, en sus vínculos, su modo de cuidarse.	El cierre simbólico logró integrar de manera profunda el sentido del proceso vivido durante las siete sesiones. El acto de escribir en un post-it aquello que ya no desean cargar generó un ambiente de introspección inmediata. Las mujeres guardaron silencio, bajaron la mirada y se conectaron con aquello que necesitaban soltar. Aunque no se verbalizó su contenido, la calidad del silencio reveló la fuerza del gesto: cada papel se convirtió en una forma de reconocimiento interno, un pequeño desprendimiento que solo toma lugar cuando existe la confianza suficiente para hacerlo. El movimiento de caminar hacia el centro y dejar el	15 min

	Hay que recordar que el círculo de escucha termina, pero el tejido continúa en la vida de cada una. Decir por última vez la frase identitaria para completar el círculo: “Somos mujeres que del dolor renacemos y con amor nos sostenemos” Materiales: Post-it Plumones Llaveros tejidos en forma de corazón.	papel sobre la tela dio al grupo un ritmo pausado y casi ritual. Cada mujer avanzó con cuidado, colocó su post-it y regresó a su asiento con un semblante distinto. Se observó alivio en algunas, serenidad en otras, y una sensación de cierre emocional en quienes necesitaban soltar algo pendiente. El centro del círculo se llenó de colores suaves y de significados no dichos, como si cada papel tejiera una memoria colectiva de lo que el grupo estaba dispuesto a dejar atrás. Tomar el corazón tejido añadió una segunda capa simbólica al momento. Al recibirlo, las participantes mostraron expresiones de sorpresa, ternura y gratitud. No lo vivieron como un obsequio, sino como un recordatorio vivo del proceso compartido. La dinámica produjo un contraste significativo: así como dejaron algo en el centro, también reconocieron que se llevaban algo valioso para
--	---	---

	continuar su camino. Varias mujeres sostuvieron el corazón con ambas manos, lo miraron con detenimiento o lo acercaron al pecho, lo que mostró que la metáfora fue comprendida y acogida con profundidad. La invitación a encarnar lo aprendido en la vida cotidiana marcó un punto de transición importante. El grupo recibió esas palabras con una atención plena, como si cada una buscara traducir ese mensaje en decisiones concretas para su vida. Este gesto permitió cerrar el círculo sin clausurarlo, recordando que el proceso colectivo termina, pero su eco continúa en la vida individual. Finalmente, pronunciar la frase identitaria por última vez generó un efecto de cohesión emocional. Las voces se unieron de manera clara y firme, sin prisa, como si cada palabra contuviera la memoria de todo lo vivido. Fue un cierre digno, íntimo
--	---

		y profundamente significativo que dio forma al sentido global del taller: reconocer, soltar, tomar y continuar	

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado para las entrevistas de primer acercamiento a la población participante.



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090. Teléfono: +52
(33) 3669 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Entrevista cualitativa

Asignatura: Investigación Desarrollo e Innovación I

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré negarme a responder alguna pregunta o retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. La entrevista será audio grabada con fines académicos e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que la entrevista será conducida por *Alejandra Velázquez Guzmán* alumna de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que se realizará una entrevista y en caso de acordar entre los participantes se establecerán acuerdos para una segunda entrevista
6. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Dra. Margarita Lorena Camacho Santoyo al correo electrónico lorenacamacho@iteso.mx

Nombre y firma del entrevistado

Nombre y firma alumna

Lugar y fecha

Anexo 2. Consentimiento informado para la intervención.



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090. Teléfono: +52
(33) 3669 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Taller

Asignatura: Investigación Desarrollo e Innovación III (IDI III)

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré negarme a responder alguna pregunta o retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Las sesiones del taller serán audio grabadas con fines académicos e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que el taller será facilitado por Alejandra Velázquez Guzmán alumna de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con las profesoras de la materia de IDI III y de la supervisión de la intervención: lorenacamacho@iteso.mx, lauragg@iteso.mx

Nombre y firma del participante

Nombre y firma alumna

Lugar y fecha
